

PSICOMOTRICIDADE EDUCACIÓN INFANTIL

Dende a **área de Psicomotricidade** queremos aportar unha serie de xogos que se poden practicar en familia, ou ben coa axuda dun adulto, xa que os máis pequerrechos precisan de supervisión. Se temos calcetíns antideslizantes, mellor, maior traballo de sensibilidade nos pés.

Velaí van algunhas propostas para ter o corpo en movemento, podedes modificar a dificultade en función da idade dos nenos e nenas, pero o obxectivo é distraerse e levar un pouco mellor a situación na que nos atopamos.

Material: dous trapos vellos

- Un trapo en cada pé, percorrer a casa sen perder os trapos no menor tempo posible. Podemos facer varios intentos e que nos cronometren, ou retar a mamá e a papá.
- Un trapo no culete, percorrer a casa sen perder o trapo e axudarse das mans e dos pés para arrastrarse polo chan.
- Un trapo en cada man apoiadas no chan e sen apoiar os xeonllos. Coidadiño non coller demasiada velocidade, que caemos de morros.
- Para os máis atrevidos, un só trapo debaixo dos pés, desprazarse sen perder o trapo e dando pequenos impulsos.

Material: unha pelota pequena e un taper de plástico

- O adulto debe facer rodar a pelota polo chan e o neno/a ten que tratar de atrapala en movemento dentro do taper. Para os máis pequenos, iremos modificando a velocidade e a traxectoria, pero sempre a ras do chan, xa que no aire resulta aínda difícil.
- Variantes:
 - Se a pelota bota, podemos facela botar e atrapala no aire.
 - Tamén podemos xogar todos contra todos cunha soa pelota e un taper por participante. Canto máis rápido fagamos rodar a pelota ou maior sexa a distancia, máis difícil.

Sen material

Desprazamentos pola casa. Para os atrevidos, facer unha carreira polo pasillo ou dunha habitación a outra.

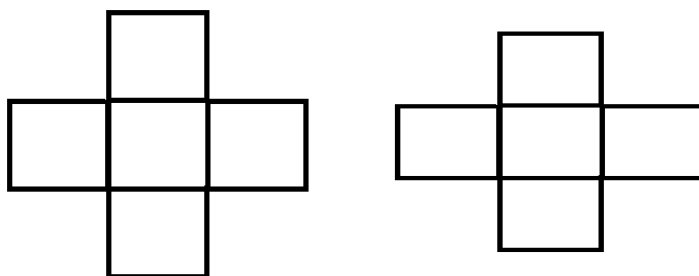
- Cuadrupedia (4 patas)
- Araña (cuadrupedia panza arriba)
- Elefante (apoiando só mans e pés)
- Rá (salto en cuclillas)
- Serpe
- Croqueta (rodar)
- Canguro (salto a pés xuntos, de pé)

Material: globo ou pelota

- Levar desde unha punta da casa a outra a pelota entre dúas persoas: coa cabeza, coa barriga e espalda con espalda. Para facelo individual: practicar levando a pelota entre os xeollos ou entre os pés, sen que caia. Se temos un globo, podemos facer un xogo de toques sen que caia no chan, a ver cantos sodes capaces de dar.

Material: cinta de carroceiro ou cinta adhesiva de color

Pegaremos a cinta no chan debuxando dúas cuadrículas coma o debuxo, unha diante da outra. Unha para cada xogador. O xogo consiste en imitar o movemento de pés do compañeiro sen equivocarnos. Este xogo permite adaptarse a todas as idades. Para os atrevidos, podemos incluír o apoio de mans, cruces de pernas, a velocidade de execución e memorizar varios saltos seguidos. O ideal é facelo saltando para aumentar o gasto calórico.



Sen material

Pilla de cores. Un participante dirá: “Zanahoria, zanahoria de colooooor...a cor que queira”. Temos que escapar e tocar algún obxecto da casa que sexa desa cor antes de que nos pillen. Imos cambiando unha vez cada un, ata quedar agotadiños.

Material: conexión a internet

Repasar as partes do corpo bailando a canción: “Cabeza, hombros, rodillas, pies”

Enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=nxpjpOUEmQ8>

Para 5 anos e para 1º de E.P. animarse cun baile:
<https://www.youtube.com/watch?v=yPGjM6df9jc>

Material: unha caixa e unha pelota

Practicamos a puntería intentando meter a pelota nunha caixa. Podemos modificar a dificultade para os nenos/as coa distancia, a altura á que coloquemos a caixa ou a maneira de lanzar (unha man, dúas mans, entre as pernas...).

Sen material

“1, 2,3, palomita blanca es” ou “Zapatito inglés”. Clásico xogo na que unha persoa panda na parede sen mirar mentres dúa a frase e outra ten que aproximarse sen que a vexan mover. Cando miren hai que quedar ben quietos.

Todo o material que se vos ocorra

Circuito de psicomotricidade caseiro: unha escaleira para subir e baixar, un cordel para camiñar por riba del, caixas vellas (grande para atravesala por dentro ou pequena para saltala), unha silla para pasar por debaixo...imaxinación para facerlles un percorrido pola casa.

Se non temos material, unha excelente alternativa (aínda que sexa só por un día) é saltar na cama!!! Podemos facelos saltar cos pés xuntos, pata coxa, pernas abertas, rodar na cama...

Material: Música

As estatuas musicais. Mentres sonan as nosas cancións favoritas podemos bailar e movernos libremente, pero cando papá ou mamá apaguen a música...stop! Pés quietos todo o mundo! Se a música volve a sonar, outra vez a moverse.

Material: unha bandexa e diferentes obxectos que NON rompan se caen

Traballaremos o equilibrio levando unha bandexa con obxectos diferentes por toda a casa. Os de 3 anos poden agarrar a bandexa coas dúas mans, a partir de catro anos, intentaremos levar a bandexa nunha soa man.

Variantes: cambiar de man (dereita-esquerda), cambiar os obxectos que levamos (cadrados, redondos...), levar a bandexa na cabeza, facer unha carreira...

Sen material

Competición de equilibrio. A ver quen bota máis tempo...

- Á pata coxa dereita.
- Á pata coxa esquerda.
- Levantarse xuntos do chan, agarrados polas mans de papá ou mamá, sen soltarse e sen caer.

Material: papel e tesoiras

Un adulto debe recortar, a lo menos, 6 plantillas dos pés (dereita-esq) e 6 das mans (dereita-esquerda). Os colocaremos no chan de dous en dous creando diferentes secuencias que deberemos seguir colocando as nosas mans ou pés segundo o debuxo que fagamos.

Por exemplo:

Material: música tranquila e unha pelota pequena

Relaxarse tamén é importante. Escolleremos unha música calmada, e o neno/a se colocará no chan, no sofá ou na cama; boca abaixo. Papá ou mamá tratarán de darlle unha masaxe facendo rodar a pelota moi lentamente pola espalda e as pernas.

