



Colegio
Ricardo Olea
CORMUN RANCAGUA

Área: Físico Motor

Docente: Constanza Ortiz Pichun

Curso: Laboral 3B

Objetivo de Aprendizaje: Conocer y practicar hábitos de una vida saludable.

Contenido: Dominio Motriz, Coordinación Motriz, Flexibilidad.

Habilidad: Realizar ejercicios de flexibilidad, comenzando con un precalentamiento de cardio, y finalizando con elongaciones específicas de tren inferior.

Semana N°: 16 (Lunes 13 al Viernes 17 de julio)

PANORAMA SEMANAL

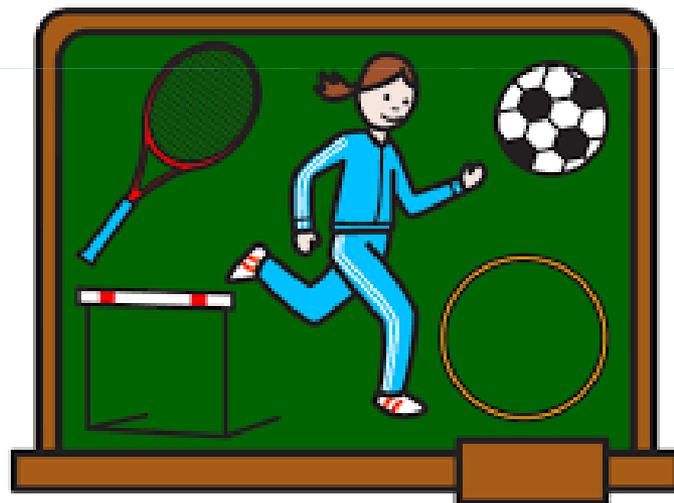
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
SOCIAL (20 MINUTOS)	SOCIAL (20 MINUTOS)	SOCIAL (20 MINUTOS)	SOCIAL (20 MINUTOS)	SOCIAL (20 MINUTOS)
FÍSICO-MOTOR (45 MINUTOS)	COGNITIVO FUNCIONAL (90 MINUTOS)		VOCACIONAL (90 MINUTOS)	FÍSICO-MOTOR (45 MINUTOS)

HORARIO SUGERIDO

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
SOCIAL (Antes de almuerzo)	SOCIAL (Antes de almuerzo)	SOCIAL (Antes de almuerzo)	SOCIAL (Antes de almuerzo)	SOCIAL (Antes de almuerzo)
FÍSICO-MOTOR (11:00 a 11:45)	COGNITIVO FUNCIONAL 15:00 a 16:30		VOCACIONAL 15:00 a 16:30	FÍSICO-MOTOR (11:00 a 11:45)

PICTOGRAMA DE LA ACTIVIDAD

FÍSICO - MOTOR



Antes de comenzar...

1. Busca un lugar apropiado dentro de tu hogar, donde puedas realizar los movimientos.



2. Envía tus fotos o vídeos al grupo de whatsapp, para evidenciar tu trabajo.



3. Para realizar una parte de la rutina vas a necesitar una pelotita y una barra.



¡Hoy realizaremos una clase de flexibilidad!

- Para comenzar, puedes dirigirte al siguiente Link para seguir una coreografía y calentar los músculos.
<https://www.youtube.com/watch?v=vi8nCWWhfCHk>
- También puede bailar libremente (15 minutos)



Luego de bailar, realizaremos movimientos focalizados de tren inferior...

- Dirígete al siguiente link para observar las indicaciones, como se muestra en el vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=utydXLxM4GM>



Finalmente...

Hidrátate y descansa



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.

Registro de proceso

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.

!No olvides disfrutar las actividades;

!Hasta la próxima semana;

...
Cree en ti

≡ Y TODO SERÁ ≡

POSIBLE

*mr.
wonderful**