

Queridas familias:

Esperemos que os encontréis tod@s bien y que estéis llevando esta situación lo mejor posible.

Hoy os queremos mostrar distintas propuestas de actividades para que podáis trabajar la motricidad gruesa desde vuestras casas a la vez que os permitirá pasar un buen rato con vuestr@s hij@s:

1.- Coordinación y equilibrio

Este juego tiene como objetivo trabajar el equilibrio. Para crearlo, simplemente necesitamos unas cartulinas de colores para hacer las huellas. Así, aprenderán conceptos espaciales como la izquierda y la derecha, al tiempo que mejoran su coordinación y equilibrio.

Una vez hechas las plantillas las pegamos al suelo con un poco de cinta adhesiva. Empezamos por un circuito de poca dificultad saltando alguna huella para que tenga que saltar o dar pasos grandes. Según la edad podemos combinar en una misma línea pies izquierdos y derechos para que crucen las piernas. Es posible realizar tantas combinaciones como deseéis como por ejemplo con números, colores, letras...

2.- Los bolos

Con este juego trabajamos brazos y las piernas en el lanzamiento y aprenden a coordinar los movimientos con la intención de tirar el mayor número de bolos posibles. Podemos crear los bolos con botellas de plástico vacías o llenarlas con lo que deseemos para que pesen más y sea más difícil tirarlos.

3.- Sigue la secuencia

Podemos establecer secuencias de 3 pasos para que ellos repitan la misma. Por ejemplo, pedimos que den un salto hacia el frente, giren una vuelta y choquen sus palmas una vez. Cada secuencia puede ser modificada o bien añadir mayor complejidad a la misma según los niños y niñas vayan incorporando la secuencia pedida y también en función de la edad de los mismos.

4.- Puntería de colores

Podemos trabajar la destreza en los lanzamientos con unas cartulinas de colores y algún pequeño objeto que no ruede. Se trata de colocar las cartulinas de distintos colores en el suelo y dar instrucciones para que el niño/a lance el objeto dentro de uno u otro color. De este modo mejorará sus brazos, el lanzamiento y asentará el conocimiento de los colores.

5.- Imitar animales

Se trata de copiar los movimientos de algunos animales. Por ejemplo, podrán convertirse en una oruga. Para ello tendrán que tumbarse en el suelo y, con el apoyo de brazos y piernas, hacer fuerza para elevar el pecho mientras avanza. Otro animal que también pueden imitar es el gorila. Tienen que caminar en cuclillas mientras se golpean el pecho con las manos. Un buen ejercicio para, además, trabajar el equilibrio. Una tercera idea es caminar como un canguro, con pequeños saltitos. Además, pueden imitar ser un

pájaro moviendo los brazos como si fuesen alas, un cangrejo caminando hacia atrás, un gatito gateando, un elefante poniendo su brazo en la cara a modo de trompa, un avestruz dando grandes zancadas, una jirafa estirando brazos hacia arriba y caminando de puntillas...

6.- Equilibrios sobre una cuerda

Si en casa tenemos una cuerda, podemos hacer un recorrido por encima de ésta para que los niños/as ejerciten las piernas, la coordinación y el equilibrio proponiéndoles que caminen encima sin caerse. En lugar de la cuerda, podemos utilizar distintas líneas en el suelo con cinta adhesiva de colores y que las sigan sin salirse.

7.- La carretilla

La carretilla sirve para que sus brazos tomen fuerza y mejoren la motricidad gruesa. Aún puede ser más práctico y divertido si a la carretilla le unimos hacer un pequeño puzzle con piezas que se puedan coger fácilmente. El niño/a tendrá que tomar una pieza desde un lado de la casa y haciendo la carretilla ir hasta donde se encuentra el puzzle para colocarla en el lugar adecuado. Se puede hacer una variante utilizando en lugar del puzzle otro objeto pequeño que tendrán que trasladar de un lugar a otro.

Esperamos que os divirtáis con estos ejercicios y que os hagan disfrutar del tiempo compartido con los/as peques.

Recibid un fuerte abrazo

El equipo de ciclo de infantil.

