

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

GUIA DE APRENDIZAJE: Unidad 1	N° DE GUIA: 2	FECHA: 06 abril al 10 abril 2020
ASIGNATURA: Psicomotricidad	NUCLEO: Corporalidad y movimiento	
OA: Coordinar sus habilidades psicomotoras practicando posturas y movimientos.		
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.

Material de apoyo: ingresen a la página <https://www.youtube.com/watch?v=XnorYZwezgM>

La Psicomotricidad.

Vamos a recordar que la Psicomotricidad ocupa un lugar importante en la educación infantil, sobre todo en la primera infancia. La motricidad gruesa se refiere a los movimientos de los músculos que afectan a la locomoción o del desarrollo postural como andar, correr, saltar, etc., es decir, todo lo que tenga que ver con el desarrollo del niño.



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.

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

Actividades a desarrollar.

Ejercicio 1: Salto de tijera. Comenzaremos abrir y cerrar las piernas con un ligero salto mientras abrimos las piernas hacia los lados tienes que acompañar el movimiento con los brazos.



- Paso 1: Realiza este salto 10 veces, contando cuando tus manos se encuentren arriba de tu cabeza.
- Paso 2: Descansa inhalando por la nariz y exhalando por la boca “30 segundos”
- Paso 3: Vuelve a repetir el paso 1, pero esta vez son 20 saltos



Ejercicio 2: Salta según se indique.

- 15 saltos a pies juntos en línea recta.
- 15 saltos en un pie en línea recta.
- 15 saltos como un conejo en línea recta.

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

Ejercicio 3: Con una pelotita hecha de calcetines y la ayuda de un adulto realiza 10 lanzamientos de las siguientes formas: “10 de cada una”

- Lanza hacia arriba y atrapa con ambas manos.
- Lanza hacia arriba y atrapa con la mano derecha.
- Lanza hacia arriba y atrapa con la mano izquierda.
- Lanza hacia arriba da un aplauso y toma la pelota.
- Lanza hacia arriba y toca el suelo antes que la pelota caiga.

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



Ejercicio 4: realiza las posiciones de cada imagen durante 10 segundos cada una, acompañando cada ejercicio con una energética inhalación y exhalación.

IMPORTANTE: estas actividades las puedes repetir cuantas veces quieras.

Ejercicio 5: Evalúa tu trabajo, marca con una X según corresponda

ASPECTO POR EVALUAR	SI	NO
¿Pudiste realizar todos los saltos?		
¿Pudiste manipular bien la pelotita?		
¿Fueron difíciles los ejercicios?		
¿Te cansaste?		

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

