



Colegio Isabel Riquelme
U.T.P

GUÍA DIGITAL N° 3 TAREA

ASIGNATURA: Psicomotricidad

CURSO: pre-Kinder

DOCENTE: Nathalia Montenegro Pizarro

SEMANA : 27 de Abril al 01 de Mayo de 2020

MAIL CONTACTO PROFESORA: nathaliamontenegropizarro@gmail.com

OBJETIVO DE LA CLASE: Desarrollan los patrones motores básicos a través de ejercicios.

TAREA DE PSICOMOTRICIDAD PRE -KINDER

OA: Desarrollan sus patrones motores básicos mediante ejercicios lúdicos en un espacio seguro.

Contenido: Patrones motores básicos

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:

- Pincha el link que aparece y realiza el siguiente baile para que entremos en calor
¡¡¡¡¡ Vamos comienza a bailar!!!! <https://www.youtube.com/watch?v=cgEnBkmcpuQ>

¿Te gusto? Del 1 al 10 cuanto te cansaste... Sigamos con la siguiente actividad.

DESARROLLO:

Actividad n° 1: Realizar los siguientes ejercicios en un lugar seguro con la ayuda de tus padres. **Repite 3 veces.**

- Salto a pies juntos.
- Salto con un pie y luego con otro.
- Saltar como ranita.
- Salto y toco el suelo.
- Rodar por el suelo
- Caminar hacia atrás y luego adelante
- Caminar en punta de pie.
- Caminar en línea recta
- Realizar equilibrio en un pie.

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.