



*Colegio*  
*Ricardo Olea*  
CORMUN RANCAGUA

# Área: Físico Motor

**Docente:** Vanessa Vilches Suárez

**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°:** 29 (Lunes 26 de octubre a las 14:30)



# PANORAMA SEMANAL

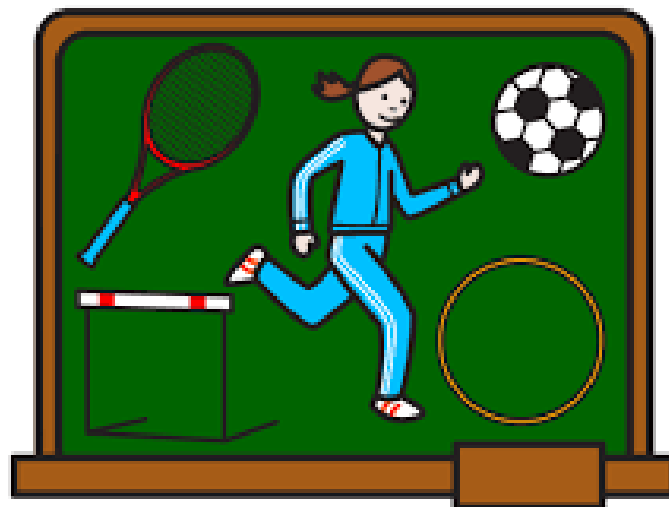
| LUNES                        | MARTES                                 | MIERCOLES | JUEVES                     | VIERNES                |
|------------------------------|--|-----------|----------------------------|------------------------|
|                              |  |           |           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

# HORARIO SUGERIDO

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

# PICTOGRAMA DE LA ACTIVIDAD

FÍSICO -MOTOR



# Instrucciones

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



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



# Preparación: Precalentamiento

Selecciona la canción que mas te guste y mueve tu cuerpo siguiendo el ritmo de a música





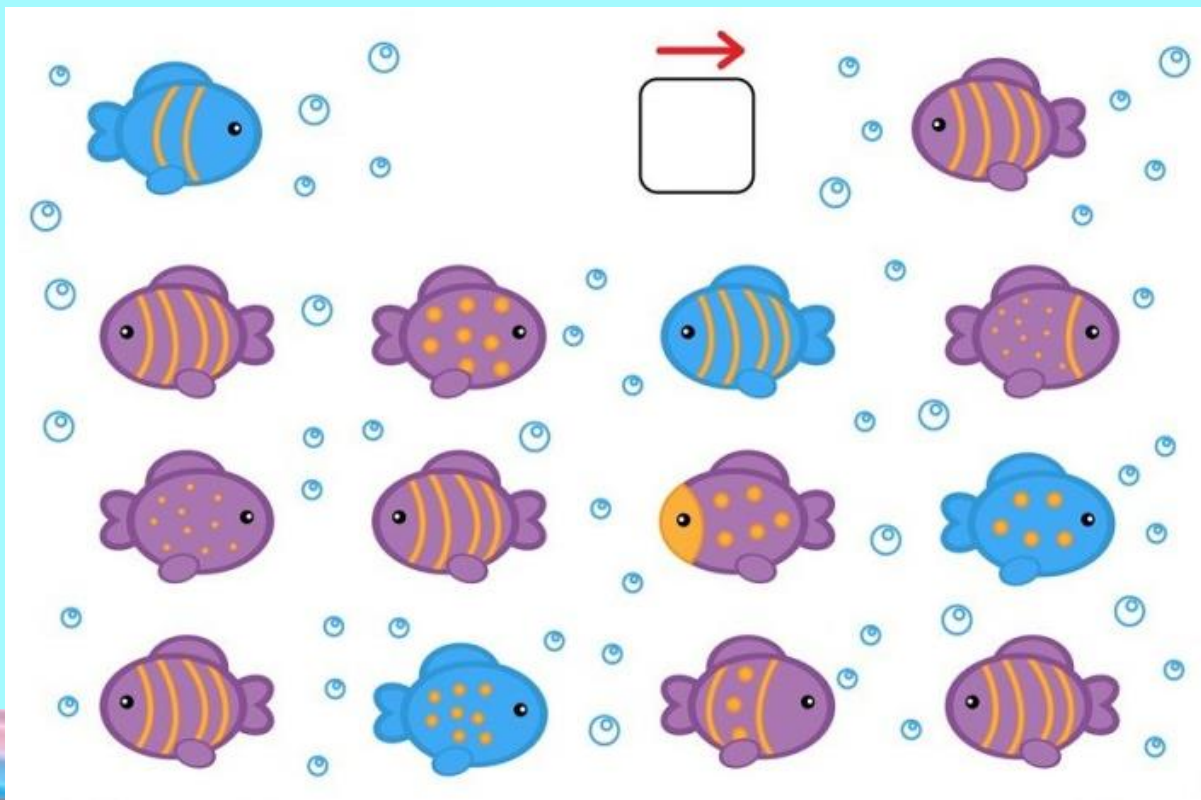
# Actividad N°1

- Identifica tu mano derecha e izquierda y pídele a la persona que te este acompañando que haga una pequeña marca roja en la derecha y verde en la izquierda como apoyo para que lo recuerdes durante la clase.

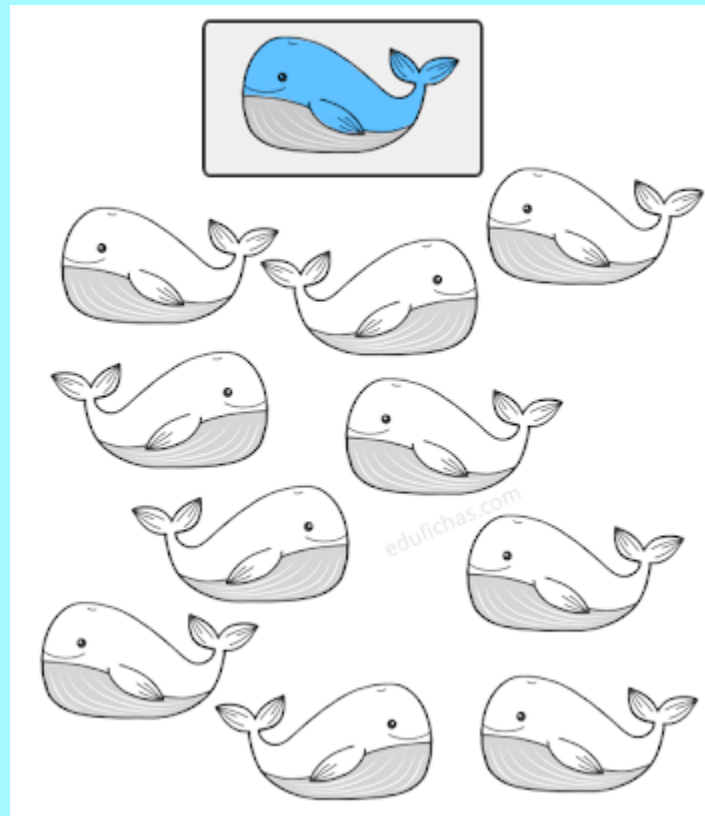


## Actividad N°2

- Identifica y cuenta todos los peces que nadan hacia la derecha.



Identifica y cuenta todas las ballenas que van hacia la izquierda.





# Actividad Práctica

- **Derecha – izquierda :**

Mueve tu cuerpo identificando derecha e izquierda de acuerdo a las indicaciones que se te den.



# 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 brinde el espacio.

!No olvides disfrutar las actividades!

!Hasta la próxima semana!