



### 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> Equilibrio dinámico general.	
<b>Habilidad:</b> Mantener postural correcta en el ejercicio.	
<b>Semana N°: 34 (Lunes 30 de noviembre al viernes 04 de diciembre)</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 30 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 estiramientos globales, les dejo el link para que puedan acceder al video.



<https://www.youtube.com/watch?v=BnqbSyHGjB4>



**Haga clic para ir  
a la página**



# Elementos de trabajo



➔ 7 pelotas o  
pelotas de calcetín



➔ 3 cajas de zapatos  
o cojines



➔ 3 objetos con peso



➔ 1 recipiente



➔ 2 sillas



## Paso a paso



Éxito

### Ejercicio 1

✓ Comenzaremos la clase estirando nuestro cuerpo y preparándolo para realizar los ejercicios, a través de un baile zumba los estudiantes ocupan el espacio que tienen a su alrededor moviendo en el baile brazos, piernas, tronco.

### Ejercicio 2

✓ Por medio de consignas y simbologías trabajaremos equilibrio y coordinación, se pedirá a los estudiantes que caminen por todo el espacio de trabajo y a la orden de alto observan la pantalla y deberán realizar un ejercicio que estará determinado por una imagen (simbología pare) el primer ejercicios será armar una torre con bloques de cojines o cajas de cartón los cuales estarán en el suelo o en una mesa de acuerdo a las posibilidades de manipulación de los estudiantes.

### Ejercicio 3

✓ Luego terminan esos ejercicios vuelven a retomar la caminata se les solicita que permanezcan atentos a la orden de alto y luego se muestra el segundo ejercicio donde deberán realizar flexiones de tronco arriba y abajo contando 10 repeticiones.



## Paso a paso



Éxito



### Ejercicio 4

✓ Continuando con el ejercicio se muestra en la pantalla el tercer ejercicio la apoderada (o) deposita en suelo 7 elementos que pueden ser juguetes, alimentos, vestuario, ocupando todo el espacio de trabajo y solicita a él o la estudiante que recoja uno a uno todos los elementos sin perder el equilibrio y los deposite en un recipiente que tendrá la apoderada (o).



### Ejercicio 5

En el cuarto ejercicios él y la estudiante deberán trasladar 3 objetos con peso desde el suelo hacia un lugar en altura cuidando su equilibrio.



### Ejercicio 6

En el quinto y último ejercicio los estudiantes y apoderadas se sientan frente a frente en una silla cada uno y tomados de las manos se levantan y sientan, al levantarse levantan los brazos lo más alto posible, cuentan 10 repeticiones en voz alta.



### Ejercicio 7

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.

