
PSICOMOTRICIDADE

CIRCUÍTOS DE PSICOMOTRICIDADE GROSA NA CASA

Coa realización de circuitos seguimos estimulando o movemento corporal ao mesmo tempo que traballamos o control postural, o equilibrio, a coordinación e diferentes conceptos espazo-temporais: dentro-fóra, diante-detrás, arriba-abaxo, dereita-esquerda, agora-despois, hoxe-mañá...

Velaquí tedes algunhas ideas de circuitos que poden facerse no fogar, utilizando material de refugallo ou calquera outro material de uso común que teñamos pola casa.

Xogo de gateo: non se trata dun circuito como tal, pero pode axudar a seguir favorecendo a mobilidade nalgúns nenos/as que non poden desprazarse. Para facelo unicamente precisamos dunha toalla ou manta enrolada e dalgún xoguete, tal e como podedes ver no vídeo explicativo.

<https://www.youtube.com/watch?v=98PpUAxIxDo>

Circuíto sensorial: podemos utilizar material variado que teñamos na casa (legumes, tapóns, trapos con diferentes texturas, sal, auga...). A idea é que o pequeno/a vaia pasando dunha zona a outra ao mesmo tempo que se estimula o sentido do tacto nos pés e mans, favorecendo a propiocepción. Tamén podemos facelo co neno/a sentado na cadeira e poñendo os estímulos á altura das súas mans/pés, axudándoo a totalos.

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

<https://www.youtube.com/watch?v=FLN7cPI6Goc>

Circuíto de gateo: pode facerse para intentar chegar dun extremo da habitación a outro, para transportar obxectos dun lugar a outro, para botar unha carreira...

<https://www.youtube.com/watch?v=BrpWp7INiFM>

Seguir as pegadas: trátase de facer plantillas das mans e dos pés dereito e esquerdo, de modo que o neno/a teña que ir avanzando poñendo as súas propias mans e pés sobre a plantilla que corresponda. Tamén pode poñerse un círculo para que, ao chegar a el, teña que saltar dentro deste cos pés xuntos. Ademais, podemos aproveitar para repasar os conceptos dereita-esquerda coas mans e pés, as cores, os números...

<https://www.youtube.com/watch?v=DcTSOJhSOp8>

Percorrer camiños: para ir dunha zona a outra da casa pisando sobre as cintas de carroceiro. Podemos pedirlle que, ao mesmo tempo, leve unha pelota ou boneco dun lado a outro sen que caia, ou que enceste esa pelota nunha papeleira ou dentro dunha caixa cando chegue ao final. Pode facerse un camiño sinxelo ou máis complexo. Como veredes no vídeo, temos moitas posibilidades!

<https://www.youtube.com/watch?v=QGUbKt7qDiQ>

Sortear obstáculos: consiste en realizar unha ruta esquivando diferentes obstáculos no chan, sen saír do percorrido. Estes obstáculos poden ser botellas ou botes de plástico, tubos, caixas, bonecos... Pode facerse guiando ao neno/a (levándoo das mans), ou libremente. Podemos pedirlle que o faga camiñando, correndo, a catro patas, á pata coxa... en función do nivel de dificultade que lle queiramos dar.

<https://www.youtube.com/watch?v=D6WVZXU3-mY>

https://www.youtube.com/watch?v=E9BgJoY_mDE

“Misión imposible”: trátase de chegar dun lado ao outro do corredor esquivando varias tiras de papel pegadas ás paredes ou mobiliario. É un traballo de mobilidade e coordinación moi completo. A cantidade e a distribución das tiras depende do complexo que se queira facer o xogo.

<https://www.youtube.com/watch?v=zyF8IBVe7uA>