



**PROGRAMA DE PSICOMOTRICIDAD  
PK Y K, PRIMER Y SEGUNDO GRADO**

	<b>Capacidades</b>	<b>CONTENIDOS Y ACTITUDES</b>
<b>PERCEPCIÓN MOTRIZ</b>	<p>Reconoce describe y vivencia elementos de su corporalidad y los relaciona con elementos espacio temporales en situaciones motrices variadas.</p> <p>Analiza y valora sus hallazgos y los expresa de manera gráfica, gestual o verbal.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifica y utiliza elementos de su corporeidad en variadas situaciones motrices. Describe su corporeidad al adoptar diferentes posturas.</li> <li>• Se orienta espacialmente, ubica y describe su corporeidad en el espacio, (con relación a sí mismo o a otros puntos de referencia) verbalizando sus posiciones.</li> <li>• Participa en situaciones motrices de organización espacial. Reproduce direcciones, niveles y distancias. Trayectorias, evoluciones y agrupaciones sencillas y las grafica.</li> <li>• Se orienta temporalmente, sigue ritmos diversos y acompaña melodías sencillas.</li> <li>• Explora y representa corporalmente situaciones de la vida cotidiana relacionadas con su hemidominancia corporal.</li> <li>• Identifica y afirma su hemidominancia corporal, descubre posibilidades de independizar en acción sus segmentos y los muestra a sus compañeros.</li> <li>• Utiliza las posiciones básicas en la exploración de objetos y seres de su entorno.</li> <li>• Crea y desagrega actividades motrices. Conoce y amplia sus posibilidades corporales. Valora sus vivencias.</li> <li>• Coordina sus sentidos y el movimiento para controlar su corporeidad con eficacia y seguridad en sus movimientos. Ejecuta actividades motrices en las que participa toda su corporeidad y/o sus segmentos.</li> <li>• Percibe su corporeidad en quietud y en movimiento: así también la respiración y sus fases como medios para recuperar energías y diluir tensiones.</li> <li>• Adecua el tiempo propio al de un compañero, asociando nociones tales como: lento rápido, mucho/poco.</li> <li>• Experimenta diferentes situaciones de equilibrio y desequilibrio sobre una base de sustentación propia, amplia y cercana al suelo.</li> </ul>
<b>HABILIDADES, DESTREZAS Y EXPRESIÓN CORPORAL</b>	<p>Reconoce, resuelve y crea situaciones motoras simples explorando sus habilidades motrices en situaciones cotidianas.</p> <p>Se expresa corporalmente con naturalidad, apreciando la utilidad del movimiento y asumiendo una actitud positiva respecto a su expresividad.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrolla sus habilidades motrices de lanzamiento y recepción; regula su nivel de coordinación, dando respuestas motrices creativas ante estímulos diferentes.</li> <li>• Elabora corpografías sencillas en pequeños grupos relacionadas a manifestaciones artísticas y culturales de su localidad, región o país.</li> <li>• Construye elementos con material reciclable en función de sus intereses y necesidades; utiliza los elementos construidos en beneficio de su desarrollo motriz.</li> <li>• Expresa vivencias y sentimientos a través de la expresión corporal, disfrutando lo que hace.</li> <li>• Aplica sus habilidades motrices básicas al compás de melodías de la cultura local y regional.</li> <li>• Explora y comunica mensajes sencillos expresados a través del gesto y el movimiento.</li> <li>• Reconoce sus posibilidades y limitaciones de movimiento al realizar desplazamientos, saltos y giros en el entorno</li> </ul>

		<p>próximo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elabora esquemas motores nuevos (golpear, tirar, trepar, reptar) sobre la base de esquemas ya conocidos (gatear, correr y saltar).</li> </ul>
<b>CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD</b>	<p>Utiliza globalmente sus capacidades físicas relacionándolas con sus conocimientos elementales de salud, nutrición, higiene y seguridad, valorando lo realizado en correspondencia con la preservación de la salud.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Explora y realiza movimientos que favorezcan su amplitud corporal, cuidando su integridad al practicar actividades físicas variadas.</li> <li>• Utiliza y valora sus capacidades físicas básicas, mejorando su capacidad vital.</li> <li>• Aplica rutinas simples de activación psico fisiológicas (calentamiento) al inicio de cualquier sesión motriz.</li> <li>• Conoce y utiliza procedimientos y técnicas básicas de respiración y relajación muscular que le permiten actuar satisfactoriamente en diferentes situaciones.</li> <li>• Reconoce que necesita realizar actividades físicas para vivir, crecer y desarrollarse integralmente.</li> <li>• Valora la importancia del medio natural en la conservación de su salud. Practica medidas de higiene personal y ambiental para prevenir enfermedades, mostrando actitud de respeto por toda vida natural.</li> <li>• Aplica sus conocimientos básicos de salud, higiene, nutrición y seguridad en actividades de su vida cotidiana, estableciendo la relación entre los mismos.</li> <li>• Reconoce y percibe su pulso, vivencia la aceleración de su frecuencia cardíaca y respiratoria y la necesidad de períodos de reposo.</li> <li>• Utiliza su conocimiento y comprensión del funcionamiento de su corporalidad en las diferentes actividades físico motrices que realiza.</li> <li>• Explora y reflexiona sobre sus posibilidades motrices, demostrando confianza y perseverancia frente a situaciones motrices problema.</li> </ul>
<b>LUDO MOTRICIDAD</b>	<p>Conoce, adapta y participa en juegos que le permitan manifestarse lúdicamente. Manifiesta interés y creatividad en la investigación y adecuación de los juegos tradicionales y populares respetando sus reglas y las normas sociales de convivencia.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participa en juegos populares y tradicionales, mostrando respeto frente a la diversidad cultural de su comunidad.</li> <li>• Organiza y utiliza su tiempo en actividades lúdico motrices, participa en paseos, visitas y excursiones, mostrándose solidario con sus compañeros.</li> <li>• Muestra y explica juegos sencillos con seguridad y confianza.</li> <li>• Adecua juegos de su comunidad que le son conocidos. Se muestra participativo, valorando el trabajo en equipo.</li> <li>• Investiga y practica juegos de estación y temporada. Realiza cotidianamente los de su preferencia, disfrutando lo que hace.</li> <li>• Explora y experimenta al "aire libre" manifestaciones motrices no reglamentadas, valorando la actividad física en un medio natural.</li> <li>• Reconoce y acepta el hecho de ganar o perder como elementos propios del juego.</li> <li>• Manifiesta actitud de respeto frente a sus oponentes.</li> </ul>