

GUÍA DE TRABAJO FISICO MOTOR

Área/Subsector: Físico Motor / Psicomotricidad	
Docente: Lidia Calfuñanco Garrido	Curso: Laboral 1 A
Objetivo de Aprendizaje: Fomentar coordinación dinámica Desarrollar orientación espacial.	
Contenido: Equilibrio dinámico	
Habilidad: Mantener postura correcta en el ejercicio.	
Semana N°: 11 (Lunes 08 al viernes 12 de junio)	

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: _____

Para desarrollar esta guía necesitamos algunos elementos se encuentren en la casa, como: cintas, bolsas, cuerdas o lanas

Estimada apoderada: Para comenzar las actividades primero realizará algunos estiramientos globales junto a él o la estudiante, estos ejercicios los realizará acompañado de música ambiental, invítelo (a) a realizar los siguientes ejercicios brindando las apoyos que requiere.

Primero busquemos la correcta forma de nuestro cuerpo al caminar, y luego nos disponemos a realizar los primeros ejercicios.



1. Caminemos hacia delante de forma libre acompañados de una música ambiental.



2. Camine hacia atrás con su hijo tomados de la mano ida y vuelta.



3. Integre a más familiares y jueguen a las rondas caminando al ritmo de su hijo o hija cambien posiciones.



¡MUY BIEN! Ahora mamá invite a su hijo o hija a trabajar en los siguientes ejercicios siga el paso a paso en las imágenes:

1. Tomar la cinta con una mano y luego con la otra y subir y bajar contando 10 repeticiones en voz alta. Si él o la estudiante no puede realizar el ejercicio en forma autónoma ayúdelo (a) a hacerlo ubicándose atrás de él o la estudiante y levante sus brazos realizando el conteo. Siga algún ritmo musical.



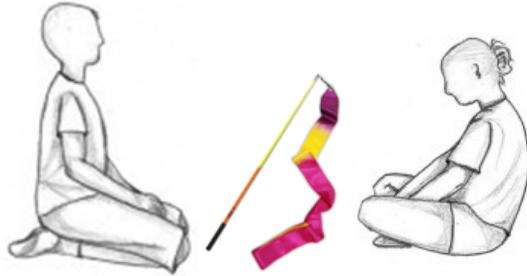
2. Mover cinta o lanas de lado a lado. Si él o la estudiante no puede realizar el ejercicio de forma autónoma puede ayudarlo a mover la cinta ubicándose frente a él o la estudiante. Luego cuente 10 repeticiones en voz alta. Siga algún ritmo musical.



3. Mover cinta o lanas en forma circular primero con un brazo y luego el otro. Si él o la estudiante no puede realizar el ejercicio de forma autónoma puede ayudarlo a mover la cinta ubicándose atrás de él o la estudiante ayúdelo a mover los brazos haciendo círculos. Luego cuente 10 repeticiones en voz alta. Siga algún ritmo musical.



4. En esta posición sobre una alfombra o colchoneta jugaremos a imitar algunos movimientos con la cinta desde esta posición, primero trataremos que levanten y bajen los brazos las veces que más pueda, siendo el máximo 10 repeticiones. Luego le pediremos que imite movimiento de lado a lado como haciendo una culebrita , y por último movimientos circulares, realizando 10 repeticiones y prestando todo el apoyo posible.



5. Finalmente en esta posición (posición de sastre) con las piernas abiertas, rodillas flectadas y unidas las plantas de los pies, pondremos una de sus manos en el lado del corazón para que sientan los latidos de este, luego, trataremos de que cierren sus ojos y les pondremos música de relajación para volver a la calma. Haremos algunos masajitos suaves en sus brazos comenzando en los hombros hasta llegar a sus dedos.





Mamita: cada ejercicio debe realizarlo junto al o la estudiante Los **días lunes y jueves**
A continuación, mamita luego de cada día complete la siguiente planilla.

Cómo evaluar:
Escriba debajo de cada día la evaluación que estime sea la que su hijo (a) logró
A: si desarrolla de forma autónoma la actividad
AP: apoyo parcial, si requiere de apoyo verbal para realizar la actividad
AFP: apoyo físico parcial: si requiere de apoyo físico en algún momento de la actividad
AFT: apoyo físico total, si requiere de apoyo físico toda la actividad.

CONDUCTA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Ejecuta movimientos de arriba hacia abajo con elemento					
Ejecuta movimientos de abajo hacia arriba con elemento					
Ejecuta movimientos de un lado a otro con elemento					
Ejecuta movimientos circulares con elemento.					
Imita algunos movimientos con elemento.					
Se motiva por participar					
Sigue instrucciones					

OBSERVACIONES:
