



Colegio
Ricardo Olea
CORMUN RANCAGUA

Área: Físico Motor

Docente: Vanessa Vilches Suárez

Curso: Laboral 3B

Unidad: "Muevo mi cuerpo"

Objetivo de Aprendizaje: Desarrollar coordinación motriz

Contenido: Dominio Motriz, Coordinación Motriz, Equilibrio.

Habilidad: Realizar ejercicios siguiendo movimientos de coordinación dinámica simple

Semana N°: 30 (Lunes 02 de Noviembre)



PANORAMA SEMANAL

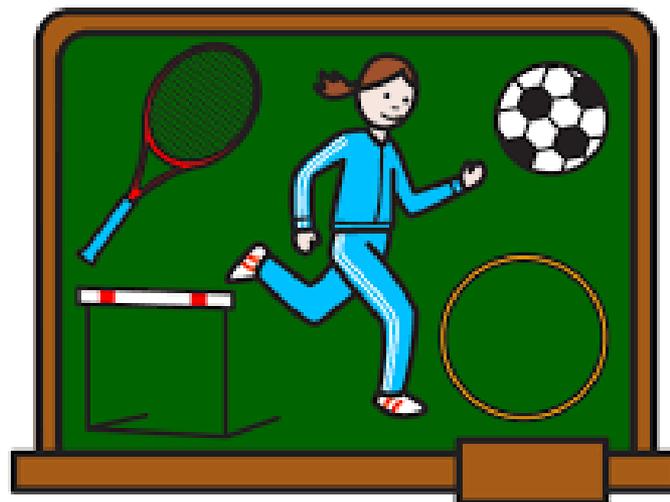
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
				SOCIAL (90 MINUTOS)
FÍSICO-MOTOR (90 MINUTOS)	COGNITIVO FUNCIONAL (90 MINUTOS)		VOCACIONAL (90 MINUTOS)	

HORARIO SUGERIDO

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

PICTOGRAMA DE LA ACTIVIDAD

FÍSICO - MOTOR



Instrucciones

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



3. Realizar la actividad dentro de las posibilidades en una sala con ventilación, cautelando que haya un pequeño espacio disponible



Preparación: Precalentamiento

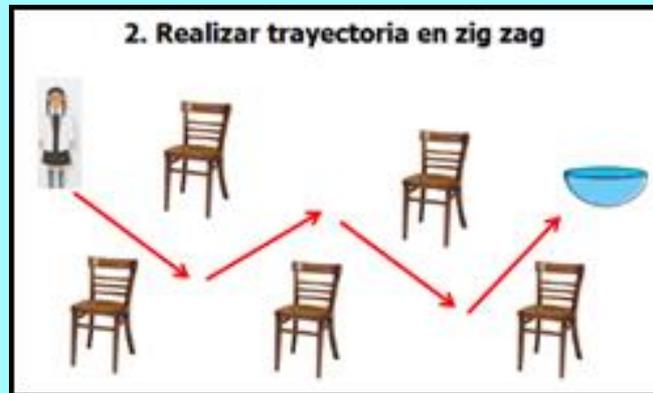
Partiremos realizando elongación de nuestro cuerpo (brazos levantándolos hacia arriba- simétricamente y asimétricamente y hacia los lados.

Tronco hacia adelante y atrás y rotaciones de tronco.



Actividad N°1

- Posteriormente realizaremos desplazamientos desde un lugar a otro caminando hacia adelante-atrás, de lado y trayectorias zigzag incorporando sillas del comedor para realizarlo



Actividad N°2

A continuación haremos imitación de diversas imágenes de expresiones faciales faciales.



Finalmente...

- Finalmente terminamos en posición de rodillas con tronco inclinado sintiendo un peso en la espalda.



- Hidrátate y descansa.



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

