

Guía de Apoyo

¡Hola estimada familia!

Junto con enviarles un gran saludo de fe y esperanza, envío a ustedes material de apoyo para que nuestros queridos alumnos puedan continuar, en lo posible, con su desarrollo psico motriz, tan importante para mantener su sistema inmunológico saludable.

En primer lugar, compartiré con ustedes los temas que debemos procurar reforzar en esta etapa de desarrollo de nuestros niños. En segundo lugar, indicaré las actividades propuestas para apoyar su aprendizaje y ejercitación.

Unidad 1: Control motriz y estrategias de juego.

Las habilidades motoras básicas son aquellos movimientos que se presentan de manera natural en el ser humano; el trabajo sistemático y progresivo de estas habilidades, contribuyen al desarrollo y perfeccionamiento de las destrezas motrices, lo que permitirá a los estudiantes controlar su cuerpo en diferentes situaciones.

Se caracterizan porque:

- **Son comunes a todas las personas.**
- **Son básicas para poder vivir.**
- **Son fundamento para aprendizajes motrices y cognitivos avanzados.**

Por este motivo, es muy importante dar espacio y tiempo diario a los hijos para poder desarrollar desde edad temprana estas habilidades motoras básicas.

En cuarto año básico, los niños ya deberían alcanzar un grado de madurez en relación a estas habilidades, por lo que en este periodo se busca perfeccionar y mejorar la calidad del movimiento.

A continuación, los invito a conocer las actividades propuestas para desarrollar en vuestro hogar.

Nota: En situación normal, sus hijos tendrían una vez a la semana Educación Física, en donde reforzamos los objetivos de esta unidad.

Le propongo respetar, si es posible, el día que le corresponde esta asignatura, teniendo en cuenta que trabajarán otras asignaturas también.

No obstante, si desean realizar todos u otros días las actividades propuestas, esto queda a su libre disposición.

ESTA ACTIVIDAD SÓLO PUEDE SER REALIZADA EN BUEN ESTADO DE SALUD

ACTIVIDADES

Semana I:

“Ejercitando los sentidos” (Percepción)

- 1. Al despertar cada mañana y al realizar tu rutina de higiene personal antes de desayunar, lavarás bien tu carita, tus dientes y luego muy bien tus manos durante 20 segundos.**
- 2. Luego, al momento de desayunar, jugarán al “COMER CONSCIENTE”. Vas a seleccionar junto a tu familia un alimento saludable. Lo tomarás y comenzarás a SENTIR su textura, su olor, su consistencia durante un minuto. Luego, el primer, segundo y tercer bocado lo comerás muy lentamente con los ojos cerrados. Tratarás de sentir todo su sabor, su textura y como baja hacia tu estómago.**

“Secuencia” (tonicidad, flexibilidad, respiración)

- 1. Ayudado de las imágenes que verás abajo, aprenderás movimientos de yoga que permitirán mantener la alineación, flexibilidad y tonicidad de tu cuerpo. Recuerda tomar aire antes de realizar cada ejercicio y exhalar después de mantener 30 segundos la posición. Repite la secuencia 3 veces.**



ACTIVIDADES

Semana II:

“Ejercitando los sentidos” (Percepción)

- 1. Al despertar cada mañana y al realizar tu rutina de higiene personal antes de desayunar, lavarás bien tu carita, tus dientes y luego muy bien tus manos durante 20 segundos.**
- 2. Luego, al momento de desayunar, jugarán al “COMER CONSCIENTE”. Vas a seleccionar junto a tu familia un alimento saludable. Lo tomarás y comenzarás a SENTIR su textura, su olor, su consistencia durante un minuto. Luego, el primer, segundo y tercer bocado lo comerás muy lentamente con los ojos cerrados. Tratarás de sentir todo su sabor, su textura y como baja hacia tu estómago.**

“Secuencia” (tonicidad, flexibilidad, respiración)

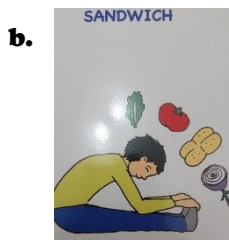
- 1. Guiado por las imágenes que verás abajo, aprenderás el saludo al sol que te permitirán mantener la alineación, flexibilidad y tonicidad de tu cuerpo. Recuerda tomar aire antes de realizar cada ejercicio y exhalar después de mantener 10 segundos la posición. Repite la secuencia 3 veces. Ojalá puedas practicar esta secuencia todas las mañanas después de tu higiene personal.**



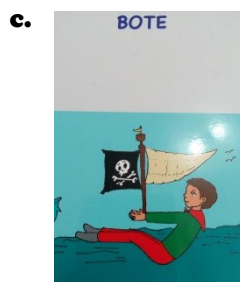
2. Guiado por las imágenes, tendrás a disposición una secuencia de ejercicios diarios para mantener la condición física de tu persona. Esta acción ayuda a que tu sistema inmunológico esté en mejores condiciones.



En esta posición, inhala profundamente y exhala 5 veces.



Flexiona tu tronco y mantén la flexión durante 10 segundos repitiendo 3 veces.



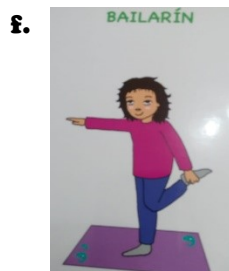
Adopta esta posición y mantenla durante 10 segundos.



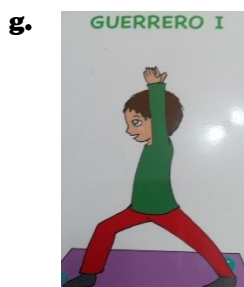
En posición cuclillas, pon tus manos sobre los muslos, inhala profundamente y exhala repitiendo 3 veces.



Desde esta posición, sube y baja lentamente 5 veces



Mantén esta posición 10 segs. con una y otra pierna



Desde está posición, inhala y bajando los brazos grita "soy valiente". Hazlo 3 veces.



Vuelve a esta posición inhala profundamente y exhala. Repite 3 veces.