



## Área: Físico Motor

**Docente:** Vanessa Vilches Suárez

**Curso:** Laboral 3B

**Unidad:** "¿Qué aprendimos?"

**Objetivo de Aprendizaje:** Desarrollar orientación espacial respecto a sí mismos/as, y en relación a objetos.

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

**Habilidad:** Realizar ejercicios siguiendo movimientos de coordinación dinámica simple, para luego realizar actividades considerando la orientación espacial respecto a sí mismos/as y a objetos: Arriba y abajo.

**Semana N°:** 34 (Lunes 30 de noviembre a las 12:00)



# PANORAMA SEMANAL

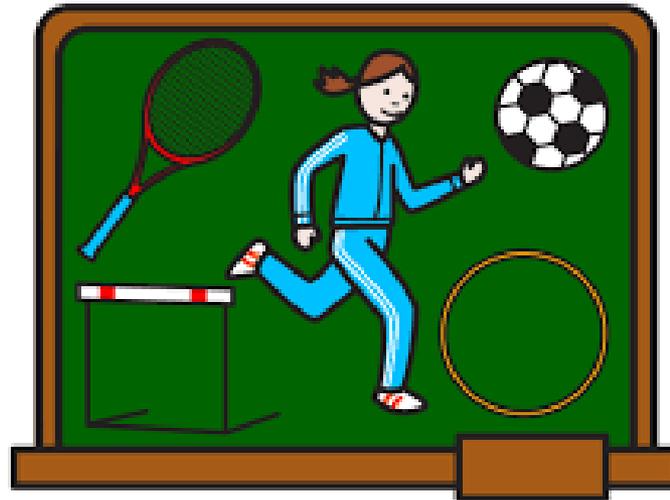
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
				SOCIAL (90 MINUTOS)
FÍSICO-MOTOR (90 MINUTOS)	COGNITIVO FUNCIONAL (90 MINUTOS)		VOCACIONAL (90 MINUTOS)	

# 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

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



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



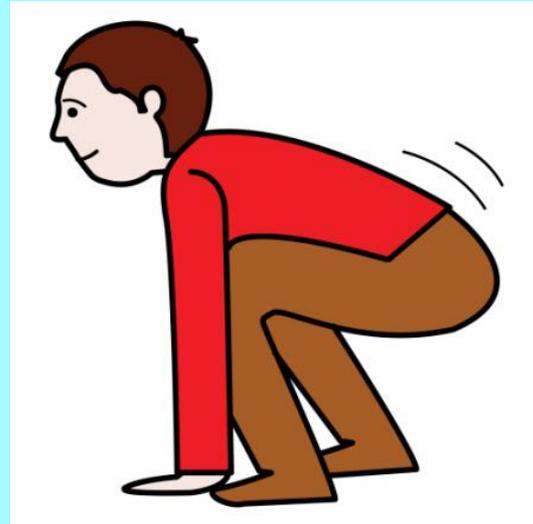
# Preparación: Precalentamiento

Selecciona la canción que mas te guste y mueve tu cuerpo siguiendo el ritmo de a música



# Actividad N°1

- Realiza movimiento de extremidades de acuerdo a la indicación de la docente.
- Ejemplo: manos arriba, pierna derecha arriba , etc.



## Actividad N°2

- **ARRIBA - ABAJO:**

sube y baja de cajón según las indicaciones que te de la docente.



# Finalmente...

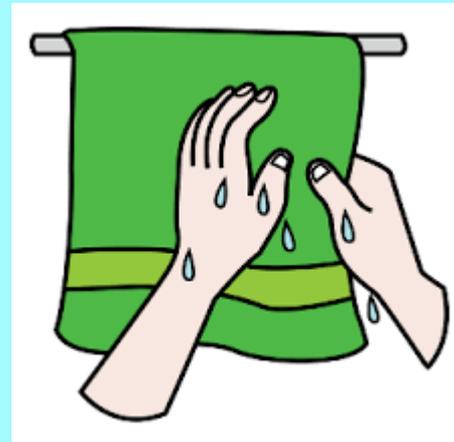
- Para finalizar, realizaremos elongaciones de las zonas trabajadas.



- Hidrátate y descansa.



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



# 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

seman

aj