



Colegio
Ricardo Olea
CORMUN RANCAGUA

Área: Físico Motor

Docente:

María Natalia Lillo
Constanza Ortiz Pichun

Cursos:

Laboral 2B
Laboral 3B

Unidad: "Chile Conectado"

Objetivo de Aprendizaje: Desarrollar coordinación motriz y agilidad de movimiento.

Contenido: Dominio Motriz, Coordinación Motriz.

Habilidad: Desarrollar habilidades motrices gruesas mediante precalentamiento a través de zona sur y ejecución de juegos típicos chilenos

Semana N°: 25 (Lunes 28 de septiembre 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 13:00)
FÍSICO-MOTOR 14:30 a 15:30	COGNITIVO FUNCIONAL 12:00 a 13:30		VOCACIONAL 12:00 a 13:30	

Instrucciones de conexión

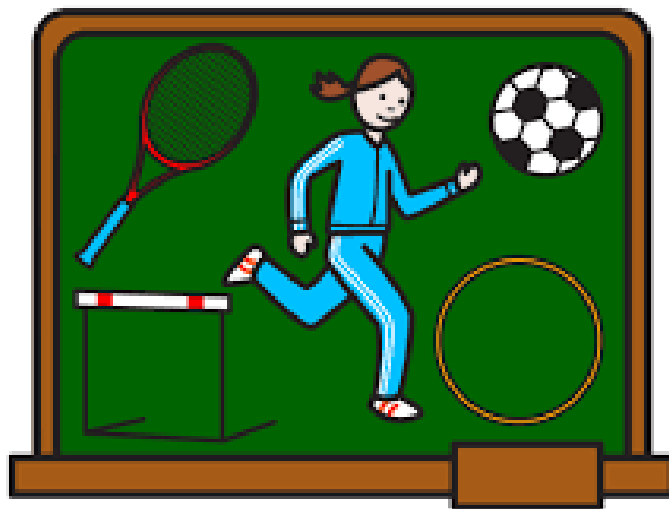
Clase online: Lunes 28 de septiembre a las 14:30 hrs.

1. Presentarse caracterizados
2. Dispone del emboque
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.



PICTOGRAMA DE LA ACTIVIDAD

FÍSICO - MOTOR



Actividad N°1 Precalementamiento

- Muévete al ritmo de la música de zona sur



Actividad Realizada

- **“La Sillita Musical”**

Instrucciones: Colocar sillas en forma de círculo
Escuchar una melodía , cuando la música deje de sonar debemos sentarnos rápidamente.



Actividad Realizada

- “Tarros”

Instrucciones: Colocar los tarros en una superficie plana y tomar distancia para derribarlos con una pelota.



Actividad N°2

- “Emboque Reciclado”

Instrucciones: Toma el emboque desde la punta con tu mano, y luego ejerce un movimiento rápido circular hacia arriba.



Finalmente...

- Hidrátate y descansa.



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



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;

Felices

Fiestas Patrias

