



### GUÍA DE TRABAJO FISICO MOTOR

|  |                           |
|--|---------------------------|
| <b>Área/Subsector:</b> Físico Motor / Psicomotricidad  |                           |
| <b>Docente:</b> Lidia Calfuñanco Garrido   | <b>Curso:</b> Laboral 1 A |
| <b>Objetivo de Aprendizaje:</b> Desarrollar coordinación simple.<br>Reforzar esquema corporal. |                           |
| <b>Contenido:</b> Equilibrio dinámico general  |                           |
| <b>Habilidad:</b> Mantener postura correcta en el ejercicio.                                   |                           |
| <b>Semana N°:</b> 17 (Lunes 27 de julio al viernes 31 de julio)                                |                           |

**NOMBRE DEL ESTUDIANTE:** \_\_\_\_\_

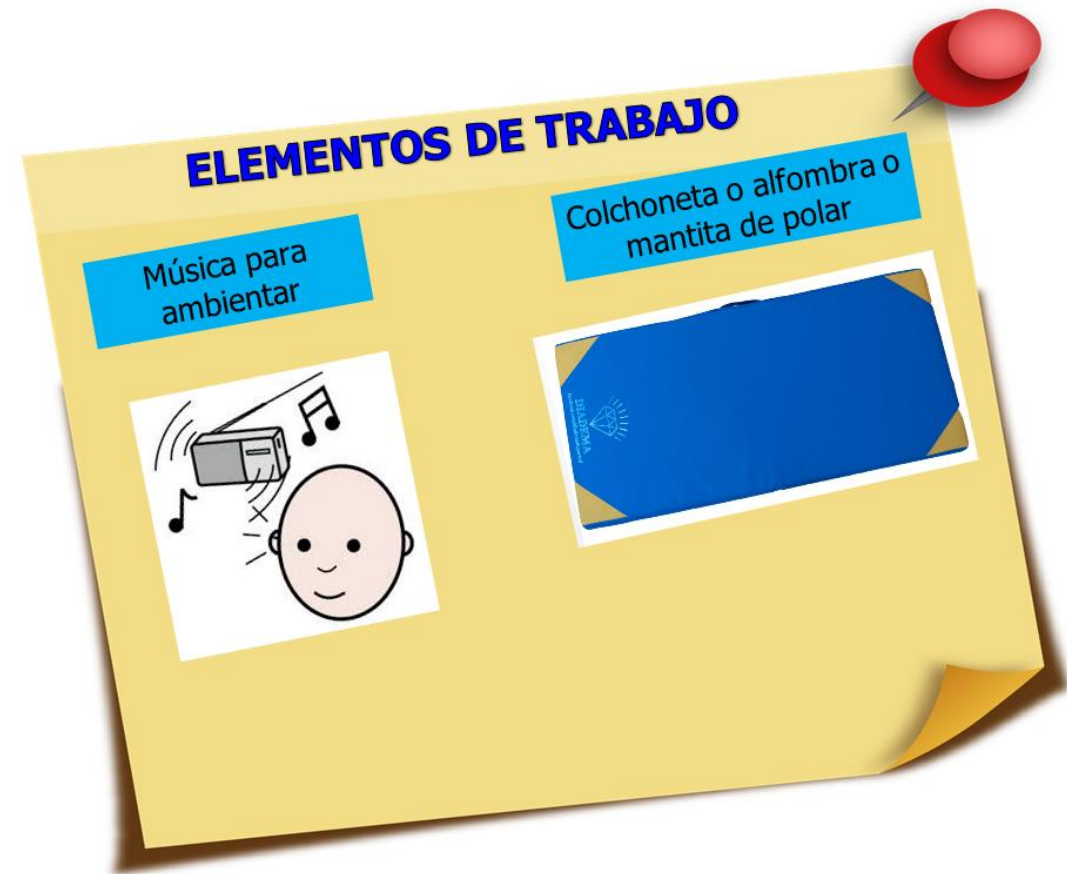
### PANORAMA SEMANAL

|                |                     |        |            |              |
|----------------|---------------------|--------|------------|--------------|
| ÁREA           | COGNITIVO FUNCIONAL | SOCIAL | VOCACIONAL | FISICO MOTOR |
| TIEMPO SEMANAL | 90 MIN.             | 90 MIN | 90 MIN     | 90 MIN       |

### HORARIO SUGERIDO

|   |                     |            |            |                     |
|---|---------------------|------------|------------|---------------------|
| LUNES   | MARTES              | MIÉRCOLES  | JUEVES     | VIERNES             |
| SOCIAL  | SOCIAL              | SOCIAL     | SOCIAL     | SOCIAL              |
| <b>FISICO MOTOR</b><br>15:00 horas<br>clases<br>virtuales | COGNITIVO FUNCIONAL | VOCACIONAL | VOCACIONAL | COGNITIVO FUNCIONAL |

**Estimado (a) estudiante y apoderada:** Esta semana trabajaremos **vía Meet** el día **Lunes 27 de julio a las 15:00 horas**, se solicita conectarse a la hora a la clase para no atrasarnos y respetar el horario de comienzo de la clase. Recuerden tener los elementos de trabajo para llevar a cabo los ejercicios y que los estudiantes puedan usar un buzo o ropa cómoda para esta actividad. Desde ya espero verlos a todos y a todas.





## Paso a paso

### ➔ Ejercicio 1

✓ \_ Con apoyo de la apoderada los estudiantes mueven el tronco hacia la izquierda y derecha, 10 veces contando en voz alta.

✓ \_ Bajan y suben el tronco 5 veces contando voz alta.

### ➔ Ejercicio 4

### ➔ Ejercicio 2

✓ \_ Con apoyo de la apoderada, levantan un brazo y luego el otro, 10 veces contando en voz alta.

### ➔ Finalización

✓ \_ Para volver a la calma la profesora los invita realizar estiramientos globales al ritmo de música suave.

### ➔ Ejercicio 3

✓ \_ Con apoyo de la apoderada giran sobre su propio eje con todo el cuerpo moviendo los brazos 5 veces contando en voz alta.

**Éxito**

**Mamitas para el éxito de esta actividad sugiero poner énfasis en los siguientes aspectos:**

**ANTES DE LA CLASE**

- ❖ El o la estudiante le ayudan a prepara el lugar de trabajo, trayendo elementos de trabajo.

**DURANTE LA CLASE**

- ❖ El o la estudiante realiza los ejercicios junto a la apoderada.
- ❖ El o la estudiante imita algunos movimientos que realiza la apoderada.
- ❖ El o la estudiante sigue instrucciones con una orden verbal.

**❖ DESPUES DE LA CLASE**

- ❖ El o la estudiante le ayuda a guardar los elementos de trabajo.

