



**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 lanzamientos y 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.



- Lateralidad Izquierda – Derecha:  
Colocar una cuerda en el suelo o una toalla. A continuación, el niño o niña realizara saltos de izquierda a derecha con los pies juntos. (Realizar 10 saltos)





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

- Lanzar pelotas a través de un aro o dentro de una caja: A una distancia de un metro, realizaremos lanzamiento con una pelota convencional o una pelota hecha por un calcetín. A continuación, lanzar con una mano hacia el objetivo y luego cambiar de mano. (5 lanzamientos por mano).



- Lanzar y atajar: Frente al niño/a, a una distancia de un metro, iremos lanzando la pelota de abajo hacia arriba para atajar con ambas manos sin que se caiga al suelo. Ir aumentando progresivamente el espacio entre ambos, realizar 10 pases sin dejar caer la pelota (recordar que un paso de un adulto equivale a un metro).



- Lanzar pelotas a una torre de latas o botellas: Colocaremos la mayor cantidad de botellas que tenga disponible, en forma de pirámide o en una línea y, a una distancia de un metro, lanzaremos para lograr botar la mayor cantidad de botellas. Ir aumentando progresivamente la distancia de lanzamiento. (realizar 3 lanzamientos por mano)



**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.