



2º Guía

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

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:

- Fortalecer brazos.
- Coordinación y lateralidad.
- lanzamientos.

1. Ejercicio: LA CARRETILLA

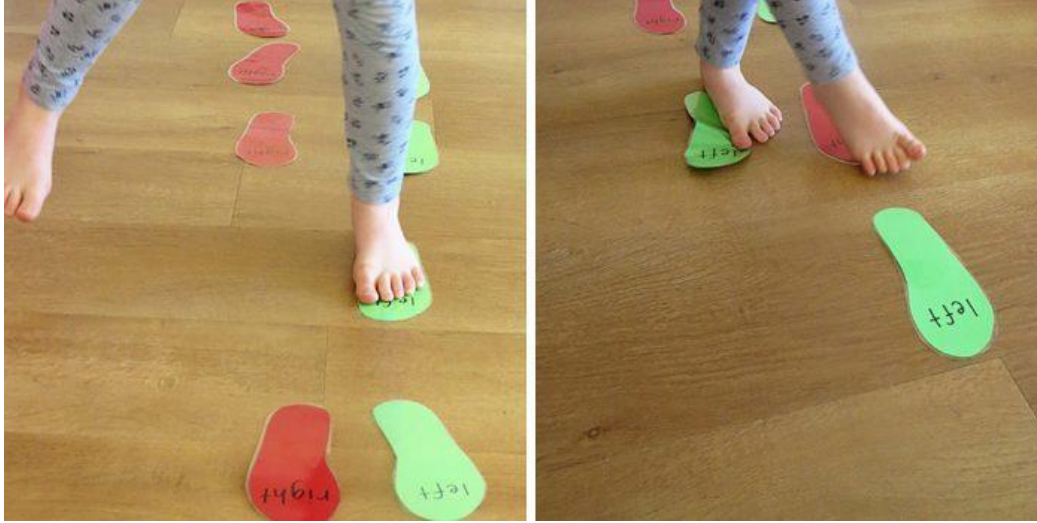
Hacer la carretilla es un juego que sirve para que sus brazos tomen fuerza y mejoren la motricidad gruesa. Para hacerlo más práctico y divertido si a la carretilla le unimos transportar distintos objetos que puedan tomar con facilidad de un punto a otro. El niño tendrá que tomar un objeto desde un punto de la casa y haciendo la carretilla transportarlo hasta dónde se encuentre el otro punto. Una vez allí colocará la pieza en su lugar adecuado.





2. Ejercicio: LAS HUELLAS.

La idea es que con unas cartulinas de colores u hojas de cuaderno, se corta en cuadrado para pie derecho y en triangulo para pie izquierdo), podemos poner unas huellas grandes en el suelo. La idea consiste en mejorar el equilibrio y su coordinación. Una vez puestas se puede empezar haciendo un circuito de poca dificultad y cuando vaya superando las pruebas ir poniendo más dificultad. Se pueden crear tantas combinaciones como queramos.



3. Ejercicio: LANZAMIENTO DE PELOTAS.

Los niños y los padres se podrán situar unos en frente de otros cada uno con una caja. La idea será mantener el equilibrio y lograr que las pelotas entren dentro de la caja del otro, para ir variando la dificultad pueden ir cambiando de mano y forma de lanzamiento (de abajo hacia arriba o de arriba hacia abajo).

