



Colegio
Ricardo Olea
CORMUN RANCAGUA

Área: Físico Motor

Docente: Constanza Ortiz Pichun

Curso: Laboral 3B

Objetivo de Aprendizaje: Conocer y practicar hábitos de una vida saludable.

Contenido: Dominio Motriz, Coordinación Motriz, Flexibilidad.

Habilidad: Realizar ejercicios de flexibilidad, comenzando con un precalentamiento de cardio, y finalizando con elongaciones específicas de tren superior.

Semana N°: 15 (Lunes 06 al Viernes 10 de julio)

PANORAMA SEMANAL

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

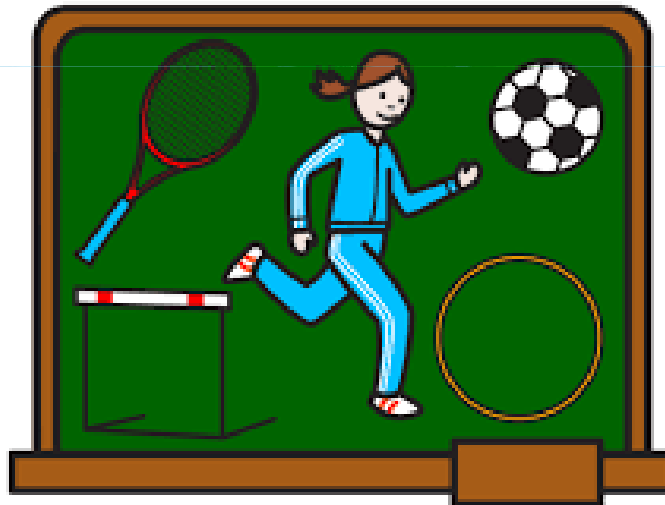
HORARIO SUGERIDO

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

Realizar 2 veces por semana, por 45 minutos.

PICTOGRAMA DE LA ACTIVIDAD

FÍSICO - MOTOR



¡Hoy realizaremos una clase de flexibilidad!

- Para comenzar, puedes dirigirte al siguiente Link para seguir una coreografía y calentar los músculos.
<https://www.youtube.com/watch?v=vi8nCWWhfCHk>
- También puede bailar libremente (15 minutos)



Luego de bailar, realizaremos estiramiento focalizado de tren superior...

- Dirígete al siguiente link para observar las indicaciones, tal como se muestra en el vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=CPjhyTWNUI4>





1. Busca un lugar apropiado dentro de tu hogar, donde puedas moverte libremente.

2. Sigue las indicaciones del vídeo a tu ritmo y según tus capacidades, no te presiones.

3. Envía tus fotos o vídeos al grupo de whatsapp, para evidenciar tu trabajo.

Finalmente...

**Levántate suavemente y toma un largo
descanso...**



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.

Registro de proceso

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.

!No olvides disfrutar las actividades;

!Hasta la próxima semana;

Tu
capacidad
no tiene *límites*
no dejes que el
miedo
se los ponga.