



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, Coordinación Motriz.

Habilidad: Realizar rutina de cardio.

Semana N°: 14 (Martes 30 de junio al Viernes 3 de julio)

PANORAMA SEMANAL

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

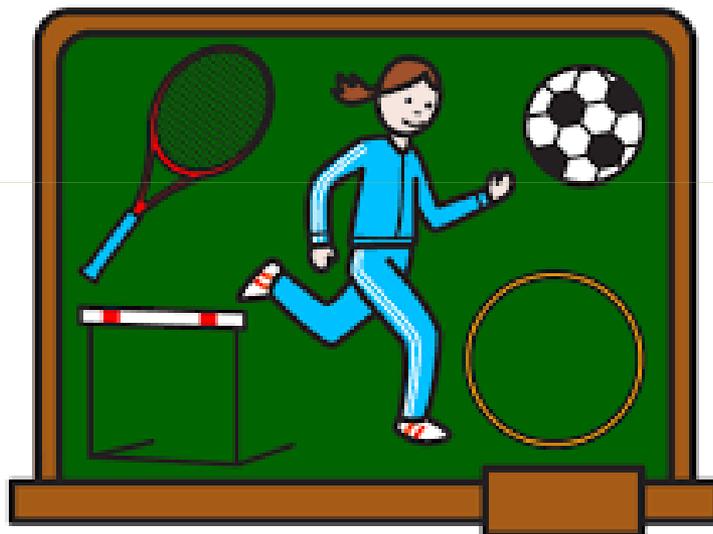
HORARIO SUGERIDO

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

Realizar 2 veces por semana, por 45 minutos.

PICTOGRAMA DE LA ACTIVIDAD

FÍSICO - MOTOR



¡Hoy realizaremos una clase de cardio!

- Para comenzar, puedes dirigirte a los siguientes Link para escoger música para realizar los ejercicios:

- Mix de reggeaton:

<https://www.youtube.com/watch?v=Ff-F3dj3-6w>

- Mix de pop latino:

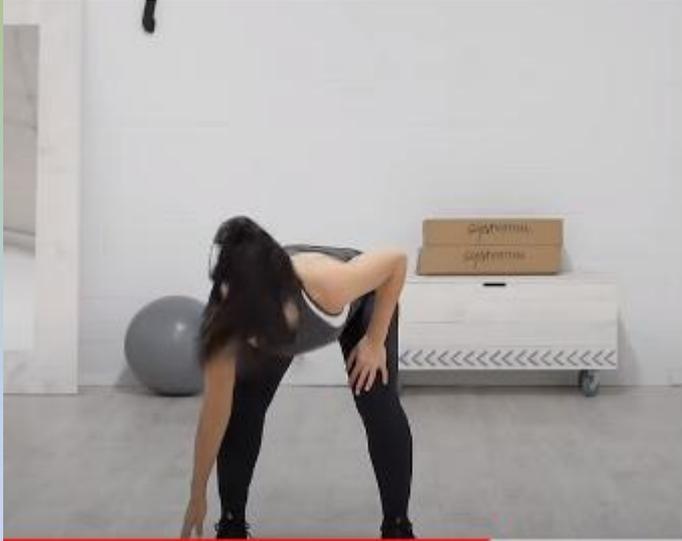
https://www.youtube.com/watch?v=bAk_LXS-9ok

1. Rodillas arriba



3 Series de 30 segundos cada una

2. Toca el suelo con mano izquierda y eleva pierna izquierda



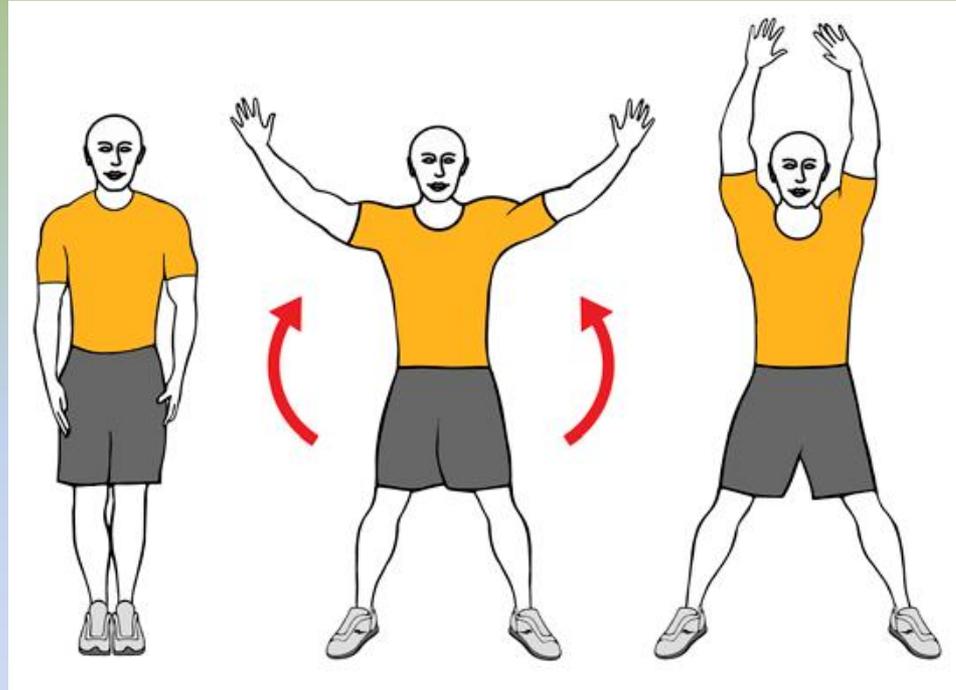
10 Repeticiones

3. Toca el suelo con mano derecha y eleva pierna derecha



10 Repeticiones

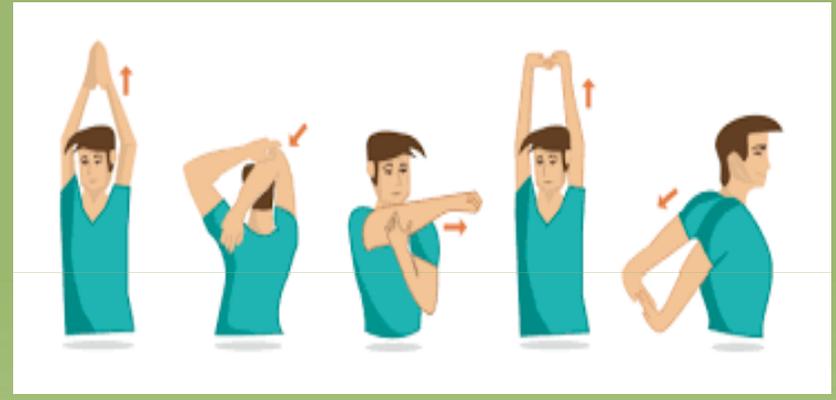
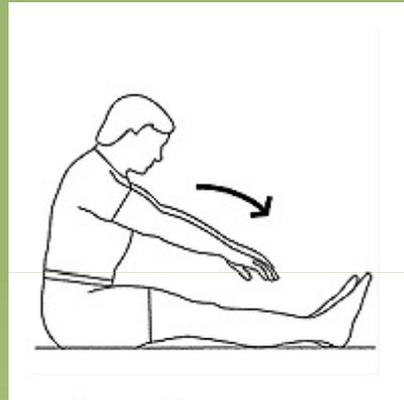
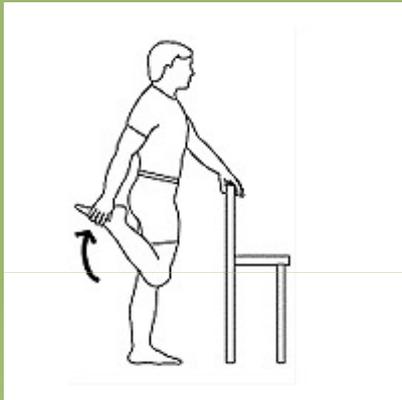
4. Saltos con apertura de extremidades



10 Repeticiones

- 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.

GUARDA SIEMPRE

• **ESTAS** • **PALABRAS**

EN TU • **MENTE;** •

YO **QUIERO,**

YO PUEDO Y **YO SOY CAPAZ**

