

Psicomotricidad

Buenos días chic@s!! Comenzamos otra semanita más con mucha energía y muchas ganas de verles!

Les mandamos la propuesta de Psicomotricidad para esta semana. Intenta hacerlas y enviar alguna foto o vídeo a tu maestr@.

Ahh...y además sal a jugar a la calle, usa tu bici, pelotas o juega con tus herman@s o padres. El movimiento diario es fundamental.

Un gran abrazo.



1º sesión:

- Ejercicios de soplo. Necesitamos pajita, rollo de cartón de papel higiénico o cocina, pompones o bola de papel. Puedes hacer los ejercicios usando el material que tengas en casa. Y ahora, imita las siguientes imágenes.

1º



2º



3º



4º



2º sesión

- Con un globo y no dejes que caiga al suelo. Con ambas manos golpea el globo y que este no caiga al suelo. Caminando en todas las direcciones y cambiando el golpeo a sólo con una mano y luego con la otra.



- Ponte el globo entre las piernas y desplázate por tu habitación sin que este caiga al suelo. Puedes desplazarte como quieras. Cuantas más formas diferentes de desplazarte consigas hacer, mucho mejor.



- Poner una caja grande a modo de portería y muchos globos sueltos en la habitación. El niñ@ tendrá que golpear los globos hasta meterlos dentro de la caja. Puede hacerlo golpeando con la mano o ayudándose de un palo de escoba o algo similar con lo que pueda golpear el globo. Variante: Poner cajas o cubos de diferentes colores y que intenten meter dentro de la caja de su color todos los globos que puedan y sean del mismo color.



- Volleyball con globo: coloque dos sillas y un hilo amarrado de silla a silla. Juegue con su hijo a pasarse el globo de un lado a otro sin que se caiga al suelo.