



# Material de Apoyo para guía N°7 Psicomotricidad

Docente: Yolanda Castro Godoy

PreKínder.

# 1 .Actividad: “juego Simón dice”.

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:

1



Trotar en el puesto durante 30 segundos

No tienes que hacer desplazamientos

2



Salto de tijera

Realiza 20 saltos abriendo y cerrando brazos y piernas

3



Debes sentarte y pararte.

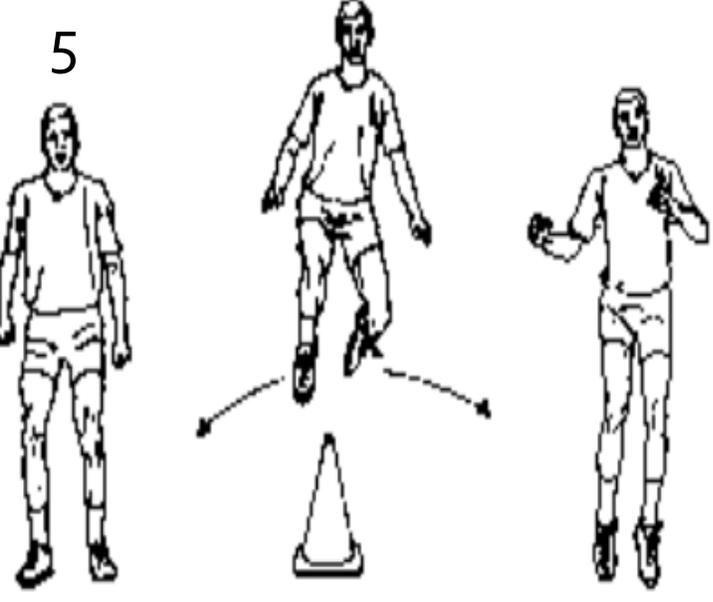
Repetir 5 veces y continuas.

4



Debes subirte a una silla con mucho cuidado y bajar de un salto.

5



Debes saltar al lado izquierda "15 saltos"

Luego debes saltar al lado derecho "15 saltos"

6



Realiza 10 saltos como ranita

7



Gatear durante 20 segundos

8



Saltar en un pie: primero con el pie derecho "10 saltos"

Luego saltar con el pie izquierdo "10 saltos"

# 2.Actividad: “vuelta a la calma”.

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

## La montaña



**1**

\*Y respirar 10 veces (inhalación profunda)

- \*separa los pies
- \*Estiren las piernas y las rodillas
- \*Relajen los brazos
- \*Cerrar sus ojos

## Poderosa 1 y 2



**3**

\***Postura Poderosa 1:** Mantengan la postura durante 10 segundos.

\***Postura Poderosa 2:** Mantengan la postura durante 10 segundos

## El árbol



**2**

\*Contar hasta 10 (terminando baja los brazos y el pie)

- \*Comiencen como la postura 1
- \*Levanten un pie del piso y apoyen la planta de éste en la parte interna de la pierna
- \*Levantar los brazos al lado de las orejas y estírenlos

## El perro



**4**

\*Mantengan la postura durante 10 segundos

\*Vuelvan a la postura de rodillas.

\*Comiencen de rodillas, con las manos en el piso

\*Inhalan y cuando exhalen estiren las piernas y eleven las caderas hasta formar un triángulo



**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.**

