



*Colegio*  
*Ricardo Olea*  
CORMUN RANCAGUA

## 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 dinámico y estático. Se finaliza con elongaciones focalizadas de las zonas trabajadas.

**Semana N°:** 20 (Lunes 17 a las 14:30)



## PANORAMA SEMANAL

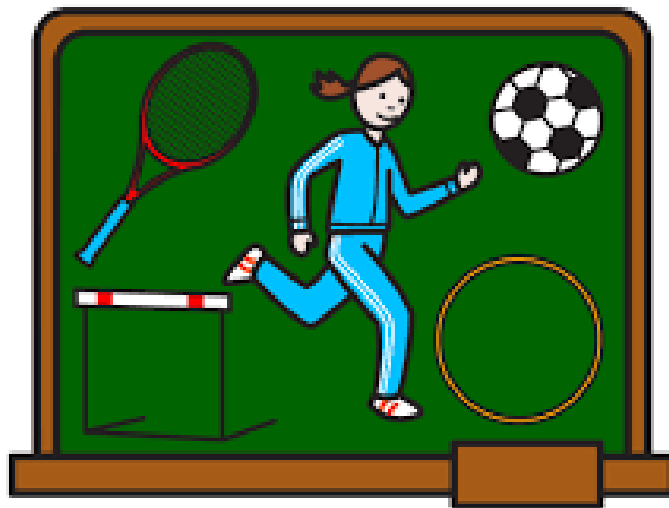
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
				SOCIAL (90 MINUTOS)
FÍSICO-MOTOR (90 MINUTOS)	COGNITIVO FUNCIONAL (90 MINUTOS)		VOCACIONAL (90 MINUTOS)	

## 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



# Instrucciones de conexión

Clase online: Lunes 17 de agosto a las 14:30 hrs.

1. Utiliza ropa y zapatillas acordes a la actividad de físico motor.



2. Dispone de un mat, o de una mantita para apoyarte en el suelo.



3. Busca un espacio dentro de casa exclusivamente para trabajar en la actividad de físico motor.



4. Ingresa al link que llegará a tu correo.
5. Comienza la clase online.

# Actividad N°1

•Para preparar nuestro cuerpo, iniciaremos con movimientos al ritmo de la música.

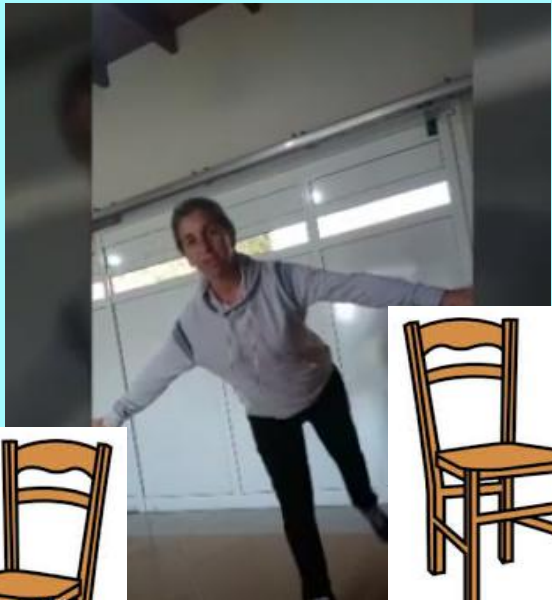
<https://www.youtube.com/watch?v=vi8nCWhfCHk>



## Actividad N°2

- **Instrucciones:** Ejecución de posturas:

1.



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



2.



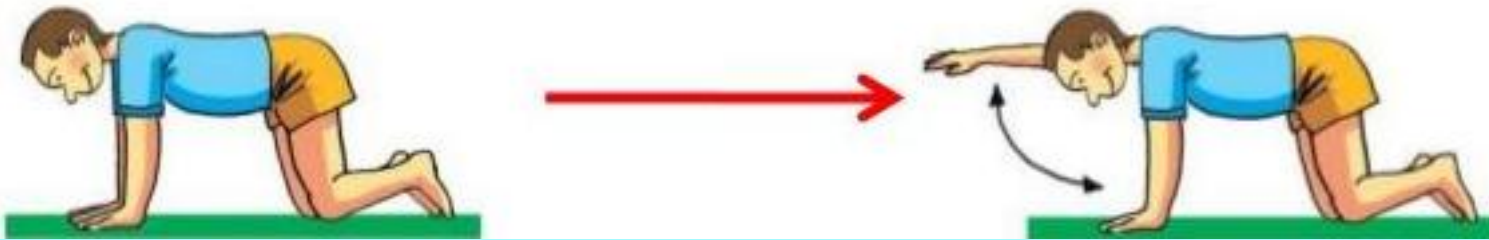
- 10 segundos por cada pierna.
- Puedes apoyarte en una silla si es necesario.

3.



- Arrodillarse
- Sentarse sobre los talones.
- Eleva la pelvis
- Repetir 10 veces

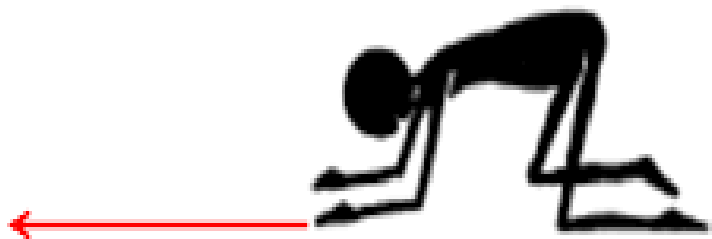
4.



- Disponerse en 4 apoyos.
- Estirar brazo, quedando en 3 apoyos.
- Repetir 10 veces



5.



- En cuatro apoyos, avanza y retrocede.
- Repite 10 veces

# Finalmente...

- Para finalizar, realizaremos elongaciones de las zonas trabajadas.



- Hidrátate y descansa.



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



# 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;**

SI NUNCA

LO INTENTAS,

... NUNCA LO ...  
CONSEGUIRÁS

mr.  
wonderful®