



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 clase de equilibrio, comenzando con un precalentamiento de cardio, y finalizando con circuito con desafíos de equilibrio.

Semana N°: 18 (Lunes 3 al Viernes 7 de agosto)

PANORAMA SEMANAL

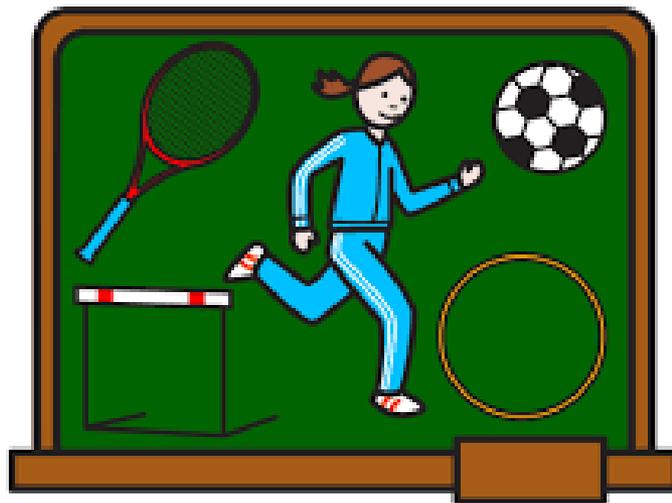
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
SOCIAL (20 MINUTOS)	SOCIAL (20 MINUTOS)	SOCIAL (20 MINUTOS)	SOCIAL (20 MINUTOS)	SOCIAL (20 MINUTOS)
FÍSICO-MOTOR (45 MINUTOS)	COGNITIVO FUNCIONAL (90 MINUTOS)		VOCACIONAL (90 MINUTOS)	FÍSICO-MOTOR (45 MINUTOS)

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 14:30 a 15:45		VOCACIONAL 14:30 a 15:45	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. Para realizar una parte de la rutina vas a necesitar una cinta adhesiva o lana, 4 objetos pequeños.

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



¡Hoy realizaremos una clase de equilibrio!

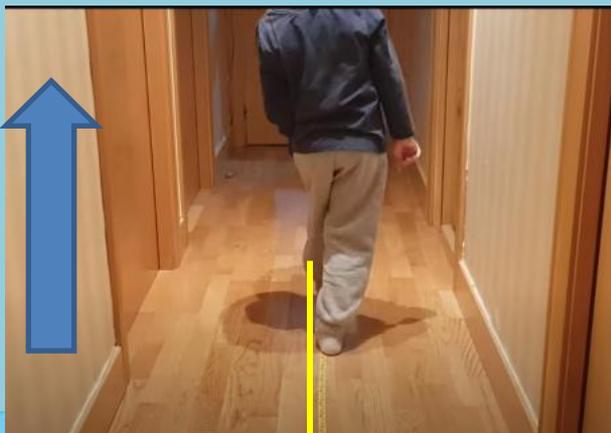
- Para comenzar, puedes dirigirte al siguiente Link para seguir una coreografía y calentar los músculos.
<https://www.youtube.com/watch?v=vi8nCWfhfCHk>
- También puede bailar libremente (15 minutos)



Actividad N°1

Instrucciones

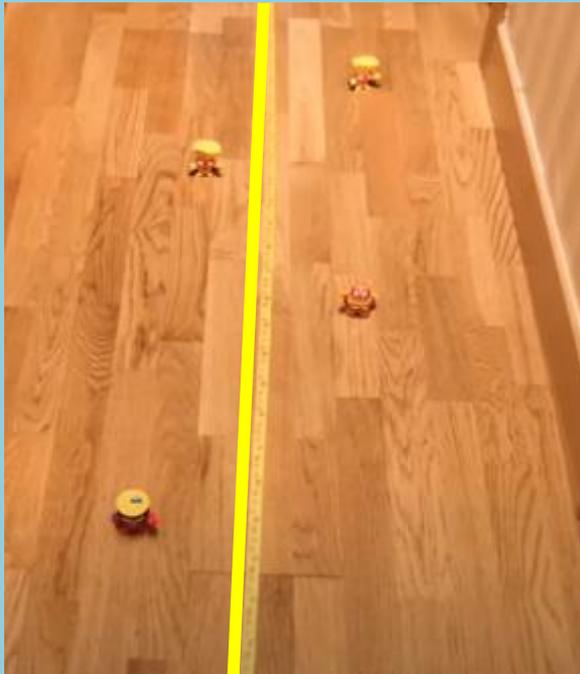
1. En el suelo, pega la cinta adhesiva o lana (Mínimo 1mt.)
2. Camina sobre la cinta poniendo un pie delante del otro.
3. Realiza la marcha hacia adelante y hacia atrás



Actividad N°2

Instrucciones

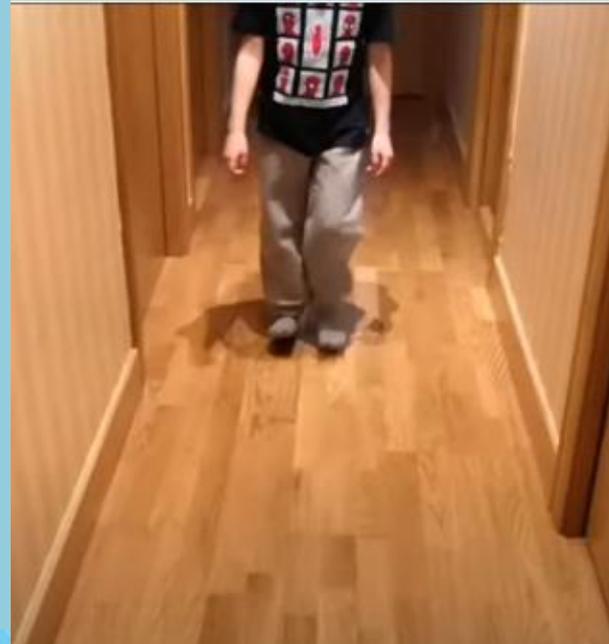
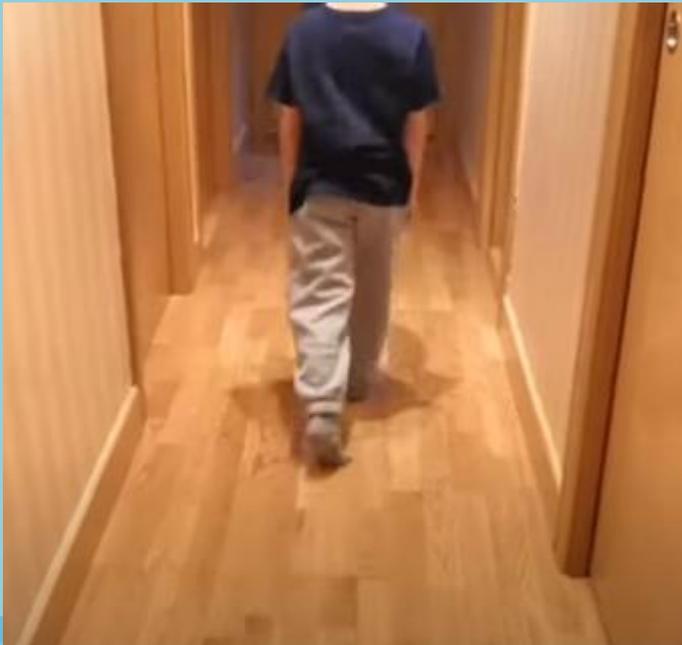
1. Caminar sobre la cinta, y agacharse a recoger los objetos de los costados y dejarlos en una caja.



Actividad N°3

Instrucciones

1. Caminar de ida: En puntillas
2. Caminar de vuelta: Sobre los talones

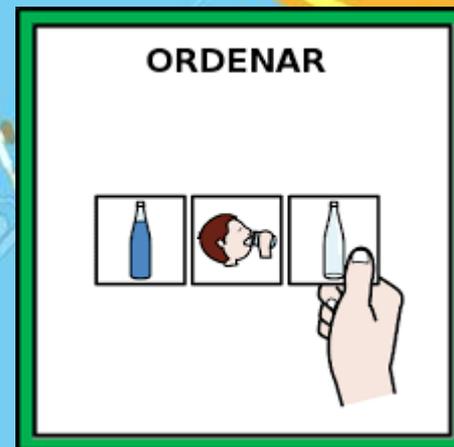


Finalmente...

- Hidrátate y descansa



- Ordena los elementos utilizados



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;

Sonríe
CADA DÍA
~ vive ~
CADA INSTANTE
ama
CADA HORA
disfruta
CADA SEGUNDO

