**GUIA DE PSICOMOTRICIDAD**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Nombre: |  | | |
| Curso: | Prekínder y Kinder | Fecha: | Semana 20 |

|  |
| --- |
| **Objetivo (s):**   **OAT 5:** Comunicar el bienestar que le produce el movimiento, al ejercitar y recrear su cuerpo en forma habitual, con y sin implementos u obstáculos. |
| **Contenidos:** Rutina de ejercicios para realizar en nuestro hogar. |
| **Objetivo de la semana:** El principal objetivo es mejorar la coordinación y la motricidad a través de un circuito de ejercicios. |
| **Habilidad:** Realizar ejercicios con materiales que podemos encontrar en nuestro hogar. |

***¿QUÉ NECESITO SABER?***



**Sedentarismo:** Modo de vida de las personas que apenas hace ejercicio físico

***“¿Qué hubiera pasado si no lo hubiese intentado?”***

**INSTRUCCIONES**

1.- Papitos, el trabajo de esta semana será realizar un circuito de coordinación y motricidad. Para eso se mandará un video con todos los pasos a seguir.

2.- Necesitaremos algunos materiales que podemos encontrar en nuestra casa.

3.- Además, tendrán que rellenar un cuadro que mostrará la realización de estos ejercicios durante la semana.

4.- Revisar la descripción de los ejercicios en la guía.

5.- Pueden invitar a su familia a ser parte de estos ejercicios.

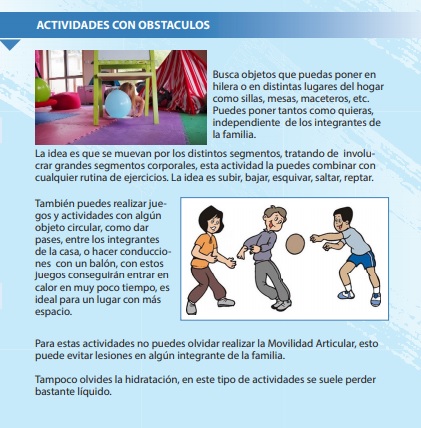
**Materiales**: Hojas de papel, tijeras, lápices de colores, cinta adhesiva o pegamento

6.- Rellenar el cuadro de ejercicios con las actividades realizadas y realizar esta actividad todos los días una vez al día.

7.- **Finalmente ENVIAR una foto con su nombre y curso realizando los ejercicios como evidencia al whatsapp del Profesor Diego +56975160547.-**

**CALENTAMIENTO**

****

**ACTIVIDADES**

**Tabla de Rendimiento**

Rellena y completa esta tabla con el número de días que realizó el ejercicio y además, qué días de la semana hicieron este ejercicio.

Te doy un ejemplo:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **EJERCICIO** | **NUMERO DE DIAS** | **DIAS** |
| **EJEMPLO:** Rutina de Ejercicios | 3 | Lun, Mie, Vie |
| AHORA TÚ |  |  |
|  |  |  |

AHORA: Anota tu percepción al esfuerzo**, ¿cuál es su percepción después de realizar el ejercicio? Pinta la carita que más te identifica en este ejercicio realizado.**



**BUENO REGULAR MALO**

***“Los ganadores nunca se rinden y los que se rinden nunca ganan”.***

**Para reflexionar**

¿Cuánta agua crees que has consumido mientras te ejercitabas?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_



Ejercítate a diario para transformar tu vida a una **Vida Saludable**