



### 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>Unidad:</b> "Chile Conectado"	<b>Objetivo de Aprendizaje:</b> Fomentar actividad física por medio de la actividad lúdica. Reforzar esquema corporal. Reforzar y mantener fuerza de piernas.
<b>Contenido:</b> Control muscular grueso.	
<b>Habilidad:</b> Ejecuta fuerza muscular de piernas.	
<b>Semana N°:</b> 25 (Lunes 28 de septiembre al viernes 02 de octubre )	

**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> 14:30 horas clase online	VOCACIONAL	VOCACIONAL	COGNITIVO FUNCIONAL	COGNITIVO FUNCIONAL

**Estimado (a) estudiante y apoderada:** Esta semana trabajaremos **vía Meet** el día **Lunes 28 de septiembre 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.



**ELEMENTOS DE TRABAJO**

- 4 Globos
- 1 caja de cartón con un agujero grande en el centro
- Dibujo de una rana
- 4 botellas desechable y palo de escoba
- pelotas de calcetín o pelotas de goma
- 2 sillas

Recuerde tener todos los materiales el día de la clase

ÉXITO

RECUERDE TENER UN ELEMENTO DE LA ZONA SUR

Images of materials: balloons, cardboard box, frog drawing, water bottles, broom, socks/balls, and chairs.

## Paso a paso

### Ejercicio 1

✓ Para comenzar las actividades realizaremos estiramientos globales con música tradicional con un baile del sur los estudiantes se mueven al ritmo de la música para preparar su cuerpo para desarrollar juegos tradicionales adaptados con apoyo de su apoderada.

### Finalización

✓ Terminará la clase soltando nuestro cuerpo bailando al ritmo de otro baile del sur utilizando para ello un implemento como por ejemplo chilotes preparados con anterioridad por las apoderadas como por ejemplo (gorro de lana, mantilla o pañuelo).

### Ejercicio 2

✓ Caminar sorteando obstáculos realizando trayectorias pasando por botellas y barras hechas con las sillas y el palo de escoba, llevan en sus manos una pelota de calcetín o pelota pequeña y al llegar al final de la trayectoria tiran la pelota en un traga bolas simulando (el juego de la RANA) desde una distancia de acuerdo a las posibilidades que permita que cada estudiante pueda arrojar la pelota. Luego se devuelven a buscar otra pelota.

## Éxito

### Ejercicio 3

✓ Continuando con sortear obstáculos caminar por barreras al llegar al final toman un globo inflado y se devuelven por las barreras al finalizar la vuelta le pasan el globo a la apoderada ella se sienta sobre él y lo revienta choca las manos de su hijo o hija y luego él o la estudiante va por otro globo. (Trabajo en equipo) hasta completar 4 vueltas.

**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 preparar 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.

