



Colegio
Ricardo Olea
CORMUN RANCA GUA

Área: Físico Motor

Docente: Constanza Ortiz Pichun

Curso: Laboral 3B

Objetivo de Aprendizaje: Relacionar emociones y melodías, para expresarlas mediante el cuerpo.

Contenido: Expresión, Dominio Motriz, Coordinación.

Habilidad: Vincular e interpretar sonido y movimiento.

Semana N°: 8 (Lunes 18 al Miércoles 20 de Mayo)

PANORAMA SEMANAL

| | | | | |
|-----------------------------------|---------------|-------------------|---------------------|----------------------------|
| ASIGNATURA | SOCIAL | VOCACIONAL | FÍSICO-MOTOR | COGNITIVO FUNCIONAL |
| CANTIDAD DE TIEMPO SEMANAL | 90 MINUTOS | 90 MINUTOS | 90 MINUTOS | 90 MINUTOS |

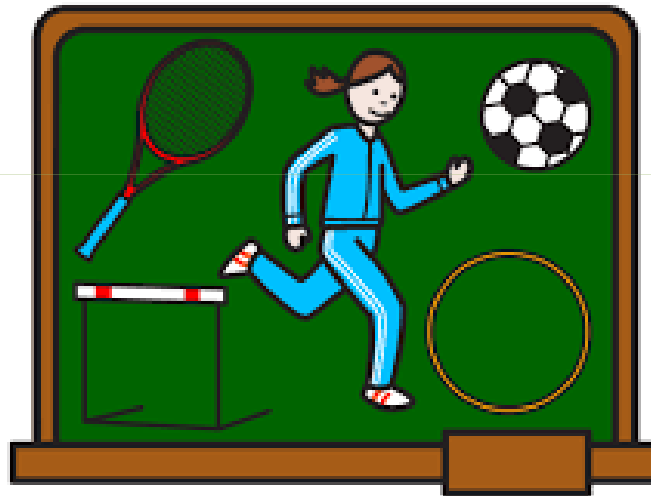
HORARIO SUGERIDO

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|----------------------------|--|------------------------------|--|------------------------------|
| SOCIAL (20 MINUTOS) | SOCIAL (20 MINUTOS) | SOCIAL (20 MINUTOS) | SOCIAL (20 MINUTOS) | SOCIAL (20 MINUTOS) |
| VOCACIONAL (45 MINUTOS) | COGNITIVO FUNCIONAL (45 MINUTOS) | VOCACIONAL (45 MINUTOS) | COGNITIVO FUNCIONAL (45 MINUTOS) | FÍSICO-MOTOR (45 MINUTOS) |
| | | FÍSICO-MOTOR (45 MINUTOS) | | |

Realizar 2 veces por
semana, por 45 minutos.

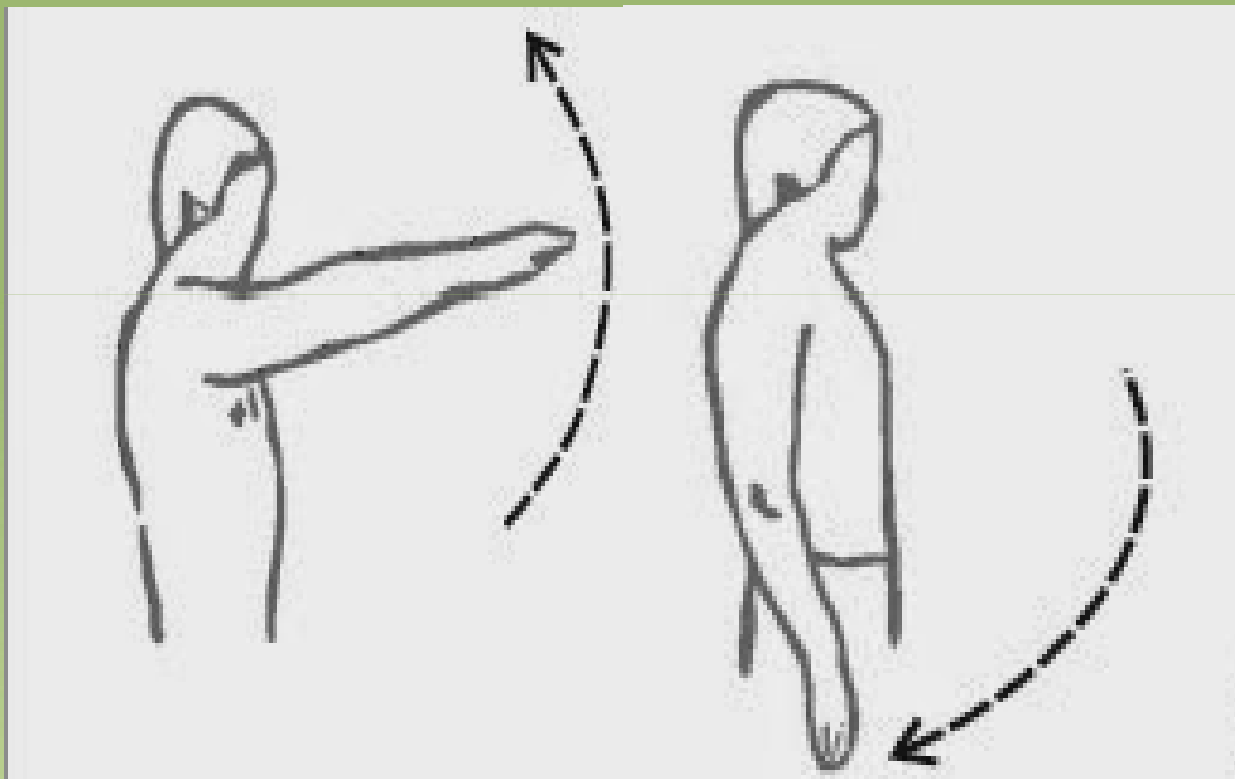
PICTOGRAMA DE LA ACTIVIDAD

FÍSICO MOTOR

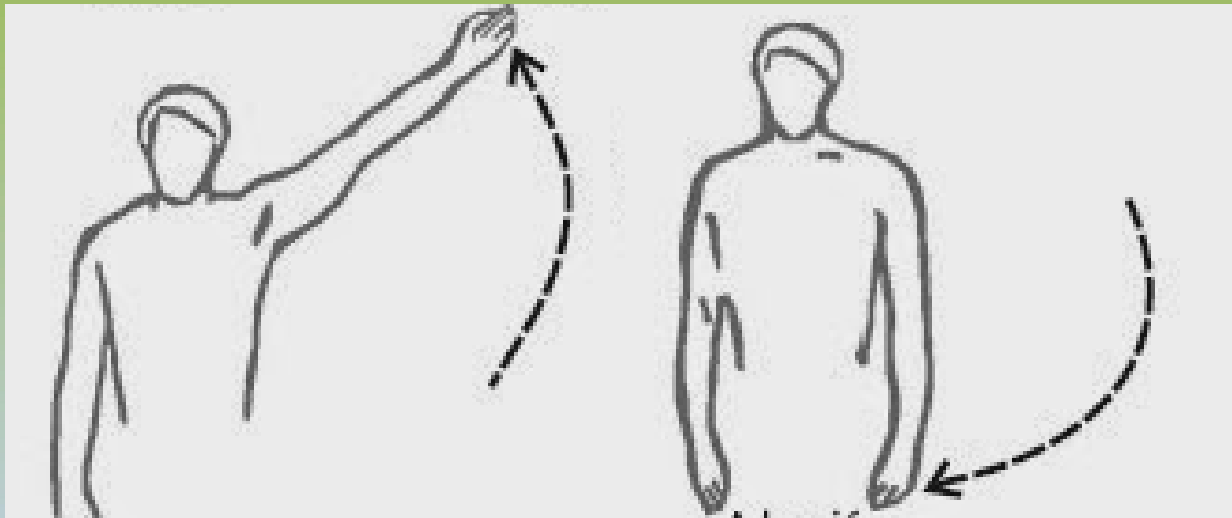


Para **comenzar**, debemos mover nuestras articulaciones principales.

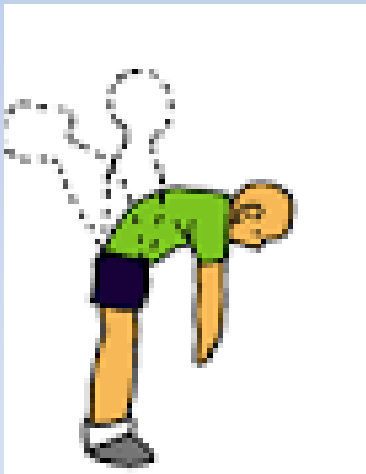
Sigue las imágenes...



Subir y bajar
hombros hacia el
frente.
(5 veces mínimo
por lado)



Subir y bajar
hombros hacia el
lado.
(5 veces mínimo
por lado)



Lleva tu espalda
hacia arriba y
hacia abajo,
suavemente.
(5 veces mínimo)



Flecta ambas
rodillas, para
realizar una
sentadilla leve.
(10 veces mínimo)

A continuación, el/la adulto/a debe modelar la actividad para el/la estudiante.

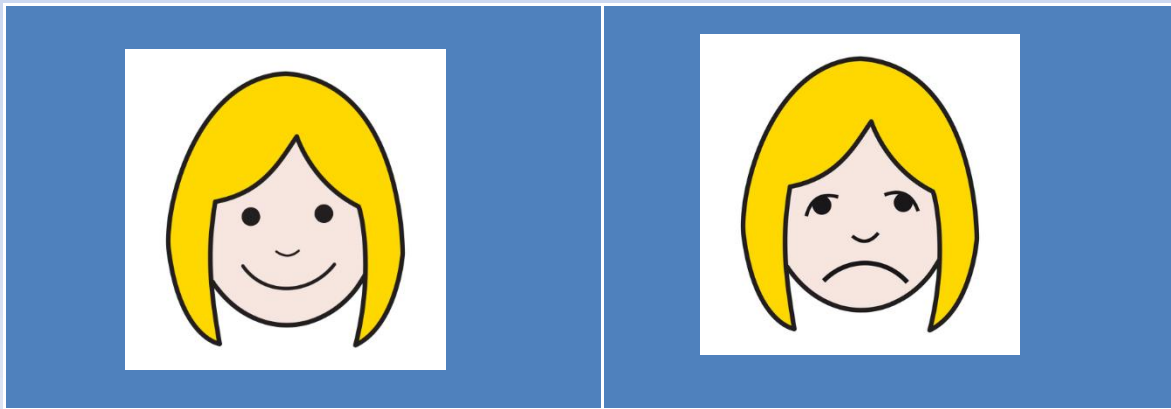
1. Reproduce la siguiente canción:

Adele - Someone Like You

<https://www.youtube.com/watch?v=hLQI3WQQoQ0>

2. Mueve tu cuerpo al ritmo de la canción.

3. ¿Cómo se demuestra la protagonista del vídeo?



Repite el ejercicio con la siguiente canción:

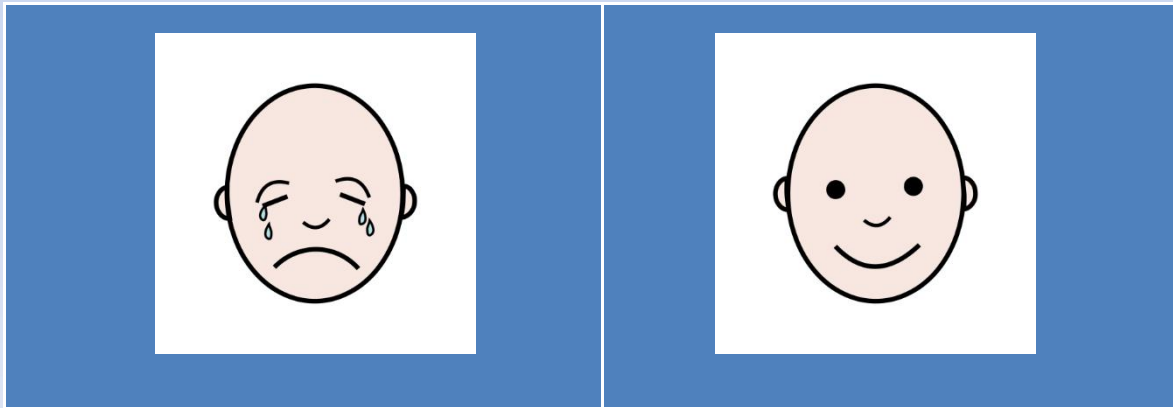
1. Reproduce la canción:

Chayanne – Madre Tierra

<https://www.youtube.com/watch?v=VkuRIZ7QyDM>

2. Mueve tu cuerpo al ritmo de la canción.

3. ¿Cómo se demuestra el protagonista del vídeo?



Sigue ejercitándote con la siguiente canción:

1. Reproduce la canción:

Sebastián Yatra – Falta amor

<https://www.youtube.com/watch?v=dOnjIrgkJY0>

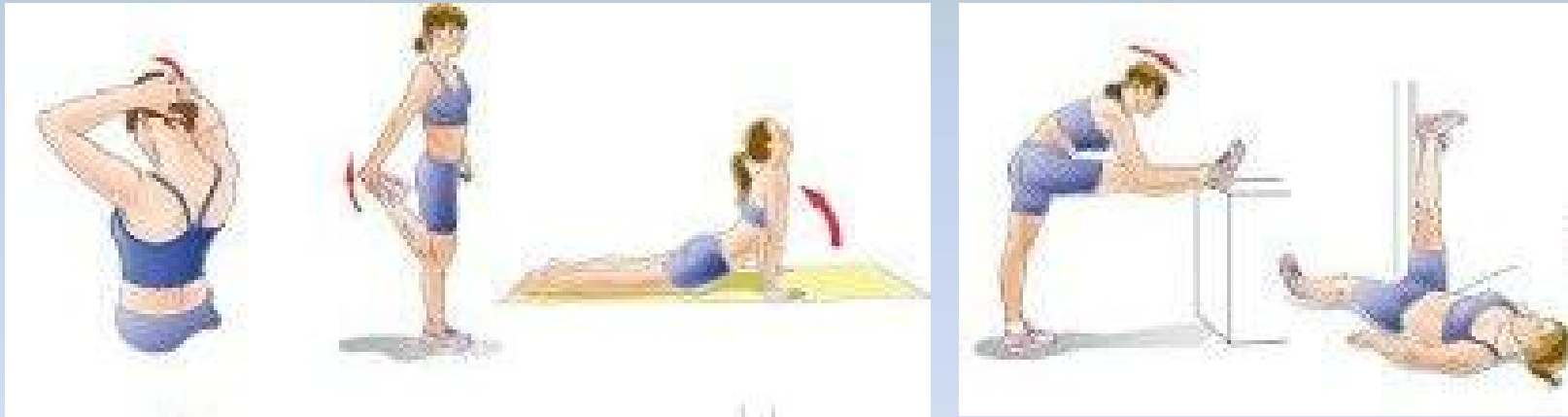
2. Mueve tu cuerpo al ritmo de la canción.

3. ¿Cómo se demuestra la protagonista del vídeo?



Finalmente, elongaremos las articulaciones.

1. El/la joven puede escoger una canción para llevar a cabo las elongaciones.
2. Realiza al menos 2 posiciones para elongar.



NIVEL DE INTENSIDAD DE APOYO

Inicio: Acompañar el proceso verbalizando cada acción.
Acompañar realizando los ejercicios en conjunto con el/la joven .



Desarrollo: Guiar el proceso verbalizando las instrucciones.
Realizar frente al estudiante la actividad.



Cierre: Acompañar el proceso verbalizando cada acción.
Acompañar con frases motivadoras.



Trascendentales: Si el/la estudiante no inicia el movimiento, el adulto debe motivar el inicio del movimiento, tomando las extremidades, sin ejercer presión o exceso de fuerza según tolerancia y capacidad física del estudiante.

Preguntas para guiar el Registro Anecdótico

- ¿Visualiza que su hijo/a se predispone para las actividades motrices?
- ¿Realiza las actividades con gusto y agrado?
- ¿El/la joven demuestra aprobación o rechazo por las actividades motrices?
- ¿Qué tan fácil o difícil es para el/la joven realizar las actividades motrices?
- ¿El/la estudiante solicita apoyo, ya sea de manera verbal o gestual?

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.

**“Si te cansas, aprende a
descansar; No a
renunciar”**