

# PLANIFICACIÓN SEMANAL DE ACTIVIDADES

Curso: Laboral 3B

Docente: Constanza Ortiz Pichun

### **PANORAMA SEMANAL**

| ASIGNATURA         | SOCIAL     | VOCACIONAL | FÍSICO-    | COGNITIVO  |
|--------------------|------------|------------|------------|------------|
|                    |            |            | MOTOR      | FUNCIONAL  |
| <b>CANTIDAD DE</b> | 90 MINUTOS | 90 MINUTOS | 90 MINUTOS | 90 MINUTOS |
| TIEMPO             |            |            |            |            |
| SEMANAL            |            |            |            |            |

## **HORARIO SUGERIDO**

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

## FÍSICO-MOTOR

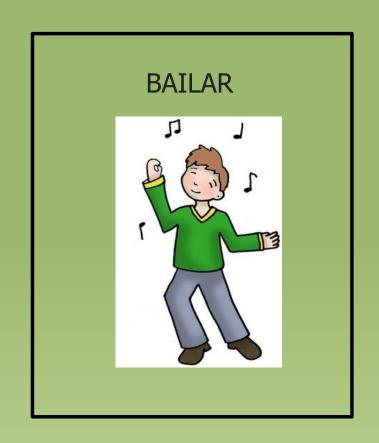
 Objetivo de la clase: Liberar pulsión motriz a través de diferentes ritmos musicales.

Habilidades a trabajar: Coordinación motriz

Realizar 2 veces por semana, por 45 minutos.

## PICTOGRAMA DE LA ACTIVIDAD





## FÍSICO-MOTOR

#### INSTRUCCIONES:

- Buscar en YouTube canciones con diferentes ritmos: Salsa,
  Reggaeton, Romántica, Clásica.
- 2. Realizar movimientos en base al ritmo de la canción, distinguiendo:
  - Ritmo rápido: Movimientos rápidos y cortos (Ejemplo: Círculos pequeños y rápidos con los brazos, con las manos, hombros)
  - Ritmo lento: Movimientos lentos y largos. (Ejemplo: Círculos grandes y lentos con los brazos, con las manos, hombros)

#### NIVEL DE INTENSIDAD DE APOYO

El/ la joven debe intentar realizar los movimientos de manera autónoma.

En caso de requerir apoyo, el/la adulto/a puede acompañar el movimiento iniciado por el/la estudiante.

Si el/la estudiante no inicia el movimiento, el/la adulto/a debe motivar el inicio del movimiento, tomando las extremidades, sin ejercer presión o exceso de fuerza.

#### SUGERENCIAS GENERALES

- Acompañar el proceso durante todas las actividades.
- 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.
- Observar en modo de evaluación cada actividad. (Ejercicio para actividades posteriores)

Recuerda que...

# Nada es un error, todo es aprendizaje.