



**Nombre unidad: "Móvamonos"**

**Asignatura:** Físico - Motor

**Docente:** María Natalia Lillo Arroyo

**curso:** Laboral 2B

**Objetivo de aprendizaje:** Desarrollar habilidades motrices a través de la ejecución de ejercicios de estiramiento y disociación segmentaria interdigital

**Contenido:** Freno inhibitorio, disociación segmentaria

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

**Semana N° :** 35



## 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

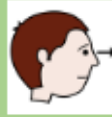
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
SOCIAL (20 MINUTOS)	SOCIAL (20 MINUTOS)	SOCIAL (20 MINUTOS)	SOCIAL (20 MINUTOS)	SOCIAL (20 MINUTOS)
FÍSICO- MOTOR 14:30 a 15:30	12:00 a 13:00 COGNITIVO FUNCIONAL		11:00 a 12:00 VOCACIONAL	SOCIAL 11:00 a 12:00

## 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**

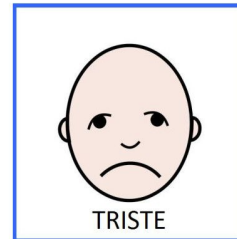
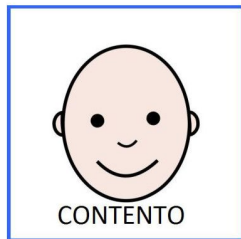


# RESPONSABILIDADES

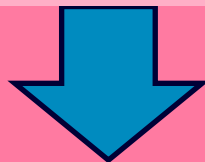
- ✓ Cumplir con los materiales solicitados para la clase
- ✓ participar y Realizar las actividades propuestas



¿Cómo me siento  
para la actividad  
de hoy?



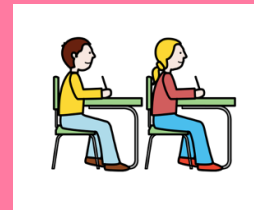
# AGENDA DE ANTICIPACIÓN





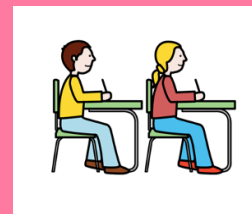
# Asistencia

DANIELA NEGRETE



Asistencia

CONSTANZA PURAN



# Asistencia

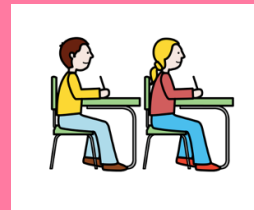
TAMARA POZO





# Asistencia

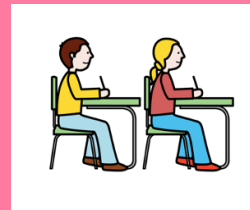
JOSÉ CAMPOS





# Asistencia

MARTIN IBÁÑEZ

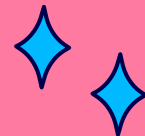
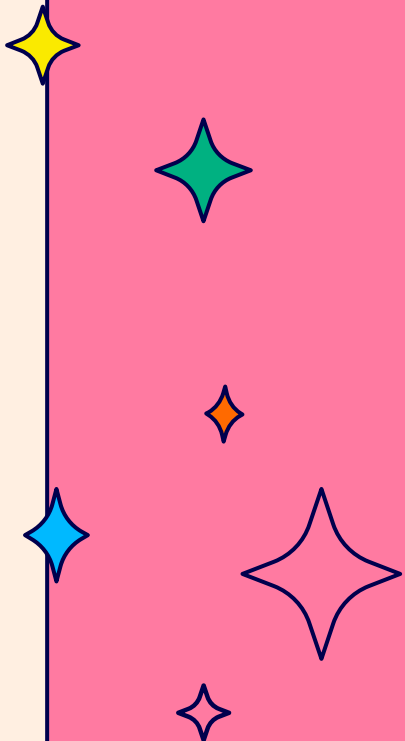






# Asistencia

NATALIA PLAZA





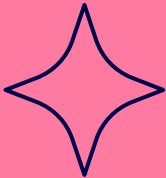
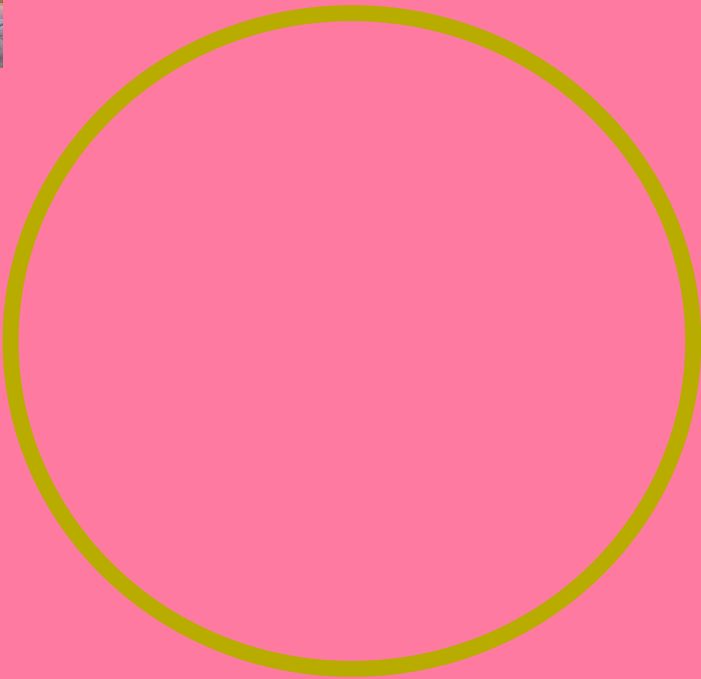
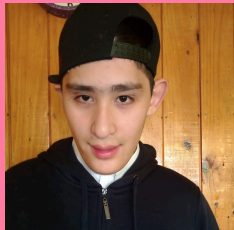
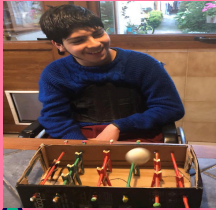
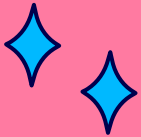
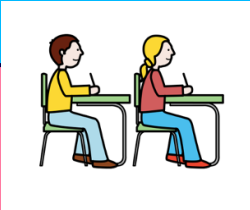
# Asistencia

BRAYAN CARRASCO





Entonces: ¿hoy cuántos  
alumnos asistieron?





# ESTADO DEL TIEMPO



# CALENDARIO

## Diciembre 2020

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
	1 	2	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	31			
						<small>@MichelZbinden.com</small>
						<small>Calendarios Michel Zbinden / 48LD</small>

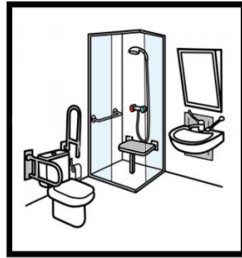
# Por la mañana



LEVANTARSE



CUARTO DE BAÑO



VESTIRSE



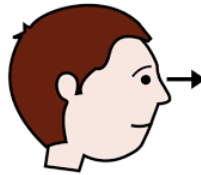
DESAYUNO



FAMILIA



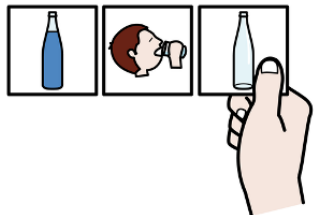
MIRAR



# Al Medío día



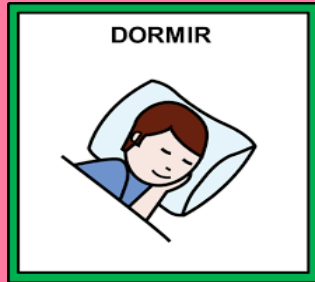
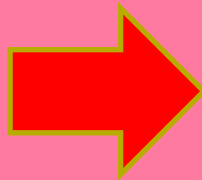
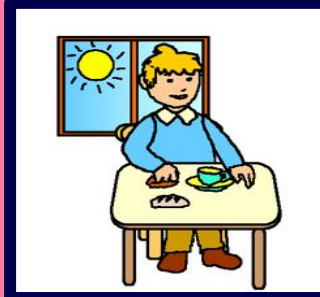
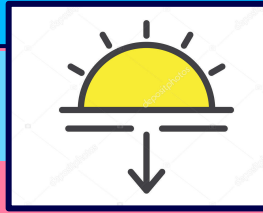
## ORDENAR



## ALMUERZO



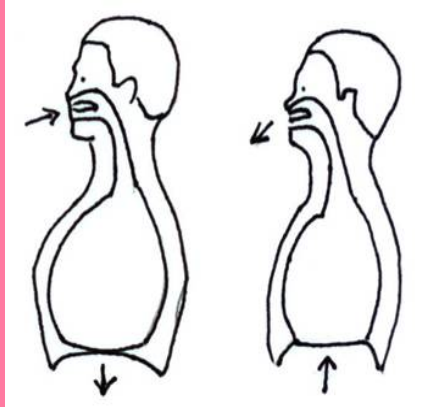
# Por la tarde





Ejecutar acciones según indicación:

1



2



3



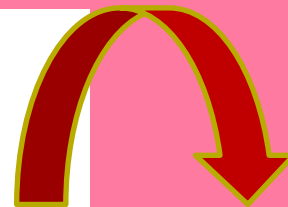
## Actividad N°1

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

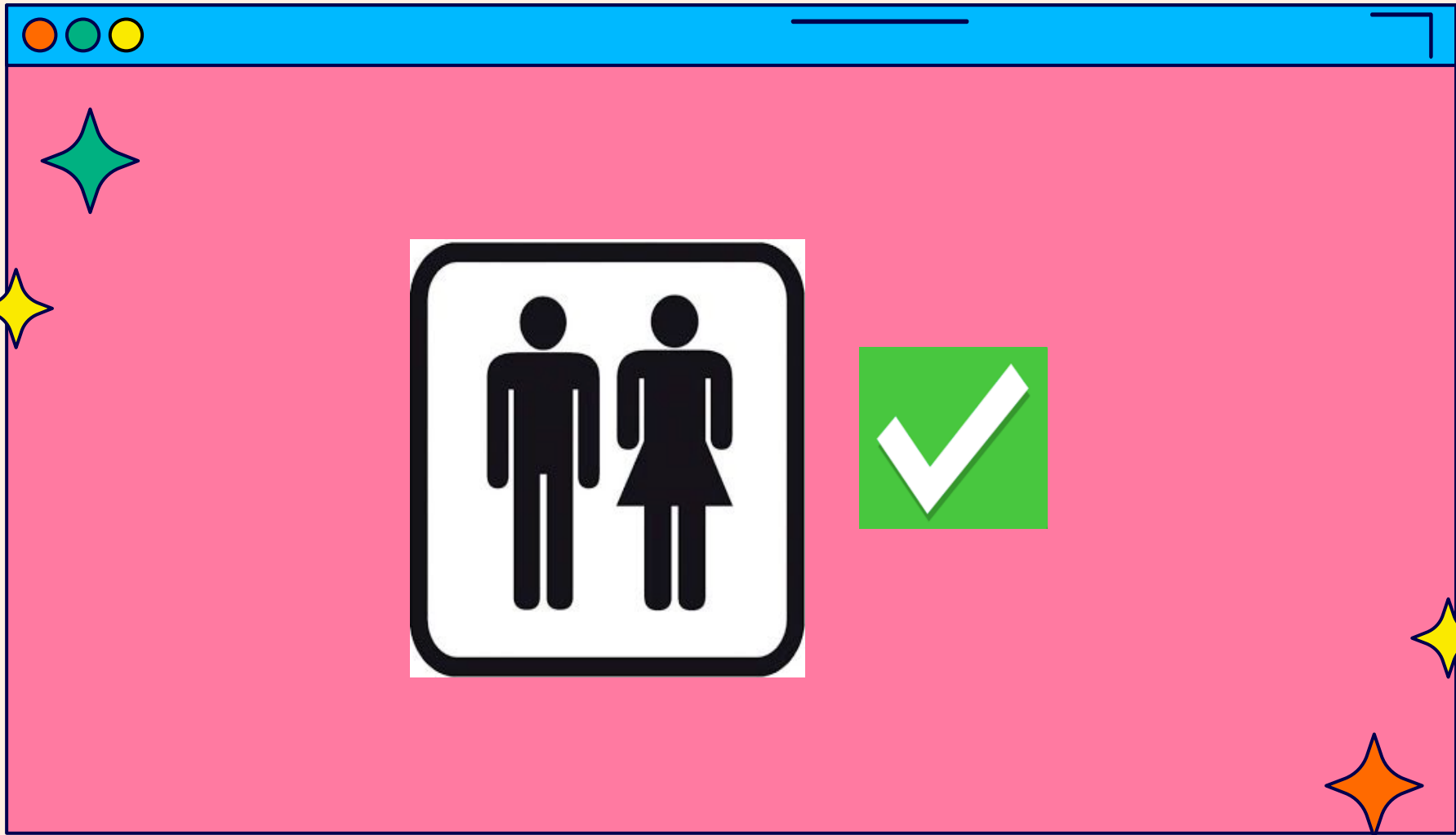
ESCUCHAR MÚSICA



BAILAR



No  
moverse



## Levantar los brazos simétricamente



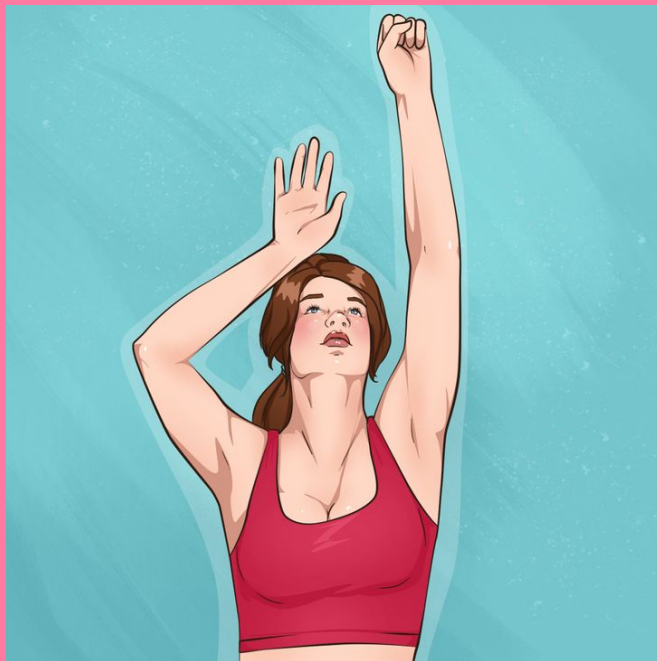


**Mover ambos brazos hacia al lado simétricamente:**





## Mover brazos hacia asimétricamente:





**Arrugar una hoja de papel con una sola mano:**





**Mover los dedos como "tocando un piano":**







## Estirar nuestro cuello



## Mover nuestro cuello en 360°

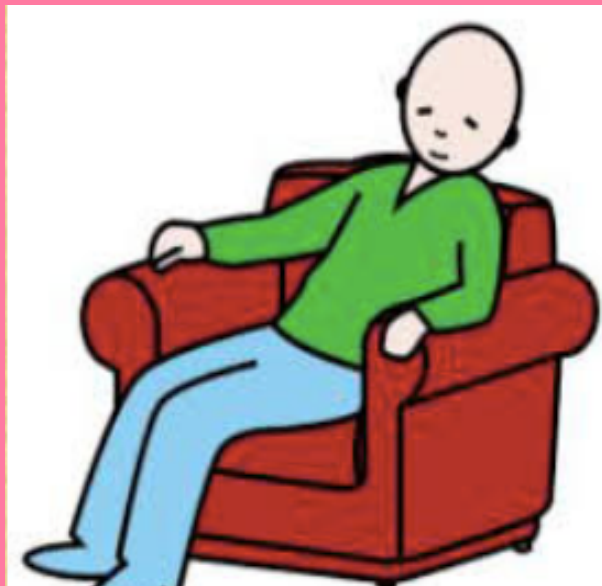




**ambas palmas se tocan**



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



**Despedida**

