



# Actividades Psicomotoras para realizar en casa

**Elliot Salazar Fuentes – Kinesiólogo Programa Integración**

Marzo 2020

**#QUÉDATEENCASA**

### **Objetivos:**

- Las siguientes actividades tienen como objetivo reforzar por medio de imágenes lo que se trabajó en el apoyo kinésico durante el periodo 2019. Siendo necesario y si es posible el apoyo de los padres en estas acciones.
- Que el estudiante adquiera nuevas vías de aprendizaje a través del aporte psicomotor con estrategias de: Motricidad fina/gruesa, lateralidad, orientación espacial /temporal.
- Finalmente, que la estadía de dos semanas en casa, no generen conductas propias del estrés provocadas por el encierro.

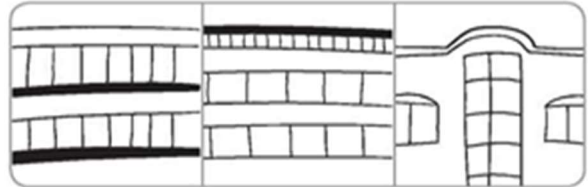
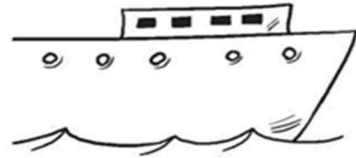
### **Sugerencias:**

- Se sugiere que las actividades se realicen con el apoyo continuo de los padres (no abuelos). El niño en el colegio está habituado a recibir ese apoyo por parte del equipo docente en aula.
- Que las actividades se hagan dentro de lo posible, en lugares abiertos, con pausas (fotos adjuntas al documento en “Descansos Activos”) y no más de 45 minutos 1 vez al día.
- Si trabaja con su hijo sentado en una silla, procure que ésta tenga una superficie blanda (cojín).
- También podemos utilizar los balones grandes / pilates (sólo si es que tiene) para trabajar el equilibrio al mismo tiempo que mantenemos sentados a nuestros hijos. En muchas ocasiones se utiliza en el aula para los niños con trastornos de atención, ya que el movimiento les ayuda a concentrarse. ¡Paradójico cierto!?

# Ficha 1: Orientación Espacial

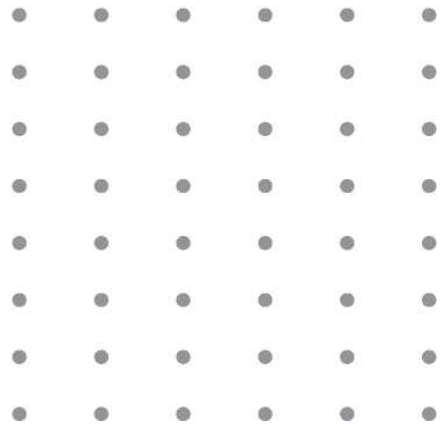
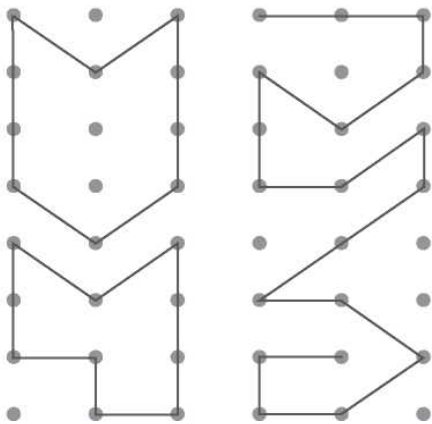
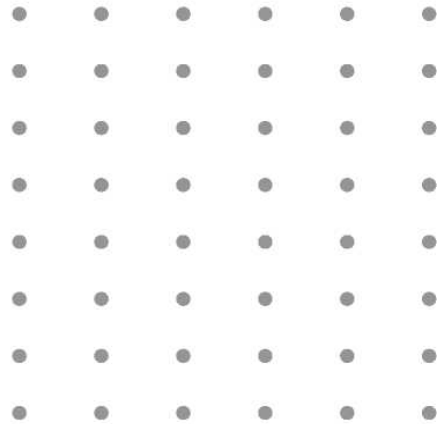
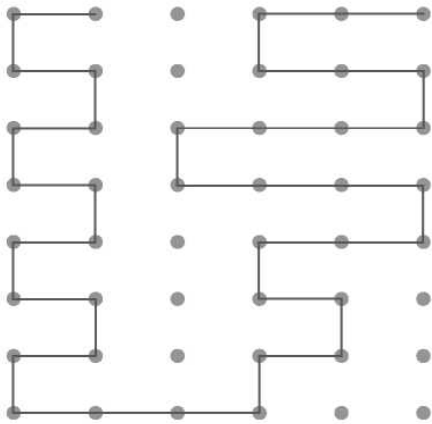
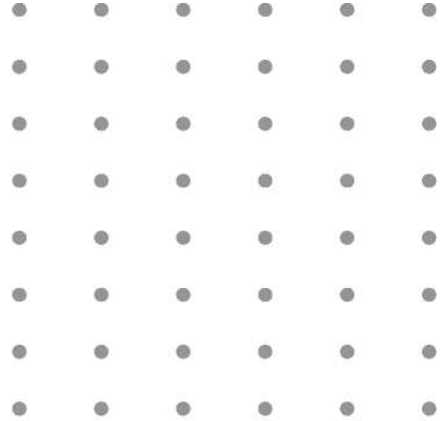
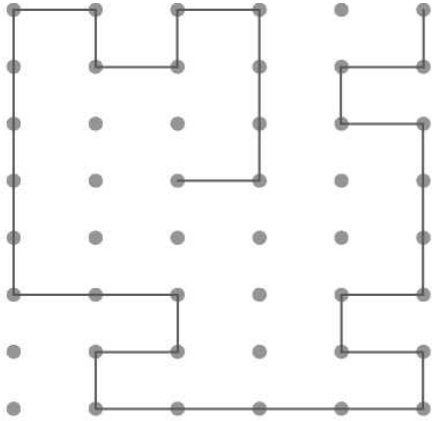
Alumno: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

1.-Colorea la pieza que encaja en cada dibujo



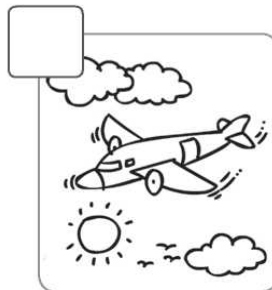
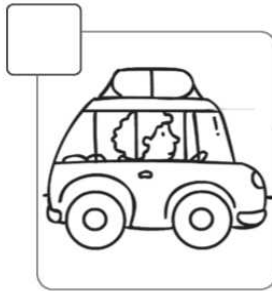
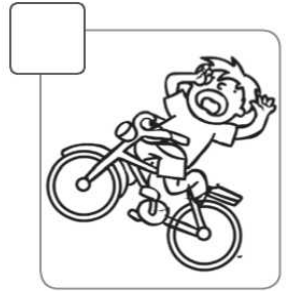
## Ficha 2: Orientación Espacial

1.-Copia las figuras. Deben quedar igual al modelo.



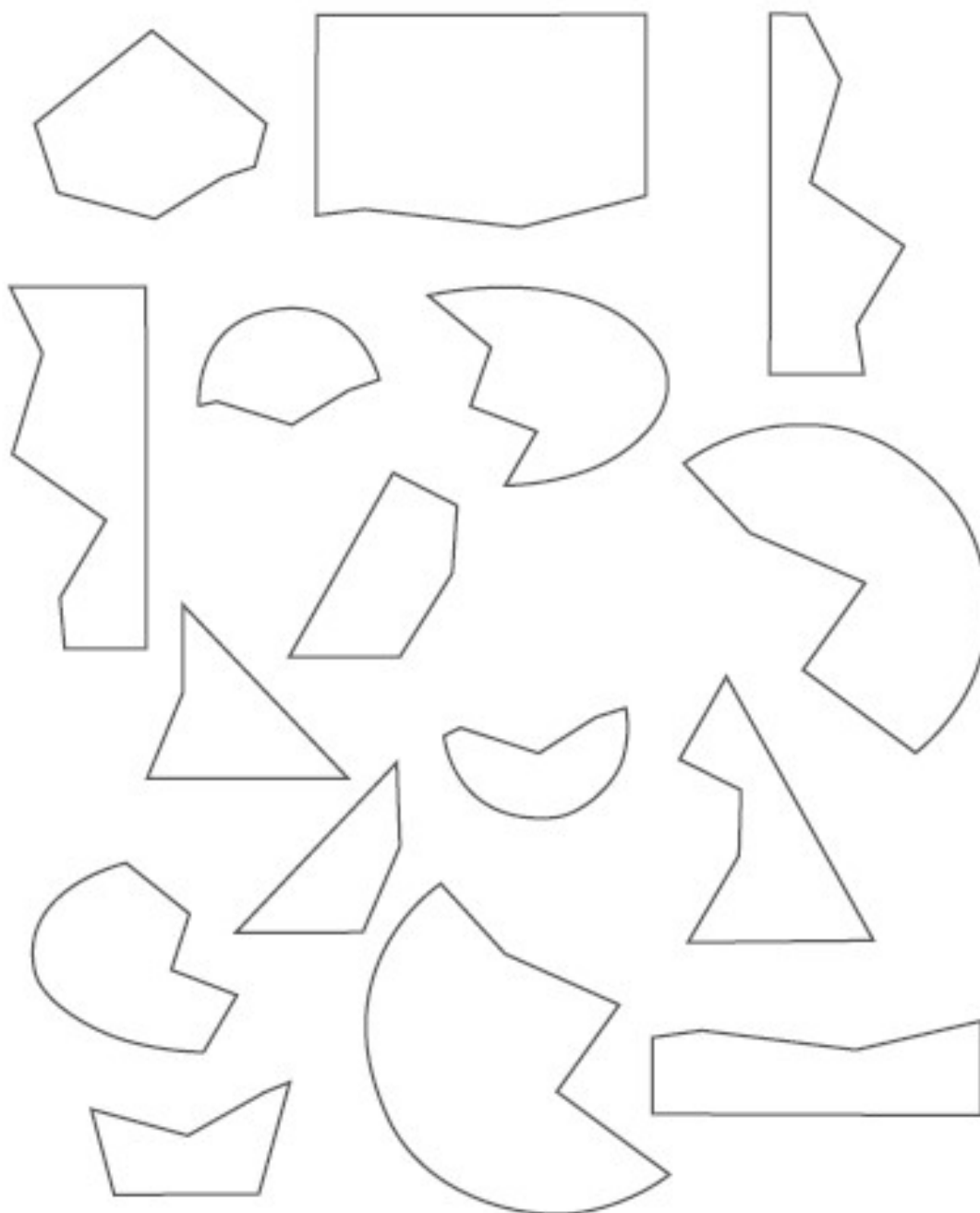
### Ficha 3: Orientación Temporal

1.-Ordena las viñetas escribiendo 1, 2, 3 y 4.



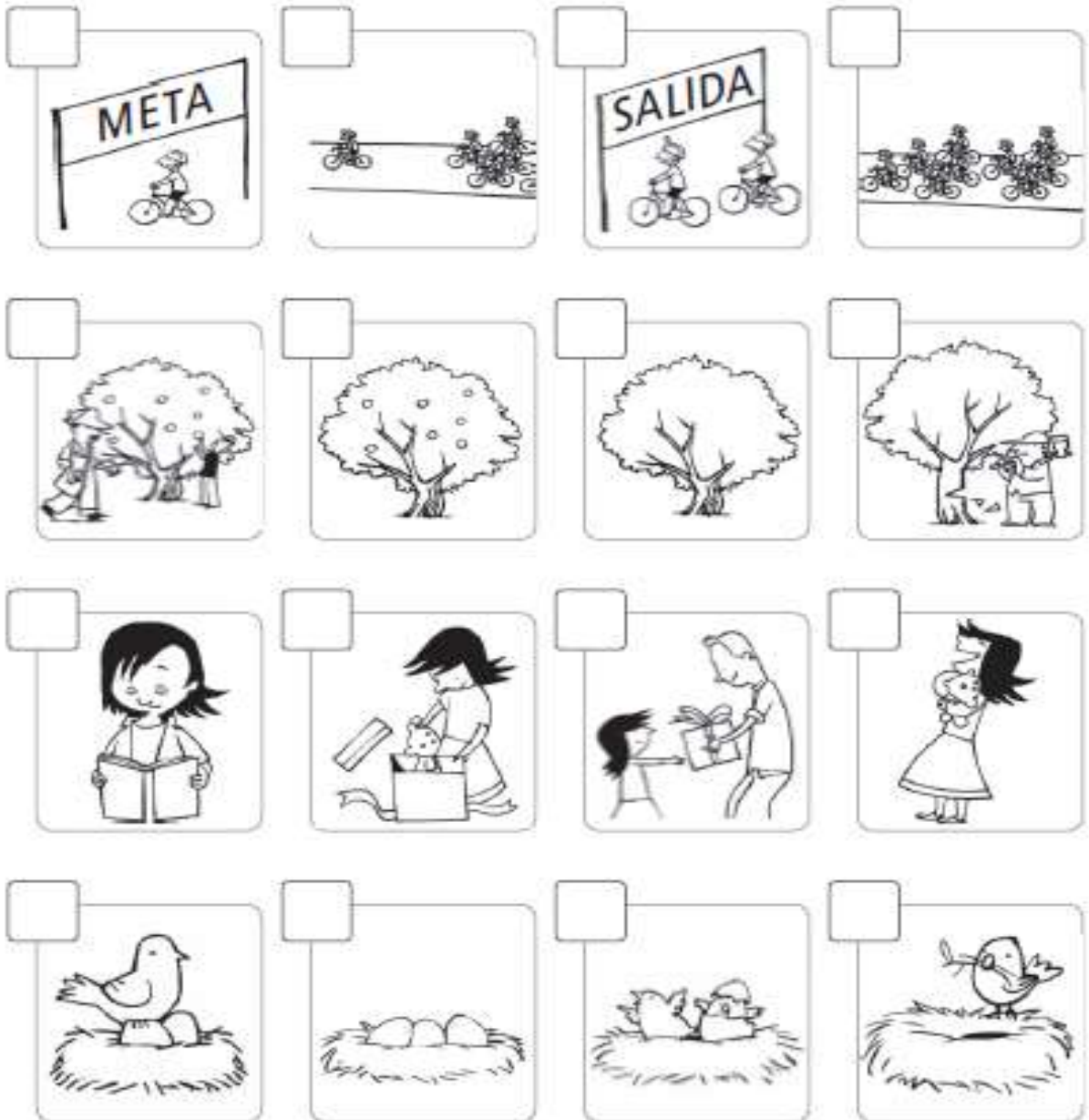
#### Ficha 4: Orientación Espacial

1.- Colorea del mismo color las piezas que encajan entre sí.



#### Ficha 4: Orientación Temporal

1.-Ordena las viñetas del 1 al 3 y tacha la que no guarda relación.



## Circuitos Motores Caseros

Las actividades motrices van a favorecer siempre el día a día de nuestros hijos dentro de la contingencia nacional. Son muchísimas las actividades sensoriomotrices que podemos encontrar, esta vez he seleccionado cuatro muy facilitas de hacer con elementos que tenemos todos en casa. ¡A disfrutarlo!

### Subiendo y pasando por encima de obstáculos simples

Motricidad gruesa, CUERPO a partir de 1-2 años.



#### Materiales:

- Cajas de zapatos, libretos grandes, etc.

#### Procedimiento:

- Coloca una serie de cajas por el suelo.
- Muestra cómo pasar usando movimientos exagerados.
- Ayúdale a subir mientras le dices "sube" (elévalo ligeramente)
- Dile "salta" para que vuelva al suelo, mientras le ayudas
- Repite el procedimiento muchas veces hasta que aprenda a saltarlos sin tu ayuda.
- Elogia siempre.
- Practica luego lo mismo con alturas un poco mayores.

TIPP: Puedes practicar por imitación cuando ya sepa hacerlo.  
Lo haces tú y pides al niño "hazlo tu"



## Recorrido de obstáculos simples

Motricidad gruesa, CUERPO a partir de 2 años.



### Materiales:

- Muebles y cuerda

### Procedimiento:

- Coloca un trozo de cuerda o lazo, (de colores si es posible), alrededor de la habitación de manera que vaya rodeando sillas, por debajo de la mesa, sobre los taburetes, etc.
- Llama la atención del niño y pon una recompensa al final de la cuerda.
- Guíale a seguir el recorrido: por debajo, por arriba, rodea
- Elogia siempre.
- Después de recorrer con él varias veces el itinerario, intenta que lo complete el solo.

TIPP: Marca el comienzo y el final

## Carrera de obstáculos

Motricidad gruesa, CORPORAL, 3-4 años.



### Materiales:

- Sillas, escobas, cajas, muebles, cinta adhesiva, tizas, cuerda.

### Procedimiento:

- Prepara un recorrido, marca comienzo y final. Como guía, , puedes también pegar una cinta adhesiva al suelo o dibujarlo con tiza. O extender un trozo de cuerda para que lo siga.
- Camina por él varias veces a su lado, hasta que sepa qué hacer ante cada obstáculo.
- Permanece cerca suya las primeras veces recordándole seguir por la cuerda.

Un ejemplo de dificultad media sería:

- a. Andar a gatas por debajo de una escoba sostenida entre dos sillas.
- b. Saltar sobre una escoba suspendida entre los travesaños de dos sillas.
- c. Reptar a lo largo de una caja de cartón grande y robusta, con las solapas de los extremos cortadas.
- d. Caminar entre dos muebles colocados casi juntos, de manera que el niño tenga que ponerse de costado para caber entre ellos.
- e. Pasar de pie desde un taburete a otro directamente.

## Caminar sobre una línea



Motricidad gruesa, CUERPO 3-4 años

### Materiales:

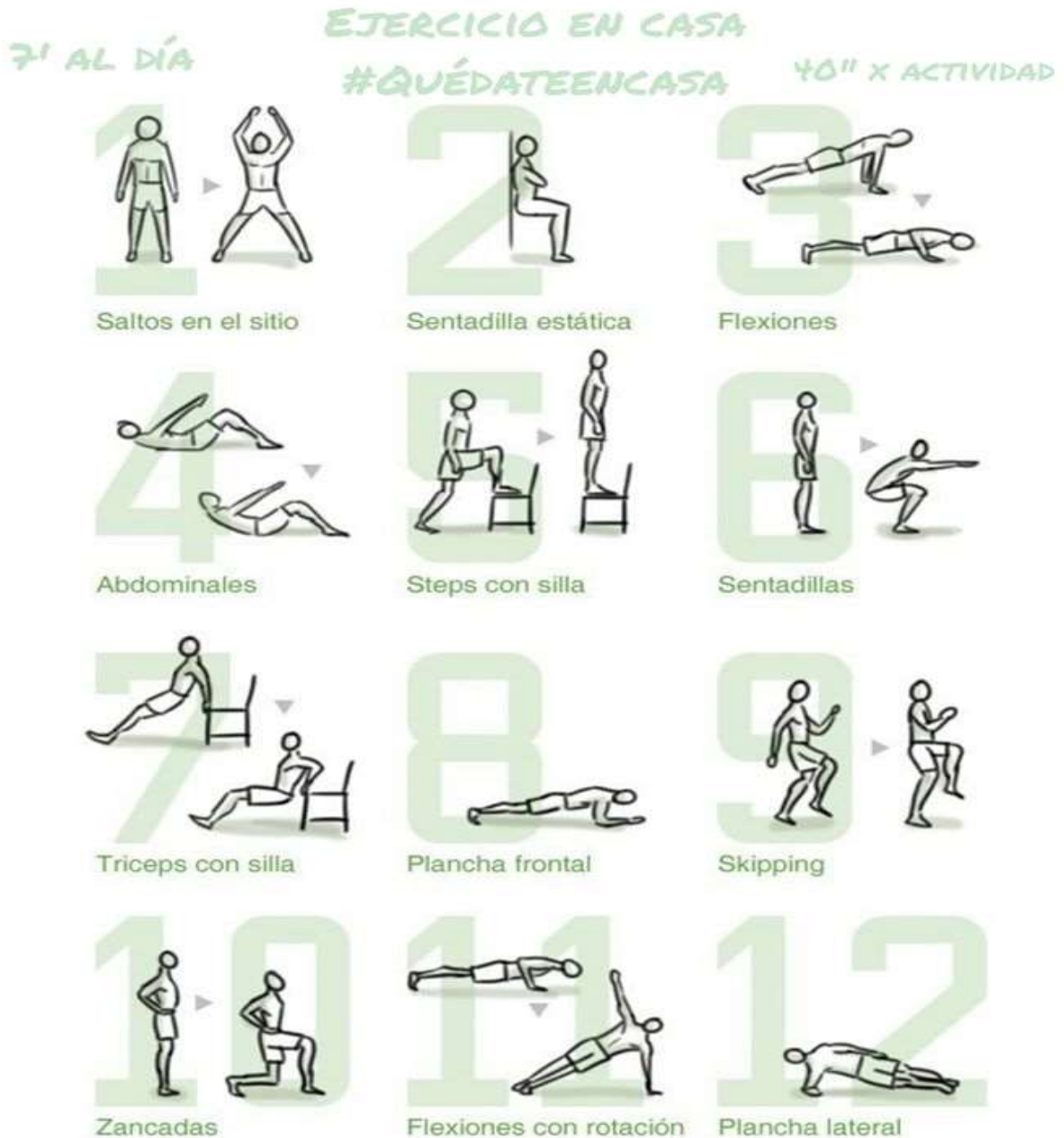
- Cinta adhesiva de cinco centímetros de ancho y tres metros de largo

### Procedimiento:

- Coloca la cinta en el suelo formando una línea recta.
- Asegúrate de que el niño te mira y demuéstrale cómo caminas a lo largo de ella de un modo natural. Después, haz que te siga o que lo haga él o le tomas de la mano para hacerlo
- Prémialo cada vez que complete su recorrido sobre ella.
- Otras formas de recorrerlo pueden ser:
  - a. Caminar hacia atrás con un pie detrás de otro sin cruzarlos.
  - b. Caminar de lado, moviendo un pie y luego otro sin cruzarlos.
  - c. Caminar hacia delante poniendo el pie derecho en el lado izquierdo de la cinta, y el pie izquierdo en el lado derecho.
  - d. Saltar de lado a lado de la cinta manteniendo los pies juntos.
  - e. Caminar de lado cruzando un pie sobre otro.

## Descansos activos

Descansar de acciones monótonas y sedentarias es fundamental no solo para la salud, sino también, para la concentración. Permanecer sentado durante largos periodos de tiempo afecta a la salud física y a la concentración mental. El cerebro se apaga, la musculatura se contrae, y los sistemas corporales se ralentizan. Usar unos minutos para usar el movimiento para activar la mente y el cuerpo, no es perder el tiempo. Es una inversión para ganar en salud física y cognitiva.



¡Importante!



**DEG**



**Por FAVOR atentos a estas disposiciones:  
Si se esta dando postergación de labores escolares..**

- ❖ NO ES MAS VACACIONES PARA LOS HIJ@S**
- ❖ NO ES PASEOS AL MALL**
- ❖ NO ES SALIDAS AL CINE**
- ❖ NO ES QUE VAYAN A FIESTAS..**

**es para que nuestros hijos se queden en casa, para su  
concurrir a lugares donde asistan bastante gente.**

**POR FAVOR!!!!!!!!!!!!**  
**!!Seamos responsables!!**