

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: Movimiento general del cuerpo	
Habilidad: Ejecutar movimientos corporales	
Semana N°: 9 (Lunes 25 al viernes 29 de Mayo)	

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: _____

Para desarrollar esta guía necesitamos algunos elementos se encuentren en la casa, como: la escalera de la casa o algunas cajas apiladas, un colchón o cojines y por último música.

Estimada apoderada para comenzar las actividades primero realizará algunos estiramientos globales junto a él o la estudiante, estos ejercicios los realizará acompañado de buena música que sea de interés de él o la estudiantes, invítelo (a) a bailar realicen giros bailando, corran de un extremo otro de la casa o patio de donde estén realizando la actividad, por ultimo realicen algunos ejercicios de respiración inhalen y exhalen al inhalar levanten los brazos y al exhalar bajen los brazos , ayúdelos (a) , haga este ejercicios 5 veces, y luego invítelo (a) a realizar los ejercicios a continuación:



1. Mueven el tronco hacia la izquierda y derecha ayúdelo tomándolo de la cintura para que pueda realizar los movimientos realizan 10 repeticiones cuente en voz alta.



2. Levantan un brazo y luego el otro también realizan 10 repeticiones contando en voz alta, recuerde siempre lleve un dialogo con su hijo (a), cuénteles lo que están haciendo



3. Se observan en un espejo ambos mamá e hijo (a) y comienza la mamá a nombrar las partes del cuerpo en la medida que va nombrando se irán tocando el brazo, las piernas, las manos, la cabeza, los pies, los dedos, etc. Y a su vez la mamá invitará al hijo (a) a tocar una parte a su hijo (a), es decir, le dirá, "yo te tocó tu hombro y tú me tocas el mío".

4. La madre invita al estudiante a realizar un giro con todo el cuerpo y al terminar lo invita a levantar un brazo a modo de juego al terminar de dar un giro lo invita a levantar un pie, luego una pierna, un dedo, una mano, completando 5 vueltas.

5. El estudiante sube y baja el tronco 10 veces con apoyo de la madre, la apoderada lo ayuda colaborando afirmando su postura al subir y bajar.



6. El estudiante sube y baja escalera al menos 5 peldaños 2 veces si no tiene escalera utilice una caja de botellas o banco no muy alto.



7. Sobre una colchoneta o sobre la cama giran y gatean 2 veces cada ejercicio



8. Para terminar la actividad realizamos ejercicios de relajación al estudiante sobre colchón o en la alfombra masajes en las piernas y brazos en diferentes intensidades más fuerte y más suave, utilizando música suave.



Mamita: cada ejercicio debe realizarlo junto al o la estudiante Los **días lunes y jueves**

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
Se mueve al ritmo de la música					
Realiza movimientos de tronco					
Realiza movimientos de brazos					
toca partes del cuerpo					
Gira su cuerpo					
Sube y baja su tronco					
Sube y baja escaleras alternando pies					
Realiza gateo por superficie					
Realiza giros por superficie					
Se motiva por participar					
Sigue instrucciones					



Colegio
Ricardo Olea
CORMUN RANCAGUA

OBSERVACIONES:

¡Gracias por su trabajo!