



GUÍA DE TRABAJO FISICO MOTOR

| | |
|--|--|
| Área/Subsector: Físico Motor / Psicomotricidad | |
| Docente: Lidia Calfuñanco Garrido | Curso: Laboral 1 A |
| Unidad: "Potenciando nuestro aprendizaje" " | Objetivo de Aprendizaje: Desarrollar coordinación simple. Reforzar esquema corporal. |
| Contenido: Equilibrio dinámico general. | |
| Habilidad: Mantener postura correcta en el ejercicio. | |
| Semana N°: 30 (Lunes 02 de noviembre al viernes 06 de noviembre) | |

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: _____

PANORAMA SEMANAL

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

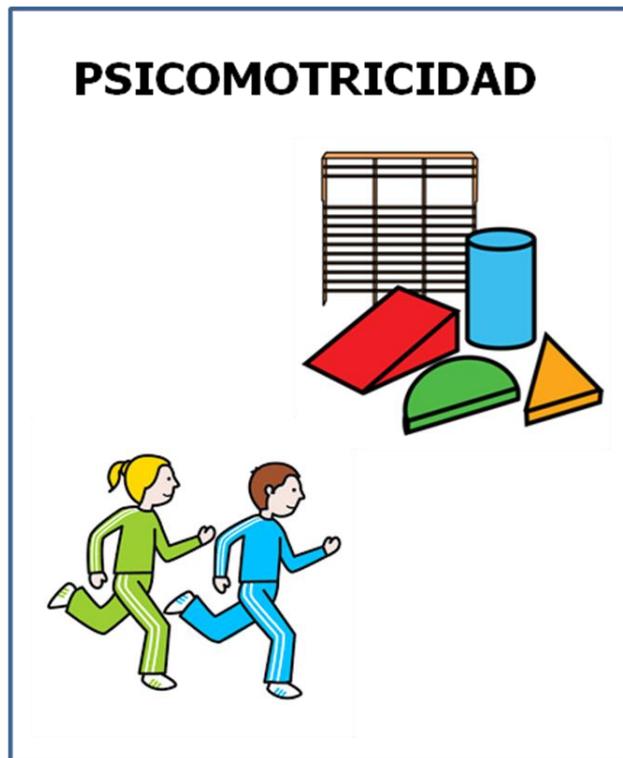
HORARIO SUGERIDO

| | | | | |
|---|------------|------------|---------------------|---------------------|
| 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 02 de noviembre 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.

Para comenzar la clase prepararemos nuestro cuerpo con un baile zumba donde realizar estiramientos globales de nuestros brazos, tronco y piernas, les dejo un link para que intentemos seguir el ritmo mis estudiantes.



<https://www.youtube.com/watch?v=6dz0RqbcVNc>



**Haga clic para ir
a la página**



Elementos de trabajo



⇒ 7 pelotas o frutas o juguetes



⇒ 4 cojines o cajas de zapatos



⇒ 3 quateros de semilla o 3 kilos de algo



⇒ 2 sillas





Paso a paso



Éxito

Ejercicio 1

_Comenzaremos la clase estirando nuestro cuerpo y preparándolo para realizar los ejercicios, a través de un baile zumba los estudiantes ocupan el espacio que tienen a su alrededor moviendo en el baile brazos, piernas, tronco.

Ejercicio 2

Por medio de consignas y simbologías trabajaremos equilibrio y coordinación, se pedirá a los estudiantes que caminen por todo el espacio de trabajo y a la orden de alto (símbolo pare) observan la pantalla y deberán realizar un ejercicio que estará determinado por una imagen (simbología) el primer ejercicios será armar una torre con bloques de cojines, los cuales estarán en el suelo o en una mesa de acuerdo a las posibilidades de manipulación de los estudiantes.

Ejercicio 3

Luego vuelven a retomar la caminata se les solicita que permanezcan atentos a la orden de alto y luego se muestra el segundo ejercicio donde deberán realizar flexiones de tronco arriba y abajo contando 10 repeticiones.



Paso a paso

Éxito



Ejercicio 4

✓ Continuando con el ejercicio se muestra en la pantalla el tercer ejercicio la apoderada deposita en suelo 7 elementos que pueden ser juguetes, alimentos, ocupando todo el espacio de trabajo y solicita a él o la estudiante que recoja uno a uno todos los elementos sin perder el equilibrio.



Ejercicio 5

✓ En el cuarto ejercicios él y la estudiante deberán trasladar 3 objetos con peso desde el suelo hacia un lugar en altura cuidando su equilibrio.



Ejercicio 7

✓ Para terminar realizaremos estiramientos globales de manera de volver a la calma.



Ejercicio 6

✓ _ En el quinto y último ejercicio los estudiantes y apoderadas se sientan frente a frente en una silla cada uno y tomados de las manos se levantan y sientan, al levantarse levantan los brazos lo más alto posible, cuentan 10 repeticiones en voz alta.

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.

