



**Nombre unidad: "Móvamonos"**

**Asignatura:** Fisico - Motor

**Docente:** María Natalia Lillo Arroyo

**curso:** Laboral 2B

**Objetivo de aprendizaje:** Realizar ejercicios de disociación de hombros , tronco y rotaciones

**Contenido:** Freno inhibitorio , flexibilización de tronco , rotaciones

**Habilidad:** Seguimiento de instrucciones , habilidades motrices

**Semana N° :** 31



## HORARIO SUGERIDO

<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIERCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>
SOCIAL (20 MINUTOS)	SOCIAL (20 MINUTOS)	SOCIAL (20 MINUTOS)	SOCIAL (20 MINUTOS)	SOCIAL (20 MINUTOS)
FÍSICO-MOTOR (45 MINUTOS)	COGNITIVO FUNCIONAL (90 MINUTOS)		VOCACIONAL (90 MINUTOS)	FÍSICO-MOTOR (45 MINUTOS)

## HORARIO CLASES ONLINE

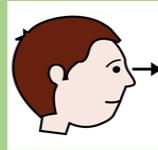
<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIERCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>
SOCIAL (20 MINUTOS)	SOCIAL (20 MINUTOS)	SOCIAL (20 MINUTOS)	SOCIAL (20 MINUTOS)	SOCIAL (20 MINUTOS)
FÍSICO-MOTOR 14:30 a 15:30	14:30 a 15:45 COGNITIVO FUNCIONAL		14:30 a 15:45 VOCACIONAL	SOCIAL 11:00 a 12:00

## MOMENTOS DE LA CLASE:

- ❑ **AGENDA DE ANTICIPACIÓN**



- ❑ **OBJETIVO DE LA CLASE**



- ❑ **DESARROLLO DE LA CLASE**



- ❑ **CIERRE DE LA CLASE Y DESPEDIDA**





## NORMAS DE LA CLASE



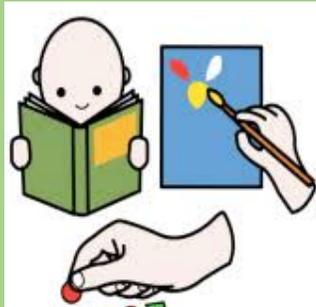
**Silenciar Microfónos al comenzar**



**no usar pijama**

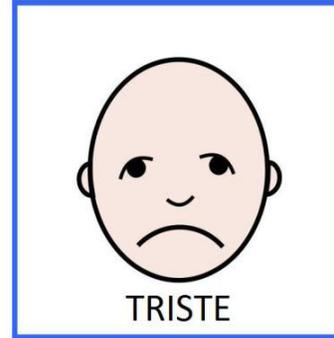
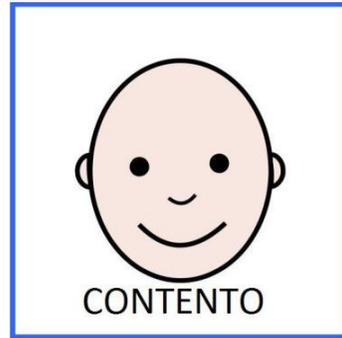
# RESPONSABILIDADES

- ✓ Cumplir con los materiales solicitados para la clase
- ✓ participar y Realizar las actividades propuestas

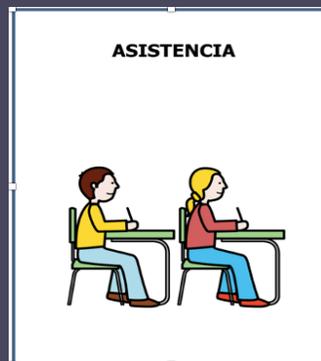




¿Cómo me siento para la  
actividad de hoy?



# AGENDA DE ANTICIPACIÓN



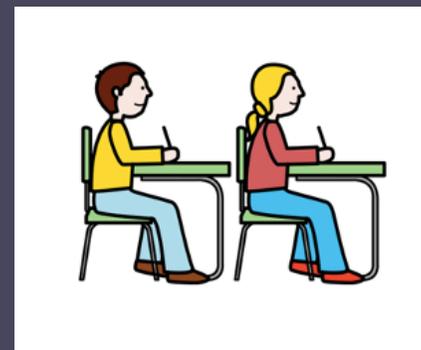
# Asistencia

JOSÉ CAMPOS



# Asistencia

NATALIA PLAZA

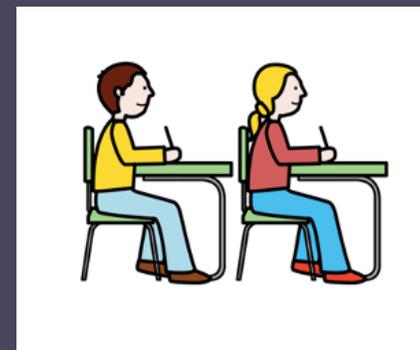




Colegio  
Ricardo Olea  
COMUN. RANCAAGUA

# Asistencia

CONSTANZA PURAN

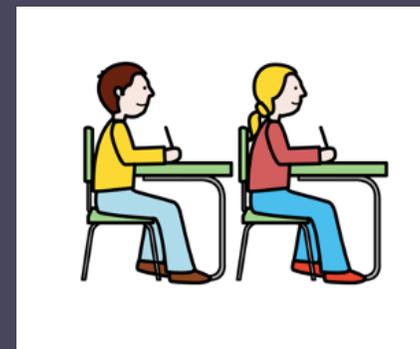




*Colegio*  
**Ricardo Olea**  
CORMUN RANCA GUA

# Asistencia

TAMARA POZO

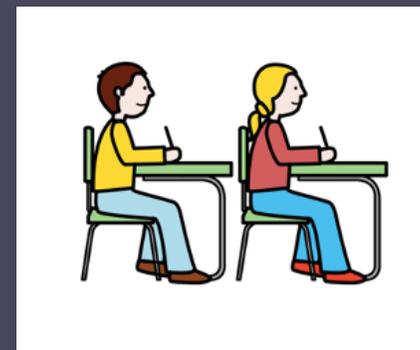




Colegio  
Ricardo Olea  
CORMUN RANCA GUA

# Asistencia

DANIELA NEGRETE



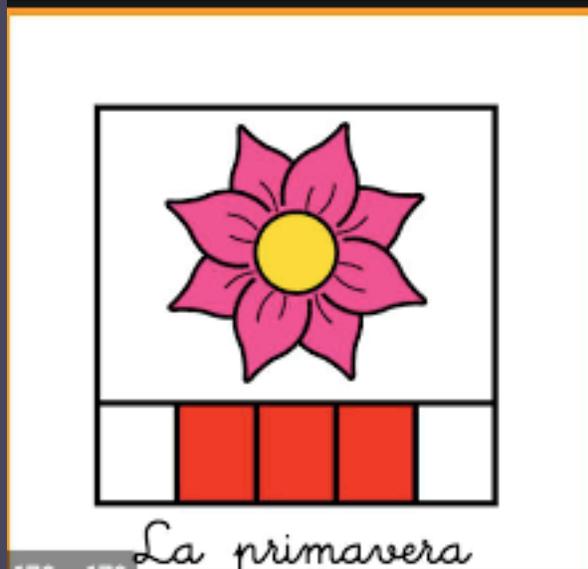


Colegio  
Ricardo Olea  
CORMUN RANCA GUA

# Asistencia

MARTIN IBÁÑEZ





# ESTADO DEL TIEMPO



# CALENDARIO

Noviembre 2020						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
						1
2 	3 	4	5 	6 	7	8
9 <b>X</b>	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30		<small>#MichelZbinden.com</small>				

📅 Calendarios Michel Zbinden / 48LD



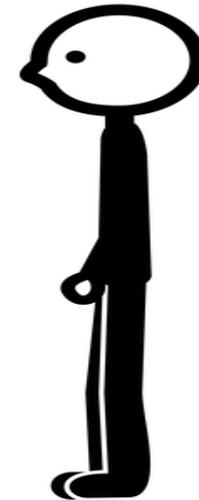
# Actividad N°1

**Instrucciones : Mover el cuerpo a través de una canción,  
cuando la música pare, no debes moverte...**

ESCUCHAR MÚSICA



BAILAR



No  
moverse



*Colegio*  
**Ricardo Olea**  
COMUN RANCAGUA

## Actividad N°2

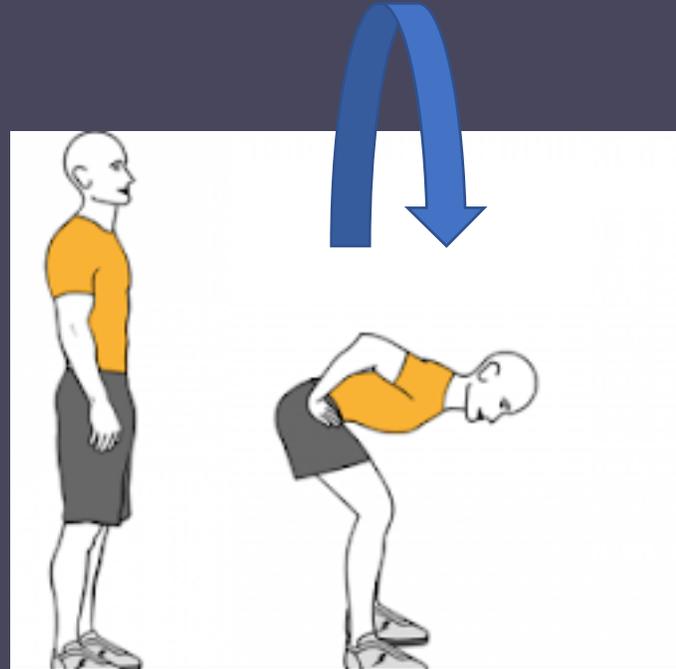


## ¿Qué necesitamos?



## Objetivo de la clase

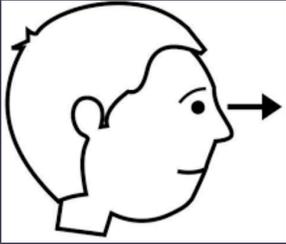
*Ejercicio número 1 " Flexibilización el tronco :*

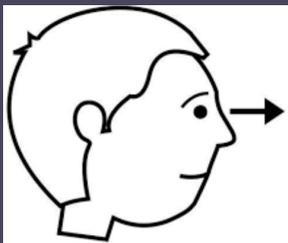


## Ejercicio N°2



*Rotación de hombros hacia adelante y hacia atrás:*

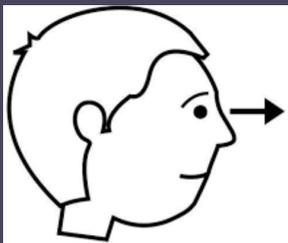




## EJERCICIOS DE DISOCIACIÓN SEGMENTARIA FINA

*Aplaudir:*

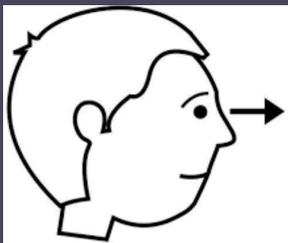




## EJERCICIOS DE DISOCIACIÓN SEGMENTARIA FINA

*abrir y cerrar la mano:*





## EJERCICIOS DE DISOCIACIÓN SEGMENTARIA FINA

*mover los dedos como "piano" :*





## Cierre de la clase

**Para finalizar, descansen unos minutos y tomemos un poquito de aire**





## DESPEDIDA

