

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

GUIA DE APRENDIZAJE: Unidad 1	N° DE GUIA: 6	FECHA: 25 al 29de mayo
ASIGNATURA: Psicomotricidad	NUCLEO: Corporalidad y movimiento	
OA: Utilizar categorías de ubicación espacial y temporal, tales como: adelante/atrás/al lado/entre, día/noche, hoy/ mañana, antes/durante/después, en situaciones cotidianas y lúdicas.		
NOMBRE ESTUDIANTE:	CURSO: 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.

Ejercicio 1: Es la hora de jugar en familia “La búsqueda del tesoro”

- ❖ Un integrante de la familia tendrá que ocultar por la casa tres tesoros elegidos, los otros integrantes que jueguen deberán en ese momento cerrar sus ojos y tapan sus oídos.
- ❖ En casa pueden elegir el objeto que más les acomode, siempre y cuando no se pueda romper o hacernos daño con el.
- ❖ Cuando el integrante termine de ocultar los objetos volverá donde estén los demás y dará inicio a la búsqueda de estos tres tesoros.
- ❖ El que escondió los tesoros podrá dar pistas de ubicación como “el tesoro está arriba de un objeto cuadrado” “el tesoro está detrás de donde se duerme”, etc. Además, podrá dar pistas como: frío, si está muy lejos; Tibio si está cerca o caliente si está muy cerca.
- ❖ Quien encuentre el tesoro deberá decir donde lo encontró (atrás de, delante de, entre, bajo el/la, etc.
- ❖ Pueden hacer una tabla de puntos para saber quién encuentra más veces los tesoros.
- ❖ Deberán contar con un límite de tiempo para realizar la búsqueda.

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

○ Variantes:

- Los turnos de quien esconde los tesoros deben ir rotando.
- Pueden aumentar el número de tesoros escondidos

Ejercicio 2: seguimos con un juego el cual se llama simón dice, el apoderado deberá dar las indicaciones y los niños(as) tienen que realizarlas. Están listos.... Si... comenzamos:

Indicaciones:

- simón dice tocarse la cabeza
- simón dice saltar en un pie
- simón dice agacharse y caminar como un enanito.
- simón dice trotar
- simón dice saltar a tu derecha (salto lateral)
- simón dice saltar a tu izquierda (salto lateral)
- simón dice sentados
- simón dice gatear
- simón dice salta como una ranita
- simón dice ponte de pie y mueve tus hombros
- simón dice tocarse los pies y contar hasta 10

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

Ejercicio 3: Los estudiantes realizarán un trabajo de respiración para volver a la calma con posturas trabajadas.

• **Postura 1:**



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

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

- **Postura 2:**



- *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
- *Levantando los brazos al lado de las orejas y estírenlos
- *Contar hasta 10 (terminando baja los brazos y el pie)
- *

- **Postura 3:**



- *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 5 segundos
- *Vuelvan a la postura de rodillas y repitan el ejercicio

- **Postura 4:**



- *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

IMPORTANTE: estas actividades las puedes repetir cuantas veces quieras.

Vamos mis lindos(as) estudiantes, con entusiasmo, a ponerle ganas motiven a sus familias, que Dios los bendiga.




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
¿Entendiste los juegos?			
¿Fue difícil trabajar los ejercicios en la casa?			
¿Te gustó desarrollar los ejercicios de la guía?			