

GUÍA DE TRABAJO FISICO MOTOR

Área/Subsector: Físico Motor / Psicomotricidad	
Docente: Lidia Calfuñanco Garrido	Curso: Laboral 1 A
Objetivo de Aprendizaje: Reforzar esquema corporal. Mantener equilibrio dinámico general en desplazamientos bajos y altos.	
Contenido: Equilibrio dinámico grueso	
Habilidad: Desarrollar circuito manteniendo equilibrio.	
Semana N°: 22 (Lunes 31 de agosto al viernes 04 de septiembre)	

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: _____

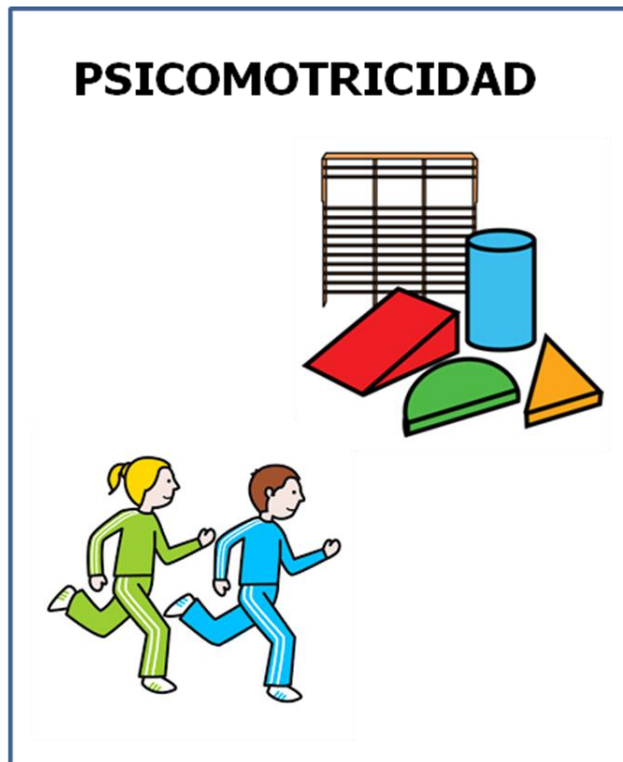
PANORAMA SEMANAL

ÁREA	COGNITIVO FUNCIONAL	SOCIAL	VOCACIONAL	FISICO MOTOR
TIEMPO SEMANAL	90 MIN.	90 MIN	90 MIN	90 MIN

HORARIO SUGERIDO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SOCIAL	SOCIAL	SOCIAL	SOCIAL	SOCIAL
FISICO MOTOR 14:30 horas clase online	VOCACIONAL	VOCACIONAL	COGNITIVO FUNCIONAL	COGNITIVO FUNCIONAL

Estimado (a) estudiante y apoderada: Esta semana trabajaremos **vía Meet** el día **Lunes 31 de agosto a las 14:30 horas**, se solicita conectarse a la hora a la clase para no atrasarnos y respetar el horario de comienzo de la clase. Recuerden tener los elementos de trabajo para llevar a cabo los ejercicios y que los estudiantes puedan usar un buzo o ropa cómoda para esta actividad. Desde ya espero verlos a todos y a todas.



Paso a paso

➡ Ejercicio 1

✓ Caminan a pies de descalzos sobre hileras de cojines al terminar la hilera de cojines, comienzan a caminar por una manta de polar doblada en cuatro partes para lograr equilibrar.

➡ Ejercicio 4

✓ En la tercera vuelta se pasará a él o la estudiante un objeto para llevar en sus manos ya sea un globo o una pelota para traslada, prestando ayuda al momento de subir y bajar la barra en total debe completar 2 vueltas.

➡ Ejercicio 2

✓ Terminan de caminar por la manta y caminan por barra sorteando obstáculo devolviéndose nuevamente caminado por las mantas y luego por los cojines. Finalizando la primera vuelta.

Éxito

➡ Ejercicio 3

✓ La segunda vuelta es exactamente igual, pero sin apoyo, si él o la estudiante demuestran que puede realizar todo o gran parte del ejercicio de forma autónoma se recomienda a la apoderada brindarle esa oportunidad.

➡ Finalización

✓ Terminamos la Clase Bailando al ritmo de música del gusto y preferencia de nuestro estudiantes para volver a la calma.

Mamitas para el éxito de esta actividad sugiero poner énfasis en los siguientes aspectos:

ANTES DE LA CLASE

- ❖ El o la estudiante le ayudan a prepara el lugar de trabajo, trayendo elementos de trabajo.

DURANTE LA CLASE

- ❖ El o la estudiante realiza los ejercicios junto a la apoderada.
- ❖ El o la estudiante imita algunos movimientos que realiza la apoderada.
- ❖ El o la estudiante sigue instrucciones con una orden verbal.

❖ DESPUES DE LA CLASE

- ❖ El o la estudiante le ayuda a guardar los elementos de trabajo.

