



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 circuito de variación de ejercicios: Equilibrio dinámico y estático. Se finaliza con elongaciones focalizadas de las zonas trabajadas.

Semana N°: 21 (Lunes 24 a las 14:30)



PANORAMA SEMANAL

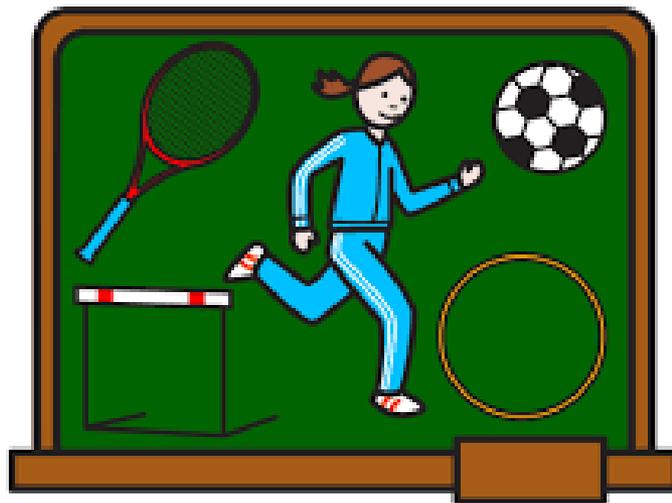
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
				SOCIAL (90 MINUTOS)
FÍSICO-MOTOR (90 MINUTOS)	COGNITIVO FUNCIONAL (90 MINUTOS)		VOCACIONAL (90 MINUTOS)	

HORARIO SUGERIDO

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
				SOCIAL (11:30 a 12:30)
FÍSICO-MOTOR 14:30 a 15:30	COGNITIVO FUNCIONAL 12:00 a 13:00		VOCACIONAL 12:00 a 13:00	

PICTOGRAMA DE LA ACTIVIDAD

FÍSICO - MOTOR



Instrucciones de conexión

Clase online: Lunes 24 de agosto a las 14:30 hrs.

1. Utiliza ropa y zapatillas acordes a la actividad de físico motor.



2. Dispone de un mat, o de una mantita para apoyarte en el suelo. Además de Cinta adhesiva o lana para demarcar el suelo.



3. Busca un espacio dentro de casa exclusivamente para trabajar en la actividad de físico motor.



4. Ingresa al link que llegará a tu correo.
5. Comienza la clase online.

Preparación: Precaalentamiento

• Para preparar nuestro cuerpo, iniciaremos con movimientos al ritmo de la música.

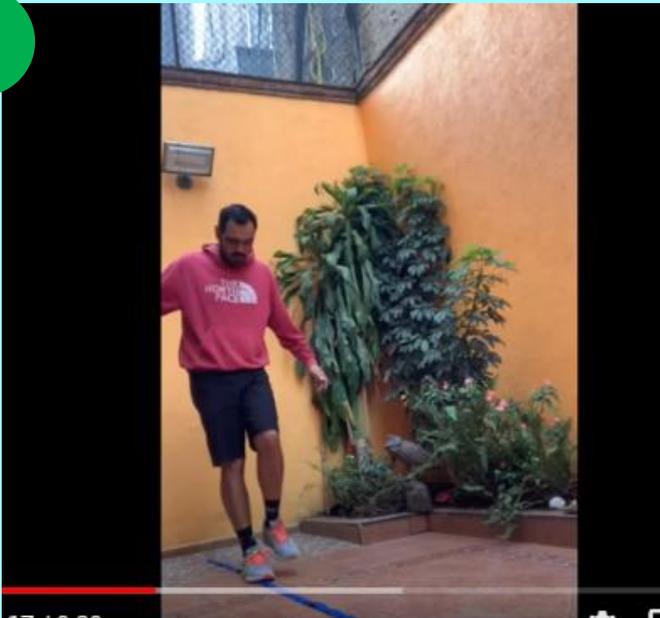
<https://www.youtube.com/watch?v=vi8nCWhfCHK>



Primera estación del circuito

•Equilibrio dinámico:

1.



Línea recta

2.

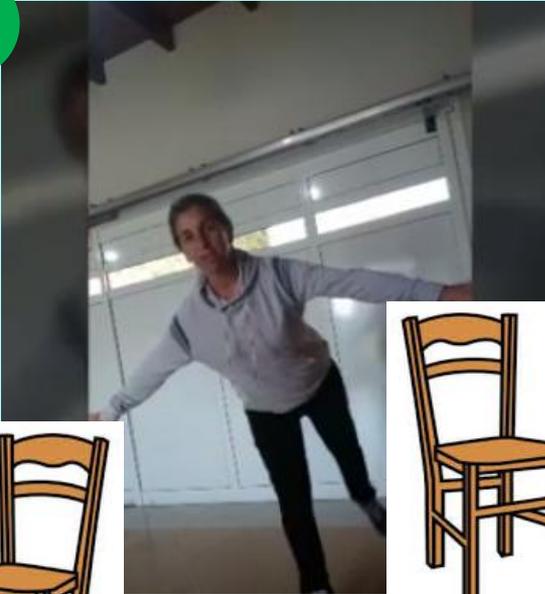


Línea curva

Segunda estación del circuito

•Equilibrio estático:

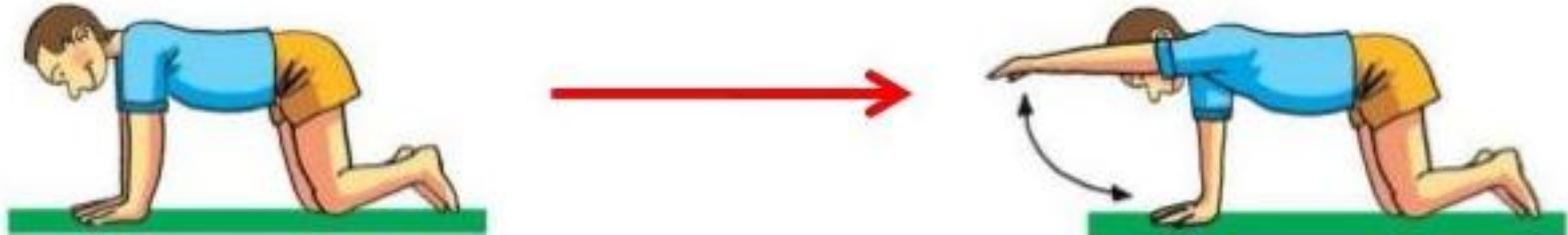
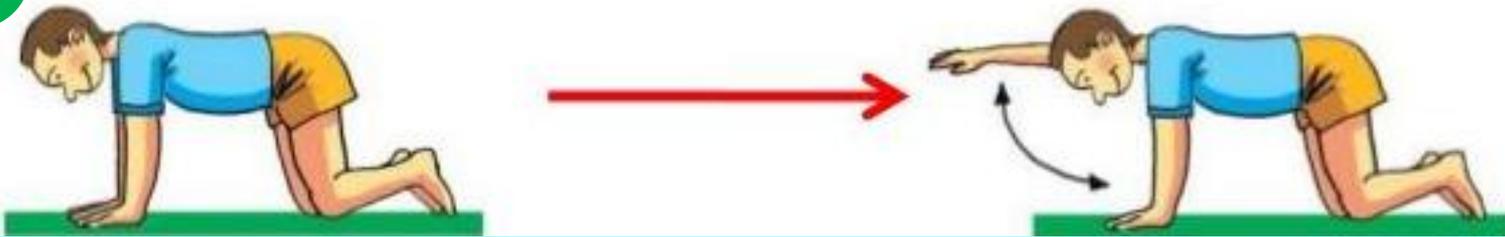
1.



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



2.



- Disponerse en 4 apoyos.
- Estirar brazo, quedando en 3 apoyos.
- Repetir 10 veces

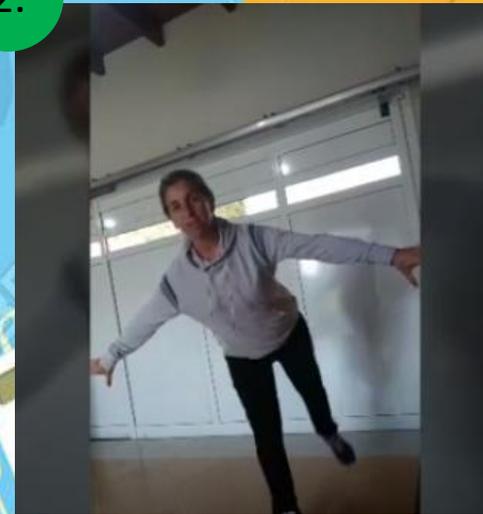
Desafío

- Integrar estaciones, realizando todos los ejercicios en la menor cantidad de tiempo posible, aumentando la velocidad. Ejemplo a continuación:

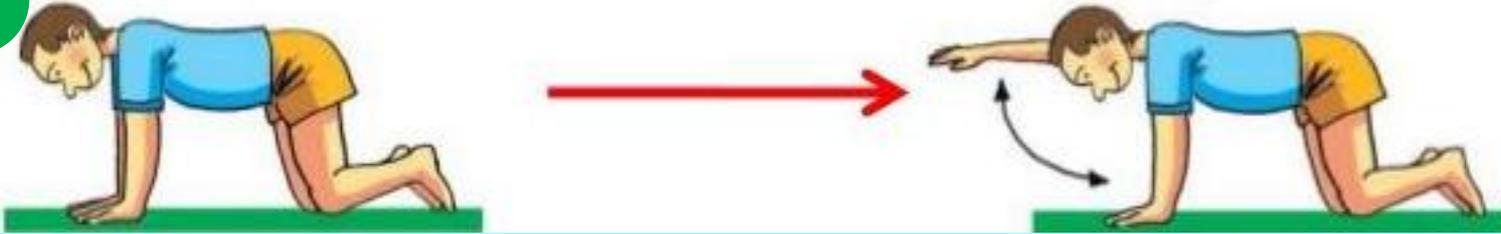
1.



2.



3.



4.



Finalmente...

- Para finalizar, realizaremos elongaciones de las zonas trabajadas.



- Hidrátate y descansa.



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



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;

