**TALLER DE KINESIOLOGÍA**

A continuación, se indican una serie de ejercicios de psicomotricidad, que los estudiantes deben realizar en la comodidad de su hogar.

**¿Cuáles son los ejercicios de psicomotricidad?**

Los ejercicios y actividades que a continuación se entregarán, pertenecen a la psicomotricidad, la cual ayuda a controlar el cuerpo en general, ya sea brazos, piernas, tronco y cabeza. Mediante estas actividades trabajaremos la motricidad fina y gruesa.

La psicomotricidad ayuda a la maduración de nuestros y nuestras estudiantes, por lo que en ocasiones es necesario ejercitar más para desarrollarla.

En esta guía mencionare una serie de ejercicios para estimular los diferentes aspectos de la psicomotricidad, útiles para todos los alumnos desde prekínder a octavo básico.

La idea principal de estos ejercicios es que, si los y las estudiantes presentan alguna dificultad para realizar los ejercicios, reciban ayuda de su entorno familiar.

**Para la realización de los ejercicios deben cumplirse normas básicas:**

1. **SEGURIDAD:**

* Los ejercicios no deben suponer un peligro para el estudiante, por ejemplo, si el estudiante presenta alguna dificultad para marchar puede ser muy peligroso que suba y baje escaleras sin un adulto responsable.
* Es necesario que la familia y todo su entorno le transmita seguridad, pero solo lo suficiente, hay que recordar que un estudiante demasiado sobreprotegido puede sentir inseguridad al realizar algunas actividades y puede ser perjudicial.

1. **GRADUAL:**

* Cuando el estudiante está aprendiendo a realizar algún ejercicio es bueno que comienza con mucha ayuda de los padres, y que finalice las actividades con menos ayuda que al principio.
* La dificultad también tiene que ir de menos a más; por ejemplo, al recibir un objeto, le lanzaremos un balón de cerca al principio, y a medida que el estudiante gane experiencia nos iremos alejando.
* Otro ejemplo es que comencemos ayudándole a los estudiantes a subir escaleras, tomados de la mano, y de a poco los vamos soltando a medida que se van sintiendo más seguros.
* Los ejercicios en casa tienen que plantearse como un juego, algo divertido para que incluyan a otros miembros de la familia, como tíos, hermanos, abuelos etc.
* Las sesiones de ejercicios pueden realizarse todos los días durante 15 minutos mínimo.

**ACTIVIDADES PARA TRABAJAR DURANTE LA SEMANA N°1**

**Ejercicios de motricidad fina:**

La motricidad fina son todos los ejercicios y actividades de los estudiantes que necesitan de precisión y de mucha coordinación. Como ya les mencionaba antes, la motricidad fina debe realizarse desde un nivel muy simple y de a poco se va haciendo cada vez mas complejo.

Comenzaremos a continuación con una serie de ejercicios de motricidad fina que deben realizarse esta semana.

**ACTIVIDADES**

1. **Adivinar un objeto mientras están con los ojos tapados:** en este ejercicio se necesita la ayuda de un adulto responsable que le entregue seguridad al alumno.
2. **Apretar con fuerza una pelotita con la mano:** si no hay una pelotita pequeña puede utilizarse una masa, una plastilina, greda etc.
3. **Abrir y cerrar tarros y botellas:** Con mucho cuidado y con la supervisión de un adulto que le ayude a controlar la fuerza, asegurándose que la botella o el tarro puede abrirse con la fuerza de un niño o niña.
4. **Modelar con arcilla, greda o plastilina:** este ejercicio es simple y muy divertido para nuestros niños, requiere de poca supervisión y deben asegurarse de que el material ocupado no es tóxico.
5. **Recoger objetos pequeños:** Una actividad simple de realizar y muy económica, se pueden utilizar botones, porotos, garbanzos. La idea es que se tomen con los dedos índice y pulgar y se vayan guardando en la otra mano.
6. **Rasgar papel:** ese ejercicio le ayudara a nuestros estudiantes a mejorar la forma en que se recorta con tijeras, la idea es comenzar rompiendo papel solo con los dedos.
7. **Recortar con tijeras:** Esta actividad debe realizarse después de rasgar papel con los dedos, pueden recortar revistas en la casa, personas, objetos y luego pegarlas en un block. Es importante que el alumno aprenda a recortar por la línea. Y es necesario que sea supervisado por un adulto responsable.
8. **Colorear:** realizar pintura con dedos. También se puede realizar dibujo con lápices de colores, lápices de cera.
9. **Dibujar figuras uniendo puntos:** En esta prueba es necesario la ayuda de un adulto responsable, ya que se necesita que realicen los dibujo para que el estudiante los una.
10. **Otros juegos para trabajar motricidad fina son:** Rompecabezas, jugar con bloques, escribir, entre otros.

**Ejercicios de motricidad gruesa:**

La motricidad gruesa tiene que ver con los cambios de posición del cuerpo y la capacidad de mantener el equilibrio. Incluye movimientos musculares de piernas, brazos, cabeza gateo, incorporación, realizar volteretas etc.

**ACTIVIDADES:**

1. **Gatear:** puede realizarse sobre una alfombra, con supervisión de un adulto. Si se puede, tratar de gatear hacia atrás.
2. **Botar una pelota:** lanzar una pelota a otra persona, y luego recibirla. Puede realizarse con dos manos y posteriormente con solo una mano.
3. **Jugar a hacer un blanco sobre objetos:** por ejemplo, hacer una bola de género y jugar a los bolos.
4. **Subir y bajar escaleras:** solo con ayuda de un adulto responsable.
5. **Reptar:** por una línea recta manteniendo la estabilidad, sin irse hacia los lados.

**EJERCICIOS DE KINESIOLOGÍA:**

|  |  |
| --- | --- |
| NOMBRE DE ESTUDIANTE | : EMILY CARRIZO |
| CURSO DE ESTUDIANTE | : PREKINDER |
| KINESIÓLOGO | : RODRIGO RIVERA |

**Los siguientes ejercicios debe realizarse durante la primera semana, en al menos 15 – 20 minutos.**

**EJERCICIO 1:**

El primer ejercicio que se recomienda realizar en casa, es sentarse en la cama o en una superficie levemente inestable y lanzar un balón con ambos brazos. Este ejercicio debe realizarse con mínima ayuda y solo hay que supervisar que Emily no esté agotada. En caso de cansancio se debe suspender actividad. Este ejercicio puede realizarse de la siguiente forma: lanzar balón 5 veces al aire y recibirlo. Posteriormente descansar 2 minutos y continuar nuevamente lanzando otras 5 veces más el balón.

**EJERCICIO 2:**

El siguiente ejercicio es para fortalecer la musculatura de las piernas, Emily deberá estar acostada mirando al techo y debe tratar de levantar ambas piernas hacia arriba. Puede ser una pierna y luego la otra. Si no realiza, fijarse si existe una activación de la musculatura (si es que aprieta las piernas) esto quiere decir que está logrando fortalecer el miembro inferior. Es fundamental entregarle seguridad.

**EJERCICIO 3:**

Nuevamente, Emily deberá realizar un ejercicio parecido al anterior. Acostada sobre su cama o en una superficie inestable, deberá flexionar sus piernas lo más que pueda. (llevar piernas hacia arriba doblando rodillas) Tratar que lo haga sola; si aprieta la musculatura se le puede ayudar a llegar arriba sin que genere dolor.

**EJERCICIO 4:**

El último ejercicio será que Emily permanezca sentada con piernas derechas, y deberá alcanzar objetos delante, a la izquierda y a su derecha, para elongar musculatura de miembro inferior y del tronco. se solicita que sea supervisada y que los objetos no estén exageradamente lejos, solo lo suficiente para que exista un esfuerzo y un estiramiento.