



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

| FECHA | OA |
|----------|---|
| 29/06/20 | Aprender y conocer como se mueve nuestro cuerpo en el espacio y de qué manera se puede desplazar. |

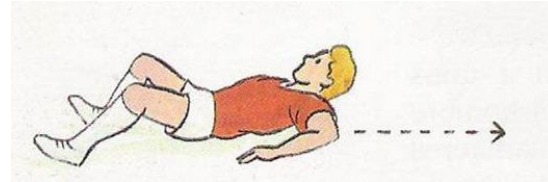
Estimados y Estimadas estudiantes: El objetivo de esta guía es desarrollar un trabajo en la cual, mediante diferentes actividades relacionadas al movimiento, podremos mejorar nuestras habilidades motoras finas y gruesas, el cual nos ayudara a estudiar, jugar de mejor manera y aprender de forma efectiva.

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

I. Actividades de Movimiento Natural.

- **Gateo de Espalda. (1 minuto)**

En la siguiente posición de espaldas con las rodillas flexionadas, y con la espalda y los hombros apoyados en el suelo. Iremos balanceando nuestros hombros para avanzar tal como se ve en el video.



- **Gateo frontal. (1 minuto)**

En la siguiente posición, con las manos y las rodillas apoyadas contra el suelo, iremos avanzando con una mano y la pierna contrario, es decir, si avanza la mano derecha, avanzara el pie izquierdo.



-
-



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

-
- **Giros laterales izquierda y derecha. (1 minuto por lado)**

En este ejercicio realizaremos giros tanto hacia la derecha como hacia la izquierda, la idea es empezar el movimiento con los brazos intentando alcanzar algo y que el giro se haga de forma involuntaria.



-
-
- **Voltereta. (1 minuto)**

En esta actividad realizaremos volteretas hacia atrás, en la cual necesitaremos la asistencia de algún adulto para controlar el movimiento.



-
-
-
- **Caminar con talones y en puntas de pies a través de un camino en zigzag. (3 vueltas)**

Colocar 4 botellas a una distancia de un paso de un adulto, a continuación, realizaremos la actividad pasando a través de las botellas.



-
-
-
-
- **Trotar en el mismo lugar. (30 segundos)**

Mediante la imaginación haremos el gesto de estar trotando, pero sin desplazamiento.



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

- **Salto en múltiples direcciones. (10 saltos)**

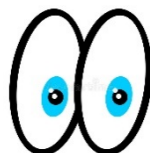
En esta actividad realizaremos saltos a pies juntos, la idea es colocar 4 marcas de diferentes colores hacia adelante, atrás, izquierda y derecha. La idea es darle la orden o mencionar el color para que el alumno salte al color que se le indica.



II. Ejercicios de relajación:

Realizaremos respiraciones de forma lenta para volver a la calma y relajarnos después de la actividad física. A continuación, vamos a inspirar o tomar aire durante 4 segundos de forma calmada, luego mantendremos ese aire dentro por 4 segundos y terminaremos exhalando o botando el aire 4 segundos y esto lo repetiremos 3 veces

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.