

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

GUIA DE APRENDIZAJE: Unidad 1	N° DE GUIA: 9
ASIGNATURA: Psicomotricidad	NUCLEO: Corporalidad y movimiento
OA: Comunicar el bienestar que le produce el movimiento, al ejercitar y recrear su cuerpo en forma habitual, con y sin implementos u obstáculos.	
NOMBRE ESTUDIANTE:	CURSO: PREÍNDER 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.

Antes de comenzar con el ejercicio vamos a recordar y trabajar el control, el equilibrio y la coordinación, con el ejercicio de la guía 8.

Recuerdo: traza una línea en el piso con lana, cuerda, cinta adhesiva, tiza o toallas enrolladas de unos dos metros.



Los estudiantes deberán caminar sobre la línea con los brazos extendidos (abiertos hacia los lados) de un extremo a otro. Deberá repetir la acción 2 veces.

Variante 1: Los estudiantes deberán caminar en punta de pie, sobre la línea trazada anteriormente. Deberá repetir la acción 2 veces.

Variante 2: Los estudiantes deberán caminar sobre la línea trazada anteriormente, pero esta vez deberá tener un objeto en la mano e ir lanzándolo y luego tomarlo realizando el trayecto. El ejercicio lo deberá repetir 2 veces.



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

Ejercicio 1: busca una canción de relajación y van a trabajar nuevamente las posiciones psicomotrices con la música de fondo.

- ❖ Sigue las instrucciones de cada postura:
- ❖ La idea es que puedas realizarlas sin ver la imagen. Si no te acuerdas de las posturas puedes ver el material de apoyo.
- **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
 - *Levantan los brazos al lado de las orejas y estírenlos
 - *Contar hasta 10 (terminando baja los brazos y el pie)
 - *Repite 3 veces esta postura (cada vez cuentas hasta 10)
- **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 10 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
- *Inhalen 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 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

**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?			
Comenta qué tipos de movimientos, posturas o desplazamientos prefieres realizar.	El adulto debe escribir la respuesta del alumno		