



Asignatura: Físico - Motor

Docente: María Natalia Lillo Arroyo

Curso: Laboral 2 B

Objetivo de Aprendizaje: Realizar circuitos simples para estimular motricidad gruesa

Contenido: Motricidad gruesa

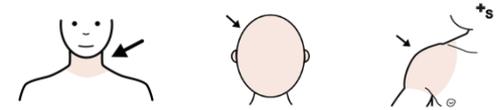
Habilidad: Ejecutar movimientos específicos con el cuerpo

Semana Nº: 12 (Lunes 01 al Lunes 29 de Junio)

Horario sugerido

ASIGNATURAS	SOCIAL	COGNITIVO	VOCACIONAL	F. MOTOR
TIEMPO SEMANAL	90 min	90 min	90 min	90 min
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
SOCIAL 20 MIN	SOCIAL 20 MIN	SOCIAL 20 MIN	SOCIAL 20 MIN	SOCIAL 20 MIN
COGNITIVO 45 MIN	COGNITIVO 45MIN	VOCACIONAL L 45 MIN	VOCACIONAL 45 MIN	FISICO-MOTOR 45 MIN
		FISICO-MOTOR 45 MIN		

Realizar 2 veces por semana por 45 min.

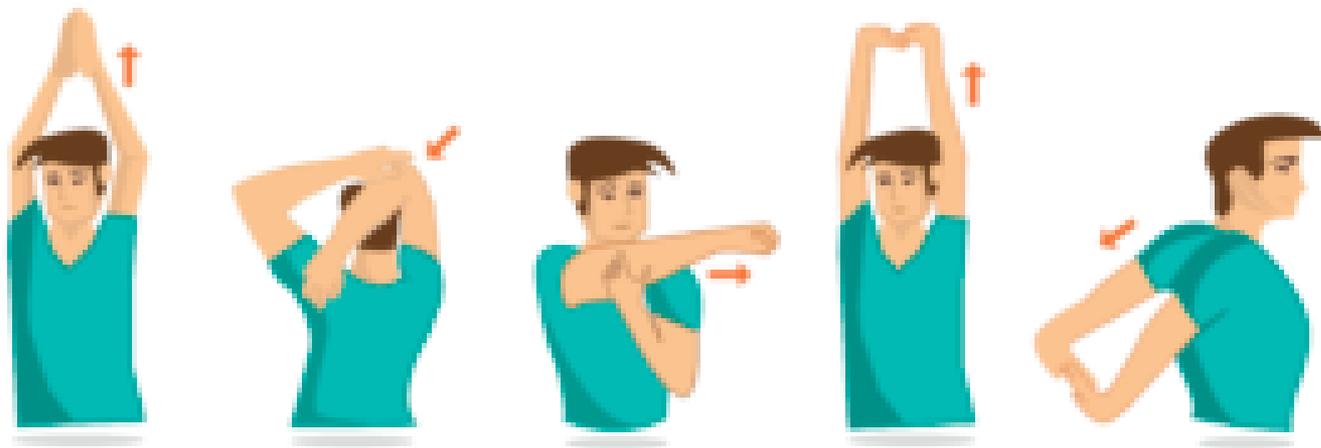


Para comenzar ...
hagamos los siguientes ejercicios



Iniciamos moviendo la cabeza de arriba/abajo (topando con la nuca y barbilla), luego de izquierda/derecha. Continuando elevando un hombro y luego el otro. Realizamos esta secuencia durante 3-5 minutos

Seguimos con los brazos:

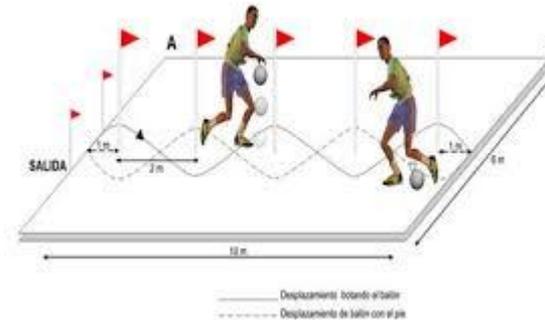


Movemos los brazos como lo indica la figura, realizando la secuencia completa 2 a 3 veces.

Comencemos



Instrucciones: el adulto deberá armar un circuito utilizando materiales que tengan en la casa, el adulto tendrá Seguir trayectorias delimitadas circulares, rectangulares y zigzag iniciando en un punto de partida y final



Actividad N°2

Instrucciones: junto a los integrantes de tu hogar jueguen al «trencito musical», en forma de ronda y de acuerdo a la música que suene los miembros del hogar deben desplazarse hacia a un lado y luego hacia el otro.



Para terminar ...

Instrucciones: Para finalizar realizaremos los siguientes movimientos de muñecas, codos y hombros , cuello , cara y diafragma.

