



*Colegio*  
*Ricardo Olea*  
CORMUN RANCAGUA

## Área: Físico Motor

**Docente:** Constanza Ortiz Pichun

**Curso:** Laboral 3B

**Objetivo de Aprendizaje:** Desarrollar coordinación motriz y potenciar equilibrio estático.

**Contenido:** Dominio Motriz, Coordinación Motriz, Equilibrio.

**Habilidad:** Realizar un precalentamiento de articulaciones, para luego iniciar con ejercicios de equilibrio estático. Se finaliza con elongaciones focalizadas de las zonas trabajadas.

**Semana N°:** 19 (Lunes 10 al Viernes 14 de agosto)



## PANORAMA SEMANAL

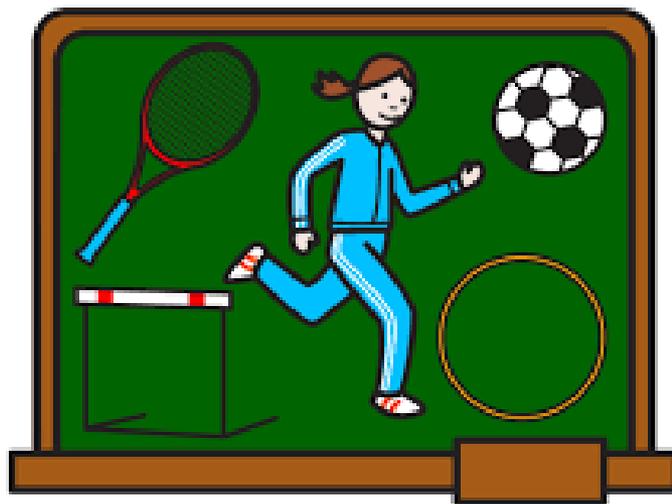
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
				SOCIAL (90 MINUTOS)
FÍSICO-MOTOR (90 MINUTOS)	COGNITIVO FUNCIONAL (90 MINUTOS)		VOCACIONAL (90 MINUTOS)	

## HORARIO SUGERIDO

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
				SOCIAL (11:30 a 12:30)
FÍSICO-MOTOR (90 MINUTOS)	COGNITIVO FUNCIONAL 14:30 a 15:30		VOCACIONAL 14:30 a 15:30	

# PICTOGRAMA DE LA ACTIVIDAD

FÍSICO - MOTOR



## Antes de comenzar...

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



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



# ¡Hoy realizaremos una clase de equilibrio estático!

- Para comenzar, puedes dirigirte al siguiente Link para seguir una coreografía y calentar los músculos.  
<https://www.youtube.com/watch?v=vi8nCWhfCHk>
- También puede bailar libremente (15 minutos)



# Actividad N°1

## Instrucciones

- I. Ingresa al siguiente link: <https://www.youtube.com/watch?v=VxpgfByWWns>
- II. Comienza a realizar las posturas:

1.



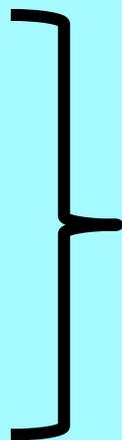
- 10 segundos por cada pierna.
- Puedes apoyarte de dos sillas si es necesario.

2.



- 10 segundos por cada pierna.
- Puedes apoyarte en una silla si es necesario.

3.



- Mantención en cuatro apoyos.
- Si es necesario, apoya rodillas.

# Finalmente...

1. Hidrátate y descansa.



2. Ejecuta el proceso de higiene posterior a la actividad física.



## NIVEL DE INTENSIDAD DE APOYO

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

Desarrollo: Acompañar la visualización del material audiovisual  
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.

# ESCALA DE APRECIACIÓN DE FRECUENCIA

Nombre estudiante:

Objetivos	Indicadores	Siempre	A veces	Escasa mente
- Desarrollar coordinación motriz y agilidad de movimiento.	Realiza coordinaciones dinámicas simples (marcha atrás, de lado, levantando pie, etc.)			
	Camina sorteando obstáculos.			
	Trasporta objetos de un lugar a otro.			
	Sigue circuitos simples delimitados			
	Realiza trabajo de cardio			
	Elonga su musculatura			
	Sigue instrucciones en juegos simples			

# 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;**

Continúa  
**SONRIENDO**  
porque 😊

LA VIDA

**ES BELLA**

y hay

**MUCHAS COSAS**

POR LAS QUE

sonreír

