



GUÍA DE TRABAJO FISICO MOTOR

Área/Subsector: Físico Motor / Psicomotricidad	
Docente: Lidia Calfuñanco Garrido	Curso: Laboral 1 A
Objetivo de Aprendizaje: Desarrollar coordinación simple Reforzar esquema corporal y lateralidad	
Contenido: Coordinación dinámica general.	
Habilidad: Desplazamiento en diferentes direcciones.	
Semana N°: 32 (Lunes 16 de noviembre al viernes 20 de noviembre)	

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 Lunes 16 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=B9Yh6cVF4OU>



**Haga clic para ir
a la página**

Elementos de trabajo

⇒ 4 aros de PVC



⇒ 4 pelota o pelotas de calcetín



⇒ 4 cajas de zapatos



⇒ 4 botellas desechables



⇒ 1 recipiente



⇒ Cordel o lana



⇒ Un pañuelo



Paso a paso

Éxito

Ejercicio 1

✓ Para comenzar la actividad los estudiantes realizarán con apoyo de sus apoderados ejercicios de estiramientos globales con apoyo de música.

Ejercicio 2

✓ Utilizando los aros desarrollarán los siguientes ejercicios; la apoderada pondrá 4 aros en una línea horizontal y luego ayudará a su hijo o hija caminar entre ellos cuidando de no pisar los bordes este ejercicio realizará 3 vueltas completas de ida y vuelta.

Ejercicio 3

✓ utilizando los mismos aros en la misma posición el estudiante caminará en dirección zigzag pisando dentro de los aros, en esta oportunidad al finalizar la primera vuelta en zigzag él o la estudiante tomará una pelota y se devolverá por el circuito zigzag para depositarlo en un recipiente, este ejercicio lo realizará en 4 vueltas.



Paso a paso



➤ Ejercicio 4

✓ El último ejercicio de trabajo cooperativo entre apoderada y estudiante se realizará de la siguiente forma: la apoderada corre hacia un cojín o caja de zapatos para atarlo con una lana o un cordel, el estudiante tira del cordel para atraer la caja hacia él o ella la apoderada desata el nudo y ambos depositan la caja o el cojín en un pañuelo. Toman el pañuelo de las puntas y caminan para trasladarlo a otro extremo de la casa y lo depositan, vuelven al punto de partida y realizan el mismo ejercicio 3 veces hasta juntar 3 cajas o 3 cojines y formar una torre.

Éxito

➤ Ejercicio 5



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.

