



Guía de Psicomotricidad (Motricidad Gruesa)

Por: Francisca Maublén Jiménez, Kinesióloga.

Desarrollar el equilibrio y la coordinación corporal, ayudando a la vez a la concentración y la atención. Tomar en cuenta la respiración y la frecuencia cardiaca del alumno, para que vaya haciendo consciente su cuerpo de manera interna.

Recursos:

-Alfombra, toalla, manta o tela. Lo que se tenga en casa.

Instrucciones:

-Se adjuntan las actividades a realizar por los niños, la secuencia de los ejercicios es de 15 minutos, lo que se sugiere realizar de 3 a 4 veces en la semana, lo anterior corresponde a una serie de posturas que deberá realizar con una duración de cada una de 4 a 6 respiraciones, dependiendo de la condición física de cada alumno.

Recomendaciones:

-Se recomienda acompañar al alumno en la actividad para que así pueda llevarla a cabo con mayor motivación, y se hace la invitación para la familia si es que quieren realizarla todos juntos. Sobretudo en las posturas de equilibrio, realizar apoyo o compañía si lo requieren.

ACTIVIDAD:



1° El árbol:

-Comenzar de la posición la montaña, que es de pie, manos a los lados y piernas separadas a la altura de las caderas.

-Levanten un pie del piso y apoyen la planta de este en la parte interna de la rodilla, en lo posible, arriba de la cara interna de la rodilla.

-La pierna que quedó abajo es la base del tronco del árbol.

-Levanten los brazos al lado de las orejas y estírenlos, esas son las ramas del árbol.



❖ *Se sugiere que el apoderado simule un gran viento y comience a soplar para que así el árbol comience a moverse, el alumno debe mantener la postura y el equilibrio.*

2°La Estrella:

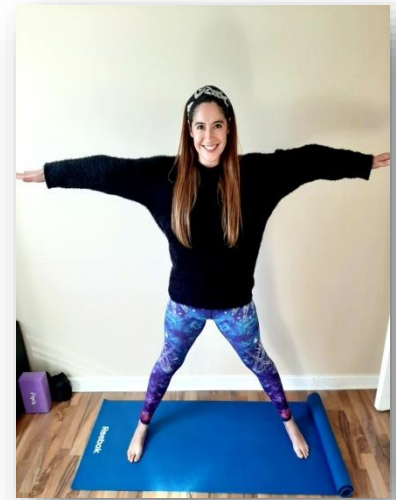


- Desde la posición anterior, tomar nuevamente aire bajar los brazos y la pierna que estaba sobre la rodilla.

-Inhalen y pongan las manos en la cintura, exhalar tranquilamente.

-Inhalen una vez mas y salten para separar las piernas y los brazos, estiramos los brazos y muy bien las piernas, sentirlos muy muy largos.

-Al botar el aire una vez más, cerrar brazos y piernas y volver a la posición de MONTAÑA.



3°Muñeco de Trapo:



-Desde la postura MONTAÑA, separen los pies, muevan y suelten pies y piernas.

-Doblen las rodillas y estirenlas varias veces, muevan la cintura circularmente hacia ambos lados, muevan los brazos y la cabeza, la idea es que el cuerpo este completamente relajado.

- Ahora que el cuerpo está relajado, flexionen el tronco e inclínense hacia adelante para plegarse sobre las piernas.

-Mantener piernas estiradas y muy firmes, para llevar la cabeza más hacia adentro, internar mirar nuestro ombligo.

- Mantener la postura 3 respiraciones.



4°Relajo:

- Acostarse de espalda en la mantita en la que hicimos los ejercicios.
- Relajen todas y cada una de las partes del cuerpo: no aprieten los ojos, relajen la cara, el pecho, el abdomen, las caderas, los brazos, las manos, las piernas y los pies.
- Separar las piernas, y los brazos, descansan al lado de nuestro cuerpo.
- Mantènganse tranquilos, en silencio.
- Nos ayudara a disminuir la fatiga, cansancio, a relajar nuestro cuerpo y mente, a cultivar la paciencia.

