

## 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> "Fomentar una Vida Saludable"	<b>Objetivo de Aprendizaje:</b> Desarrollar Orientación Espacial y conciencia corporal.
<b>Contenido:</b> Precisión del movimiento	
<b>Habilidad:</b> Desplazamiento en diferentes direcciones.	
<b>Semana N°:</b> 29 (Lunes 26 de octubre al viernes 30 de octubre )	

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

### PANORAMA SEMANAL

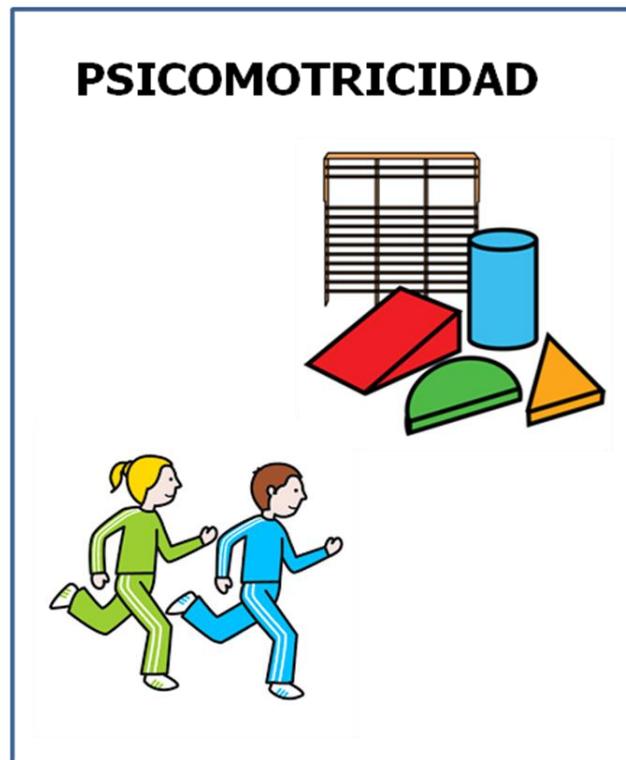
ÁREA	COGNITIVO FUNCIONAL	SOCIAL	VOCACIONAL	FISICO MOTOR
TIEMPO SEMANAL	90 MIN.	90 MIN	90 MIN	90 MIN

### HORARIO SUGERIDO

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

**Estimado (a) estudiante y apoderada:** Esta semana trabajaremos **vía Meet**, el día **lunes 26 de octubre 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.

A continuación les dejo un video **con tips de estiramientos globales** que pueden realizar en casa con los estudiantes en cualquier momentos del día y mantenerlos activos, realizado por nuestra kinesióloga Claudia Poblete Barrales.



[https://youtu.be/hJ7\\_Jir4kUM](https://youtu.be/hJ7_Jir4kUM)



**Haga clic para ir  
a la página**



## Elementos de trabajo



⇒ 1 cuerda o pita o lana gruesa



⇒ 4 cojines o cajas de zapato



⇒ 7 Pelotas o frutas



⇒ 1 recipiente



⇒ 3 palos de escobillón





## Paso a paso



Éxito

### Ejercicio 1

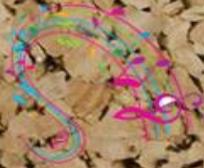
para comenzar la clase realizaremos estiramientos globales con apoyo de una apoderada quien dirigirá esta actividad de forma colaborativa para preparar nuestro cuerpo para realizar los ejercicios.

### Ejercicio 2

El primer ejercicio que realizaremos será caminar sorteando obstáculos por tres barras en diferentes alturas y al llegar al final de cada vuelta pondrán un bloque ya sea con cojines o cajas de zapato. Estas serán cuatro vueltas para armar una torre con 4 bloques.

### Ejercicio 3

El segundo ejercicio será caminar de un lado a otro pasando por una cuerda. La cuerda estará en la mitad del espacio de trabajo y tanto el estudiante como la apoderada pasarán de un lado a otro caminando, al pasar al otro lado de cuerda el estudiante se deberá inclinar y recoger una elemento que puede ser una fruta o una pelota y deberá depositarlo en un recipiente que tendrá la apoderada estos son alrededor de 7 elementos.





## Paso a paso

Éxito



### Ejercicio 4

✓ Él y la estudiante camina junto a la apoderada. La apoderada lleva un palo de escoba en su mano el cual en el trayecto levanta para que él o la estudiante levante las piernas y sortee este obstáculos, luego continúan caminando y pone a la altura de sus hombros el palo de escobillón para que él o la estudiante se agache y sortee el obstáculo, sigue caminando y pone el palo de escobillón en el suelo para que levante el pie y luego repite las tres acciones 2 veces más.



### Ejercicio 5

✓ Para finalizar con apoyo de una apoderada los estudiantes bailan al ritmo de una zumba con sonidos urbanos para soltar el cuerpo y 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 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.

