



Colegio
Ricardo Olea
CORMUN RANCAGUA

Área: Físico Motor

Docente: Vanessa Vilches Suárez

Curso: Laboral 3B

Unidad: "Muevo mi cuerpo"

Objetivo de Aprendizaje: Desarrollar coordinación motriz

Contenido: Dominio Motriz, Coordinación Motriz, Equilibrio.

Habilidad: Realizar ejercicios siguiendo movimientos de coordinación dinámica simple

Semana N°: 31 (Lunes 09 de Noviembre)

PANORAMA SEMANAL

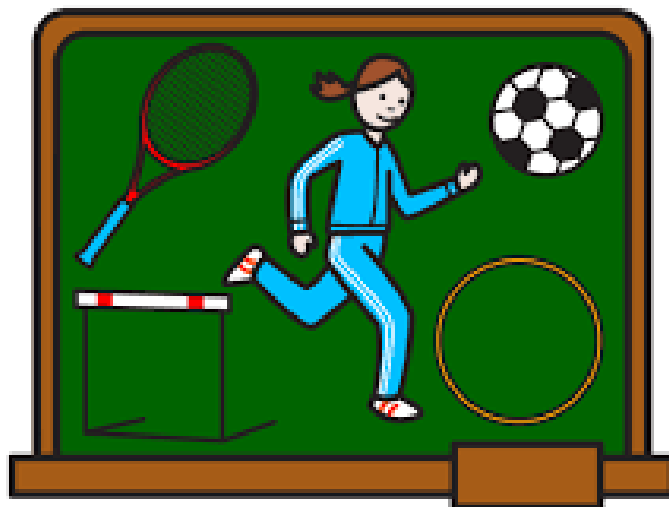
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
				SOCIAL (90 MINUTOS)
FÍSICO-MOTOR (90 MINUTOS)	COGNITIVO FUNCIONAL (90 MINUTOS)		VOCACIONAL (90 MINUTOS)	

HORARIO SUGERIDO

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
				SOCIAL (11:30 a 12:30)
FÍSICO-MOTOR 12:00 a 13:00	COGNITIVO FUNCIONAL 12:00 a 13:00		VOCACIONAL 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. Realizar la actividad dentro de las posibilidades en una sala con ventilación, cautelando que haya un pequeño espacio disponible



Preparación: Precalentamiento

Partimos realizando elongación de piernas y brazos.



Actividad N°1

- Escucha la música y sigue una coreografía simple incorporando brazos y piernas al ritmo.



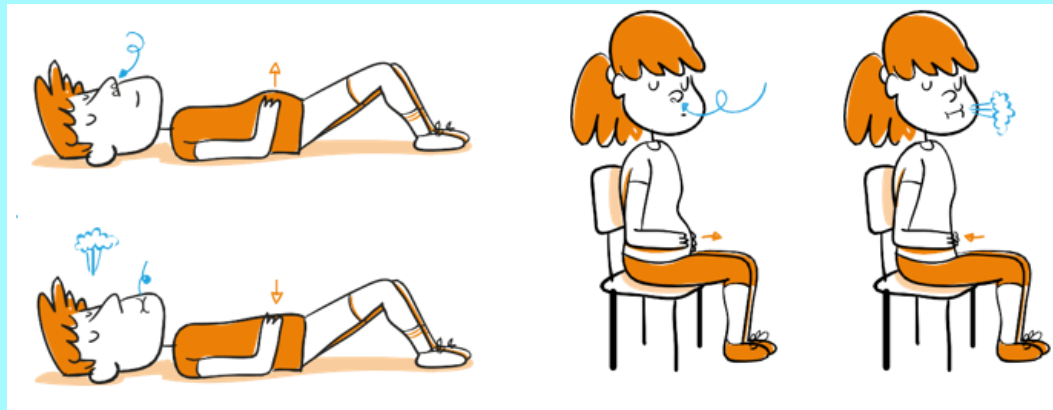
Actividad N°2

Ahora trabajaremos el equilibrio colocando una madera en la cual debemos subir y bajar, hacia adelante-hacia atrás.



Finalmente...

Finalmente acostado de espalda con rodillas semiflectadas realiza ejercicios respiratorios tomando aire por nariz levantando el abdomen y botando por la boca suavemente, lo puedes acompañar con música ambiental.



- Hidrátate y descansa.



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

