



## "Me muevo jugando"

<b>Semana</b>	<b>3-4 de junio</b>
<b>Objetivos generales de la actividad</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fomentar la creatividad.</li><li>• Desarrollar la lateralidad.</li><li>• Mantener el equilibrio.</li><li>• Descubrir, conocer y controlar su propio cuerpo.</li></ul>

### Actividades previas:

#### Arte con tiza y naturaleza

Ahora que ya podemos disfrutar de la naturaleza y el aire libre más tiempo os proponemos un sencillo y divertido juego.

Esta actividad recreativa busca sensibilizar a los niños con elementos que se encuentran disponibles en el parque, en el jardín... Se trata de invitarlos a buscar hojas, piedras, palitos, semillas...etc, y con ellas realizar dibujos acompañados de tizas. Es una oportunidad de desarrollar la creatividad, la sensibilidad y el potencial artístico.

¡Seguro que os vais a divertir!





## Actividad:

### "Circuito de psicomotricidad casero"



#### Objetivos de la actividad

- Alcanzar el concepto dentro-fuera.
- Superar el recorrido manteniendo el equilibrio
- Pasar a ambos lados de los conos (palos, botes..).
- Pasar a gatas por dentro del túnel de sillas.
- Perfeccionar el salto.
- Coordinar ojo-mano.

#### Materiales necesarios

- Tiza, cajas de zapatos, conos (palos, botes..) sillas, pelota, cubo..
- El propio cuerpo.



## ¿Qué tengo que hacer?

### Para introducir la actividad:

Pediremos al niño que se siente para que pueda ver y escuchar cómo papá, mamá o un hermano mayor hacen todo el circuito completo que después, con su ayuda, podrán hacer ellos siguiendo vuestras instrucciones. Va a ser ¡¡SUPER DIVERTIDO!!

### Desarrollo:

Vamos a montar un circuito al aire libre donde comenzaremos pintando unos círculos o colocando aros en el suelo; a continuación haremos una fila de varias cajas de zapatos que habremos unido mediante grapas para que no se separen. Continuaremos colocando botes, conos o palos a una distancia de más o menos  $\frac{1}{2}$  metro, seguidas de tres sillas muy juntitas. Y por último, colocaremos una caja o cubo y una pelota sobre una raya pintada en el suelo a 1 metro de distancia de dicha caja.

1. Saltaremos "dentro-fuera" de los aros. (si aún no dominan la técnica del salto le daremos la mano para ayudarlos.)
2. Pasaremos guardando el equilibrio sobre la fila de cajas. (Podremos ayudarles ofreciéndoles la mano)
3. Pasaremos en Zig-Zag a un lado y al otro de los botes o palos. (Podremos hacerlo a gatas o caminando)
4. El siguiente ejercicio consistirá en pasar por debajo del túnel de sillas (por supuesto, a gatas).
5. Y como broche final, intentaremos lanzar la pelota (que está "fuera") con ambas manos para encestarla dentro de la caja.



A lo largo del circuito, cuando sea necesario, repetiremos varias veces y poniendo una entonación especial, los conceptos **DENTRO- FUERA**, que hemos querido trabajar de forma especial con esta actividad.

### **Relajación:**

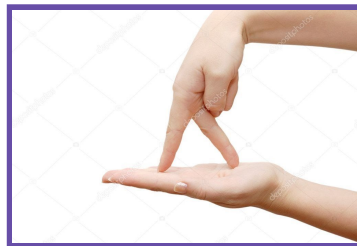
Tumbarse en el suelo. Tomar aire y expulsarlo por la boca muy despacito. Repetir con los ojos cerrados cada vez más suave y descansar.

Escuchando música relajante recordaremos las actividades realizadas: ¿os ha gustado el entrenamiento? Somos unos grandes atletas..., hemos saltado dentro y fuera de los círculos..., aunque se nos ha escapado la pelota algunas veces, también la hemos metido dentro de la caja muchas más....

### **Propuesta de masaje**

Hoy quiero proponeros un juego muy relajante y divertido para peques y mayores. Nuestros dedos se van a convertir en un enanito y ha venido a visitarnos para caminar por nuestra espalda, brazos, piernas....; paseará por todos estos lugares, correrá, saltará, patinará en círculos o línea recta....

Cerraremos los ojos y nos tumbaremos de espalda dando la bienvenida a nuestro pequeño amigo ¿os atrevéis?



Os dejo [aquí](#) esta melodía para acompañar el paseo de vuestro enanito particular. ¡Que os divirtáis!