



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

GUIA DE APRENDIZAJE: Unidad 1	N° DE GUIA: 7
ASIGNATURA: Psicomotricidad	NUCLEO: Corporalidad y movimiento
OA: Demostrar control, equilibrio y coordinación al combinar diversos movimientos, posturas y desplazamientos.	
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: Es la hora de jugar en familia, seguimos con el juego simón dice, el apoderado deberá dar las indicaciones y los niños(as) tienen que realizarlas. Están listos.... Si... comenzamos:

Indicaciones:

- simón dice trotar en el puesto (tiempo 30 segundos)
- simón dice salto de tijera (20 saltos)
- simón dice agacharse y parase (repetir 5 veces continuas)
- simón dice subirse a una silla
- simón dice bajarse de la silla
- simón dice saltar a tu izquierda (15 saltos)
- simón dice saltar a tu derecha (15 saltos)
- simón dice saltar como ranita (10 saltos)
- simón dice trotar en el puesto (tiempo 30 segundos)
- simón dice gatear (tiempo 20 segundos)
- simón dice salta en un pie “derecho” (10 saltos)

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

- simón dice salta en un pie “izquierdo” (10 saltos)
- simón dice ponte de pie y mueve tus hombros (contando hasta 10)
- simón dice mueve tus muñecas (contando hasta 10)
- simón dice mueve tu cuello (contando hasta 10)
- simón dice mueve tu tobillo derecho (contando hasta 10)
- simón dice mueve tu tobillo izquierdo (contando hasta 10)
- simón dice manos arriba y pies juntos, baja y tócate la punta de tus pies (contando hasta 10)

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

Ejercicio 2: Los estudiantes realizarán un trabajo de respiración para volver a la calma con posturas trabajadas.

- **Postura la montaña:** Respirar 10 veces (inhalación profunda)
- **Postura el árbol:** Contar hasta 10 (terminando baja los brazos y el pie)
- **Postura Poderosa 1:** Mantengan la postura durante 10 segundos.
- **Postura Poderosa 2:** Mantengan la postura durante 10 segundos
- **Postura: El perro:** Mantengan la postura durante 10 segundos y vuelvan a la postura de rodillas.



IMPORTANTE: estas actividades las puedes repetir cuantas veces quieras.
Recuerda Mantén una alimentación equilibrada y evita comer a deshoras.

Cuídate mucho y ¡quédate en casa! Tu salud esta primero...

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 ///

Debes marca con una X según corresponda

Indicadores	 SI	 TAL VEZ	 NO
¿Estuviste atento(a) a las indicaciones?			
¿trabajaste de forma ordenada?			
¿Estás aprendiendo?			