

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: Desarrollar Orientación Espacial y conciencia corporal.
Contenido: Precisión del movimiento	
Habilidad: Desplazamiento en diferentes direcciones.	
Semana N°: 29 (Lunes 26 de octubre al viernes 30 de octubre)	

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: _____

PANORAMA SEMANAL

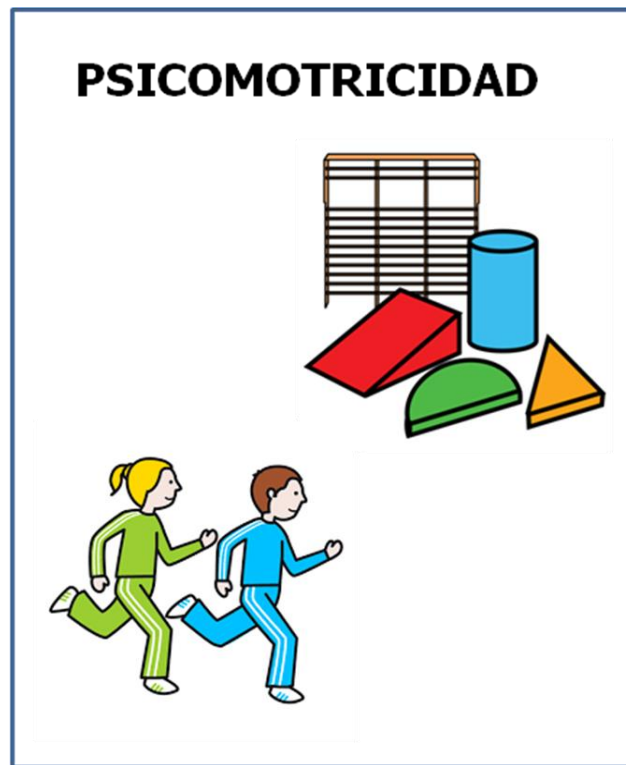
ÁREA	COGNITIVO FUNCIONAL	SOCIAL	VOCACIONAL	FISICO MOTOR
TIEMPO SEMANAL	90 MIN.	90 MIN	90 MIN	90 MIN

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 26 de octubre 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 estiramientos globales** que pueden realizar en casa con los estudiantes en cualquier momentos del día y mantenerlos activos, realizado por nuestra kinesióloga Claudia Poblete Barrales.



https://youtu.be/hJ7_Jir4kUM



**Haga clic para ir
a la página**



Elementos de trabajo



⇒ 1 cuerda o pita o lana gruesa



⇒ 4 cojines o cajas de zapato



⇒ 7 Pelotas o frutas



⇒ 1 recipiente



⇒ 3 palos de escobillón





Paso a paso



Éxito

Ejercicio 1

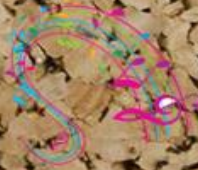
para comenzar la clase realizaremos estiramientos globales con apoyo de una apoderada quien dirigirá esta actividad de forma colaborativa para preparar nuestro cuerpo para realizar los ejercicios.

Ejercicio 2

El primer ejercicio que realizaremos será caminar sorteando obstáculos por tres barras en diferentes alturas y al llegar al final de cada vuelta pondrán un bloque ya sea con cojines o cajas de zapato. Estas serán cuatro vueltas para armar una torre con 4 bloques.

Ejercicio 3

El segundo ejercicio será caminar de un lado a otro pasando por una cuerda. La cuerda estará en la mitad del espacio de trabajo y tanto el estudiante como la apoderada pasarán de un lado a otro caminando, al pasar al otro lado de cuerda el estudiante se deberá inclinar y recoger una elemento que puede ser una fruta o una pelota y deberá depositarlo en un recipiente que tendrá la apoderada estos son alrededor de 7 elementos.





Paso a paso

Éxito



Ejercicio 4

✓ Él y la estudiante camina junto a la apoderada. La apoderada lleva un palo de escoba en su mano el cual en el trayecto levanta para que él o la estudiante levante las piernas y sortee este obstáculos, luego continúan caminando y pone a la altura de sus hombros el palo de escobillón para que él o la estudiante se agache y sortee el obstáculo, sigue caminando y pone el palo de escobillón en el suelo para que levante el pie y luego repite las tres acciones 2 veces más.



Ejercicio 5

✓ Para finalizar con apoyo de una apoderada los estudiantes bailan al ritmo de una zumba con sonidos urbanos para soltar el cuerpo y volver a la calma.

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.

