



*Colegio*  
**Ricardo Olea**  
COMUN BANCAJUA

**Asignatura:** Físico - Motor

**Docente:** María Natalia Lillo Arroyo

**Curso:** Laboral 2 B

**Objetivo de Aprendizaje:** Desarrollar orientación espacial y conciencia corporal

**Contenido:** Partes del cuerpo

**Habilidad:** Realizar elongaciones de piernas

**Semana N°:** 11 (Lunes 01 al Lunes 29 de Junio)

## Horario sugerido

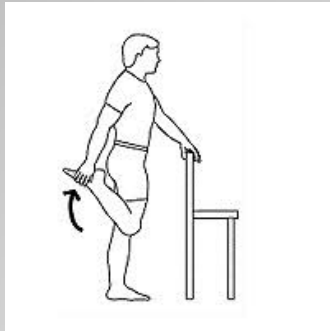
ASIGNATURAS	SOCIAL	COGNITIVO	VOCACIONAL	F. MOTOR
TIEMPO SEMANAL	90 min	90 min	90 min	90 min
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
SOCIAL 20 MIN	SOCIAL 20 MIN	SOCIAL 20 MIN	SOCIAL 20 MIN	SOCIAL 20 MIN
COGNITIVO 45 MIN	COGNITIVO 45MIN	VOCACIONAL L 45 MIN	VOCACIONAL 45 MIN	FISICO- MOTOR 45 MIN
		FISICO- MOTOR 45 MIN		

Realizar 2 veces por semana por 45 min.

## Comencemos



Instrucciones: Para esta actividad necesitar solo una silla. debes colocarte frente a una silla tomar un pie y flexionar la rodilla hacia atrás e intentar tocar el glúteo con el talón.



Estiramiento tipo buda: Sentarse como sale en la imagen y tomarse los tobillos con ambas manos , se debe separar lo que mas pueda las rodillas . Imitar al modelo de la imagen.



## Antes de comenzar con la actividad haremos el siguiente juego llamado «ronda ronda »

Instrucciones: junto a los integrantes de tu casa realicen desplazamientos hacia adelante y hacia atrás con tu familia haciendo una ronda como se ve en la imagen .





## Para terminar ...

Instrucciones: Realizaremos el siguiente ejercicio, debes sentarte y cerrar los ojos e imaginar que estas en un lugar hermoso y con naturaleza , en este lugar están tus amigos y las personas que quieres , ahí juegan y se abrazan. (el adulto debe ir relatando) La actividad debe durar entre 2 a 5 min.

