



2º Guía

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

Pre-Kínder: Psicomotricidad



Beneficios de la psicomotricidad en niños:

- Favorecen el desarrollo de la noción de espacio, tiempo y cantidad.
- Colaboran a la independencia y la confianza en sí mismo.
- Desarrollan el sentido del ritmo y la secuencia.
- Estimulan la estructuración del esquema corporal.
- Desarrollan seguridad y autonomía.
- Favorecen el desarrollo de la actividad psicomotriz creadora.
- Estimulan la interacción y la integración con el grupo.
- Favorecen la expresión y comunicación a través del lenguaje.

Objetivos de las actividades:

- Orientación espacial.
- Manipulación.
- Coordinación óculo manual.

Ejercicio 1: EQUILIBRIO.

Dos niños o padre/madre e hijo se deben parar (enfrentados) sobre unos cojines. Con las tapas de unas cajas de cartón deben lanzarse peluches. La idea es mantener el equilibrio y lograr que el peluche caiga dentro de la caja del otro. Esta actividad está enfocada para trabajar el equilibrio y el control del cuerpo.





Ejercicio 2: COORDINACIÓN ÓCULO-MANUAL.

Con un globo el niño intentara realizar la máxima cantidad de golpes con las manos sin que este caiga al suelo, para agregar dificultad se pueden poner distintos obstáculos dentro de la casa para que el niño avance golpeando el globo esquivándolos de un punto a otro. Otras variables pueden ser golpear con pies y cabeza el globo.



Ejercicio: LOS BOLOS

Con este juego los niños trabajan los brazos y las piernas en el lanzamiento. Además, aprenden a coordinar los movimientos con la intención de tirar el mayor número de bolos posibles. Los bolos se pueden hacer de manera casera con botellas de plástico, así pesarán menos, aunque podemos subir la dificultad poniendo en su lugar botellas con arena para que tengan que esforzarse más. Lo dominarán a la perfección y sabrán controlar su cuerpo.

