



Recursos de preparación para el kinder

Actividades sugeridas de motricidad gruesa

Conciencia corporal:

- Cantar una canción de acción sobre el cuerpo. Aquí está la letra de la canción de acción Head Shoulders Knees and Toes y The Wheels on the Bus.

Cabeza, hombros, rodillas y dedos de los piés

Cabeza, hombros, rodillas y dedos de los piés
Rodillas y dedos de los pies
Cabeza, hombros, rodillas y dedos de los piés
Rodillas y dedos de los pies
Y ojos y oídos, y boca y nariz
Cabeza, hombros, rodillas y dedos de los piés
Rodillas y dedos de los pies

Las ruedas del autobús

Las ruedas del autobús dan vueltas y vueltas (Traza un círculo en el aire)
Vueltas y vueltas, vueltas y vueltas
Las ruedas del camión dan vueltas y vueltas
A traves de toda la ciudad

Los limpiaparabrisas en el autobús hacen swish swish swish (Agitar los brazos de un lado a otro)
chasquido chasquido chasquido, chasquido chasquido chasquido
Los limpiaparabrisas del autobús hacen swish swish swish
A traves de toda la ciudad

La bocina en el autobús hace bip bip bip (Pretender tocar la bocina de un auto)
Bip bip bip, bip bip bip
La bocina en el autobús hace bip bip bip
A traves de toda la ciudad

El dinero en el autobús hace tintineo tintineo tintineo (Pretende dejar caer una moneda para pagar)
tintineo tintineo tintineo, tintineo tintineo tintineo
El dinero en el autobús hace tintineo tintineo tintineo

A traves de toda la ciudad

El conductor en el autobús dice: "Muévase hacia atrás" (Usando el pulgar hacia atrás sobre el hombro)
"Mover atrás", "Mover atrás"

El conductor en el autobús dice: "Muévete hacia atrás"
A traves de toda la ciudad

El bebé en el autobús dice: "Wah wah wah" (haga un movimiento de llanto con ambas manos)
"Wah wah wah", "Wah wah wah"

El bebé en el autobús dice: "Wah wah wah"
A traves de toda la ciudad

La mami en el bus dice "Shush shush shush" (Mantener el dedo frente a la cara, cantar este verso en voz baja)
"Cállate cállate cállate", "Cállate cállate cállate"

La mami en el autobús dice "Shush shush shush"
A traves de toda la ciudad

- Simon Says es un juego que se puede jugar para desarrollar muchas de las habilidades de su hijo, incluidas las habilidades para escuchar, la concentración, la percepción auditiva, etc. Use este juego para estimular los músculos grandes de su hijo. Hágalo más divertido tomando turnos y permitiendo que su hijo también le dé instrucciones a seguir. La incorporación de múltiples acciones mejorará la capacidad de su hijo para seguir instrucciones al mismo tiempo. Aquí hay algunas ideas para acciones:

Simón dice...

- Camine como un cangrejo (o salte) hacia la pared y de regreso.
- Corre hacia la silla, haz 4 saltos y regresa corriendo.
- Salta arriba y abajo 5 veces, contando con cada salto.
- Con la mano derecha, toque la rodilla izquierda.

Coordinación mano-ojo:

- Lanzar y atrapar pelotas de diferentes tamaños. Rebota una pelota con control. Lanza por encima de la cabeza para tratar de dar en un blanco estacionario. Muévete para atrapar una pelota. Muchas actividades de motricidad gruesa implican contar, lo que puede ayudar a su hijo a interiorizar las secuencias numéricas. Anime a su hijo a contar saltos o rebotes o asígnele un número determinado para que lo haga.
- Tirarse globos unos a otros. Consejo: Comience a atrapar con un globo o una pelota grande y solo después de dominar la habilidad, cambie a un globo o una pelota de menor tamaño.
- Practique lanzar bufandas al aire y atraparlas. Intenta lanzar dos bufandas de un lado a otro
- Practique deportes que animen a lanzar, atrapar y pasar, como béisbol, tenis y baloncesto.
- Juego Through the Tunnel: Párese a poca distancia de su hijo con las piernas bien separadas. Haz que ruede una pelota "a través del túnel" (a través de tus piernas). Con la práctica, puede comenzar a pararse más lejos de su hijo y hacer que el túnel sea más angosto acercando las piernas y usando una pelota más pequeña. Este es un buen juego para desarrollar habilidades con el balón y la coordinación ojo-mano.
- Lanzamiento de una bolsa de frijoles: Jugar con bolsas de frijoles es otra buena manera de trabajar la coordinación ojo-mano. También puede reemplazar los pufs con pelotas blandas o incluso pelotas hechas a mano con calcetines. Encuentre un objetivo como un cesto de ropa sucia o una caja. Utilice un objetivo con una abertura grande para los niños más pequeños. Túrnense para apuntar y arrojar los saquitos en la canasta y contar cuántos entraron cada vez. Mueva lentamente el objetivo más lejos o hágalo más pequeño usando un contenedor más pequeño.

Equilibrio

- Equilibre bolsas de frijoles sobre su cabeza y camine en línea recta por 8 pies.

- Pararse sobre un pie: Practique pararse sobre cada pie durante al menos 5 segundos, con las manos en la cintura.
- Atrapar y mantener el equilibrio: Párese con un pie sobre una pelota mientras atrapa otra pelota. Esto fomenta el equilibrio mientras practica atrapar y lanzar.
- Salto con cinta: pruebe las habilidades de salto de su hijo con este juego utilizando solo un rollo de cinta adhesiva. Coloque una tira de cinta en el suelo como punto de partida. Luego coloque otras tiras muy juntas y haga que su hijo salte, con los pies juntos, de una cinta a otra. Luego, separe las tiras un poco más y vea si su hijo puede saltar más. Continúe alejándolos más hasta llegar al límite de su hijo. Mida la distancia y observe cómo su hijo supera lentamente esa distancia cada vez que juega.
- Viga de equilibrio: Use algo bajo y plano en su jardín o casa para crear una viga de equilibrio improvisada. Por ejemplo, haga una viga con una tabla de madera o cualquier otro material plano o simplemente coloque cinta adhesiva en el suelo. Practique caminar sobre la viga y no caerse. Conviértelo en un juego e imagina que hay cocodrilos en el río de abajo. Desafíe a su hijo a cruzar la viga, dar la vuelta al final y caminar de regreso sin caerse.

Cruzando la línea media:

Algunas personas no están familiarizadas con este término. Cruzar la línea media significa poder cruzar la línea central del cuerpo con los brazos y las piernas. Es la capacidad de cruzar la línea imaginaria que va desde la nariz de su hijo hasta la pelvis que divide el cuerpo en los lados izquierdo y derecho.

- Dibuje un gran número 8 con tiza afuera.
- Conducir coches de juguete por una “pista”.
- Pintar con pincel y agua una pared grande.
- Tocar la mano derecha con el pie izquierdo y la mano izquierda con el pie derecho sin mover los pies y perder el equilibrio.
- Juegue un juego de círculos. Este juego de círculo se llama Pasa la papa. Siéntense en círculo y usando ambas manos pasen la papa, o cualquier otro objeto que represente la papa, de persona a persona usando ambas manos. Puedes agregar otra variable a este juego fingiendo que la papa está caliente o poniendo música de fondo y tratando de no ser la persona que sostiene la papa cuando la música se detiene.

Agilidad

- Juegue a la rayuela con su hijo siendo capaz de saltar sobre un pie y luego sobre ambos pies a la vez.
- Coloque conos o latas en el suelo y corra zigzagueando dentro y fuera de ellos.
- Pedalear y conducir un triciclo o bicicleta.
- Saltar con un movimiento suave.
- Mientras se sostiene de un pasamanos, suba y baje escaleras, alternando los pies.
- Correr hacia una pelota estacionaria y patearla. Luego patea una pelota rodante.
- Camine de puntillas durante 10 pies.
- Una carrera de obstáculos: Desarrolle la fuerza y la agilidad de su hijo con una divertida carrera de obstáculos hecha en casa. Estos se pueden construir en interiores o exteriores. Sea creativo y coloque varios accesorios en un recorrido que usted y su hijo seguirán por turnos, o incluso correrán. Proporcione una combinación de actividades en cada curso, como oportunidades para trepar, saltar, lanzar, etcétera. Aquí hay algunas ideas para accesorios y actividades:
 - Sillas para pisar/trepar.
 - Tablones para caminar.
 - Pufs para mantener el equilibrio sobre la cabeza.
 - Una caja vacía para gatear.
 - Saltar en los peldaños de una escalera que está tendida en el piso.
 - Columpiándose en la rama de un árbol.
- Carrera del Huevo y la Cuchara. La carrera del huevo y la cuchara es una de las favoritas en los días deportivos de los niños pequeños. A tus hijos les encantará competir contigo en este divertido juego. Simplemente

equilibre un huevo en una cucharada desde la línea de salida hasta la línea de meta. ¡Es posible que desee hervir los huevos primero a menos que realmente esté de humor para divertirse! Nada agudizará las habilidades y la concentración más rápido que la amenaza de que se rompa un huevo.

Fuerza y resistencia:

- Volteretas laterales, parada de manos contra una pared, saltos mortales, dominadas y flexiones.
- Caminar, brincar, brincar, gatear y nadar.
- Caminar como cangrejo (rodillas dobladas, pies planos, palmas de las manos en el suelo detrás de usted) o caminar en carretilla de 2 personas.
- Jugar juegos o deportes que animen a correr como béisbol, kickball, baloncesto y fútbol.
- Tregar sobre superficies inestables ya que requiere mucho esfuerzo y aumenta la fuerza general del cuerpo. Por ejemplo, su hijo podría trepar sobre almohadas grandes.
- Equipo de juegos: los niños pueden subir una escalera para el tobogán, colgarse de una barra, empujar o tirar del tiovivo o usar los columpios o el balancín/balancín.
- Etiqueta: Un juego de etiqueta animará a un niño a correr y si juega durante un período prolongado ayudará con su resistencia. Para agregar otra variable al juego, prueba un área donde haya obstáculos o superficies irregulares.