

CORREO INSTITUCIONAL DOCENTE: Yolanda.castro@colegio-mineraelteniente.cl

GUIA DE APRENDIZAJE: Unidad 1	N° DE GUIA: 5	FECHA: 18 al 22 de mayo
ASIGNATURA: Psicomotricidad	NUCLEO: Corporalidad y movimiento	
OA: Mostrar conciencia de su cuerpo, de su esquema y de su tono corporal y lateralidad.		
NOMBRE ESTUDIANTE:	CURSO: PreKÍNDER	LETRA: A-B-C

1. INSTRUCCIONES:

Querido apoderado, es necesario que lea y le ayude a su hijo o hija a realizar los ejercicios de psicomotricidad.

2. ACTIVIDADES A DESARROLLAR:

Con la supervisión de un adulto realiza las siguientes actividades destinadas a estimular el desarrollo de tus habilidades motrices en tu hogar, recuerda que antes de comenzar debes contar con un espacio adaptado y libre de obstáculos que pongan en riesgo tu seguridad.

Actividades a desarrollar.

Ejercicio 1: Con un globo realiza las siguientes acciones:

- Traslada el globo dando 10 pasos, golpeando con la mano derecha y luego 10 pasos más, con la mano izquierda, sin que se caiga.
- Trasládalo 15 pasos solo utilizando la cabeza, sin que se caiga.
- Trasládalo 10 golpes solo utilizando el pie derecho y luego el pie izquierdo, sin que se caiga.
- Trasládalo utilizando cualquier parte de tu cuerpo, sin que se caiga a lo menos 30 segundos.
- Con la ayuda de otra persona, lanzarse el globo y lograr mantenerlo sin que se caiga a lo menos 30 segundos.

CORREO INSTITUCIONAL DOCENTE: Yolanda.castro@colegio-mineraelteniente.cl

En este momento pueden beber un poco de agua y descansar durante un minuto, para continuar con los ejercicios.

Ejercicio 2: realiza las posiciones de las posturas trabajadas, puedes ayudarte con el material de apoyo (PPT imágenes) o con las imágenes de guía 6.

- **Postura: La estrella. Comenzar inhalando y saltar para separar las piernas y brazos y luego exhalar cerrando los brazos y piernas.**
 - Paso 1: Realiza esta postura 15 veces
 - Paso 2: Descansa “30 segundos”
 - Paso 3: Vuelve a repetir el paso 1

- **Postura: El árbol. Levantar un pie del piso y apoyar la planta de éste en la parte interna de la pierna, levantando los brazos al lado de las orejas y estírenlos.**
 - Paso 1: Contar hasta 10 (terminando baja los brazos y el pie)
 - Paso 2: Repite 6 veces esta postura (cada vez cuentas hasta 10)

- **Postura: Poderosa 1. Dar un gran paso atrás con una pierna, doblar la rodilla de la pierna de adelante y levantar tus brazos al lado de las orejas.**
 - Paso 1: Mantengan la postura durante 10 segundos.

- **Poderosa 2: manteniendo la postura anterior, abran sus brazos en forma de cruz a la altura de los hombros.**
 - Paso 1: Mantengan la postura durante 10 segundos

- Repitan los pasos de las poderosas 2 veces con sus respiraciones.

- **Postura: El perro. Comenzar de rodillas, con las manos en el piso (inhalar y exhalar), en el momento de la exhalación deben estirar las piernas y elevar las caderas hasta formar un triángulo.**
 - Paso 1: Mantengan la postura durante 5 segundos y vuelvan a la postura de rodillas.
 - Paso 2: repitan el paso 1 “5 veces”

CORREO INSTITUCIONAL DOCENTE: Yolanda.castro@colegio-mineraelteniente.cl

- **Postura 4: Muñeco de trapo. ¡A MOVERSE!**
 - Paso 1: Separen los pies
 - Paso 2: Muevan y suelten las piernas y pies contando hasta 10
 - Paso 3: Muevan la cintura circularmente contando hasta 10 primero moviendo a la derecha y luego cambiar para el lado izquierdo.
 - Paso 4: muevan las muñecas contando hasta 10
 - Paso 5: Muevan los brazos circularmente contando hasta 10
 - Paso 6: Muevan el cuello con mucho cuidado, de forma circular contando hasta 5, primero a la derecha y luego cambiar para el lado izquierdo.

- **Postura: La montaña. Con los pies separados y brazos relajados**
 - Paso 1: respirar 10 veces (inhalación profunda)

IMPORTANTE: estas actividades las puedes repetir cuantas veces quieras.

**Para finalizar recuerda lavar bien tus manos, tu cara y
ayudar a ordenar el lugar que utilizaste para trabajar.**



CORREO INSTITUCIONAL DOCENTE: Yolanda.castro@colegio-mineraelteniente.cl

/// TICKET DE SALIDA ///

Marca con una X

Indicadores	 SI	 TAL VEZ	 NO
¿Entendiste las posturas?			
¿Fueron difíciles los ejercicios?			
¿Continuarías practicando estas posturas?			