

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 y mantener fuerza de piernas.	
Contenido: Control muscular grueso	
Habilidad: Ejecuta fuerza muscular de piernas.	
Semana N°: 19 (Lunes 10 de agosto al viernes 14 de agosto)	

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: _____



Estimado (a) estudiante y apoderada: Esta semana trabajaremos **vía Meet** el día **Lunes 10 de agosto a las 14:30 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

Los estudiante trabajaran levantando las piernas pasando las barras las cuales estarán elaboradas a partir de sillas y palos de escobillón, pasarán por estas tres veces .

Ejercicio 4

El o la estudiante se sienta frente a la apoderada y sin necesidad de estar tomados de la mano se paran y sientan 10 veces de la silla contando la apoderada en voz alta, con la variación que al levantarse de la silla la apoderada levanta sus manos e invita a él o la estudiante a golpear las manos de él o la estudiante arriba (chocar los 5) para hacerlo más dinámico.

Ejercicio 2

El segundo ejercicios las y los estudiantes suben a una mesa levantando las piernas y pegan en la pared objetos levantando bien los brazos aproximadamente 5 objetos

Finalización

_ Bailan al ritmo de la música contemporánea para soltar el cuerpo (zumba).

Ejercicio 3

_Cada vez que pegan un objeto en la pared deben bajar de la mesa o la estructura a la que suben con o sin apoyo y deben tomar nuevamente un objeto y subir nuevamente.

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.

