



Colegio
Ricardo Olea
CORMUN RANCAGUA

Área: Físico Motor

Docente: Constanza Ortiz Pichun

Curso: Laboral 3B

Objetivo de Aprendizaje: Dominar estrategias preventivas que le ayuden a evitar las nocivas influencias de la mala nutrición, el sedentarismo y otras situaciones de riesgo.

Contenido: Dominio Motriz, Musculación.

Habilidad: Realizar ejercicios de fortalecimiento de piernas mediante el trabajo repetitivo y focalizado.

Semana N°: 12 (Lunes 15 al Viernes 19 de Junio)

PANORAMA SEMANAL

ASIGNATURA	SOCIAL	VOCACIONAL	FÍSICO-MOTOR	COGNITIVO FUNCIONAL
CANTIDAD DE TIEMPO SEMANAL	90 MINUTOS	90 MINUTOS	90 MINUTOS	90 MINUTOS

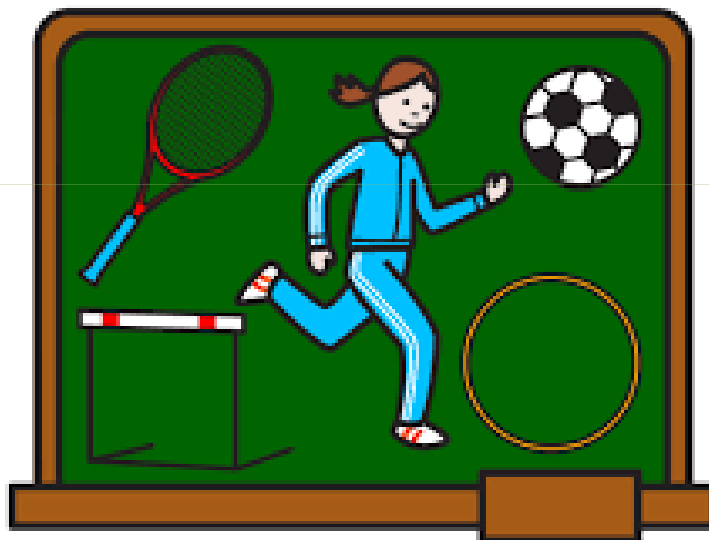
HORARIO SUGERIDO

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

Realizar 2 veces por semana, por 45 minutos.

PICTOGRAMA DE LA ACTIVIDAD

FÍSICO - MOTOR



- Para **comenzar**, puedes escoger tu música favorita...
- Acá se encuentran mix de música para que entrenes con la mejor motivación:
 - Mix de reggeaton: <https://www.youtube.com/watch?v=Ff-F3dj3-6w>
 - Mix de pop latino: https://www.youtube.com/watch?v=bAk_LXS-9ok

Ahora seguiremos con la ejecución de los siguientes ejercicios:

- Instrucciones:

1. Sentadillas

- Series: 2
- Cantidad de sentadillas por cada serie: 8
- Descanso entre series: De 30 a 60 segundos.



2. Estocadas

- Series: 2
- Cantidad de sentadillas por cada serie: 8
- Descanso entre series: De 30 a 60 segundos.



3. Mantención

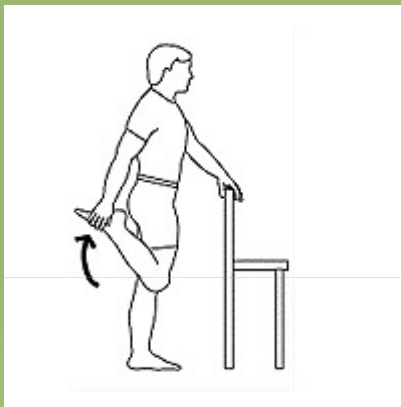
-Mantener la posición 10 segundos

-Repetir dos veces.



Para **finalizar**, debemos elongar nuestros músculos trabajados.

Sigue las imágenes...



15 segundos
por cada
pierna.




15 segundos




15 segundos
por cada
pierna.

NIVEL DE INTENSIDAD DE APOYO


Inicio: Acompañar el proceso para seleccionar música motivadora para el/la estudiante.



Desarrollo: Guiar el proceso verbalizando las instrucciones.
Realizar ejercicios de modelaje frente al estudiante.



Cierre: Acompañar el proceso verbalizando cada acción.
Acompañar con frases motivadoras.



Trascendentales: Si el/la estudiante no inicia el movimiento, el adulto debe motivar el inicio del movimiento, tomando las extremidades, sin ejercer presión o exceso de fuerza según tolerancia y capacidad física del estudiante.

Preguntas para guiar el Registro Anecdótico

1. ¿Visualizo que su hijo/a se predispone para las actividades físicas?
2. ¿Cómo es la actitud de él o la estudiante durante las actividades físicas?
3. ¿El/la joven demuestra aprobación o rechazo por las actividades físicas?
4. ¿El/la estudiante solicita apoyo, ya sea de manera verbal o gestual durante las actividades físicas?

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 y brinde el espacio.

“Lo único imposible,
es aquello que no
intentas”