

GUÍA DE TRABAJO FISICO MOTOR

Área/Subsector: Físico Motor / Psicomotricidad	
Docente: Lidia Calfuñanco Garrido	Curso: Laboral 1 A
Objetivo de Aprendizaje: Reforzar esquema corporal. Aumentar o mantener fuerza intrínseca de mano.	
Contenido: Control muscular grueso	
Habilidad: Ejecuta fuerza muscular de brazos	
Semana N°: 12 (Lunes 15 al viernes 19 de junio)	

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: _____

Para desarrollar esta guía necesitamos algunos elementos se encuentren en la casa, como: colchoneta, música, alfombra, cuerda, pañuelo,
Estimada apoderada: Para comenzar las actividades primero realizará algunos estiramientos globales junto a él o la estudiante, estos ejercicios los realizará acompañado de música ambiental, invítelo (a) a realizar los siguientes ejercicios brindando las apoyos que requiere.

1. Para preparar nuestro cuerpo para las actividades, en primer lugar bailaremos al ritmo la música, busque algún ritmo musical del gusto de su hijo o hija y prepare una zumba con pasos fáciles e invite a más integrantes de la familia a participar para que sea más motivante.



¡MUY BIEN! Ahora mamá invite a su hijo o hija a trabajar en los siguientes ejercicios siga el paso a paso en las imágenes:

2. En primer lugar ayudaremos a los estudiantes a ubicarse en posición de espalda (A) recostados sobre la alfombra o colchoneta, luego por medio de un orden verbal o con apoyo físico los ayudaremos a ponerse en posición de lado con apoyo de sus brazos (B) y contaremos hasta 10 en voz alta y volveremos a ubicarlos en posición de espalda (A), luego vamos a pedirles con una orden verbal o apoyo físico que se ubiquen en posición de "guatita" (C) siempre apoyándose con los brazos contamos hasta 10 en voz alta y luego le pedimos y ayudamos a volver a la posición de espalda (A)



Mamá, recuerde tomar precauciones antes de ubicar a él o la estudiante sobre la colchoneta para evitar una lesión. Puede tomarlo (a) de la cintura y ayudarlo a flexionar sus rodilla para que colabore y se pueda sentar sobre la colchoneta. También puede pedir la colaboración de un familiar para hacerlo o apoyarse de una silla sentando primero a él o la estudiante y luego ir agachándolo (a) de a poco hasta que apoye ambas manos sobre el suelo y finalmente se ponga de rodilla y pueda ayudarlo (a) a sentarse sobre la colchoneta.



3. Después que termine de realizar la primera sesión de ejercicios en posiciones bajas, ayudaremos a los y las estudiantes a ponerse de pies , tome precauciones al apoyarlo para pararse primero ayúdelo a sentarse sobre la colchoneta o alfombra, luego , puede tomar a su hijo o hija desde la cintura para levantarlo haciendo la fuerza en las piernas no en las rodillas o pida ayuda a un familiar, otra opción es apoyarse de una silla ubicando a él o la estudiante de rodillas y utilizando la silla como apoyo para ponerse de pies. Una vez que logre ponerse de pie de una vuelta caminando por su entorno y repita todo el ejercicio sobre la colchoneta o alfombra una vez más.



4. Un último ejercicio para trabajar la fuerza de los brazos será este juego donde invitará a la familia a participar tomando la cuerda pondrá en medio un pañuelo y pondrán en juego la fuerza en una competencia trate en lo posible de hacer que en esta actividad el protagonista sea él o la estudiante.



5. Para finalizar volveremos a la calma y con agradable música ambiental realizaremos ejercicios de respiración, pídale a él o la estudiante que inhale y exhale poniendo sus manos en su pecho para sentir como este sube y baja cada vez que respira haga que este ejercicios sea mutuo primero haga el ejercicios con él o la estudiante y luego brinde apoyo para él o ella le ayuden usted o a otro integrante que se haya incorporado a la clase.





Mamita: cada ejercicio debe realizarlo junto al o la estudiante Los **días lunes y jueves**
A continuación, mamita luego de cada día complete la siguiente planilla.

Cómo evaluar:

Escriba debajo de cada día la evaluación que estime sea la que su hijo (a) logró

A: si desarrolla de forma autónoma la actividad

AP: apoyo parcial, si requiere de apoyo verbal para realizar la actividad

AFP: apoyo físico parcial: si requiere de apoyo físico en algún momento de la actividad

AFT: apoyo físico total, si requiere de apoyo físico toda la actividad.

CONDUCTA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Se mueve al ritmo de la música					
Ejecuta posición de lado					
Ejecuta posición guata					
Ejecuta posición de espalda					
Se sienta sobre colchoneta					
Se pone de pie					
Tira de la cuerda					
Se motiva por participar					
Sigue instrucciones					

OBSERVACIONES:
