



*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 un precalentamiento de cardio, y luego realizar posturas de equilibrio.

**Semana N°:** 17 (Lunes 27 al Viernes 31 de julio)

# PANORAMA SEMANAL

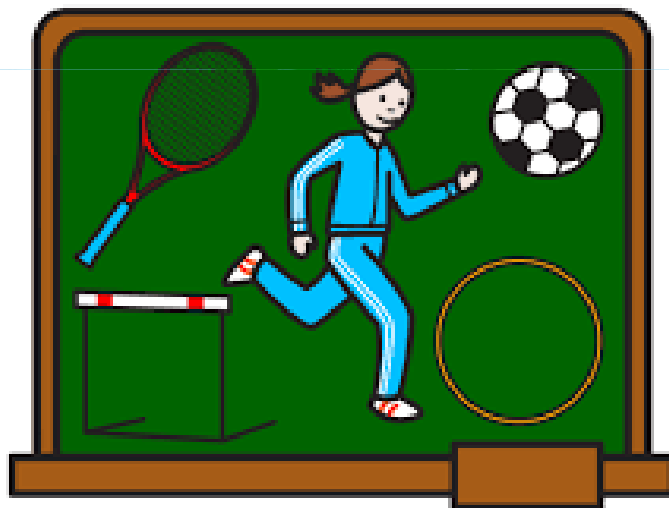
<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIERCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>
SOCIAL (20 MINUTOS)	SOCIAL (20 MINUTOS)	SOCIAL (20 MINUTOS)	SOCIAL (20 MINUTOS)	SOCIAL (20 MINUTOS)
FÍSICO-MOTOR (45 MINUTOS)	COGNITIVO FUNCIONAL (90 MINUTOS)		VOCACIONAL (90 MINUTOS)	FÍSICO-MOTOR (45 MINUTOS)

# HORARIO SUGERIDO

<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIERCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>
SOCIAL (Antes de almuerzo)	SOCIAL (Antes de almuerzo)	SOCIAL (Antes de almuerzo)	SOCIAL (Antes de almuerzo)	SOCIAL (Antes de almuerzo)
FÍSICO-MOTOR (11:00 a 11:45)	COGNITIVO FUNCIONAL 14:30 a 15:45		VOCACIONAL 14:30 a 15:45	FÍSICO-MOTOR (11:00 a 11:45)

# PICTOGRAMA DE LA ACTIVIDAD

FÍSICO - MOTOR



# Antes de comenzar...

1. Busca un lugar apropiado dentro de tu hogar, donde puedas realizar los movimientos.



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



3. Para realizar una parte de la rutina vas a necesitar una cinta adhesiva o lana, trozos de tela o cartulinas de color.

# ¡Hoy realizaremos una clase de equilibrio!

- Para comenzar, puedes dirigirte al siguiente Link para seguir una coreografía y calentar los músculos.  
<https://www.youtube.com/watch?v=vi8nCWfhfCHk>
- También puede bailar libremente (15 minutos)



# Actividad N°1

## Instrucciones

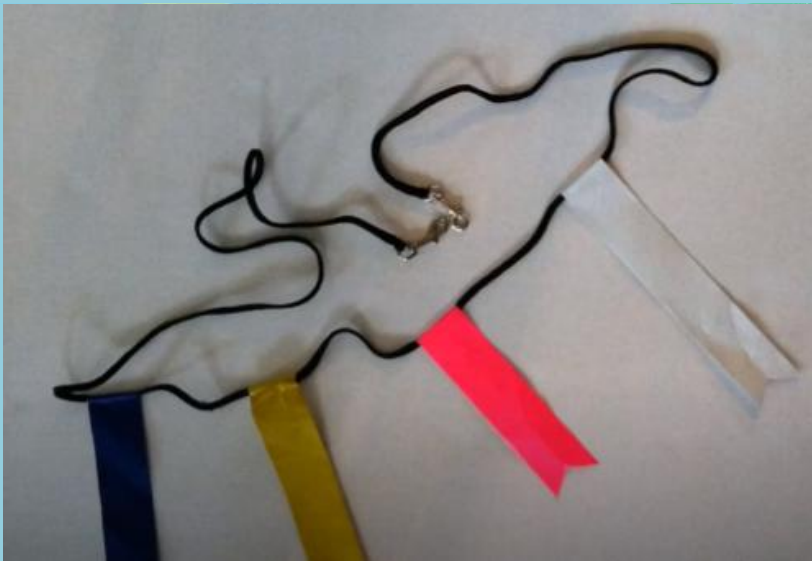
1. En el suelo, pega la cinta adhesiva o lana (Mínimo 1mt.)
2. Camina a tu modo sobre la cinta o lana.
3. Camina poniendo un pie delante del otro, como se muestra en la imagen:



## Actividad N°2

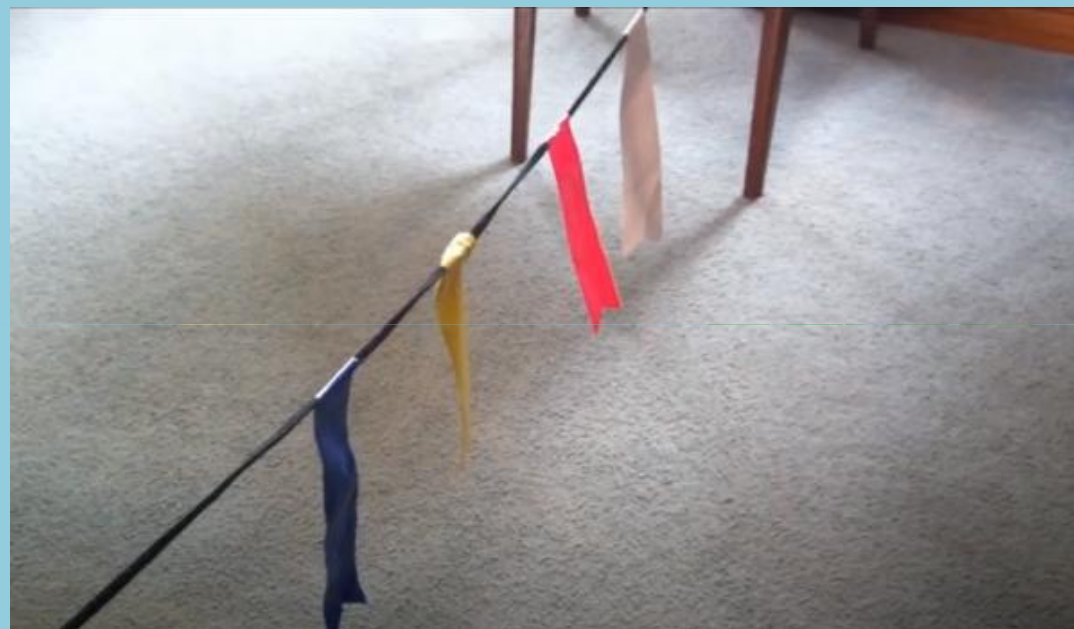
### Instrucciones

1. Une a la lana, los pedazos de tela o cartulina, de la siguiente forma.



Utilizar colores  
conocidos por los y las  
jóvenes.

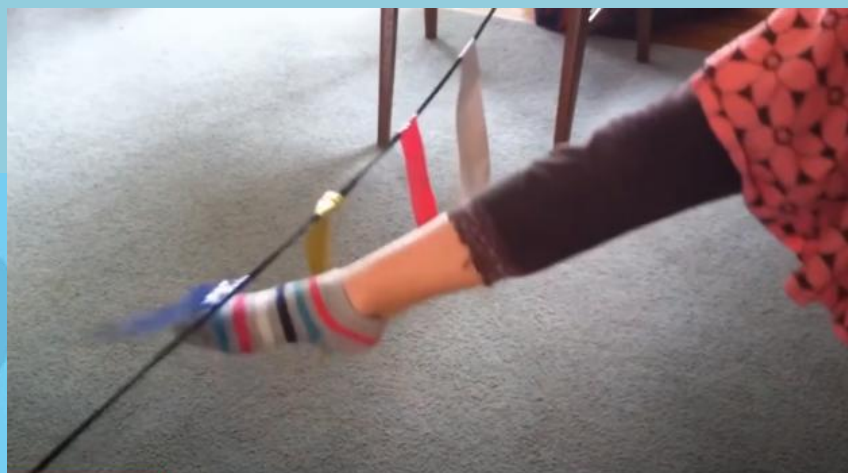
2. Suspende la lana con los pedazos de tela o cartulinas de color a 15 cm. del suelo



La altura puede ser varias según la capacidad de movilidad de cada estudiante



3. Generar secuencias de patrones para tocarlos con el pie. Como se muestra a continuación:



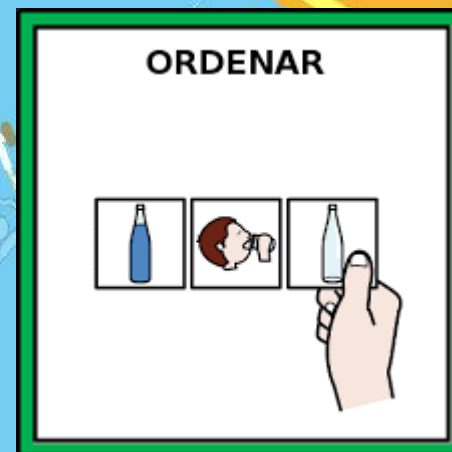
Secuencia: Rojo y azul.

# Finalmente...

- Hidrátate y descansa



- Ordena los elementos utilizados



## 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;**



**NADIE ES**  
**COMO TÚ**  
*y ese es tu*  
**SÚPER PODER**

