



Colegio
Ricardo Olea
CORMUN RANCAGUA

Área: Físico Motor

Docente: Constanza Ortiz Pichun

Curso: Laboral 3B

Objetivo de Aprendizaje: Dominar estrategias preventivas que le ayuden a evitar las nocivas influencias de la mala nutrición, el sedentarismo y otras situaciones de riesgo.

Contenido: Dominio Motriz, Musculación.

Habilidad: Realizar circuito de ejercicios integral.

Semana N°: 13 (Lunes 22 al Viernes 26 de Junio)

PANORAMA SEMANAL

ASIGNATURA	SOCIAL	VOCACIONAL	FÍSICO-MOTOR	COGNITIVO FUNCIONAL
CANTIDAD DE TIEMPO SEMANAL	90 MINUTOS	90 MINUTOS	90 MINUTOS	90 MINUTOS

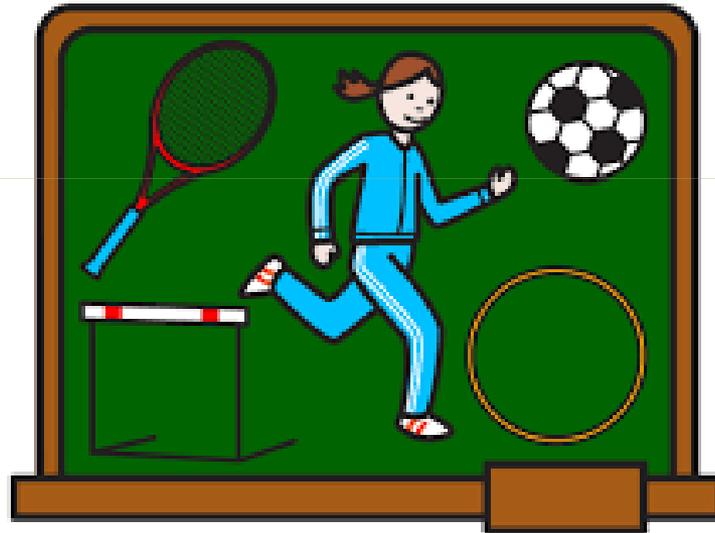
HORARIO SUGERIDO

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
VOCACIONAL (90 MINUTOS)	COGNITIVO FUNCIONAL (90 MINUTOS)	FÍSICO-MOTOR (45 MINUTOS)	SOCIAL (90 MINUTOS)	FÍSICO-MOTOR (45 MINUTOS)

Realizar 2 veces por semana, por 45 minutos.

PICTOGRAMA DE LA ACTIVIDAD

FÍSICO - MOTOR



- Para **comenzar**, puedes escoger tu música favorita...
- Acá se encuentran mix de música para que entrenes con la mejor motivación:
 - Mix de reggeaton: <https://www.youtube.com/watch?v=Ff-F3dj3-6w>
 - Mix de pop latino: https://www.youtube.com/watch?v=bAk_LXS-9ok

¡Hoy realizaremos un circuito integral!

Estación 1:
PIERNAS

Estación 2:
BRAZOS

Estación 3:
ABDOMEN

Estación 4:
SALTOS

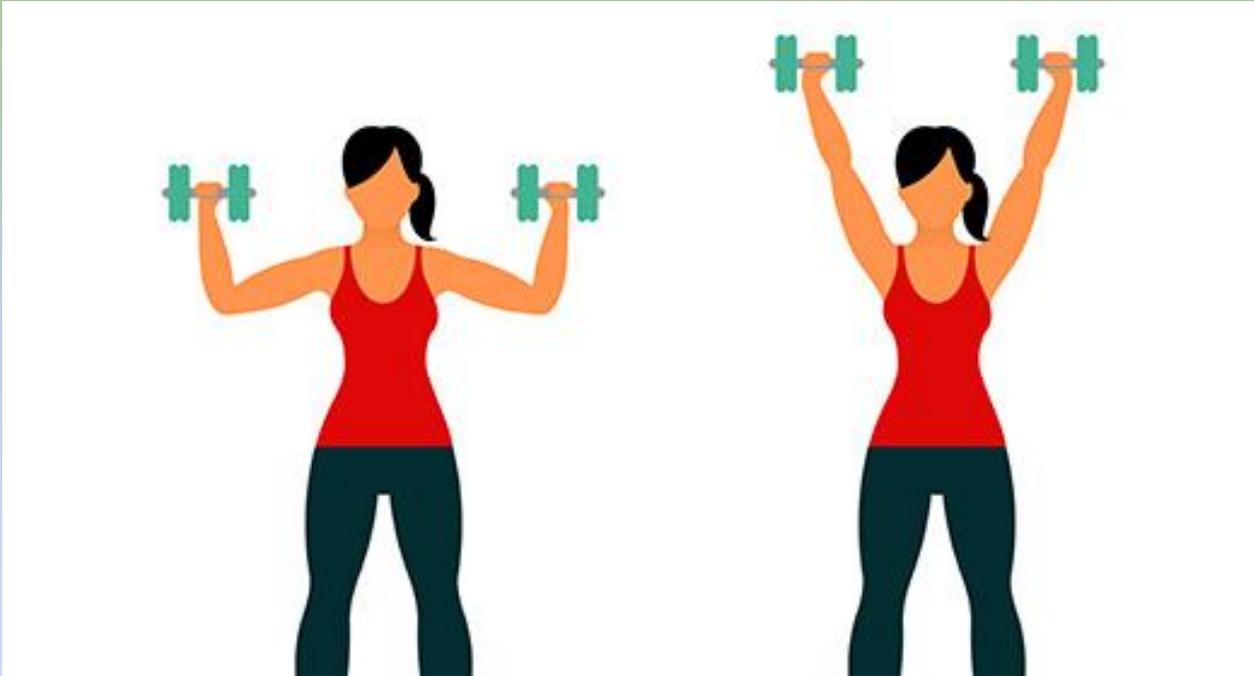
Estación 1: PIERNAS



Estocadas

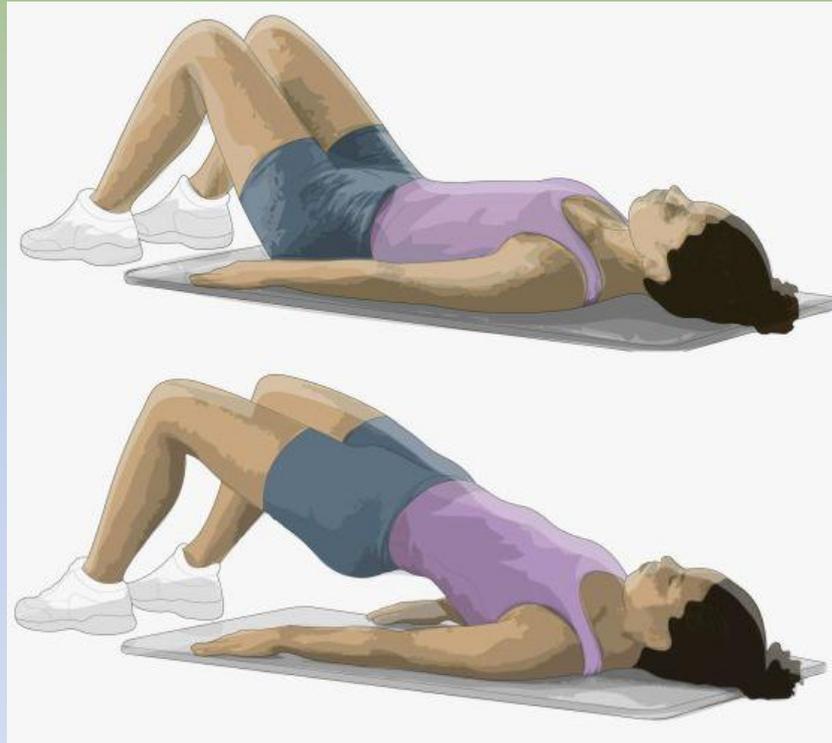
- Cantidad: 8 por cada pierna.

Estación 2: BRAZOS



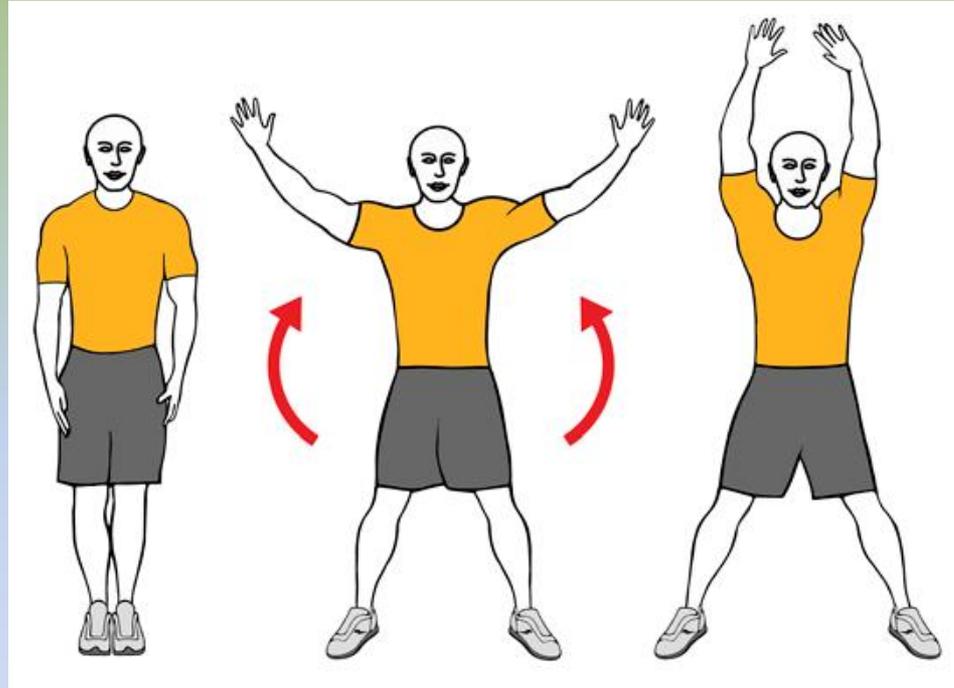
Press militar
- Cantidad: 8

Estación 3: ABDOMEN



Hip thrust bilateral
- Cantidad: 8

Estación 4: SALTOS

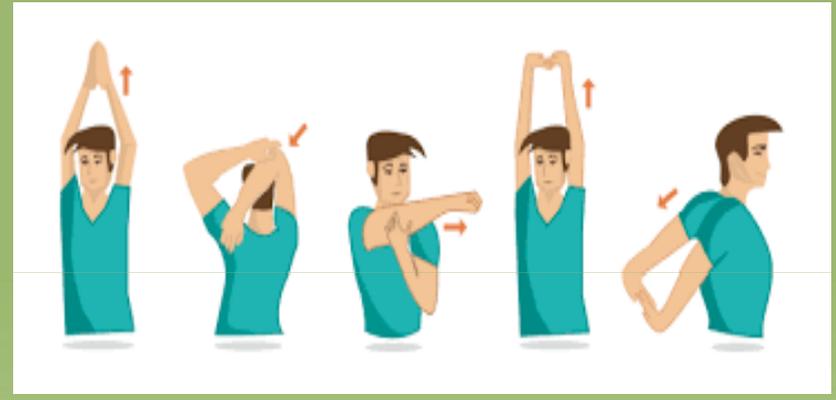
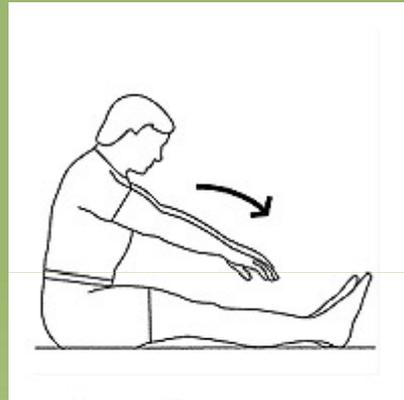
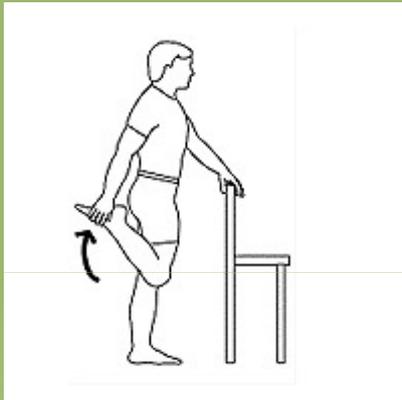


Saltos con apertura de extremidades

- Cantidad: 8

- Para **finalizar**, debemos elongar nuestros músculos trabajados.

- Escoge al menos 3 posiciones para elongar (15 segundos cada una)



NIVEL DE INTENSIDAD DE APOYO

Inicio: Acompañar el proceso para seleccionar música motivadora para el/la estudiante.



Desarrollo: Guiar el proceso verbalizando las instrucciones.
Realizar ejercicios de modelaje frente al estudiante.



Cierre: Acompañar el proceso verbalizando cada acción.
Acompañar con frases motivadoras.



Trascendentales: Si el/la estudiante no inicia el movimiento, el adulto debe motivar el inicio del movimiento, tomando las extremidades, sin ejercer presión o exceso de fuerza según tolerancia y capacidad física del estudiante.

Preguntas para guiar el Registro Anecdótico

1. ¿Visualizo que su hijo/a se predispone para las actividades físicas?
2. ¿Cómo es la actitud de él o la estudiante durante las actividades físicas?
3. ¿El/la joven demuestra aprobación o rechazo por las actividades físicas?
4. ¿El/la estudiante solicita apoyo, ya sea de manera verbal o gestual durante las actividades físicas?

SUGERENCIAS GENERALES

- Resaltar logros de manera verbal.
- Evitar resaltar el error de manera verbal o gestual.
- Si usted observa que el/la estudiante es capaz de realizar la actividad de manera autónoma, supervise y brinde el espacio.

Da siempre *lo mejor de ti*.
Lo que plantes ahora, *lo cosecharás más tarde*

—