



**Nombre unidad: "Móvamonos"**

**Asignatura:** Fisico - Motor

**Docente:** María Natalia Lillo Arroyo

**curso:** Laboral 2B

**Objetivo de aprendizaje:** Realizar ejercicios de reeducación postural y disociación segmentaria

**Contenido:** coordinación Dinámica

**Habilidad:** Seguimiento de instrucciones , habilidades motrices

**Semana N° : 30**



## HORARIO SUGERIDO

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
SOCIAL (20 MINUTOS)	SOCIAL (20 MINUTOS)	SOCIAL (20 MINUTOS)	SOCIAL (20 MINUTOS)	SOCIAL (20 MINUTOS)
FÍSICO-MOTOR (45 MINUTOS)	COGNITIVO FUNCIONAL (90 MINUTOS)		VOCACIONAL (90 MINUTOS)	FÍSICO-MOTOR (45 MINUTOS)

## HORARIO CLASES ONLINE

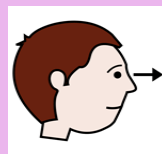
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
SOCIAL (20 MINUTOS)	SOCIAL (20 MINUTOS)	SOCIAL (20 MINUTOS)	SOCIAL (20 MINUTOS)	SOCIAL (20 MINUTOS)
FÍSICO-MOTOR 14:30 a 15:30	14:30 a 15:45 COGNITIVO FUNCIONAL		14:30 a 15:45 VOCACIONAL	SOCIAL 11:00 a 12:00

## MOMENTOS DE LA CLASE:

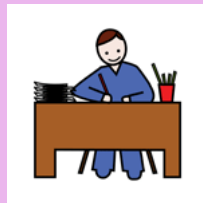
❑ **AGENDA DE ANTICIPACIÓN**



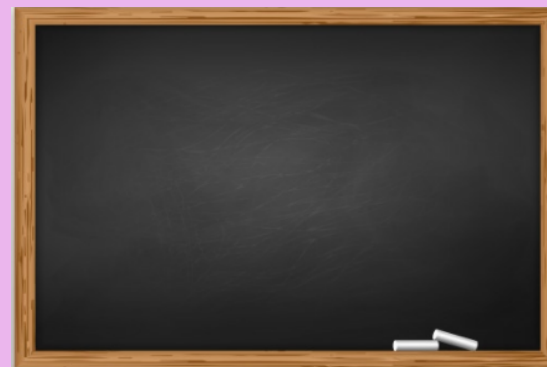
❑ **OBJETIVO DE LA CLASE**



❑ **DESARROLLO DE LA CLASE**



❑ **CIERRE DE LA CLASE Y DESPEDIDA**





*Colegio*  
**Ricardo Olea**  
CORPORACIÓN RANCAGUA

## **NORMAS DE LA CLASE**



**SILENCIAR MICROFÓNOS AL COMENZAR LA CLASE**



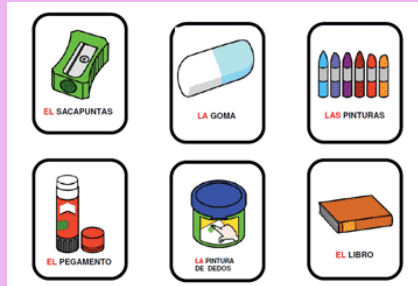
**NO USAR PIJAMA**



# RESPONSABILIDADES

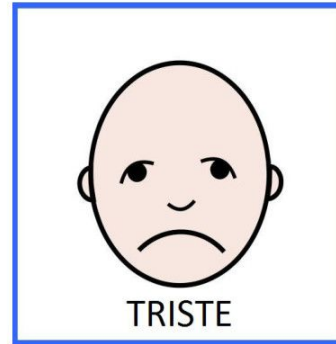
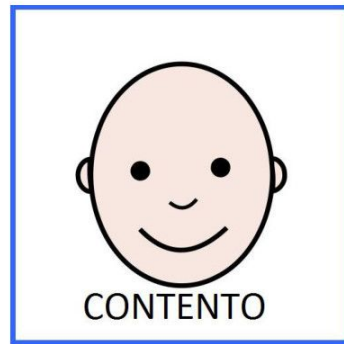
✓ CUMPLIR CON LOS MATERIALES SOLICITADOS PARA LA CLASE

✓ PARTICIPAR Y REALIZAR LAS ACTIVIDADES PROPUESTAS

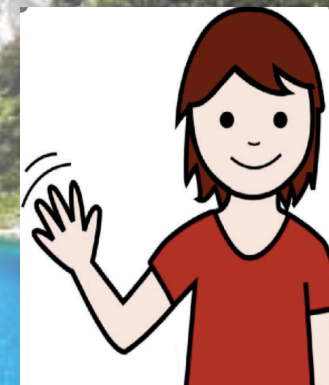
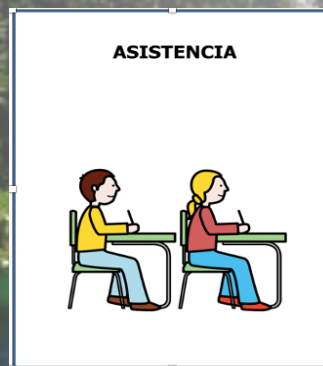




¿Cómo me siento para la actividad de hoy?



# AGENDA DE ANTICIPACIÓN





Colegio  
Ricardo Olea  
COMUNA RANCAGUA

# Asistencia

JOSÉ CAMPOS







Colegio  
Ricardo Olea  
COMUNA RANCAGUA

# Asistencia

NATALIA PLAZA





Colegio  
Ricardo Olea  
COMUNA RANCAGUA

# Asistencia

CONSTANZA PURAN

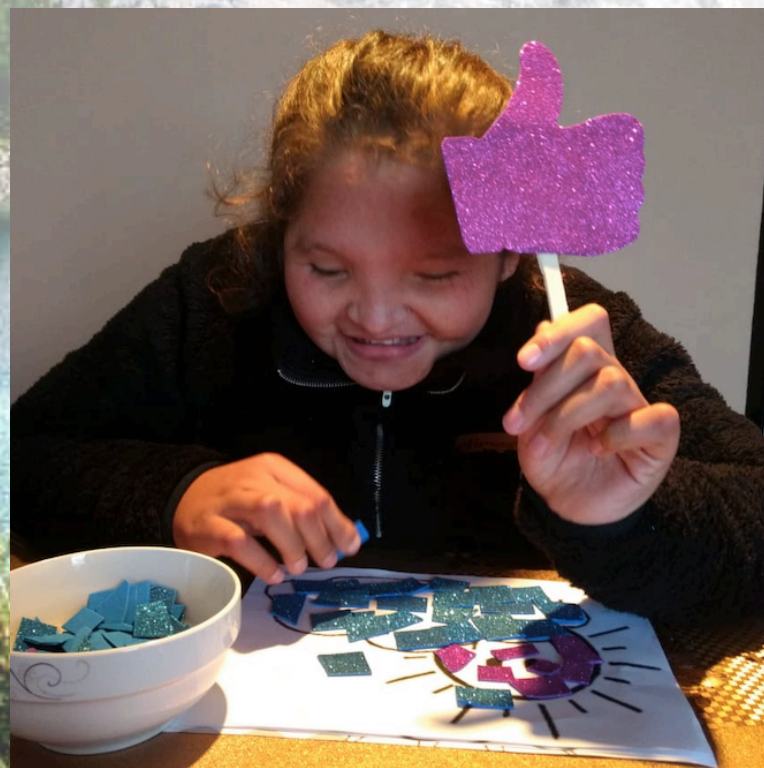




Colegio  
Ricardo Olea  
CORMUN RANCAGUA

# Asistencia

TAMARA POZO





Colegio  
Ricardo Olea  
COMUNIDAD RANCA GUA

# Asistencia

DANIELA NEGRETE





Colegio  
Ricardo Olea  
CORMUN RANCA GUA

# Asistencia

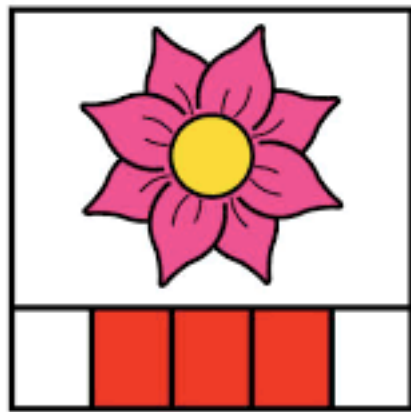
MARTIN IBÁÑEZ





Colegio  
Ricardo Olea  
COMUNIDAD RANCA GUA

# ESTADO DEL TIEMPO



La primavera





Colegio  
Ricardo Olea  
CORTIÑA RANCAGUA

# Calendario

## Noviembre 2020

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
						1
2 X	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						<small>#MichelZbinden.com</small>

Calendarios Michel Zbinden / 48LD

# ACTIVIDAD N° 1

**INSTRUCCIONES : MOVER EL CUERPO A TRAVÉS DE UNA CANCIÓN**

**ESCUCHAR MÚSICA**



**BAILAR**







*Colegio*  
**Ricardo Olea**  
@DIRMUN RANCAGUA



## ACTIVIDAD N°2





**Colegio**  
**Ricardo Olea**  
COMUN RANCAGUA

# ¿QUÉ NECESITAMOS?



## OBJETIVO DE LA CLASE

***EJERCICIO NÚMERO 1 :***

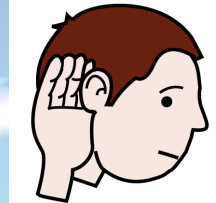
**ACOSTAR AL ALUMNO EN LA COLCHONETA O ALFOMBRA**



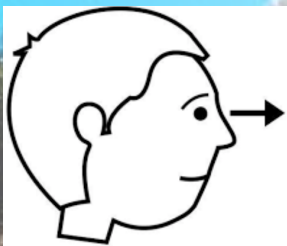


Colegio  
Ricardo Olea  
CORMUN RANCAGUA

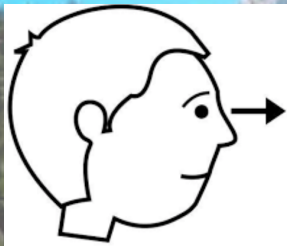
## EJERCICIO N°2

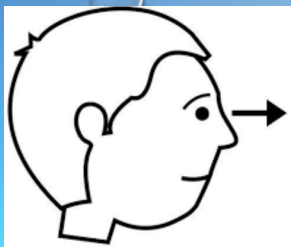


### LEVANTAR LOS BRAZOS SIMÉTRICAMENTE



## 2. LEVANTAR LOS BRAZOS ASIMÉTRICAMENTE ,ASÍ:

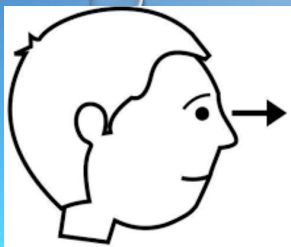




# EJERCICIOS DE DISOCIACIÓN SEGMENTARIA FINA

## *APLAUDIR*





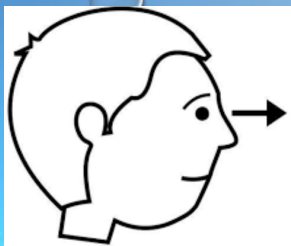
# EJERCICIOS DE DISOCIACIÓN SEGMENTARIA FINA

## *ABRIR Y CERRAR LA MANO*





Colegio  
Ricardo Olea  
CORMUN RANCAGUA



# EJERCICIOS DE DISOCIACIÓN SEGMENTARIA FINA

*MOVER LOS DEDOS COMO "PIANO"*







*Colegio*  
**Ricardo Olea**  
COMUN RANCAGUA

# **CIERRE DE LA CLASE**

**PARA FINALIZAR, DESCANSEMOS UNOS MINUTOS Y TOMEMOS UN POQUITO DE AIRE**





*Colegio*  
**Ricardo Olea**  
COMUN RANCAGUA

## DESPEDIDA

