



GUÍA DE TRABAJO FISICO MOTOR

Área/Subsector: Físico Motor / Psicomotricidad	
Docente: Lidia Calfuñanco Garrido	Curso: Laboral 1 A
Objetivo de Aprendizaje: Desarrollar coordinación simple Reforzar esquema corporal	
Contenido: Coordinación dinámica general	
Habilidad: Mantener postural correcta en el ejercicio.	
Semana N°: 35 (lunes 07 de diciembre al viernes 11 de diciembre)	

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: _____

PANORAMA SEMANAL

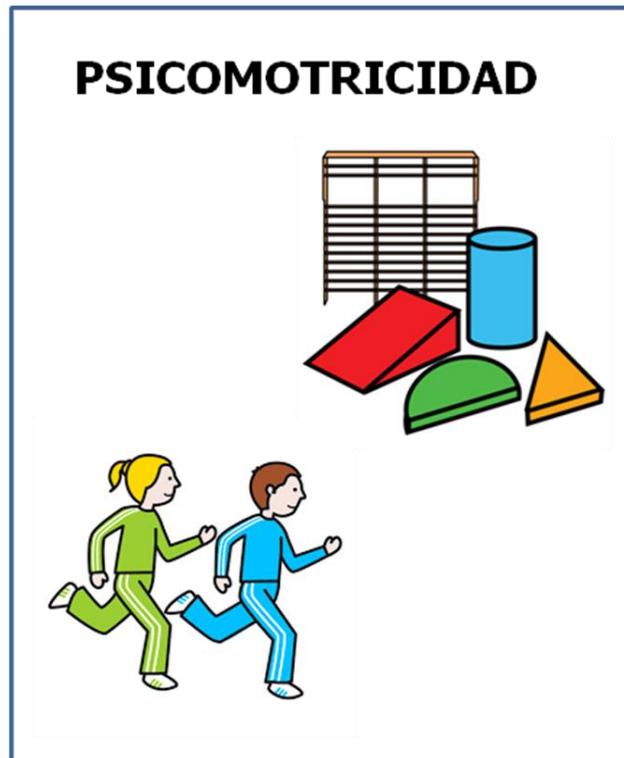
ÁREA	COGNITIVO FUNCIONAL	SOCIAL	VOCACIONAL	FISICO MOTOR
TIEMPO SEMANAL	90 MIN.	90 MIN	90 MIN	90 MIN

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 la actividad no se realizará de forma virtual, sin embargo, dejaremos un link con los ejercicios que tenemos preparados en secuencia para que juntos puedan ejercitar y realizar una sesión de ejercicios en casa y mantenerse activos, los invitamos a observar el video y a seguir el paso a paso que dejamos a continuación, les deseamos todo el éxito en el desarrollo de la actividad.

<https://youtu.be/dpw6r-7aRsc>



**Haga clic para ir
a la página**

Elementos de trabajo



➔ 2 sillas



➔ 5 objetos con peso



Paso a paso



Éxito

Ejercicio 1

✓ Comenzaremos la clase estirando nuestro cuerpo y preparándolo para realizar los ejercicios, moviendo brazos, piernas, tronco a través de estiramientos globales con apoyo de música.

Ejercicio 2 y 3

✓ Con apoyo de la apoderada los estudiantes mueven el tronco hacia la izquierda y derecha, 10 veces contando en voz alta.

Bajan y suben el tronco 5 veces contando voz alta.

Ejercicio 4

✓ Con apoyo de la apoderada levantan un brazo y luego el otro, 10 veces contando en voz alta.



Paso a paso



Éxito

Ejercicio 5

✓ Con apoyo de la apoderada se sientan ambos en las sillas mirándose frente a frente para realizar los siguientes ejercicios:

_ Se sientan y paran 10 veces de la silla contando en voz alta.

_ Se toman de las manos y levantan brazos de arriba abajo 10 veces.

_ Se levantan y se sientan de la silla 10 veces con la variante que al sentarse levantan una pierna.

Ejercicio 6

✓ Con apoyo de la apoderada giran sobre su propio eje con todo el cuerpo al terminar la primera vuelta levantan los brazos realizan 5 vueltas contando en voz alta.

Ejercicio 8

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

Ejercicio 7

✓ Utilizando las sillas trasladan peso de una silla a otra aproximadamente utilizando 5 bolsas de kilos de arroz o azúcar o harina o bien utilizando guateros de semilla.



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.

