



ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE QUILICURA  
Departamento de Educación Municipal  
Escuela Básica y Especial Profesora María Luisa  
Sepúlveda N°1584  
Las Garzas n°590 Fono 229446209 / 229446210

# Modulo plan de aprendizaje remoto N3

Nombre de estudiante

---

Fecha:

---

CURSO

3°A-3°B

4°A-4°B



## Queridos apoderados:

Junto con saludarles y esperando se encuentren bien junto a sus seres queridos, como todos sabemos encontramos en un proceso muy difícil como país, en el intento de combatir la pandemia provocada por Covid-19, es fundamental su apoyo para que el impacto provocado hacia los estudiantes sea el menor, sabemos que gracias a un trabajo colaborativo entre ustedes como apoderados y nosotros como establecimiento saldremos adelante.

A continuación encontrarán un módulo con material pedagógico y una serie de actividades que los estudiantes deben realizar bajo su supervisión y ayuda, para que los objetivos sean los deseados agradecemos que lean atentamente las instrucciones y apoyen activamente el aprendizaje del alumno.

Con el propósito de facilitar el aprendizaje de las y los estudiantes se sugiere que se establezcan rutinas de aprendizajes como:

- Rutinas diarias con los niños estableciendo horarios para realizar las actividades (tareas, comidas, juegos, actividades en familia).
- Las tareas deben realizarse sin distractores visuales o auditivo (televisor, radios, etc.).
- Buscar un lugar cómodo y tranquilo para realizar las actividades, idealmente con mucha luz.

Sin otro particular, se despide afectuosamente,

**Escuela Profesora María Luisa Sepúlveda**

## HORARIO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Lenguaje y comunicación	Ciencias	Matemáticas	Historia	Comprensión de lectura y escritura
Artes Visuales	<b>Educación Física</b>	Tecnología	Música	Resolución de problemas y cálculo
Cuaderno ¡Aprendo Sin Parar!				
TALLERISTAS	CRA	EXTRAESCOLAR	CONVIVENCIA ESCOLAR	Juegos de activación de la inteligencia y



				potenciación de habilidades.
--	--	--	--	------------------------------

<b>NOMBRE DE DOCENTE:</b> Yerko Martinez	<b>N° DE CONTACTO</b> <b>+56972196319</b>	<b>Correo de contacto:</b> Yerko.martinez@live.cl
<b>Asignatura:</b> Educación física	<b>Horario de atención de apoderados:</b> <i>Martes y jueves de 15:30 a 17:00</i>	<b>Horario atención de estudiantes :</b> Lunes a jueves: 08:00 a 15:30 hrs Viernes: 08:00 a 13:00 hrs



<b>Día: Martes</b>	<b>Fecha:05/05/20 semana 1</b>
<b>ASIGNATURA:</b> Educación Física	<b>DOCENTE:</b> Yerko Martínez
<b>INSTRUCCIONES</b>	
1.- Semana 1: Instrucción: 1) leer atentamente y realizar la actividad. - 2) realizar rutina de entrenamiento de la semana 1 y 2 Retroalimentación o solucionario a la guía: cada semana se enviará vía WhatsApp	

**Actividad N1:** Nombra al menos 5 movimientos que pueda hacer el cuerpo humano por ejemplo caminar.

1.	2.	3.	4.	5.
----	----	----	----	----

Actividad 2: Realizar rutina de entrenamiento correspondiente a semana 1 y 2

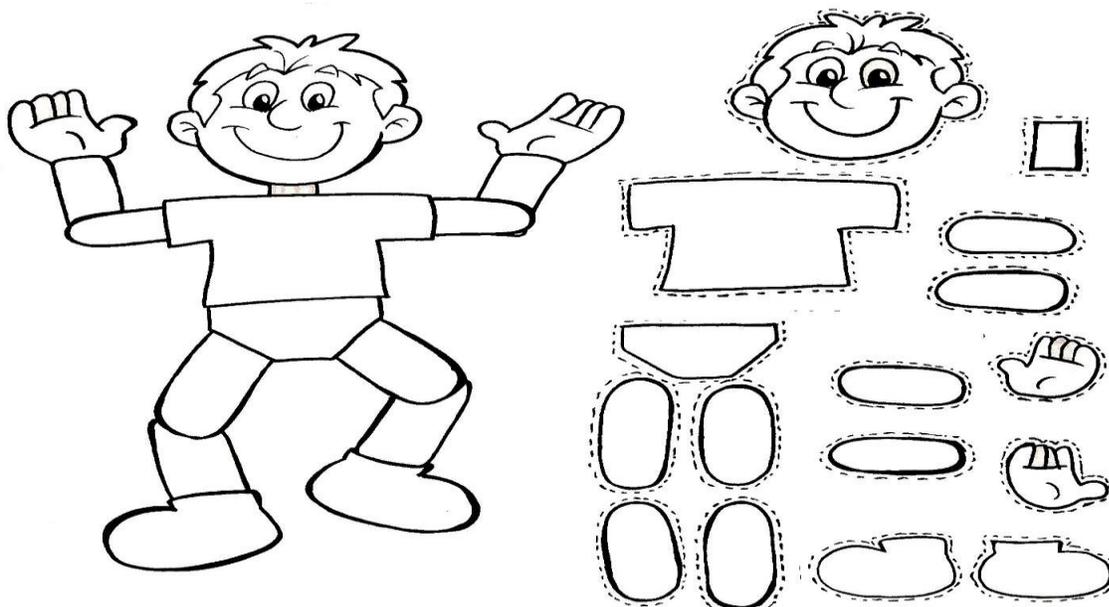


<b>Día: martes</b>	<b>Fecha: 12/05/20 semana 2</b>
<b>ASIGNATURA: Educación Física</b>	<b>DOCENTE: Yerko Martínez</b>
<b>INSTRUCCIONES</b>	
1.- Semana 2 : Pintar, recortar y pegar el cuerpo humano en el cuaderno de educación física.	
2) Realiza rutina de entrenamiento.	
Retroalimentación o solucionario a la guía Será enviada vía WhatsApp cada semana.	

**Actividad N1:** Identifique todas las partes del cuerpo humano (piernas, brazo, mano, cuello, cabeza, tronco, pie)

- Pintar, recortar y pegar el cuerpo humano en el cuaderno de Ed. Física.

El cuerpo humano es nuestro principal motor para movernos y vivir en nuestro día a día, es por eso que debemos conocerlo completo, saber sus partes también conocer la función de cada parte de nuestro cuerpo.



**Actividad 2:** Realiza Rutina de entrenamiento correspondiente a semana 1 y 2



<b>Día: Martes</b>	<b>Fecha: 19/05/20 semana 3</b>
<b>ASIGNATURA: Educación Física</b>	<b>DOCENTE: Yerko Martínez</b>
<b>INSTRUCCIONES</b>	
1.- Semana 3: Instrucción: 1) lee atentamente y responde. Por cada parte del cuerpo humano nombrar al menos 1 musculo 2) realiza rutina de entrenamiento. Retroalimentación o solucionario a la guía Serál enviado vía WhatsApp cada semana.	

**Actividad N1:** Del cuerpo humano de la actividad anterior nombra al menos 1 musculo que podemos encontrar en cada parte del cuerpo ejemplo BRAZO: Bíceps y tríceps

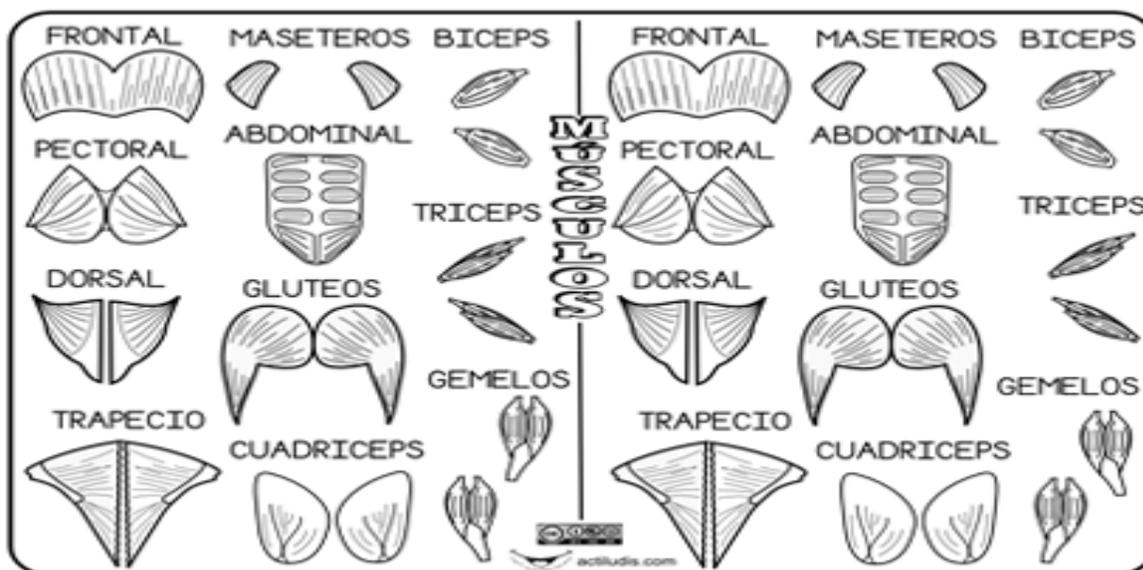
Cuello	
Tronco	
Brazo	
Pierna	

**Actividad N2:** Realizar rutina de entrenamiento correspondiente a semana 3y4



<b>Día: Martes</b>	<b>Fecha: 26/05/20 semana 4</b>
<b>ASIGNATURA: Educación Física</b>	<b>DOCENTE: Yerko Martínez</b>
<b>INSTRUCCIONES</b>	
1.- Semana 4: Instrucción: 1: recorta y pega en tu cuaderno de educación física los músculos  1. Realiza la rutina de entrenamiento correspondiente a la semana 3 y 4  Retroalimentación o solucionario a la guía Será enviado vía WhatsApp cada semana.	

**Actividad 1:** Identifica los músculos, dibuja en tu cuaderno la silueta del cuerpo humano, recorta y pega cada musculo en su ubicación



**Actividad 2:** Realiza rutina de entrenamiento correspondiente a semana 3 y 4



## Rutina de entrenamiento semana 1 y 2

Rutina de entrenamiento Mejora su condición física y su autoestima, potencia sus valores sociales y su relación con el entorno. Por eso se crean estas rutinas para que los estudiantes puedan seguir realizando actividad física desde su casa.

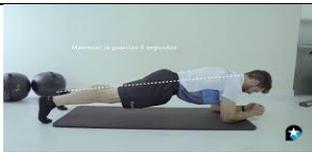
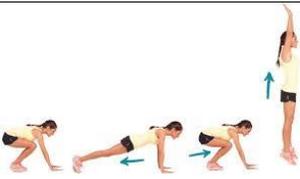
Ejercicio	Series	Repe/ tiempo	Imagen
Tijeras	10 rondas 10 minutos	30 segundos de trabajo. 30 segundos de pausa.	
Escaladores	8 rondas 8 minutos	30 segundos de trabajo. 30 segundos de pausa	
Sentadillas	4 rondas	15 repeticiones (Pausas de 20 segundos)	
Inch worm	5 rondas	8 repeticiones	
Trote en el lugar	10 rondas 10 minutos	30 segundos de trote en el lugar. 30 segundos de pausa.	
Elongación cuerpo completo	Minutos de elongación cuerpo completo	Minutos libres Elongación	video de youtube o elongacion general cuerpo completo

Video de elongación: <https://www.youtube.com/watch?v=t8748OWc1nQ>



### Rutina de entrenamiento semana 3 y 4

Rutina de entrenamiento Mejora su formación física y su autoestima, potencia sus valores sociales y su relación con el entorno. Por eso se crean estas rutinas para que los estudiantes puedan seguir realizando actividad física desde su casa.

Ejercicio	Series	Repe/ tiempo	Imagen
Trote en el lugar	10 rondas	40 segundos d trabajo  20 segundos de pausa	
Plancha frontal	10 rondas	30 segundos de trabajo.  30 segundos de pausa	
Carreras cortas Ideal buscar una línea recta 5 a 10 mts	10 rondas	1 ronda es ir y volver a un punto trotando o corriendo.	
Sentadillas con salto	5 rondas	8 repeticiones	
Burpees	5 rondas	6 repeticiones	
Elongación cuerpo completo	Minutos de elongación cuerpo completo	Minutos libres Elongación	video de youtube o elongacion general cuerpo completo

Video de elongación: <https://www.youtube.com/watch?v=t87480Wc1nQ>