

# PSICOMOTRICIDAD

Semana del 18 al 24 de mayo



¡¿Cómo están ustedes?! ¿Cómo lo están pasando? Pues ya va quedando poquito para entrar en la fase 2 y tener más cosas que hacer como antes de que llegara este bicho fastidioso con ese nombre tan feo... (COVID19)... Pero tienes que ser como un súper héroe o súper heroína y seguir llevando mascarillas y tener mucho cuidado con tocar cosas en la calle y luego tocarte la cara... Lo estás haciendo genial y estoy muy orgullosa de ti al igual que las maestras Rebeca, Nuria, Calali, Angustias, Yurena, Claudia, Isa, Lali, Felipe... TODOS los profes y las profes saben que eres un campeón/una campeona y necesitamos de tus súper poderes para continuar luchando contra el bicho.

Bueno, y esta semanita va a ser más movidita que la anterior. Propongo ejercicios y actividades de salto y equilibrio... ¡Venga, a mover esqueleto!

- Empecemos con unas **canciones divertidas** para jugar saltando:

<https://www.youtube.com/watch?v=LNzrq9pHI0w>  
<https://www.youtube.com/watch?v=T1QwG5fz1OY>



- Y ahora propongo algunas **actividades muy sencillas** para seguir practicando el **SALTO**, como saltar con los dos pies cayendo en el mismo lugar (somos pelotas "poing, poing"), saltar a la cuerda (si la dejas en el suelo estirada como si fuera una serpiente la podemos saltar en zig-zag para que no nos muerda), practicar saltos de longitud, crear un pasillo de obstáculos a sortear ("jinkama en casa")... Échale imaginación, que para saltar no hace falta sino moverse... ¿Y... qué es saltar? ¿Qué significa esa palabra? ¿Cómo lo puedo hacer? ¿Qué partes del cuerpo necesito mover? Pensar y reflexionar sobre nuestras acciones y movimientos forma parte de un desarrollo más equilibrado.



- Para continuar, vamos a trabajar un poco de **EQUILIBRIO** y para ello les propongo actividades como transportar objetos desde un punto hasta el otro sin caerse de la cuerda ("la cuerda floja del circo...el equilibrista": hacia delante, de lado, hacia atrás, de puntillas, de talones...), equilibrios sobre un banco caminando encima sin caerse. También puedes crear líneas en el suelo con cinta adhesiva de colores y que los niños las sigan sin salirse (o las salten en pisarlas). ¡Una forma muy divertida de desarrollar la motricidad gruesa!



- Para terminar, una actividad de vuelta de a la calma, como es costumbre, y esta semana que ha estado fresquita me acordé de la peli de Frozen (Ana y Elsa, Olaf, Cristoph, Sven...). Así que te propongo practicar **Yoga con Frozen**:  
<https://www.youtube.com/watch?v=AAx1fGjpc0w>

**Y esto ha sido todo por hoy chavales y chavalas...**

**Les mando un cacho beso volado desde lejos ;MUACKKKKSSSS!**

