

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	
Contenido: Precisión del movimiento	
Habilidad: Mantener postura correcta en el ejercicio.	
Semana N°: 33 (Lunes 23 de noviembre al viernes 27 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 23 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=M-Kjemb-3OE>



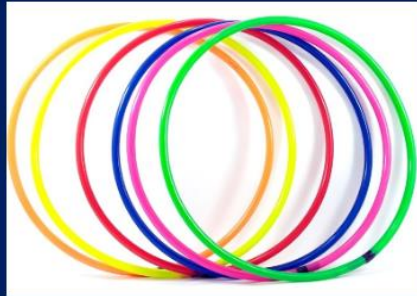
**Haga clic para ir
a la página**



Elementos de trabajo



⇒ 2aros de PVC



⇒ 4 cajas de zapatos



⇒ 2 palos de escobillón



⇒ 1 rompecabezas
Simples de 4
piezas





Paso a paso



Exito

Ejercicio 1

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

Ejercicio 2

✓ Los estudiantes toman un aro con ambas manos y luego lo levantan hacia arriba y abajo contando en voz alta 10 repeticiones.
_Luego el mismo aro lo toman con ambas manos lo mueven de forma horizontal de un lado al otro con apoyo de la apoderada contando en voz alta 10 repeticiones.

Ejercicio 3

✓ Continuamos trabajando con los aros la apoderada pone en el suelo 2 aros separados por medio metro aproximadamente, en uno de los aros deposita 3 cajas y colabora para que él o la estudiante traslade de un aro a otro las cajas y forme una torre en el aro vacío, esta actividad la realizara 3 veces con intervalos de descanso de 1 minuto.



Paso a paso

Ejercicio 4

✓ Para finalizar realizaremos nuestro trabajo cooperativo apoderada y estudiante para ello tendrán que:

_ La apoderada formará una barra horizontal con dos palos de escoba y cajas. En un extremos estará él o la estudiante quien tendrá de pasar por la barra en forma horizontal hasta llegar al otro extremo donde tendrá que tomar una de las cajas, dentro de la caja habrá una parte de un rompecabezas la que llevará vuelta por el camino de la barra hacia el punto de partida donde la apoderada, abrirá la caja, sacará la primera parte del rompecabezas y lo pegará en la pared y luego él o la estudiante repetirá el camino vuelta por la barra en busca de otra caja para encontrar otra parte del rompecabezas en total deberá completar 4 vueltas , es decir, tendrá que ir a buscar 4 cajas para finalizar la actividad.

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.

