



**Colegio**  
**Ricardo Olea**  
CORMUN RANCAGUA

## Área: Físico Motor

**Docente:**

María Natalia Lillo  
Constanza Ortiz Pichun

**Cursos:**

Laboral 2B  
Laboral 3B

**Unidad:** "Chile Conectado"

**Objetivo de Aprendizaje:** Desarrollar coordinación motriz y agilidad de movimiento.

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

**Habilidad:** Desarrollar habilidades motrices gruesas mediante precalentamiento a través de zona centro y ejecución de juegos típicos chilenos

**Semana N°:** 24 (Lunes 21 de septiembre 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 13:00)
FÍSICO-MOTOR 14:30 a 15:30	COGNITIVO FUNCIONAL 12:00 a 13:30		VOCACIONAL 12:00 a 13:30	

# Instrucciones de conexión

Clase online: Lunes 21 de septiembre a las 14:30 hrs.

1. Presentarse caracterizados

2. Dispone de los tarros y pelota.



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

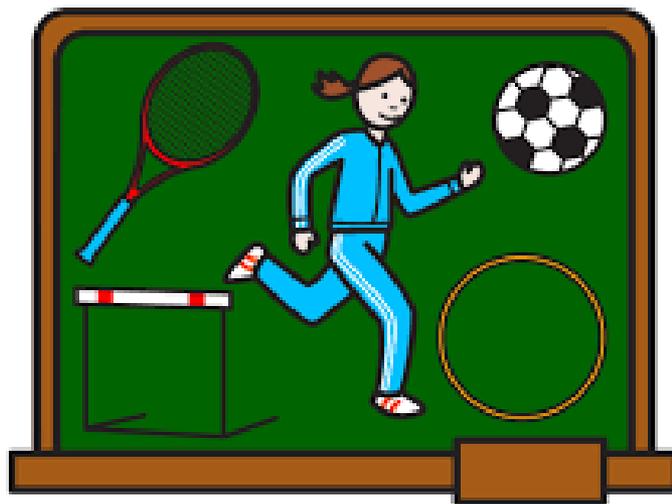


4. Ingresa al link que llegará a tu correo.

5. Comienza la clase online.

# PICTOGRAMA DE LA ACTIVIDAD

FÍSICO - MOTOR



# Actividad N°1 Precalementamiento

- Muévete al ritmo de la música de zona centro



## Actividad N°2

- **“La Sillita Musical”**

Instrucciones: Colocar sillas en forma de círculo  
Escuchar una melodía , cuando la música deje de sonar debemos sentarnos rápidamente.



## Actividad N°3

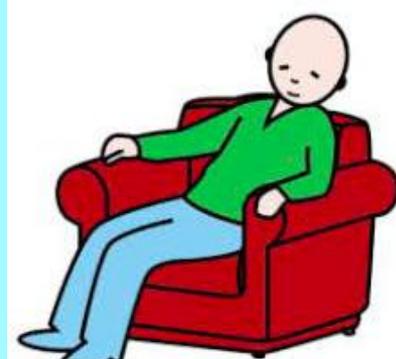
- “Tarros”

Instrucciones: Colocar los tarros en una superficie plana y tomar distancia para derribarlos con una pelota.



# Finalmente...

- 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	Escasamente
- Desarrollar coordinación motriz y agilidad de movimiento.	Realiza seguimiento de pasos simples			
	Se mueve al ritmo de la música			
	Se dispone a participar en los juegos típicos.			
	Sigue instrucciones en juegos simples			
	Espera su turno de participación en los juegos típicos			

# 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;**

*Felices*

*Fiestas Patrias*

