



**Nombre unidad: "Móvamonos"**

**Asignatura:** Físico - Motor

**Docente:** María Natalia Lillo Arroyo

**curso:** Laboral 2B

**Objetivo de aprendizaje:** Realizar ejercicios de posiciones bajas y cambiar de posiciones siguiendo instrucciones simples

**Contenido:** Freno inhibitorio , giros .

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

**Semana N° :** 32



## 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

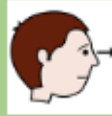
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
SOCIAL (20 MINUTOS)	SOCIAL (20 MINUTOS)	SOCIAL (20 MINUTOS)	SOCIAL (20 MINUTOS)	SOCIAL (20 MINUTOS)
FÍSICO- MOTOR 14:30 a 15:30	12:00 a 13:00 COGNITIVO FUNCIONAL		11:00 a 12:00 VOCACIONAL	SOCIAL 11:00 a 12:00

## MOMENTOS DE LA CLASE:

- AGENDA DE ANTICIPACIÓN



- OBJETIVO DE LA CLASE



- DESARROLLO DE LA CLASE



- CIERRE DE LA CLASE Y DESPEDIDA



# NORMAS DE LA CLASE



**Silenciar Microfónos al comenzar la clase**



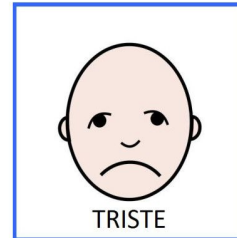
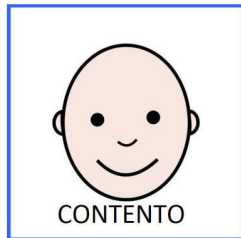
**No usar pijama**

# RESPONSABILIDADES

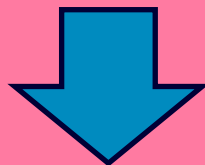
- ✓ Cumplir con los materiales solicitados para la clase
- ✓ participar y Realizar las actividades propuestas



¿Cómo me siento  
para la actividad  
de hoy?



# AGENDA DE ANTICIPACIÓN





# Asistencia

JOSÉ CAMPOS

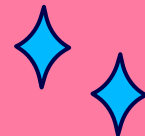
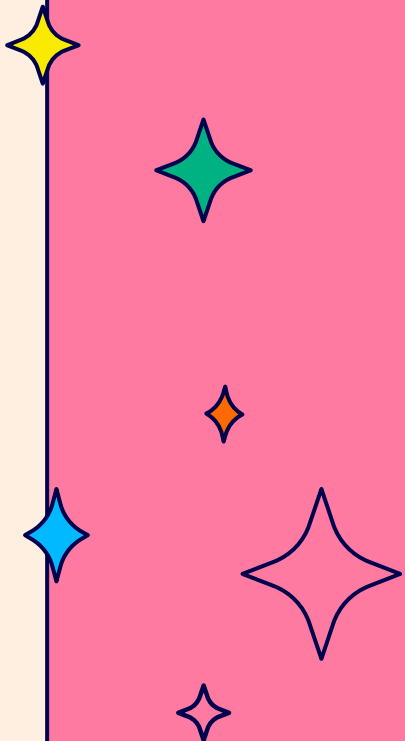






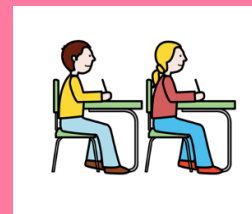
# Asistencia

NATALIA PLAZA



Asistencia

CONSTANZA PURAN



# Asistencia

TAMARA POZO





# Asistencia

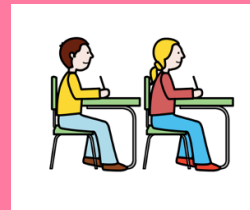
DANIELA NEGRETE





# Asistencia

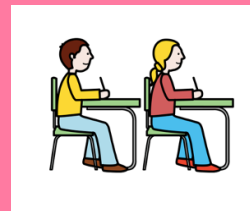
MARTIN IBÁÑEZ





# Asistencia

BRAYAN CARRASCO





# ESTADO DEL TIEMPO



# CALENDARIO

## Noviembre 2020

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

Calendarios Michel Zbinden / 48LV



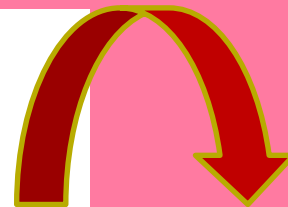
## Actividad N°1

Instrucciones : Mover el cuerpo a través de una canción, cuando la música pare, no debes moverte...

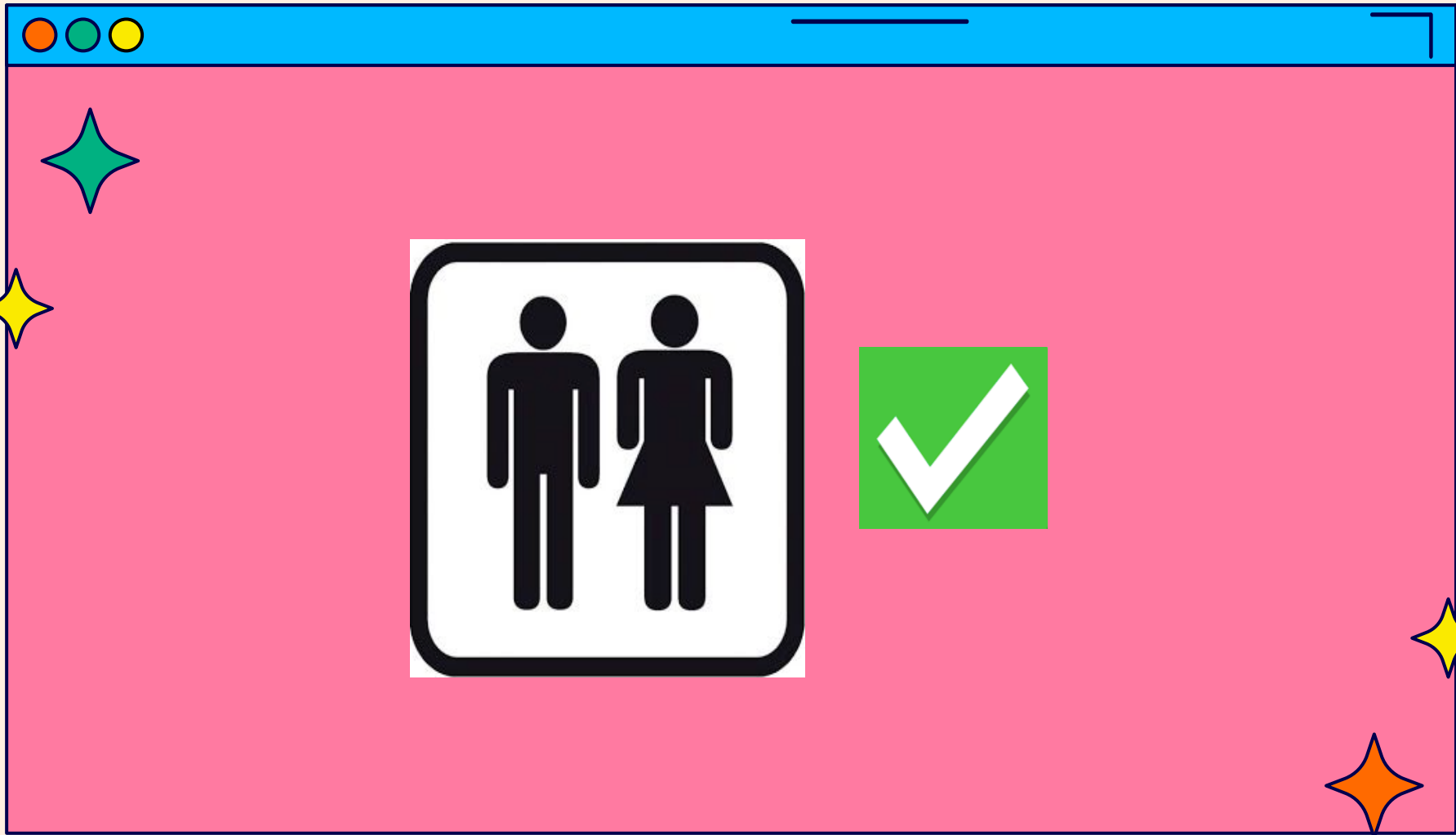
ESCUCHAR MÚSICA



BAILAR



No  
moverse



# ¿Qué necesitamos?





## Hacer "bicicleta" con las piernas





**Hacer "Giros" hacia a un lado,  
luego al otro**



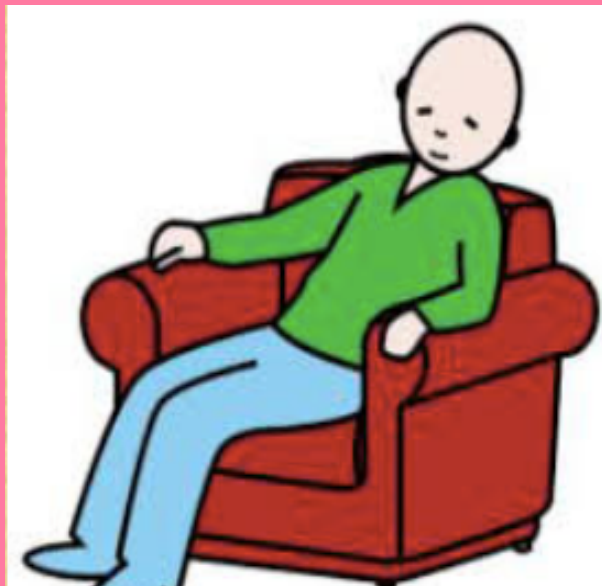
## Levantar los brazos simétricamente



## Realizar ejercicios para relajar el cuello



**Finalmente, descansar , tomar aire o  
agua**





**Despedida**

