

Colegio Isabel Riquelme

U.T.P

**GUÍA DIGITAL N°2**

**TAREA**

**ASIGNATURA:** Psicomotricidad

**CURSO:**  Pre Kinder

**DOCENTE:** Nathalia Montenegro Pizarro

**SEMANA :** 06 al 10 de Abril de 2020

**OBJETIVO DE LA CLASE:** Desarrollan los patrones motores básicos a través de posturas de la yoga.

**TAREA DE PSICOMOTRICIDAD PRE -KINDER**

**OA:** Desarrollan sus habilidades motrices básicas mediante posturas de yoga.

**Contenido:** Habilidades motrices básicas

**Indicaciones:** Colócate ropa cómoda (deportiva) utilizar hidratación después de cada ejercicio y realizar higiene de manos y cara al finalizar los ejercicios.

I.- Realizar los siguientes ejercicios de manera ordenada y responsable utilizando un espacio seguro.

*Invita a tu familia a realizar los siguientes ejercicios en sus casas. ¿Estás listo? Comenzamos*

**CALENTAMIENTO:**

****Realizar ejercicios de movilidad articular.

**-Rotación de rodillas:** Colocar manos en las rodillas y mover hacia adelante y atrás *(10 veces)*

**- Rotación de brazos:** Colocar brazos estirados a los lados y ambos brazos llevarlos al frente y atrás al mismo tiempo.*( 10 veces)*

**- Rotaciones de codos:** Colocar brazos en la posición de la imagen, separar del cuerpo y juntar*.(10 veces).*

- **Rotaciones de tronco:** Colocar brazos y pierna en la posición de imagen y realizar círculos con el cuerpo sin moverse del lugar. *(10 veces).*

**-Inclinaciones laterales:** Colocar brazos en la posición de la imagen, separar piernas e inclinar cuerpo a la derecha e izquierda. *(10 veces).*

**DESARROLLO:**

I-. Diles a tus padres que te muestren el video POSTURAS DE LOS ANIMALES.

<https://www.youtube.com/watch?v=jMOZz7GHaog>

**CIERRE:**

-Comentar con tus padres las dificultades para realizar los ejercicios.

- Comentar con tus padres cual fue el ejercicio que más les gusto.

- Comentar que aprendieron hoy.

Y para finalizar realizar higiene personal de manos y cara e hidratación.