

## PSICOMOTRICIDAD

Hola niñas y niños ya sabéis que hacer psicomotricidad es un poco difícil darla a distancia pero esto no va a impedirnos a realizar actividades físicas en casa.

Para ello os paso unas cuantas actividades que debéis ir haciendo durante este periodo de permanencia en casa que nos servirá para movernos un poco (esto siempre ayuda a activarnos) ya sea físicamente o neuronalmente.

Recordad que el deporte siempre ayuda a mantenernos en forma, a tener un estado de salud y bienestar físico y mental. También el ejercicio nos ayuda a disminuir las probabilidades de sufrir enfermedades, además de mantener nuestros huesos sanos y fuertes.

**EN TODAS LAS ACTIVIDADES QUE HAGAS, DEBES TENER EN CUENTA QUE NO HAYA OBJETOS CERCA, YA QUE TE PUEDES HACER DAÑO O ROMPER ALGO (Y LLEVARTE UNA BONITA BRONCA).**

Antes de hacer alguna actividad física, acordaros de hacer un calentamiento.

Aquí os dejo un ejemplo de calentamiento:

<https://youtu.be/qXlptvZ6g1A>

## ACTIVIDADES

- **ZUMBA**

Recordad que os pasé dos vídeos de zumba que podéis realizar en casa. Además os paso otra coreografía mía muy fácil de hacer y otros vídeos de zumba.

Mi vídeo de zumba [https://youtu.be/5\\_7eSNQ5DPY](https://youtu.be/5_7eSNQ5DPY)

Otros vídeos de ejemplo:

[https://youtu.be/gCzgc\\_RelBA](https://youtu.be/gCzgc_RelBA)

<https://youtu.be/8Q7GIIIT-tA>

<https://youtu.be/ulXXqMwmEVI>

Podéis poner **Just Dance** en Internet y os salen muchas coreografías para bailar.

- **TÁBATA**

Estos ejercicios son muy fáciles de realizar. Os adjunto un vídeo de tábata.

<https://youtu.be/MKVe4Zs6KRk>

- **JUEGOS CON MATERIAL RECICLADO**

Podéis realizar numerosos juegos con material reciclado como:

- **JUGAR A LA DIANA.**  
Podemos realizar una diana de papel o cartón y decorarla. Una vez la tengas hecha, crea un par de pelotas, con papel usado y practica tirando a la diana para mejorar la puntería.
- **JUGAR CON LA PELOTA DE PAPEL.**  
Con la pelota de papel que hemos hecho antes podemos jugar:
  - \_ Tirando la pelota de papel hacia arriba y cogerla con las dos manos.
  - \_ Rodar la pelota y ver hasta donde llegas.
  - \_ Intentar dar toques con el pie o la cabeza.
- **ENCESTAR PELOTAS**  
Con las pelotas que hemos hecho, podemos lanzarlas para encestar en una papelería, cubo, olla o cesta. Así practicaréis el lanzamiento.
- **CIRCUITO DE CHAPAS**  
Podéis coger chapas o tapones de botellas. Con cinta adhesiva, podéis formar un circuito para realizar con vuestras chapas o tapones.
- **LANZAR LOS BOLOS**  
Con botellas de plástico y envases podemos realizar los bolos. Además podéis decorarlos para que queden bonitos. Las pelotas tienen que pesar un poquito, sino tenéis ninguna en casa podéis coger las de papel y poniéndole cinta adhesiva quedarán más duras.

- **OTRAS ACTIVIDADES**

- **Juegos de mesa:** parchís, la oca, juegos de cartas, dominó, etc.
- **Juegos de expresión corporal:** imitar personajes, animales, deportes, oficios, películas, juego de las sillas musicales, juego de las estatuas, pollito inglés a la pared, etc.
- **Otros juegos:** juegos de esconder cosas, juegos de manos (piedra, papel o tijera, canciones de manos, pulso con el dedo), juego de veo veo, adivinanzas, puzzles, juegos de memoria, jugar a disfrazarse, contar chistes, hacer reír al otro, jugar con plastilina, etc.

En Internet podéis encontrar numerosos recursos para hacer con vuestros/as hijos/as. Os dejo páginas web muy interesantes.

<https://view.genial.ly/5e773c8d8a1d0d0d987164f7/presentation-si-se-puede-jugar-en-casa>

<https://view.genial.ly/5e74cb299cfd710db9540b0f>

<https://youtu.be/xD8Q8IVEndI>

<https://view.genial.ly/5e73b3c24aba9c1b7b82bc6c/game-muevetef>

<http://www.ayudaparamaestros.com/>

Recordad que también es importante volver a la calma después de realizar actividad física. Podemos caminar tranquilamente por casa, hacer respiraciones, hacer ejercicios de estiramiento, etc.

Os dejo mi vídeo con estiramientos:

<https://youtu.be/ovVEpMQA-JM>

HACEROS FOTOS O VIDEOS HACIENDO  
ALGUNA DE LAS ACTIVIDADES Y ASÍ  
PODRÉ VER QUE LOS HABÉIS HECHO  
DURANTE ESTE TIEMPO.

Cualquier cosa que necesitéis estoy a vuestra disposición o bien mediante mi correo electrónico [vanessa.efprimaria@gmail.com](mailto:vanessa.efprimaria@gmail.com) o a través de mi teléfono móvil, sólo si es estrictamente necesario.

Somos un equipo, juntos  
somos más fuertes.

