

GUÍA DE TRABAJO FISICO MOTOR

Área/Subsector: Físico Motor / Psicomotricidad

Objetivo de Aprendizaje: Desarrollar coordinación simple.

Reforzar esquema corporal.

Contenido: Equilibrio dinámico general.

Habilidad: Mantener postural correcta en el ejercicio.

Semana Nº: 34 (Lunes 30 de noviembre al viernes 04 de diciembre)

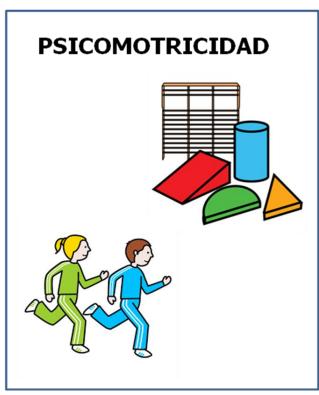
NOMBRE DEL ESTUDIANTE:





Estimado (a) estudiante y apoderada: Esta semana trabajaremos **vía Meet el lunes 30 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.

Al finalizar nuestra clase ocuparemos el siguiente video donde realizaremos estiramientos globales, les dejo el link para que puedan acceder al video.



https://www.youtube.com/watch?v=BnqbSyHGjB4

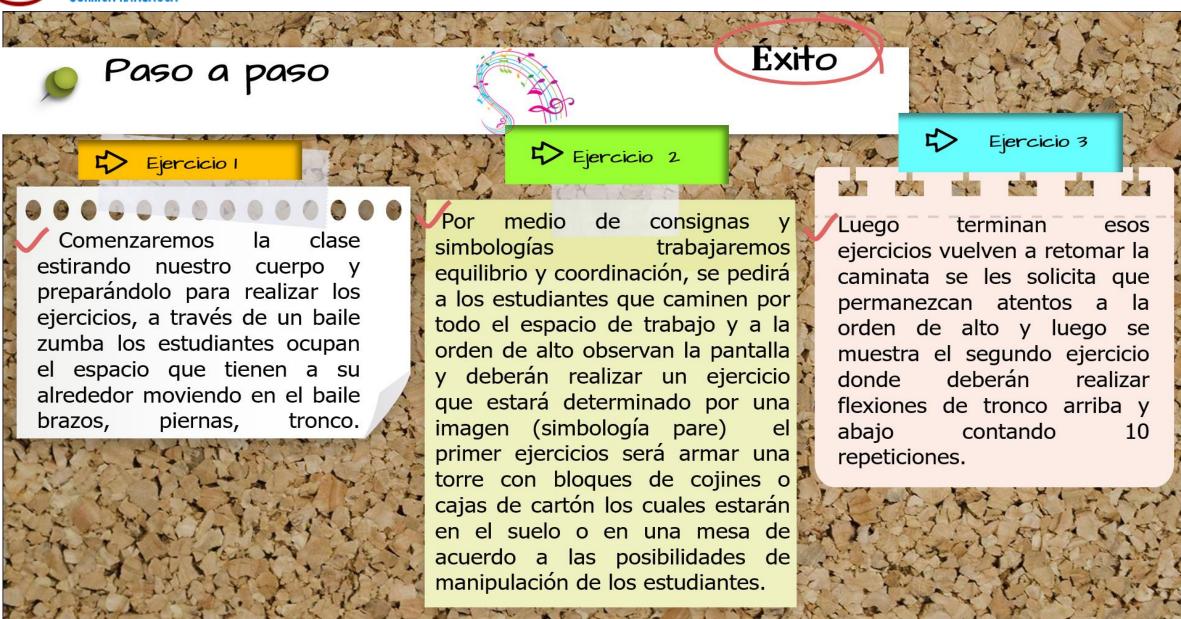


Haga clic para ir a la página











Ejercicio 4



Paso a paso

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.

terminar Para realizaremos estiramientos globales de manera de volver a la calma al ritmo de un baile zumba.

Exito

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 repeticiones en voz alta.

Ejercicio 6

ser juguetes, alimentos, vestuario, 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 y los deposite en un recipiente que tendrá la apoderada (o).

Continuando con el ejercicio se

muestra en la pantalla el tercer

ejercicio la apoderada (o) deposita

en suelo 7 elementos que pueden

Ejercicio 7



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 prepara 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.

