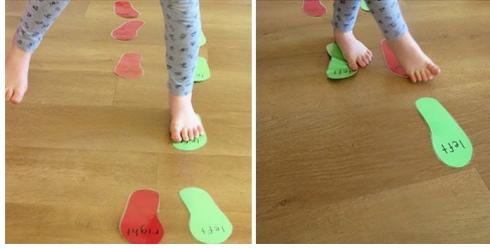


¡Muévete en casa! 7



¡Hola familias!

¿Preparados para poneros en forma? Todos los días es bueno dedicarle por lo menos 30 minutos a mover nuestro cuerpo. Aquí tenéis las propuestas para esta semana para mejorar la motricidad gruesa de los niños de forma divertida:

1. Coordinación y equilibrio

El juego de las huellas es una opción con la que los niños estimularán su equilibrio. Para crearlo, simplemente necesitas unas cartulina de colores para hacer las huellas o pisadas. De esta forma, aprenderán conceptos espaciales como la izquierda y la derecha, al tiempo que mejoran su coordinación y equilibrio.

Una vez hechas las plantillas pégalas suelo con un poco de cinta adhesiva. Empieza por un circuito de poca dificultad saltando alguna huella para que tenga que saltar o dar pasos grandes. Cuando el niño supere esta prueba puedes combinar en una misma línea pies izquierdos y derechos para obligarles a cruzar las piernas (ver foto de arriba). Puedes crear tantas combinaciones como tu hijo y tú queráis, por ejemplo con letras para aprender el abecedario.

2. La carretilla

Hacer la carretilla (apoyar manos en suelo y el adulto coge de los pies arriba) es un juego sencillo que suele gustar a todos. Además sirve para

que sus brazos tomen fuerza y mejoren la motricidad. Aún puede ser más práctico y divertido si a la carretilla le unimos hacer un pequeño puzzle con piezas que se puedan coger fácilmente. El niño tendrá que tomar una pieza desde un lado de la casa y haciendo la carretilla hasta dónde se encuentra la disposición del puzzle. Una vez allí colocará la pieza en su lugar adecuado.

3. Los bolos

Con este juego popular los niños y las niñas 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. Puedes crear tus propios bolos caseros con botellas de plástico, así pesarán menos, aunque podemos complicarlo poniendo en su lugar botellas con arena para que tengan que esforzarse más. ¡Lo dominarán a la perfección y sabrán controlar su cuerpo!

4. Puntería de colores

Podemos trabajar la destreza en los lanzamientos con unas cartulinas de colores y algún pequeño objeto que no rueda. Se trata de colocar las cartulinas de distintos colores en el suelo y dar instrucciones para que el niño lance el objeto dentro de uno u otro color. El niño/a mejorará sus brazos, el lanzamiento y asentará el conocimiento de los colores.

5. Imitar animales

Un juego de imitación, a ver quién lo hace mejor, puede constituir un buen modo de trabajar la motricidad gruesa con los niños/ niñas pequeños. Se trata de copiar los movimientos de algunos animales. Por ejemplo: saltamos como la rana, galopamos como el caballo, nos arrastramos como la serpiente.

Aquí tenéis el vídeo por si tenéis alguna duda:

<https://youtu.be/Gg4nlg8Kb2M>

¡Muévete en calma!

Ejercicio de relajación de 15 minutos: "El árbol encantado". Busca un lugar cómodo donde tumbarse o si prefieres sentado con pies apoyados en el suelo y manos apoyadas sobre los muslos. Ponemos la atención, escuchamos e imaginamos lo que nos dice el vídeo:

<https://youtu.be/Q4ODsJ7ryUA>



Música de **relajación** para cuando quieras volver a la tranquilidad.

Acuéstate en un lugar cómodo y escucha la música del piano:

<https://youtu.be/GBexfwe-9j0>

¡Muévete en la COCINA!

Cuida tu cuerpo por dentro

De lunes a viernes en el canal "**à punt**" a las 13:00 horas podéis seguir al cocinero Lluís Penyafort . Os enseñará recetas fáciles para hacer en casa con la familia.



Aquí tenéis algunas imágenes para crear almuerzos y meriendas divertidos y saludables:



Cuéntanos si te gustan estas propuestas, si has hecho alguna receta, baile, manda un mensaje, foto o vídeo a roig_sus@gva.es

Un saludo, Susana

