

---

## PSICOMOTRICIDADE

---

### XOGOS DE PSICOMOTRICIDADE PARA REALIZAR NA CASA

Dependendo do espazo e do material dispoñible no fogar e, moi especialmente, das capacidades motrices e cognitivas de cada neno/a, poden realizarse diferentes actividades psicomotrices empregando obxectos de uso cotián.

Ditas actividades serían as que se inclúen a continuación.

#### ACTIVIDADES DE MAIOR COMPLEXIDADE:

- Compoñer, con axuda se é preciso, o corpo humano coas súas partes usando un debuxo do mesmo recortado.
- Facer xogos de imitación, por exemplo “somos bonecos de trapo”, como parte do traballo de ton muscular: deitados, o neno/a debe imaxinar que tanto el ou ela como o adulto son bonecos de trapo e relaxar totalmente os músculos; logo o adulto fará que eses bonecos “cobren vida” dicíndolle ao neno/a que levante primeiro un brazo, que mova unha perna, que levante a cabeza... ata que se poña en pé. Tamén podemos imitar os movementos e desprazamentos de diferentes animais.
- Pequenos circuítos de obstáculos: sortear bonecos, pelotas, latas de refrescos, botellas de auga...
- Circuítos de equilibrio: marcando o corredor con cinta de carroceiro, realizando varias formas no chan (liña recta ou curvas), animar ao neno a percorrelas.
- Transportar unha bola mediana sobre a boca dunha botella sen que caia, dun lado a outro do corredor.
- Poñer debuxos de pés e mans no chan, a modo de circuítos: que o neno/a salte ou coloque as mans en función do que indique o debuxo.
- Carreiras de velocidade: colocar un obxecto atraente para o neno/a ao final do corredor e cronometrar o tempo que lle leva ir a buscalo e volver ao punto de partida. Pode repetirse cada día para ir mellorando os tempos. Con esta finalidade, pódese elaborar unha táboa a modo de “manualidade” para facer co rapaz ou rapaza (se é posible).
- Botar lentellas, garavanzos, botóns, boliñas... na mesa ou no chan, e intentar recollelas coa man para traballar a motricidade fina.
- Completar puzzles e realizar construcións de diferentes tamaños.
- Abrir e pechar botellas, xirando a boneca.
- Realizar ritmos sinxelos con palmas.

- Lanzamento de bolos empregando obxectos cotiáns, como unha pelota e botellas baleiras ou algún obxecto similar.
- Transportar unha pelota entre dous sen que caia: peito contra peito, costas contra costas e fronte contra fronte.
- Facer un buraco nunha caixa de cartón e tentar encestar unha pelota pequena dentro.
- Facer equilibrios cun papel sobre a cabeza, levándoo dun sitio a outro.

#### **ACTIVIDADES DE MENOR COMPLEXIDADE:**

- Estando o neno boca abaixo, atraer a súa atención con obxectos ou a través da interacción co adulto para que levante a cabeza, caluga e torso.
- De xeonllos e apoiando a súa barriga nun rodete de tea ou nun coxín grande, movelo moi amodo cara diante para que se apoie sobre os seus brazos e mans. Axudalo a conseguir esta postura.
- Boca arriba, tirar suavemente das mans para que levante a cabeza e torso.
- Estimular o volteo, ofrecéndolle un obxecto atraente (como un boneco con son ou cores rechamantes) dende un lateral para que o neno xire e se poña de lado ou, estando de lado, para que se poña boca arriba. Guiar o seu movemento.
- Se é posible, camiñar polos corredores das mans do adulto e sorteando obstáculos no chan (xoguetes, coxíns...).
- Abrir e pechar as mans, e soste un obxecto na man sen que caia (por exemplo, unha pelota pequena).
- Dar palmas coas mans, dándolle a axuda necesaria para realizar o movemento.
- Pasar un obxecto dunha man a outra, coa axuda do adulto se se precisa.
- Sentado/a, cos pes apoiados no chan, ofrecerlle un obxecto do seu agrado para que intente collelo e manteña a postura.
- Ofrecerlle obxectos de diferentes texturas e formas para que os manipule.
- Favorecer que o neno/a emita sons ou palabras, apoiándonos con carantoñas e tons de voz suave.
- Poñer diferentes elementos de distintos tamaños ao seu alcance (botellas, cubos, cascabeis, pezas de quebracabezas...) e animalo a collelos coa man, guiando a súa man.
- Pedirle ao neno que introduza obxectos nunha caixa e logo os saque. Axudalo se é preciso.
- Camiñar ou correr detrás dun balón, dándolle puntapés.
- Tocar cunha man (axudándoo se é preciso) as partes do corpo que o adulto lle vaia nomeando e tocando no seu propio corpo.
- De habelas na casa, subir e baixar escaleiras con ou sen apoio, colocando os dous pés en cada chanzo, alternando os pés.

- escoitar cancións e animalos a bailar movendo libremente o seu corpo. Tamén podemos collelos das mans e guiar os seus movementos.
- Pintar libremente coas mans, con ceras, con brochas...