



Colegio
Ricardo Olea
CORMUN RANCAGUA

Área: Físico Motor

Docente: Vanessa Vilches Suárez

Curso: Laboral 3B

Unidad: "¿Qué aprendimos?"

Objetivo de Aprendizaje: Desarrollar coordinación motriz

Contenido: Dominio Motriz, Coordinación Motriz, Equilibrio.

Habilidad: Realizar ejercicios siguiendo movimientos de coordinación dinámica simple

Semana N°: 36 (Lunes 14 de Diciembre)



PANORAMA SEMANAL

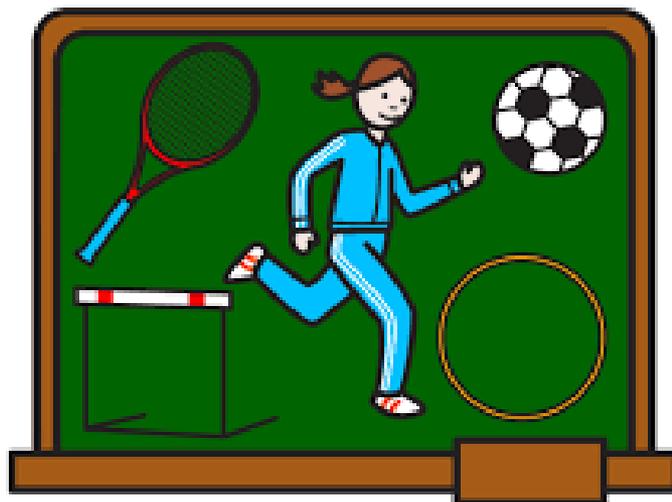
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
				SOCIAL (90 MINUTOS)
FÍSICO-MOTOR (90 MINUTOS)	COGNITIVO FUNCIONAL (90 MINUTOS)		VOCACIONAL (90 MINUTOS)	

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

Partimos realizando elongación de nuestro cuerpo y bailaremos al ritmo de la música.



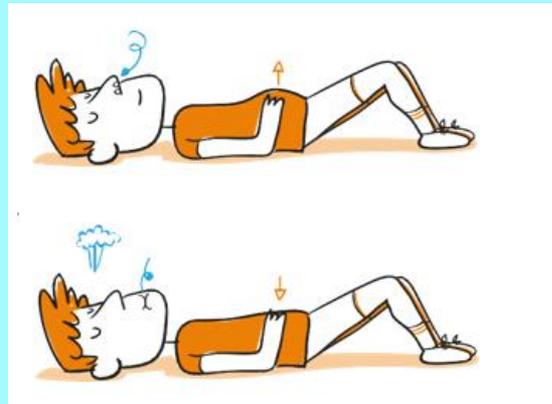
Actividad

Debes mover tu cuerpo al ritmo de la música y estar muy atento ya que la docente dirá ¡congelado! Y debes permanecer lo mas quieto posible.



Finalmente...

Finalmente acostado de espalda con rodillas semiflectadas realiza ejercicios respiratorios tomando aire por nariz levantando el abdomen y botando por la boca suavemente.



- Hidrátate y descansa.



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

