



Actividades de Psicomotricidad
NT1 – NT2
Profesional PIE: Kinesiólogo Jorge Sagredo G.

FECHA	OA
25/05/20	Coordinar con precisión y eficiencia sus habilidades psicomotrices finas en función de sus intereses de exploración y juego.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Lenguajes artísticos	Pensamiento Matemático	Comprensión del entorno natural	Comprensión del entorno socio – cultural	Cuento
Motricidad (kinesiólogo)	Lenguaje verbal (Fonoaudióloga)	Ingles (Miss Deby)	Convivencia y ciudadanía (Convivencia Escolar)	Mi texto Mineduc. (Educadora Diferencial)

Estimados y Estimadas estudiantes: El objetivo de esta guía es desarrollar un trabajo en la cual, mediante diferentes actividades relacionadas al movimiento, podremos mejorar nuestras habilidades motoras finas y gruesas, el cual nos ayudara a estudiar, jugar de mejor manera y aprender de forma efectiva.

Antes de comenzar la actividad, realizaremos un lavado de manos.

1) Realizaremos los siguientes movimientos para activar la musculatura que utilizaremos:

- Masajes en la palma y dorso de la mano, también moveremos los dedos en todas direcciones y las muñecas en forma circular.
- Con las manos extendidas flexionar el dedo pulgar para que se toque con el dedo índice, luego con el dedo medio, anular y meñique y volver nuevamente al dedo índice aumentando cada vez la velocidad del movimiento.
Realizar este juego por 5 minutos.



2) Ejercicios motrices

- Activación muscular de los hombros, en posición de gato apoyados con las manos y rodillas realizaremos la siguiente acción: intentaremos alcanzar algún objeto imaginario en diferentes direcciones posibles tal como se muestra en el video.



Actividades de Psicomotricidad
NT1 – NT2
Profesional PIE: Kinesiólogo Jorge Sagredo G.

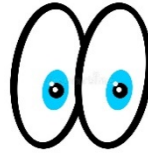
- Estimulación sensorial con pelota: con una pelota de cualquier tipo, si presenta algún tipo de textura será mucho mejor.
Con la pelota en contacto con ambas manos realizaremos movimientos en todas direcciones controlando el movimiento del objeto para que este no vaya a caer al suelo.

- Destapar y tapan botellas: usando principalmente el dedo pulgar, índice y del medio intentaremos lo más rápido posible tapan y destapan botellas de agua.

- Abotonar y desabotonar botones de diferentes tamaños.
Realizar 3 repeticiones de abotonar y luego desabotonar

- Acordonar o desacordonar los zapatos.
Realizar 3 repeticiones de acordonar y luego desacordonar.

OJO RECUERDA LOS SIGUIENTES CONSEJOS:



- 1.- HIDRATARTE CON AGUA ANTES, DURANTE Y DESPUES DEL EJERCICIO.
- 2.- CONTROLAR LA RESPIRACIÓN TOMANDO AIRE POR NARIZ Y BOTANDO POR BOCA, CUIDAR QUE LA RESPIRACIÓN SIEMPRE SEA CONTROLADA PARA GENERAR UN APRENDIZAJE MOTOR EFECTIVO.
- 3.- LUEGO DE TERMINAR LA RUTINA DE EJERCICIOS NO ACOSTARSE NI SENTARSE, SE RECOMIENDA CAMINAR PARA VOLVER A LA CALMA.
- 4.- ALIMENTARSE CON FRUTAS PARA RECUPERAR LA ENERGIA PERDIDA.