



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

GUIA DE APRENDIZAJE: Unidad 2	N° DE GUIA: 19 (17 en psicomotricidad)
AMBITO: Psicomotricidad	NUCLEO: Corporalidad y movimiento
OA: Mostrar conciencia de su cuerpo, de su esquema y de su tono corporal y lateralidad.	
NOMBRE ESTUDIANTE:	CURSO: Pre KÍNDER 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.

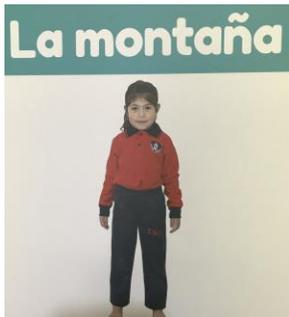
Actividades a desarrollar.

Para realizar las posturas de yoga, es importante:

- ✓ Buscar un lugar tranquilo en donde no seamos molestados durante 15 o 20 minutos.
- ✓ La música clásica de autores como Mozart, Beethoven o Bach contribuyen a crear un ambiente calmado.
- ✓ Utilizar ropa cómoda y flexible.
- ✓ Materiales: una toalla larga.
- ✓ Luz natural o artificial suave.
- ✓ Sigue las instrucciones de cada postura
- ✓ La idea es que puedas realizarlas sin ver la imagen.

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

- **Postura 1: LA MONTAÑA**



- *separa los pies
- *Estiren las piernas y las rodillas
- *Relajen los brazos
- *Cerrar sus ojos
- *Y respirar 10 veces (inhalación profunda)

- **Postura 2: EL ARBOL**



- *Comiencen como la postura 1 (la montaña)
- *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
- *Contar hasta 10 (terminando baja los brazos y el pie)
- *Luego levanta el pie contrario y realiza los 10 segundos. Repetimos el ejercicio dos veces con cada pierna.

- **Postura 3: LA ESTRELLA**



- *Comiencen desde la postura 1 (la montaña)
- *Inhalen y salten para separar las piernas y los brazos
- *Al exhalar, cierren los brazos y piernas (al centro para volver a la montaña)
- *Debes repetirlo 15 veces

- **Postura 4: MUÑECO DE TRAPO**

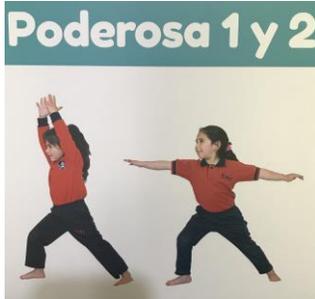


- *Comiencen desde la postura 1 (la montaña)
- *Separen los pies
- *Muevan y suelten las piernas y pies contando hasta 8
- *Muevan la cintura circularmente contando hasta 8
- *Muevan brazos circularmente contando hasta 8
- *Muevan el cuello de lado a lado
- *Ahora que el cuerpo ésta relajado, inclínense hacia adelante, mantengan las piernas estiradas y firmes y cuenten hasta 8 en la posición. Esta posición la debes repetir 3 veces (cada vez que la realices cuentas hasta 8)

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

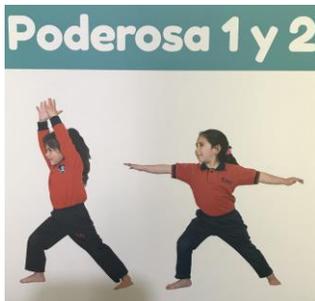
- **Postura 5: PODEROSA 1 Y 2**

Poderosa 1:



- *comiencen desde la postura 1 (la montaña)
- *Den un gran paso atrás con una pierna
- *Doblen la rodilla de la pierna de adelante
- *Levanten sus brazos al lado de las orejas
- *Mantengan la postura durante 5 respiraciones.

Poderosa 2:



- *Manteniendo la postura de la poderosa 1
- *Abran los brazos en cruz a la altura de los hombros
- *Mantengan la postura durante 5 respiraciones

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

- **Postura 6: EL PERRO**



- *Comiencen de rodillas, con las manos en el piso
- *Inhalan y cuando exhalen estiren las piernas y eleven las caderas hasta formar un triángulo
- *Mantengan la postura durante 10 segundos
- *Vuelvan a la postura de rodillas y repitan el ejercicio 3 veces

- **Postura 7: LA COBRA**



- *Recuéstense de boca en el piso y ubiquen sus manos debajo de los hombros
- *Mantengan las piernas separadas
- *Inhalen y estiren los brazos, levantando el tronco del suelo
- *Mantengan la postura durante 5 respiraciones
- *Baja para descansar y repite la cobra 3 veces

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

- **Postura 8: EL BEBÉ**



*Nos sentamos sobre los talones y bajamos la cabeza lentamente hasta tocar el suelo.

*Los brazos los dejamos al lado del cuerpo, deslizando las manos hacia los pies. Respiramos profundamente. Nos mantenemos en esta posición 60 segundos.

*Al finalizar, nos levantamos lentamente incorporando el cuerpo desde la parte más baja de la espalda, siendo la cabeza la última que recupera su posición inicial.

**Recuerda Mantén una alimentación equilibrada y evita comer a deshoras.
Cuídate mucho y ¡quédate en casa! Tu salud esta primero...**

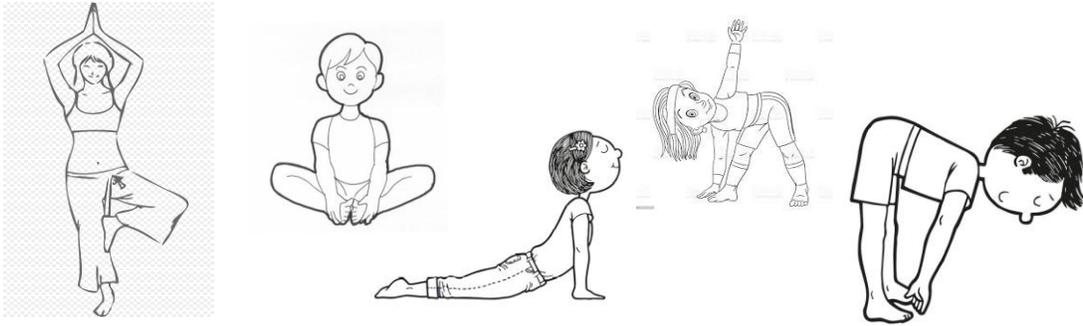
**Para finalizar recuerda lavar bien tus manos, tu cara y
ayudar a ordenar el lugar que utilizaste para trabajar.**

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

N° DE GUIA: 19 (17 en psicomotricidad)

TICKET DE SALIDA

1.- Pinta la postura muñeco de trapo y la cobra.



2.- Escribe el nombre de la postura que para ti fue más difícil y más fácil y dibújalas.

Con la ayuda de un adulto, el estudiante puede escribir su respuesta.

Postura fácil _____	Postura difícil _____
Dibujo	Dibujo

3.- ¿Cuál de las caritas identifica mejor tu Aprendizaje de hoy?

