



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

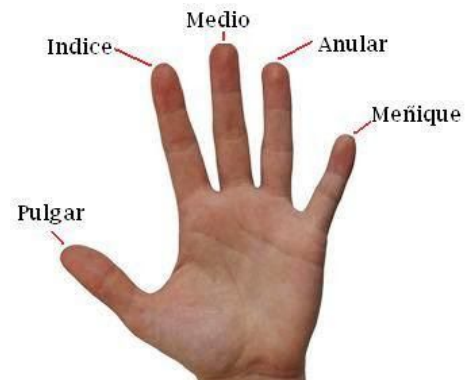
FECHA	OA
25/05/20	Coordinar con precisión y eficiencia sus habilidades psicomotrices finas en función de sus intereses de exploración y juego.

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 el 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

A continuación, realizaremos unos divertidos ejercicios que mejoraran las habilidades manipulativas y su coordinación.

- Palma – puño frontal: con las manos al frente, alternar movimientos abriendo y cerrando las palmas de las manos. Una mano estará abierta y la otra en puño.
- Palma – palma: con las manos al frente, alternar los movimientos entre la palma de la mano y el dorso de la mano. Una mano estará con la palma hacia arriba y la otra palma estará mirando hacia abajo.



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

- Palma – puño de frente: con las manos una frente a otra, alternar movimientos abriendo y cerrando las palmas de las manos. Una mano estará abierta y la otra en puño.
- Palma – puño lateral – palma lateral: se comenzará con las palmas de las manos apoyadas en la mesa, luego con ambos puños en la mesa y termina con la palma de la mano de lado.
- Pulgar – mano en la frente: una mano con el pulgar hacia arriba y la otra mano en la frente al igual como saludan los carabineros.
- Dos dedos – un dedo: alternar los movimientos de los dedos, en una mano mostrar dos dedos como un conejito y la otra mano un dedo (dedo índice).
- Dos dedos – un dedo (tocándose): tocando con dos dedos de una mano, el dedo índice de la mano contraria y viceversa tal como se muestra en el video.
- Cuadrado con dedos índice y pulgar: realizar un cuadrado con los dedos índice y pulgar tal como aparece en el video.
- Nariz- oreja – aplausos: se comenzará con un aplauso y luego con la mano derecha se tocará la oreja izquierda y con la mano izquierda la nariz al mismo tiempo, luego aplaudirá nuevamente y ahora con la mano derecha se tocará la nariz y con la mano izquierda la oreja derecha al mismo tiempo.

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.