



*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°:** 33 (Lunes 23 de Noviembre)

# PANORAMA SEMANAL

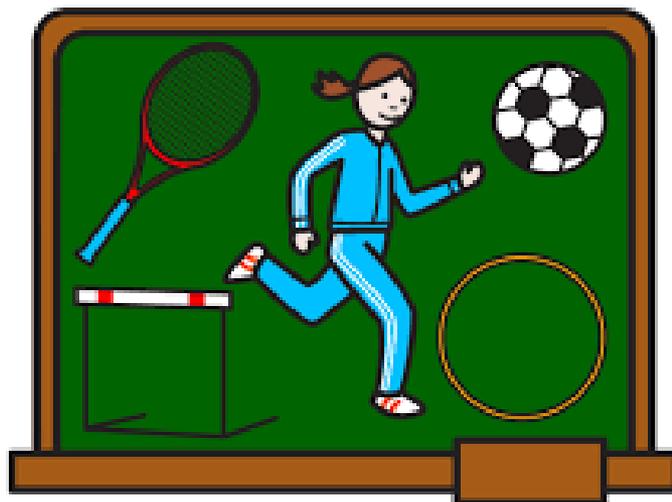
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
				SOCIAL (90 MINUTOS)
FÍSICO-MOTOR (90 MINUTOS)	COGNITIVO FUNCIONAL (90 MINUTOS)		VOCACIONAL (90 MINUTOS)	

# 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.

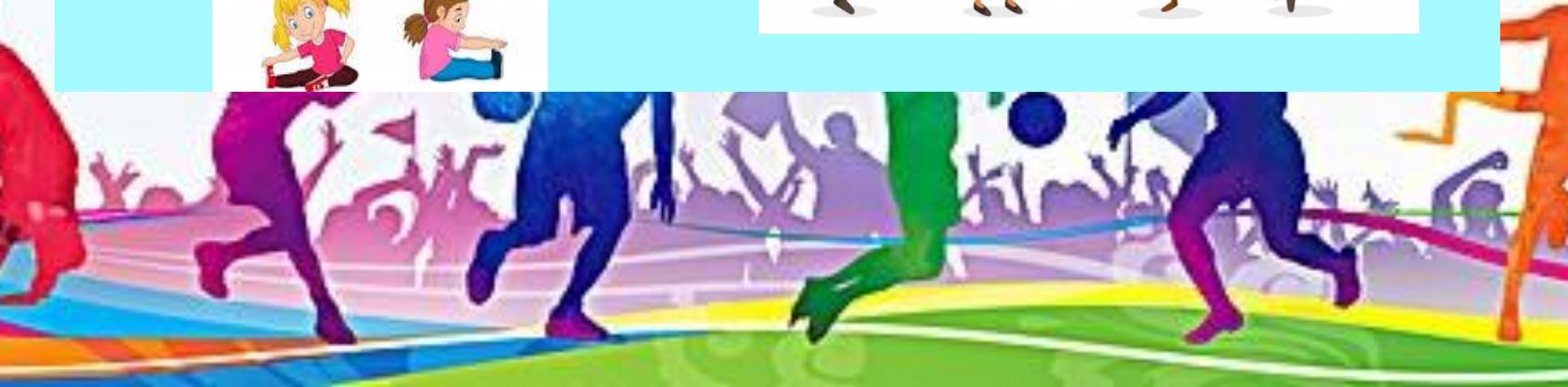


3. Realizar la actividad dentro de las posibilidades en una sala con ventilación, cautelando que haya un pequeño espacio disponible



# Preparación: Precalentamiento

Partimos realizando elongación de nuestro cuerpo y bailaremos al ritmo de la música.



# Actividad N°1

-Debes ponerte frente a un espejo con la espalda completamente apoyada en una muralla y seguir las indicaciones dadas por la docente.

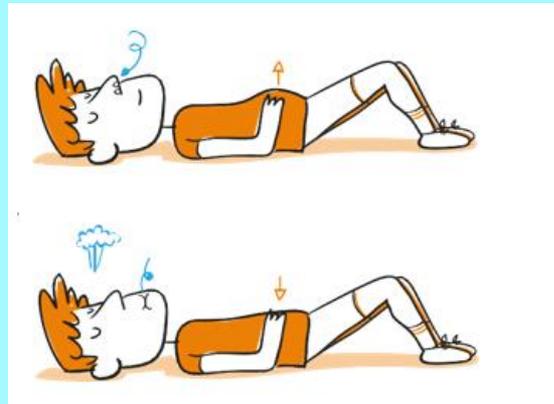
## Actividad N°2 ¡congelado!

Debes mover tu cuerpo al ritmo de la música y estar muy atento ya que la docente dirá ¡congelado! Y debes permanecer lo mas quieto posible.



# 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.

