



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 y lateralidad	
Contenido: Coordinación dinámica general	
Habilidad: Desplazamiento en diferentes direcciones	
Semana N°: 36 (lunes 14 de diciembre al viernes 18 de diciembre)	

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: _____

PANORAMA SEMANAL

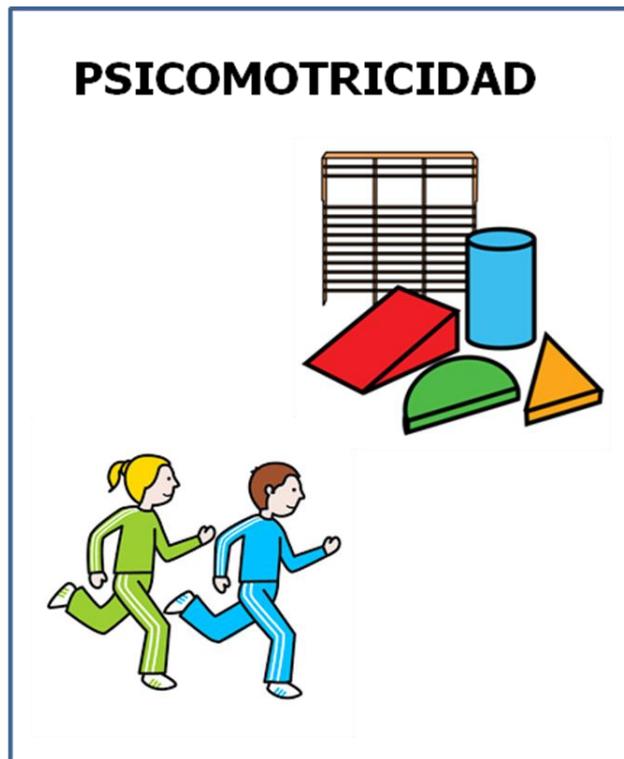
ÁREA	COGNITIVO FUNCIONAL	SOCIAL	VOCACIONAL	FISICO MOTOR
TIEMPO SEMANAL	90 MIN.	90 MIN	90 MIN	90 MIN

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 trabajaremos vía Meet el **lunes 14 de diciembre 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=G562cJ_5I_Q

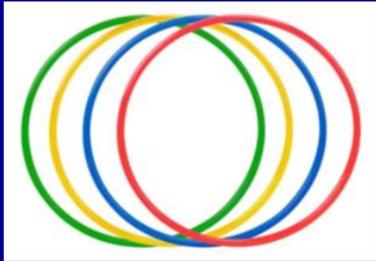


**Haga clic para ir
a la página**

Elementos de trabajo



⇒ 2 aros



⇒ 3 palos de Escobillón



⇒ 4 objetos con peso



⇒ 1 silla





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

✓ Utilizando los aros desarrollaran los siguientes ejercicios; la apoderada pondrá 4 aros en una línea horizontal y luego ayudará a su hijo o hija caminar entre ellos cuidando de no pisar los bordes este ejercicio realizará 4 vueltas completas en la primera vuelta dejarán un objeto en cada aro, en la segunda vuelta lo quitan y depositan en un recipiente en la tercera y cuarta vuelta repiten ejercicio.

Ejercicio 3

✓ tomando de uno en uno los aros los estudiantes, se agachan para tomarlos, levantan los brazos y los ponen a su apoderada (o), recibiendo el apoyo de ella (él) al subir los brazos, este ejercicio lo harán con los 4 aros, luego la apoderada (o) lo hará a los estudiantes como una forma de hacer el trabajo mutuo, reforzando cada vez que pongan un aro.



Paso a paso



Éxito

Ejercicio 4

✓ utilizando palos de escobas las apoderadas harán 3 barras para que los y las estudiantes sorteen obstáculos, levanten las piernas al terminar la primera vuelta por las barras toman los aros y los ensartan en una silla, repiten este ejercicio 3 veces , es decir realizan tres vueltas .

Ejercicio 5

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



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.

