



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°: 32 (Lunes 16 de Noviembre)



PANORAMA SEMANAL

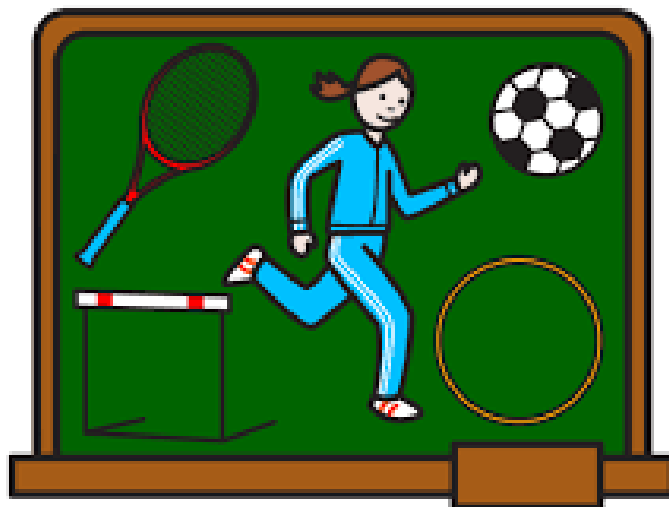
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
				SOCIAL (90 MINUTOS)
FÍSICO-MOTOR (90 MINUTOS)	COGNITIVO FUNCIONAL (90 MINUTOS)		VOCACIONAL (90 MINUTOS)	

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.



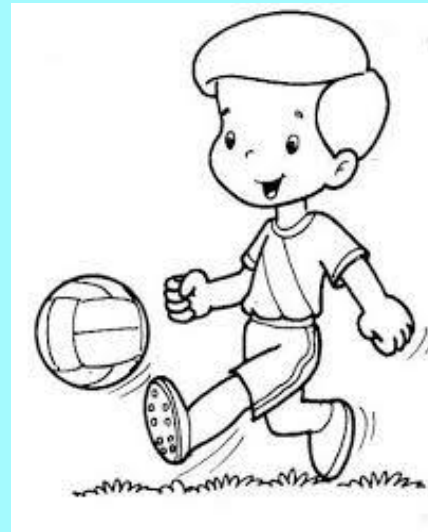
Actividad N°1

- Imitaremos distintas posiciones de mano



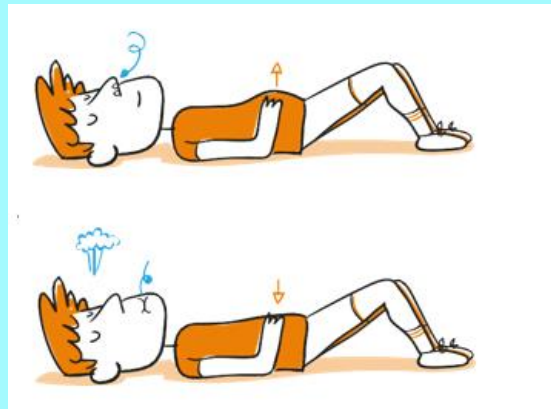
Actividad N°2

A continuación realizamos coordinaciones con balones, chuteo de balón, lanzar balón hacia arriba en caída vertical.



Finalmente...

Finalmente acostado de espalda con rodillas semiflectadas realiza ejercicios respiratorios tomando aire por nariz levantando el abdomen y botando por la boca suavemente.



- Hidrátate y descansa.



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

