

# SECUENCIA DIARIA DE PSICOMOTRICIDAD 15 MINUTOS



## ACTIVACIÓN INICIAL (3 MIN)

Movimientos rápidos y rítmicos.



## JUEGO DE COORDINACIÓN (3 MIN)

Salto, palmas o balanceos.



## RESPIRACIÓN Y ESTIRAMIENTOS (3 MIN)

Respiración profunda y estiramientos.



## RESPIRACIÓN Y ESTIRAMIENTOS (3 MIN)

Respiración profunda y estiramientos.



## CIERRE REFLEXIVO (1 MIN)

Palabra clave o gesto de calma en grupo.