



Área: Físico Motor

Docente: Constanza Ortiz Pichun

Curso: Laboral 3B

Objetivo de Aprendizaje: Desarrollar coordinación motriz y potenciar equilibrio estático.

Contenido: Dominio Motriz, Coordinación Motriz, Equilibrio.

Habilidad: Realizar un precalentamiento de articulaciones, para luego iniciar con ejercicios de equilibrio estático. Se finaliza con elongaciones focalizadas de las zonas trabajadas.

Semana N°: 19 (Lunes 10 al Viernes 14 de agosto)



PANORAMA SEMANAL

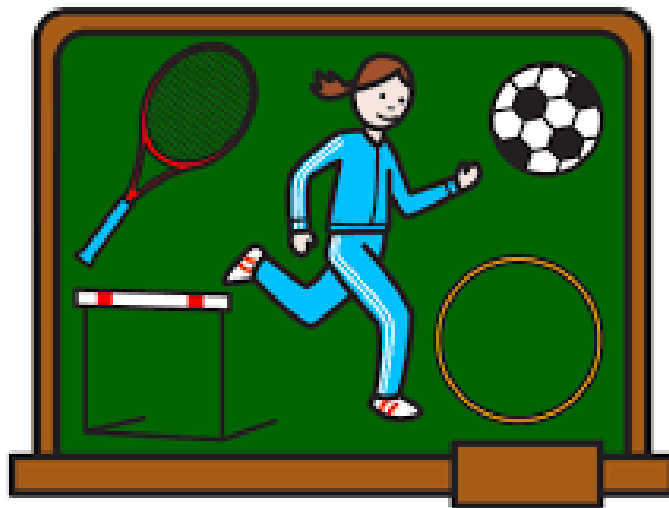
| LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
|------------------------------|--|-----------|----------------------------|------------------------|
| | | | | SOCIAL (90 MINUTOS) |
| FÍSICO-MOTOR (90 MINUTOS) | COGNITIVO FUNCIONAL (90 MINUTOS) | | VOCACIONAL (90 MINUTOS) | |

HORARIO SUGERIDO

| LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
|------------------------------|---|-----------|-----------------------------|---------------------------|
| | | | | SOCIAL (11:30 a 12:30) |
| FÍSICO-MOTOR (90 MINUTOS) | COGNITIVO FUNCIONAL 14:30 a 15:30 | | VOCACIONAL 14:30 a 15:30 | |

PICTOGRAMA DE LA ACTIVIDAD

FÍSICO - MOTOR



Antes de comenzar...

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

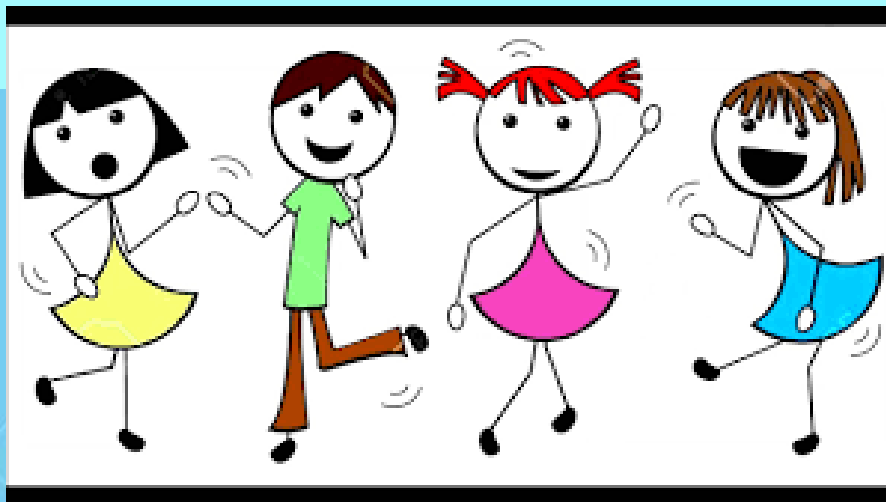


2. Recuerda enviar tus fotos o vídeos al grupo de whatsapp, para evidenciar tu trabajo.



¡Hoy realizaremos una clase de equilibrio estático!

- Para comenzar, puedes dirigirte al siguiente Link para seguir una coreografía y calentar los músculos.
<https://www.youtube.com/watch?v=vi8nCWhfCHk>
- También puede bailar libremente (15 minutos)



Actividad N°1

Instrucciones

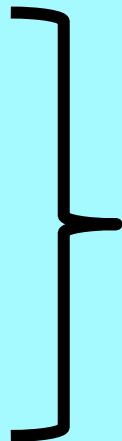
- I. Ingresa al siguiente link: <https://www.youtube.com/watch?v=VxpgfByWWns>
- II. Comienza a realizar las posturas:

1.



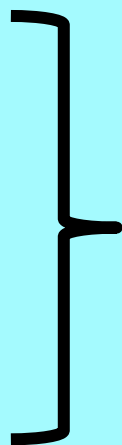
- 10 segundos por cada pierna.
- Puedes apoyarte de dos sillas si es necesario.

2.



- 10 segundos por cada pierna.
- Puedes apoyarte en una silla si es necesario.

3.



- Mantención en cuatro apoyos.
- Si es necesario, apoya rodillas.

Finalmente...

1. Hidrátate y descansa.



2. Ejecuta el proceso de higiene posterior a la actividad física.



NIVEL DE INTENSIDAD DE APOYO

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

Desarrollo: Acompañar la visualización del material audiovisual
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.

ESCALA DE APRECIACIÓN DE FRECUENCIA

Nombre estudiante:

| Objetivos | Indicadores | Siempre | A veces | Escasa mente |
|---|--|---------|---------|--------------|
| - Desarrollar coordinación motriz y agilidad de movimiento. | Realiza coordinaciones dinámicas simples (marcha atrás, de lado, levantando pie, etc.) | | | |
| | Camina sorteando obstáculos. | | | |
| | Trasporta objetos de un lugar a otro. | | | |
| | Sigue circuitos simples delimitados | | | |
| | Realiza trabajo de cardio | | | |
| | Elonga su musculatura | | | |
| | Sigue instrucciones en juegos simples | | | |

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;

Continúa
SONRIENDO
porque 😊

LA VIDA

ES BELLA

y hay

MUCHAS COSAS

POR LAS QUE

sonreír

