

GUÍA DE TRABAJO FISICO MOTOR

OBJETIVO: Desarrollar coordinación simple.
Fortalecer motricidad gruesa.

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: _____

CURSO: Laboral 1A

PROFESORA: Lidia Calfuñanco Garrido

Para desarrollar esta guía realizaremos un circuito psicomotriz, para ello necesitamos los siguientes materiales psicomotores

Una cuerda, cojines, colchoneta, cajas de tomate o de bebidas, una escalera si lo tuviera.

A continuación, se describe la actividad con las siguientes imágenes

1

caminar sobre cuerda ida y vuelta 2 veces



2

subir y bajar step 10 repeticiones



3

caminar sobre cochoneta ida y vuelta 2 vueltas



4

**caminar sobre
cojines 2 vueltas**



5

**subir y bajar escaleras
alternando pies 2 vueltas**



Mamita: cada ejercicio debe realizarlo junto al o la estudiante al menos 2 veces

Los días que realizara este circuito son lunes y jueves

Si no puede realizar todos los ejercicios elija al menos 3

Por favor completar planilla anexa y observaciones con algunas observaciones que interfieren de forma negativa en el desarrollo de los ejercicios como de forma positiva quizás los hizo todos e incluyó otros .

A continuación, mamita luego de cada día complete la siguiente planilla.

Cómo evaluar:

Escriba debajo de cada día la evaluación que estime sea la que su hijo (a) logró

A: si desarrolla de forma autónoma la actividad

AP: apoyo parcial, si requiere de apoyo verbal para realizar la actividad

AFP: apoyo físico parcial: si requiere de apoyo físico en algún momento de la actividad

AFT: apoyo físico total, si requiere de apoyo físico toda la actividad.

CONDUCTA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Camina sobre cuerdas alternando pies					
Camina sobre cuerda juntando ambos pies					
Camina sobre colchonetas					
Sube y baja step (cajones)					
Sube escaleras alternando pies					
Baja escaleras alternando pies					
Camina sobre cojines					
Sigue instrucciones					



Colegio
Ricardo Olea
COMUN RANCAGUA

OBSERVACIONES:

¡Gracias por su trabajo!