



Colegio
Ricardo Olea
CORMUN RANCAGUA

Área: Físico Motor

Docente: Constanza Ortiz Pichun

Curso: Laboral 3B

Unidad: "Orientación Espacial"

Objetivo de Aprendizaje: Desarrollar orientación espacial respecto a sí mismos/as, y en relación a objetos.

Contenido: Dominio Motriz, Coordinación Motriz, Equilibrio.

Habilidad: Realizar ejercicios siguiendo movimientos de coordinación dinámica simple, para luego realizar actividades considerando la orientación espacial respecto a sí mismos/as y a objetos: Arriba y abajo.

Semana N°: 26 (Lunes 5 de octubre a las 14:30)



PANORAMA SEMANAL

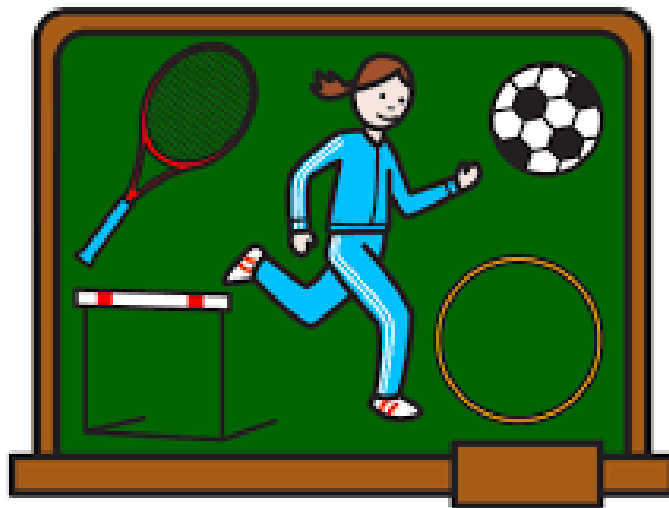
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
				SOCIAL (90 MINUTOS)
FÍSICO-MOTOR (90 MINUTOS)	COGNITIVO FUNCIONAL (90 MINUTOS)		VOCACIONAL (90 MINUTOS)	

HORARIO SUGERIDO

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
				SOCIAL (11:30 a 12:30)
FÍSICO-MOTOR 14:30 a 15:30	COGNITIVO FUNCIONAL 12:00 a 13:00		VOCACIONAL 12:00 a 13:00	




PICTOGRAMA DE LA ACTIVIDAD

FÍSICO - MOTOR



Instrucciones de conexión

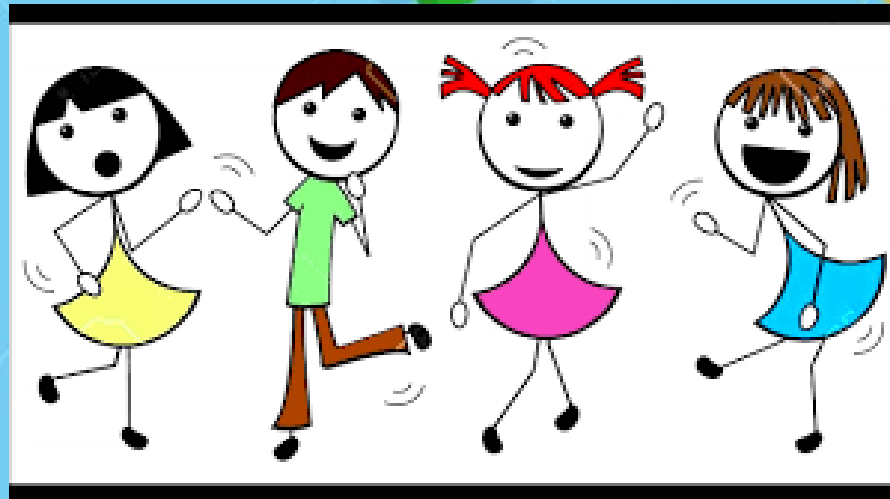
Clase online: Lunes 5 de octubre a las 14:30 hrs.

1. Utiliza ropa y zapatillas acordes a la actividad de físico motor. 
2. Dispone de un balón o pelota. 
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.

Preparación: Precaalentamiento

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

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



Actividad N°1

- Observar las imágenes e identifica la correcta posición de las figuras:

A.



B.



A.



B.



A.



B.



Actividad Práctica

- **Arriba y abajo:**

Ubicarse de espaldas, y pasarse el balón según la indicación que se diga:



Finalmente...

- Para finalizar, realizaremos elongaciones de las zonas trabajadas.



- 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;

Haz más de eso
que te hace

feliz