



GUÍA DE TRABAJO FISICO MOTOR

Área/Subsector: Físico Motor / Psicomotricidad	
Docente: Lidia Calfuñanco Garrido	Curso: Laboral 1 A
Unidad: "Fomentar una Vida Saludable"	Objetivo de Aprendizaje: Reforzar esquema corporal. Desarrollar motricidad fina y gruesa.
Contenido: Control muscular grueso	
Habilidad: Mantener postura correcta en el ejercicio.	
Semana N°: 28 (Lunes 19 de octubre al viernes 23 de octubre)	

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: _____

PANORAMA SEMANAL

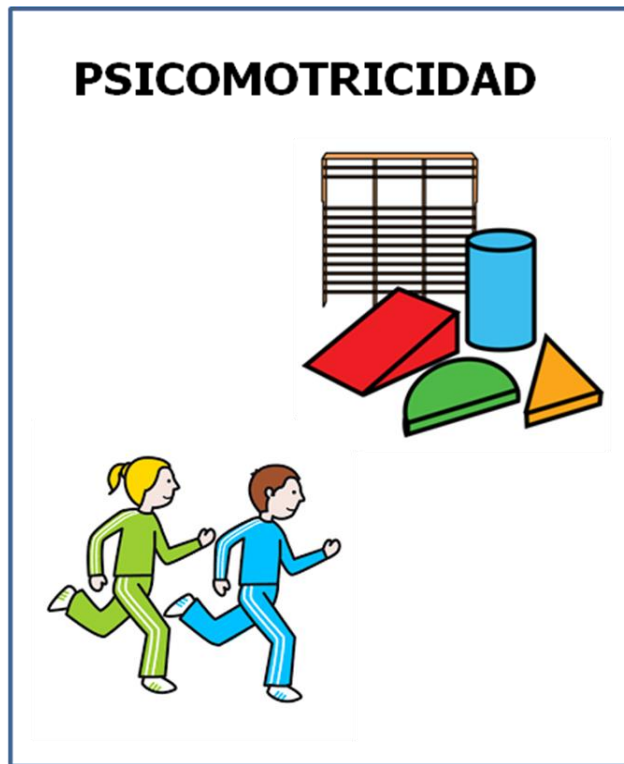
ÁREA	COGNITIVO FUNCIONAL	SOCIAL	VOCACIONAL	FISICO MOTOR
TIEMPO SEMANAL	90 MIN.	90 MIN	90 MIN	90 MIN

HORARIO SUGERIDO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SOCIAL	SOCIAL	SOCIAL	SOCIAL	SOCIAL
FISICO MOTOR 14:30 horas clase online	VOCACIONAL	VOCACIONAL	COGNITIVO FUNCIONAL	COGNITIVO FUNCIONAL

Estimado (a) estudiante y apoderada: Esta semana trabajaremos **vía Meet**, el día **lunes 19 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.

A continuación les dejo un video **con tips de ejercicios** que pueden realizar en casa con los estudiantes en cualquier momentos del día y mantenerlos activos



<https://youtu.be/3plyc6AV820>



**Haga clic para ir
a la página**



Elementos de trabajo



⇒ 1 cuerda o pita o lana gruesa



⇒ 4 cojines



⇒ 3 quateros de semilla o 3 kilos de algo



⇒ 3 cajas de zapatos



⇒ 1 pañuelo



Paso a paso

Ejercicio 1

✓ Para comenzar la clase, bailamos al ritmos de música el "congelao" todos juntos con apoyo de una apoderada quien mediará los pasos que haremos para preparar el cuerpo para los ejercicios.

Ejercicio 4

✓ Por último se realizará un ejercicio apoderada e hijo o hija donde pondrán un elemento dentro de un pañuelo o paño y toman cada uno de los extremos trasladando hacia un lado del lugar de trabajo, en este caso serán cojines o cajas de cartón y al llegar al final armaran una torre con bloques.



Ejercicio 2

✓ El primer ejercicios que realizaremos será arrastrar objetos tirando de una cuerda hasta ellos mismos, la apoderada amarra con una cuerda o lana larga un cojín y luego ayuda a su hijo o hija a tirar de él hasta que llegue hasta su lado lo desatan y hacen lo mismo con 4 cojines para armar al final una torre.

Ejercicio 5

✓ Para volver a la calma realizaremos estiramientos globales con todo nuestro cuerpo

Éxito

Ejercicio 3

✓ En el segundo ejercicio los estudiantes trasladaran peso ya sean paquetes de fideos, azúcar, guateros de semillas los cuales deberán levantarlos desde el piso y caminar una distancia no muy largar para finalmente depositar en altura ya sea encima de la mesa o mueble.

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.

