



**Colegio**  
**Ricardo Olea**  
CORMUN RANCAGUA

# Área: Físico Motor

**Docente:**

María Natalia Lillo  
Constanza Ortiz Pichun

**Cursos:**

Laboral 2B  
Laboral 3B

**Unidad:** "Chile Conectado"

**Objetivo de Aprendizaje:** Desarrollar coordinación motriz y agilidad de movimiento.

**Contenido:** Dominio Motriz, Coordinación Motriz.

**Habilidad:** Desarrollar habilidades motrices gruesas mediante precalentamiento a través de zona sur y ejecución de juegos típicos chilenos

**Semana N°:** 25 (Lunes 28 de septiembre a las 14:30)

# PANORAMA SEMANAL

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
				SOCIAL (90 MINUTOS)
FÍSICO-MOTOR (90 MINUTOS)	COGNITIVO FUNCIONAL (90 MINUTOS)		VOCACIONAL (90 MINUTOS)	

# HORARIO

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
				SOCIAL (11:30 a 13:00)
FÍSICO-MOTOR 14:30 a 15:30	COGNITIVO FUNCIONAL 12:00 a 13:30		VOCACIONAL 12:00 a 13:30	

# Instrucciones de conexión

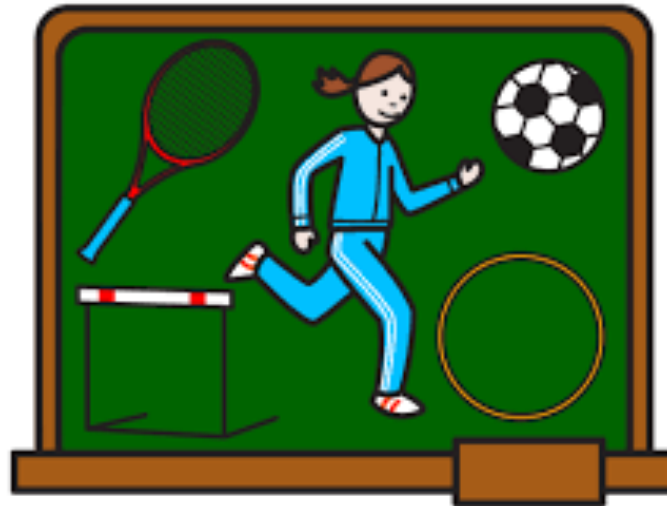
Clase online: Lunes 28 de septiembre a las 14:30 hrs.

1. Presentarse caracterizados
2. Dispone del emboque
3. Busca un espacio dentro de casa exclusivamente para trabajar en la actividad de físico motor.
4. Ingresa al link que llegará a tu correo.
5. Comienza la clase online.



# PICTOGRAMA DE LA ACTIVIDAD

FÍSICO -MOTOR





# Actividad N°1

## Precalementamiento

- Muévete al ritmo de la música de zona sur



# Actividad

## Realizada

- “La Sillita Musical”

Instrucciones: Colocar sillas en forma de círculo  
Escuchar una melodía , cuando la música deje de sonar debemos sentarnos rápidamente.



# Actividad Realizada

- “Tarros”

Instrucciones: Colocar los tarros en una superficie plana y tomar distancia para derribarlos con una pelota.





## Actividad N°2

- **“Emboque Reciclado”**

Instrucciones: Toma el emboque desde la punta con tu mano, y luego ejerce un movimiento rápido circular hacia arriba.





# Finalmente...

- Hidrátate y descansa.



- Ejecuta el proceso de higiene posterior a la actividad física.



# SUGERENCIAS GENERALES

Resaltar logros de manera verbal.

Evitar resaltar el error de manera verbal o gestual.

Si usted observa que el/la estudiante es capaz de realizar la actividad de manera autónoma, supervise brinde el espacio.

!No olvides disfrutar las actividades si

!Hasta la próxima

ma  
seman  
a

*Felices*

*Fiestas Patrias*

