

GUÍA DE TRABAJO FISICO MOTOR

Área/Subsector: Físico Motor / Psicomotricidad	
Docente: Lidia Calfuñanco Garrido	Curso: Laboral 1 A
Objetivo de Aprendizaje: Desarrollar coordinación simple. Reforzar esquema corporal.	
Contenido: Equilibrio dinámico general	
Habilidad: Mantener postura correcta en el ejercicio.	
Semana N°: 13 (Lunes 22 al viernes 26 de junio)	

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: _____

Para desarrollar esta guía necesitamos algunos elementos se encuentren en la casa, como: colchoneta, música, cuerda, tabla.

Estimada apoderada: Antes comenzar las actividades los estudiantes se desplazaran por todo el entorno donde realizaran los ejercicios a la velocidad de diferentes sonidos y ritmos musicales, para ello mamita debe se adjuntan algunos sonidos que puede utilizar:

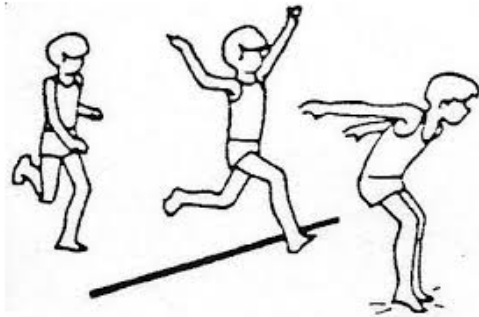
<https://www.youtube.com/watch?v=tvImIpNcppo>

<https://www.youtube.com/watch?v=Pu2qDCWogOQ>

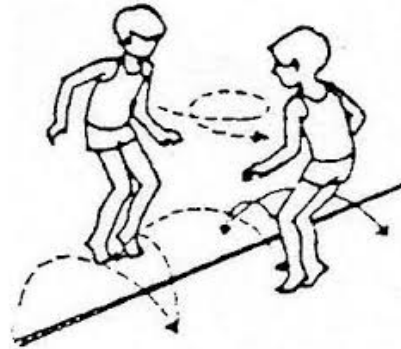
<https://www.youtube.com/watch?v=0BYOJXWnu1Q>

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

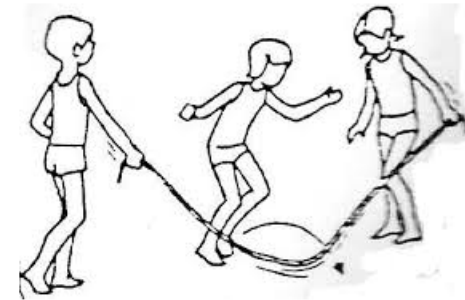
1. Vamos a trabajar equilibrio con la cuerda, el primer ejercicio será solo caminar de un lado al otro de la cuerda, puede realizar al comienzo de su mano el ejercicio y luego usted puede indicarle que lo haga solo (a). Al menos 5 repeticiones contando en voz alta



2. El segundo ejercicio será un poquito más arriesgado y le pediremos que salte, usted mamá realizará el ejercicio primero a modo de ejemplo y luego ayudará a su hijo o hija para lo haga ya sea saltando o caminado pero con más energía que la vez anterior, 5 repeticiones contando en voz alta.



3. El tercer ejercicio, usted se pondrá en un extremo y con ayuda de otra persona levantarán un poco la cuerda para que él o la estudiante levanten la pierna un poco más cuando tengan que pasar al otro lado, pueden ir variando la altura, un poco más alta para que levante más la pierna. También 5 repeticiones contando en voz alta.



4. En el cuarto ejercicio tanto usted como la persona que la ayudará moverán la cuerda serpenteando y le pedirá a él o la estudiante que pase de un lado a otro 5 veces. Si al comenzar usted observa que tiene miedo ayúdelo (a) las veces que sea necesario para que obtenga seguridad y luego brinde la oportunidad de que lo realice solo (a).



5. Para finalizar caminaremos haciendo equilibrio sobre una tabla o una superficie que le permita realizar equilibrio con su hijo o hija , este ejercicio debe realizarlo de ida y vuelta. No olvide felicitar a su hijo o hija cuando termine este circuito.



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
Camina de lado a lado sobre cuerda					
Salta de lado a lado sobre cuerda					
Levanta piernas para caminar sobre cuerda					
Camina sobre cuerda serpenteando					
camina por tabla para equilibrar					
Se motiva por participar					
Sigue instrucciones					

OBSERVACIONES: