



*Colegio*  
*Ricardo Olea*  
CORMUN RANCAGUA

# PLANIFICACIÓN DE ACTIVIDADES SEMANA N°5

(Período desde Lunes 27 de abril a Viernes 1 de mayo)

Curso: Laboral 3B  
Docente: Constanza Ortiz Pichun

## PANORAMA SEMANAL

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

## HORARIO SUGERIDO

| <b>LUNES</b>               | <b>MARTES</b>                          | <b>MIERCOLES</b>             | <b>JUEVES</b>                          | <b>VIERNES</b>               |
|----------------------------|--|------------------------------|--|------------------------------|
| SOCIAL<br>(20 MINUTOS)     | SOCIAL<br>(20 MINUTOS)                 | SOCIAL<br>(20 MINUTOS)       | SOCIAL<br>(20 MINUTOS)                 | SOCIAL<br>(20 MINUTOS)       |
| VOCACIONAL<br>(45 MINUTOS) | COGNITIVO<br>FUNCIONAL<br>(45 MINUTOS) | VOCACIONAL<br>(45 MINUTOS)   | COGNITIVO<br>FUNCIONAL<br>(45 MINUTOS) | FÍSICO-MOTOR<br>(45 MINUTOS) |
|                            |  | FÍSICO-MOTOR<br>(45 MINUTOS) |  |                              |

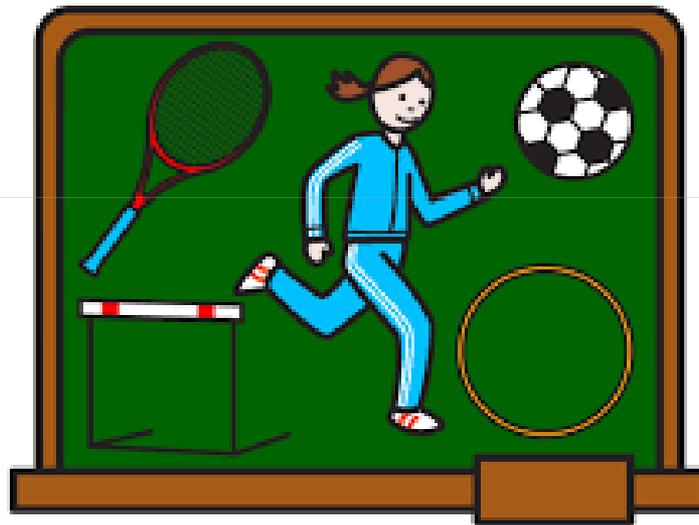
# FÍSICO-MOTOR

- Objetivo de la clase: Reforzar movimiento de prensión de pinza.
- Objetivo de aprendizaje: Fomentar coordinación óculo manual y concentración.
- Contenido: Motricidad
- Habilidad: Praxis motriz

Realizar 2 veces por semana, por 45 minutos.

# PICTOGRAMA DE LA ACTIVIDAD

Físico-motor



# I. Inicio de la clase: Reunir los materiales

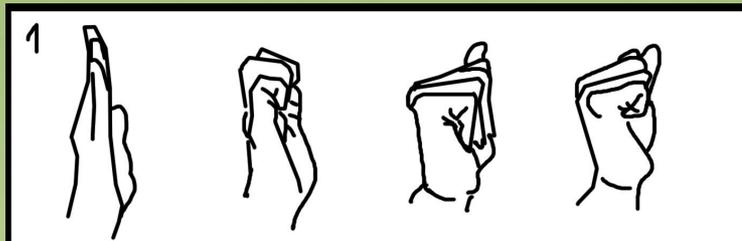
## Instrucciones:

1. Realizar recorrido por la casa considerando buscar los siguientes objetos:

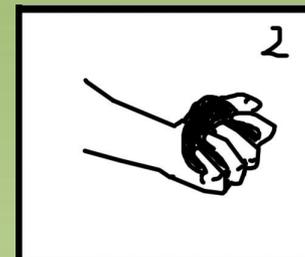
- 2 recipientes de plástico
- Cucharas chicas
- Perros de ropa
- Granos de porotos



2. Calentar los músculos de las manos con los siguientes ejercicios



Abrir y cerrar: 10 veces por cada mano.



Apretar y soltar: Apretar por 5 segundos, descanso 10 segundos. Repetir 5 veces por cada mano

## II. Desarrollo de la clase: Movimiento de prensión de pinza

### Instrucciones

1. Situar los recipientes a 20cm. de cada uno.



2. Verter las cucharas chicas en un recipiente.



3. Realizar movimiento de prensión de pinza, trasladando las cucharas desde el recipiente de procedencia hacia el vacío



4. Repetir movimiento con los perros de ropa.

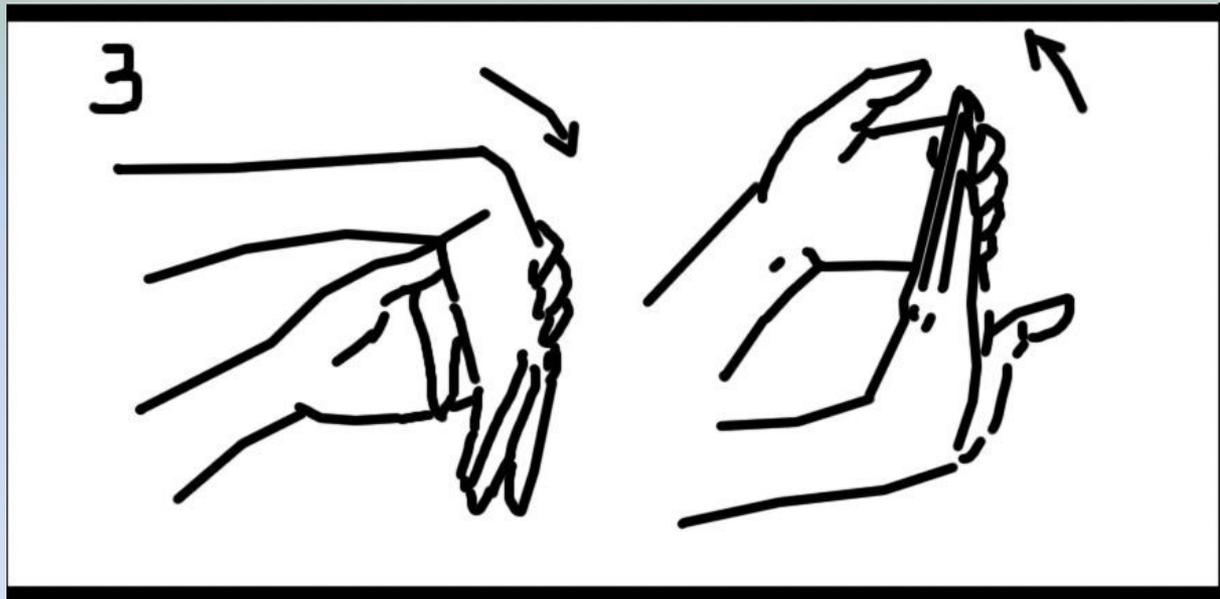


5. Repetir movimiento con los granos de poroto.



### III. Cierre de la clase: Ejercicio de elongación de manos.

1. Elongar los músculos de las manos con el siguiente ejercicio



Hacia abajo y hacia arriba, manteniendo presionado suavemente por 10 segundos.

Repetir dos veces por mano

## NIVEL DE INTENSIDAD DE APOYO

Inicio: Acompañar el proceso verbalizando cada acción.



Desarrollo: Guiar el proceso de manera verbal y gestual. Pudiendo realizar mímicas de cómo sería el movimiento



Cierre: Acompañar el proceso verbalizando cada acción.



Trascendentales: Si el/la estudiante no inicia el movimiento, el adulto debe motivar el inicio del movimiento, tomando las extremidades, sin ejercer presión o exceso de fuerza según tolerancia y capacidad física del estudiante.

# Registro de proceso

## Escala de nivel de apoyo

El adulto debe evaluar las conductas que presentó el estudiante, registrando debajo del día en que realizó la actividad, el nivel de apoyo que presentó.

**A:** Desarrolla de forma autónoma la actividad

**AP:** Apoyo parcial (requiere de apoyo verbal para realizar la actividad)

**AFP:** Apoyo físico parcial (requiere de apoyo físico en algún momento de la actividad)

**AFT:** Apoyo físico total (requiere de apoyo físico durante toda la actividad)

| CONDUCTA                                | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|-------|--------|-----------|--------|---------|
| Reúne los materiales                    |       |        |           |        |         |
| Ejercita previamente sus manos          |       |        |           |        |         |
| Realiza movimiento de prensión de pinza |       |        |           |        |         |
| Realiza movimientos de elongación       |       |        |           |        |         |

## 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.

**“Nunca dejes de aprender, nunca dejes de crecer.”**

**Mel Robbins.**