

Que será?:

Cos ollos pechados, poñémoslle un obxecto no chan e ten que atopalo e tentar adiviñar que é.



Máis complicación: darémoslle indicacións do tipo " 1 paso adiante", "3 pasos a dereita", "1 paso atrás", etc. ata chegar ó obxecto que despois adiviñará que é.

Lanzar peluches:

Sinxelo: dous nenos ou neno e adulto póñense de pé (enfrentados) sobre uns coxíns. Coas tapas dunhas caixas de cartón deben lanzarse peluches. A idea é manter o equilibrio e lograr que o peluche caia dentro da caixa do outro.



Unha idea sinxela para traballar o equilibrio e o control do corpo.

Coordinación óculo manual: facemos a forma dun círculo no chan con celo ou precinto e varias marcas que estean a 1 paso, 2 ou 3 do círculo.

Noutro lado colocamos peluches e teñen que ir a polo peluche correndo e tirar dende as marcas (fóra do círculo) tentando meter o peluche dentro do círculo.

O ideal é que empecen pola marca que está a 1 paso e cando "encesten" 1, 2 ou 3 veces (segundo se queira complicar ou alongar o xogo...), dende aí pasarlle á marca que está a 2 pasos, e así sucesivamente.

Toca xeonllos:

É un xogo de loita moi sinxelo no que gaña quen antes consiga tocar os xeonllos ao outro. Delimitar un espazo (con tollas ou celo).

Para traballar o equilibrio terán que andar por encima das liñas sen saírse. Para aumentar a dificultade podedes cambiar a forma do percorrido ou cambiar a forma do desprazamento (cara adiante, cara atrás, con mans e pés cara adiante, con mans e pés cara atrás, saltando cos pés xuntos, saltando cos pés separados dun lado a outro...)

Exercicios de desprazamento.

Nun espazo libre de obstáculos e/ou os que requira cada actividade...

Gatear (andar como un gato) para pasar por baixo dun banco, cadeiras, etc.

Gatear para pasar por baixo dun corda pero rozándoa coa cabeza.

Gatear por dentro dun túnel (debaixo dunha mesa, por exemplo).

Reptar (como unha serpe) por unha superficie plana ou inclinada (baixar e subir da cama, por exemplo).

Rodar de costado cara a un lado e outro: facemos a "croqueta".

Saltar coma unha rá.

Camiñar marcando o adulto o ritmo (lento - rápido) con palmadas.

Camiñar golpeando cos pés no chan ou silenciosamente.

Camiñar ata un lugar determinado dando pasos curtos e volver ao momento de partida con pasos longos.

Camiñar elevando os xeonllos á altura da cintura.

Imitar ao cabalo ao trote e ao galope.

Dirixirse en liña recta cara a un punto ou meta concretos e, correndo como un coche, parando aos poucos e de golpe, volvendo arrincar, etc.

Correr levantando os talóns todo o posible.

Deslizarse sentado/a, arrastrando o cu polo chan dende unha marca a outra.

Facer unha carretilla (o neno ou a nena anda coas mans, á vez que o adulto ou outro neno o suxeita polos pés).