



### GUÍA DE TRABAJO FISICO MOTOR

|  |   |
|--|---|
| <b>Área/Subsector:</b> Físico Motor / Psicomotricidad                      |   |
| <b>Docente:</b> Lidia Calfuñanco Garrido                                   | <b>Curso:</b> Laboral 1 A   |
| <b>Unidad:</b> "Chile Conectado"   | <b>Objetivo de Aprendizaje:</b> Fomentar actividad física por medio de la actividad lúdica.<br>Reforzar esquema corporal.<br>Aumentar o mantener fuerza intrínseca de mano. |
| <b>Contenido:</b> Control muscular grueso, coordinación óculo manual.      |   |
| <b>Habilidad:</b> Realiza fuerza muscular de brazos.                       |   |
| <b>Semana N°:</b> 24 (Lunes 21 de septiembre al viernes 25 de septiembre ) |   |

**NOMBRE DEL ESTUDIANTE:** \_\_\_\_\_

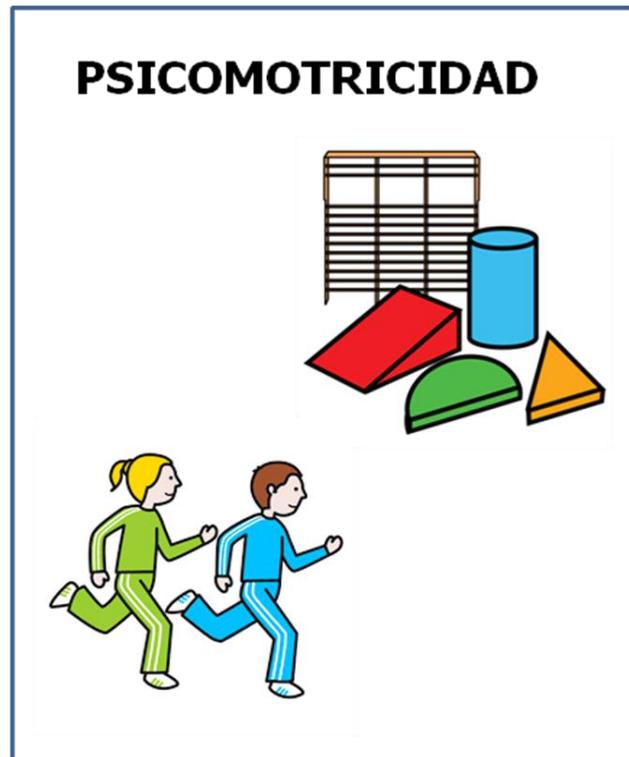
## PANORAMA SEMANAL

|                |                     |        |            |              |
|----------------|---------------------|--------|------------|--------------|
| 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              |
| <b>FISICO MOTOR</b><br>14:30 horas<br>clase online | VOCACIONAL | VOCACIONAL | COGNITIVO FUNCIONAL | COGNITIVO FUNCIONAL |

**Estimado (a) estudiante y apoderada:** Esta semana trabajaremos **vía Meet** el día **Lunes 21 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.



**ELEMENTOS DE TRABAJO**

- ⇒ 1 cuchara
- ⇒ 2 huevos duros
- ⇒ 2 recipientes
- ⇒ 1 escoba o escobillo
- ⇒ 1 caja
- ⇒ pelotas de calcetín o pelotas de goma

Recuerde tener todos los materiales el día de la clase

ÉXITO

RECUERDE TENER UN ELEMENTO DE LA ZONA CENTRO

## Paso a paso

### Ejercicio 1

✓ Para comenzar las actividades realizaremos estiramiento globales con música tradicional con un baile de la zona centro los estudiante 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 de la zona centro utilizando para ello un implemento de la zona preparado con anterioridad por las apoderadas como por ejemplo (una chupalla, un pañuelo o un delantal)

## Exito

### Ejercicio 3

### Ejercicio 2

✓ \_Camina de un extremo a otro llevando de sus manos un huevo duro en una cuchara de ida y vuelta. Traslada al menos dos huevos al llegar a su destino con el primer huevo buscan en un recipiente con agua (pesca misteriosa) 3 objeto y los depositan dentro de otro recipiente. Y vuelven a tomar el segundo huevo donde realizan la segunda vuelta , al regresar buscan en el recipiente con agua 3 objetos y los depositan dentro de otro recipiente.

✓ \_ Utilizando un canastillo o una caja y una escoba empujan 3 pelotas en su interior en una distancia de tres metros mínimo recibiendo apoyo.

**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.

