****

**Guía de Trabajo Psicomotriz para nuestros niños/as de segundo ciclo**

**Estimados papitos y/o apoderados, junto con saludar, como equipo del Programa de Integración Escolar del Colegio María Montessori, queremos compartirles actividades psicomotrices que nos ayudaran al sano dominio corporal, mejorando la relación y comunicación con su entorno. Por lo que contribuiremos con la estimulación, desarrollo y entretención de sus niños/as, de acuerdo a su etapa cronológica.**

**Es por ello que esta guía tiene para ustedes una actividad que les permitirá participar con sus hijos/as; al ejecutarla y así poder desarrollar habilidades motrices de manera divertida y didáctica.**

**Se recomienda realizar las actividades con el apoyo de la familia y así colaborar el proceso educativo en casa, para favorecer la salud física y psíquica de nuestros niños y niñas.**

**Atte.**

 **arla Infante Geraldo**

 **inesióloga PIE**

 **infante@montessoriarica.cl**

**¡vamos, continuemos aprendiendo a través del movimiento!**

¡Hola amigos, en esta oportunidad jugaremos!

**Primero** **prepararemos un material** (anexado )

Y luego, antes de comenzar activaremos nuestro

**Ejercicio de respiración:**



EXHALA

INHALA

Bota el aire por la boca y baja tus brazos

Toma mucho aire por la nariz y sube tus brazos

* Repite este ejercicio 3 veces.

**Activación corporal:**

Elige tu canción favorita y realiza estos movimientos 20 x cada lado.



Circular de muñas



Circular de tobillos



Circular de cadera

Brazo arriba e inclina tu cuerpo a un lado y al otro



Trota en el lugar



¡¡Baila!!

MISIÓN IMPOSIBLE

Materiales:

* Papel crepe o lana
* Tijera
* Cinta adhesiva

Preparación del material:

Busca un pasillo o un lugar donde haya objetos q puedas utilizar para simular un pasillo, mide la distancia y recorta el papel o lana del tamaño necesario para q sobre a cada lado un espacio para pegarlo estirados desde una pared a otra, repite el proceso hasta q se vea interesante casi una misión imposible.

\*las tiras deben ir en diferentes direcciones y distancias para agregar dificultad a nuestro camino.



Ahora que tienes todas las tiras pegadas con cinta adhesiva, estas listo para comenzar.



A REALIZAR LOS EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN Y ACTIVACIÓN CORPORAL

Ejecución:

busca el punto de inicio y comienza tu primera pasada por el pasillo imposible, debes sortear las tiras sin tocarlas con ninguna parte de tu cuerpo repite hasta llegar al final sin equivocarte. ¡será divertido!



\*si te parece q lo logras con facilidad, te invito a q tomes un objeto y lo traslades con alguna parte de tu cuerpo (como bajo el brazo, entre medio de tus piernas, etc.) verás q se volverá un poco más imposible y divertido!