



### 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>Objetivo de Aprendizaje:</b> Desarrollar coordinación simple. Reforzar esquema corporal	
<b>Contenido:</b> Coordinación dinámica general.	
<b>Habilidad:</b> Mantener postura correcta en el ejercicio	
<b>Semana N°: 31 (Lunes 09 de noviembre al viernes 13 de noviembre )</b>	

**NOMBRE DEL ESTUDIANTE:** \_\_\_\_\_

## PANORAMA SEMANAL

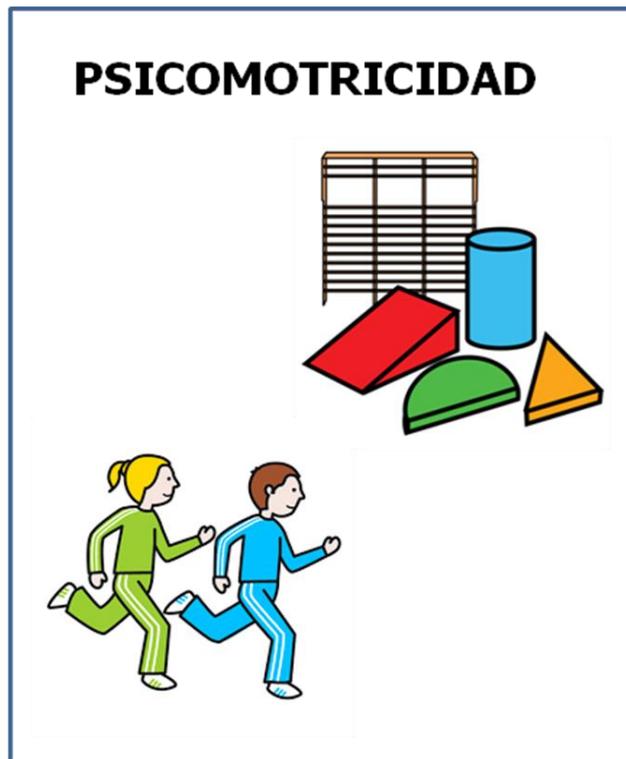
ÁREA	COGNITIVO FUNCIONAL	SOCIAL	VOCACIONAL	FISICO MOTOR
TIEMPO SEMANAL	90 MIN.	90 MIN	90 MIN	90 MIN

## 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 lunes 09 día Lunes 09 **de noviembre 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.

Al finalizar nuestra clase ocuparemos el siguiente video donde realizaremos con apoyo de la apoderada estiramientos globales, les dejo el link para que puedan acceder al video.



<https://www.youtube.com/watch?v=QoWI5o9wXXc>

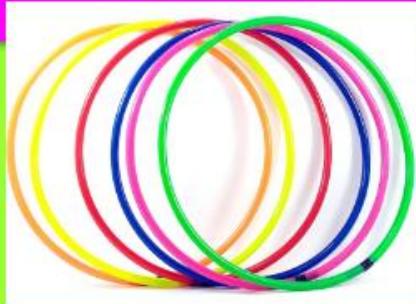


**Haga clic para ir  
a la página**

## Elementos de trabajo



⇒ 5 aros de pvc



⇒ 2 palos de escobillón



⇒ 4 cajas de zapatos



⇒ 5 botellas desechables



⇒ 2 sillas



⇒ 5 conos de confort y cinta de pegar



⇒ Un pañuelo





## Paso a paso



Éxito

### Ejercicio 1

✓ Comenzamos la actividad realizando estiramientos globales en brazos, tronco, piernas.

### Ejercicio 2

✓ El primer ejercicio que realizaremos será de la siguiente forma, apoderada y estudiante se sentarán frente a frente y luego se tomarán de la mano y se levantarán y sentarán de la silla contando en voz alta 10 repeticiones, este ejercicio será la preparación para el ejercicio que viene a continuación

### Ejercicio 3

Camina sorteando obstáculo por barra horizontal de ida y vuelta, al finalizar la ida toman un objeto, en este caso será una caja y la llevan de vuelta al punto de partida para luego formar una torre con 4 cajas (4 vueltas).



## Paso a paso

Éxito

### Ejercicio 4

✓ Para este ejercicio utilizaremos botellas y aros elaborados anteriormente con mangueras de pvc o aros comprados en el caso de quienes pueden. Para esta actividad ocuparemos 5 botellas y 5 aros los cuales estarán desordenados en el suelo y él o la estudiante deberán recogerlos del suelo y ordenar insertando un aro para cada botella.



### Ejercicio 6



### Ejercicio 5

✓ El último ejercicio que realizaremos y que se desarrollará en todas las rutinas será el trabajo cooperativo entre apoderada y estudiante este consiste en:

Apoderada y estudiante trasladan conos de confort en un pañuelo grande que toman cada uno de un extremo hacia un aro el que tendrá en sus bordes cinta de embalaje, al llegar al objetivo el estudiante lo sacará del pañuelo y la apoderada tomará el aro lo eleva para él o la estudiante levanten sus brazos y pegue el cono una vez realizado esta acción se devuelven juntas a buscar otro cono. Realizan cooperativamente el mismo ejercicio 5 veces



✓ Para terminar realizaremos estiramientos globales de manera de volver a la calma al ritmo de un baile zumba.

**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.

