

ACTIVIDAD "EN CASA" PROPUESTA DESDE  
EL ÁREA DE PSICOMOTRICIDAD:

"Jugando podemos"

Saludos a todos, especialmente a los niños y niñas.  
¡Ánimo que ya queda menos!

**¡VAMOS a hacer UNA TAREA con TODO NUESTRO CUERPO!**

Les propongo  
Acondicionar un espacio de la casa  
para hacer un **circuitos de movimiento**.

1. ¿Cómo hacer este circuito?

Podemos utilizar diferentes materiales:

Cajas de distintos tamaños, cojines, almohadas, colchonetas, cuerdas,  
cintas adherentes, pelotas, garrafas, botellas, alfombra, sillas...

Con este material crearemos un espacio donde el niño o la niña pueda  
reptar, gatear, balancearse, saltar, rodar, voltear, equilibrarse,  
subir/bajar, trepar, agarrar, arrojar, esquivar, deslizarse, frenar,  
parar, lanzar, recoger, empujar, arrastrar ...

Elegimos las pruebas. Por ejemplo:

Seguir el camino del bosque (marcada con cinta, tiza.. en el suelo)  
pasar arrastrándose debajo del puente de los secretos (formado con  
sillas), rodar por una montaña encantada hecha con cojines, sortear  
las piedras (cartones de leche) teniendo cuidado con los cocodrilos, etc

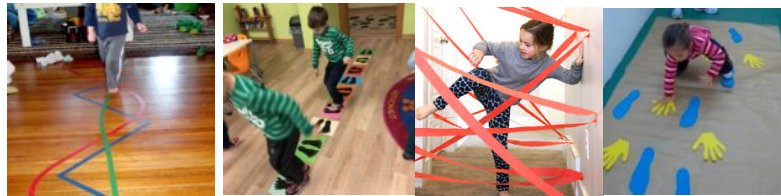
Podemos plantearle esta actividad como **una aventura**.  
Tiene que superar unas pruebas para ser nombrado rey o  
reina del castillo o jefe de los piratas,...

Aquí tienen varios link y algunas fotos para que puedan ver algún  
ejemplo de circuito en casa.

Psicomotricidad en casa 7 <https://youtu.be/KCsoc9yX9h4>

Psicomotricidad en casa 6 <https://youtu.be/PMTSwYeRtFU>

Circuito Kids. Psicomotricidad en Casa <https://youtu.be/RoaYVddZUCs>



Podemos hacerlo muy sencillo o más complejo según la edad del  
niño/a.

Cada vez que montemos un circuito podemos ir integrando nuevas  
pruebas o incluso dejar la mismas para que disfruten del placer de la  
repetición y comprueben como cada vez lo hacen mejor.

## 2. Fases para ayudar hacer la actividad:

### Ritual de entrada

Sentados con el niño o la niña podemos hacer un juego de dedos,  
cantar una canción, hacer alguna observación sobre el circuito ...

Este momento le ayudará a entrar sereno/a a la actividad que le  
proponemos y acordar que para jugar en él hay que respetar ciertas  
normas.

### Ejemplo de juego de dedos:

(Aquí les envío algunos enlaces de Rimas con Movimiento de  
Tamara Chubarovsky que hemos trabajado en clase)

Pío y Puc <https://youtu.be/w2utfKlpPyE>

Las liebres <https://youtu.be/8tmlKO3npNM>  
Los animalitos buscan casa <https://youtu.be/NRyMSjP5BLM>

### Algunas pautas pueden ser:

- **Respetar** los materiales y jugar dentro del espacio acordado para hacer el juego.
  - **Respetar** el tiempo marcado para jugar.
- **Recoger** cuando hayamos acabado y poner cada cosa en su lugar.

### Durante el juego:

Cuando ya hayan empezado a jugar intentar no interrumpirlos para hacer otra actividad.

Si hay algún problema podemos acudir a la palabra mágica **"STOP"** y si es necesario, darle un momento de "Tiempo fuera".

### Ritual de salida:

- **Avisar de manera clara** el final de este tiempo de juego.
- Podemos poner una **música suave** durante unos minutos para que descansen y se relajen tumbados en el suelo.
- **Recoger los materiales** y ponerlos en el lugar acordado.

Después de recoger, les pueden sugerir que hagan un **dibujo**, que **modelen plastilina** y expresen libremente cómo se lo han pasado.

**¡Jueguen, diviértanse y disfruten!**  
**¡Espero que se lo pasen muy bien!**

Un abrazo muy fuerte y cuidense mucho.

¡Los quiero!



P.D: ¡ Pueden enviar fotos de estos circuitos!  
¡Nos encantará verlos!