



GUÍA DE TRABAJO FISICO MOTOR

| | |
|---|---------------------------|
| Área/Subsector: Físico Motor / Psicomotricidad | |
| Docente: Lidia Calfuñanco Garrido | Curso: Laboral 1 A |
| Objetivo de Aprendizaje: Fomentar actividad física por medio de la actividad lúdica. Reforzar esquema corporal. Aumentar o mantener fuerza intrínseca de mano. | |
| Contenido: Control muscular grueso | |
| Habilidad: Realiza fuerza muscular de Brazos. | |
| Semana N°: 23 (Lunes 07 de septiembre al viernes 11 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 07 de septiembre 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

✓ Para comenzar las actividades realizaremos estiramientos globales con música tradicional con un baile nortino los estudiantes se mueven al ritmo de la música para preparar su cuerpo para desarrollar juegos tradicionales adaptados con apoyo de su apoderada.

Finalización

✓ Terminará la clase soltando nuestro cuerpo bailando al ritmo de otro baile nortino utilizando para ello un implemento nortino preparado con anterioridad por las apoderadas como por ejemplo (pompones o un sombrero).

Exito

Ejercicio 3

Ejercicio 2

✓ Con los ojos vendados los estudiantes, las apoderadas le dan tres vueltas, y le toman su mano y luego los llevan hacia una pared donde deberán tomar una aguja con lana que será "la cola del burro" y tratarán de pinchar donde corresponde, con la diferencia que cuando **No** pinchen la cola del burro habrán globos inflados y estos se reventarán, por lo que, deberán estar muy atentos a las instrucciones verbales de las apoderadas.

✓ _ Luego jugarán a lanzar pelotas a tarros o botellas en diferentes distancias y alturas utilizando pelotas de calcetín.

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 preparar 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.

