



GUÍA DE TRABAJO FISICO MOTOR

Área/Subsector: Físico Motor / Psicomotricidad	
Docente: Lidia Calfuñanco Garrido	Curso: Laboral 1 A
Unidad: "Fomentar una Vida Saludable"	Objetivo de Aprendizaje: Fomentar coordinación dinámica. Desarrollar orientación espacial.
Contenido: Equilibrio dinámico	
Habilidad: Mantener postura correcta en el ejercicio.	
Semana N°: 26 (Lunes 05 de octubre al viernes 09 de octubre)	

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 05 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

- ⇒ 2 sillas
- ⇒ 1 palo de escobillón

MÚSICA

Paso a paso

Ejercicio 1

✓ Realizaremos estiramientos globales por medio de ejercicios de espejo. Sentados estudiante y apoderada frente a frente juntan sus palmas y comienzan a subirlas lentamente primero una y luego la otra como si estuvieran bailando un twist con las manos cuentan hasta 10 para subir los brazos y dejan caer en 5 segundos. Repiten este ejercicio 5 veces.

Ejercicio 4

✓ Apoderada de pie y estudiante sentado en una silla, la apoderada poner alrededor de una de las piernas del o la estudiante un pañuelo y luego levanta su pierna contando 10 veces manteniendo la postura correcta del estudiante en la silla, repite el ejercicio con la otra pierna .



Exito

Ejercicio 3

Ejercicio 2

✓ Luego realizan el mismo ejercicio pero los brazos esta vez los estiran en forma horizontal en 10 segundos y luego dejan caer en 5 segundos. Repiten el ejercicio 5 veces

✓ Estudiante y apoderado sentados frente a frente se toman de las manos y luego se paran y sientan de la silla contando 10 repeticiones en voz alta. Repiten el ejercicio utilizando un palo para sostenerse.

Ejercicio 3

_ Para realizar estiramientos globales y volver a la calma los y las estudiantes bailan al ritmo de música urbana.

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.

