



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

FECHA	OA
01/06/20	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.

I. Actividades de esquema corporal.

1) Ejercicios habilidades motoras básicas.

- Caminar con un libro en la cabeza sin dejarlo caer (Realizar este juego de equilibrio que nos ayudará a mejorar nuestro esquema corporal): Con un libro en el cabeza, primero de pie, sin movernos nos mantendremos hasta sentirnos seguro y luego daremos 10 pasos intentando que no se caiga el libro de la cabeza.



- Golpear un globo con diferentes partes del cuerpo: En este juego con un globo lo golpearemos con las siguientes partes del cuerpo, cabeza, frente, nuca, hombros, brazos, codos, manos, piernas, rodillas y pies primero con el lado derecho y luego con el lado izquierdo.





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

- Masaje con pelota: con una pelota plástica, de tenis o podemos rellenar una bolsa con arroz o lentejas. Realizaremos masajes por diferentes zonas del cuerpo, como brazos, cabeza, espalda, piernas y pies.

- Imitar posiciones horizontales y verticales de los brazos, 10 repeticiones por movimiento.
 - 1) Brazos extendidos hacia adelante con las palmas de las manos frente a frente.
 - 2) Brazos levantados de forma vertical, contra las orejas y las palmas de las manos frente a frente.
 - 3) Brazos separados en forma lateral y horizontal, con las palmas de las manos vueltas hacia abajo.

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.