

XOGOS DE MOVEMENTO PARA FACER NA CASA

Hoxe vou contarvos algunhas ideas para facer cos nenos e nenas dentro da casa e que implican o movemento de todo o corpo. Correr, bailar, saltar, equilibrar ... todo o que necesitamos para estes momentos nos que temos que estar na casa e é preciso liberar enerxía. Tamén outros que darán algunha idea de máis tranquilidade, pero iso implica o recoñecemento corporal. Son xogos dende os máis sinxelos como o escondite ou atrapar, ata algo máis elaborado como un percorrido de obstáculos ou unha busca de tesouros. A maioría é válido para unha franxa de idade moi ampla.

1. **Escondite.**
2. **Perseguir pompas de Xabón.**
3. **"Simon says"** (Os nenos e nenas saben como vai perfectamente)
4. **Xogar con globos.**
5. **Saltar nun colchón/cama/sofá.**
6. **Andar/gatear nunha superficie inestable.**
7. **Ataque de cóxegas.**
8. **Guerra de coxíns.**
9. **Facer rodar pelota de pilates.**
10. **Paseo en alfombra, toalla ou en caixa.**
11. **Canastas caseras.** ¿A qué neno ou nena non lle gusta lanzar cousas? Hai tres opcións. Para os máis pequenos que lancen cousas á bañeira, ese son estruendoso lles encantarán (non tanto a vos). Un cubo grande ou barreño para un pouco máis maiores, incluso cun aro lles pode servir para poñer cousas dentro e fora. E cubos máis pequenos e canastas de interior para os máis maiores.
12. **Diana caseira de fieltro e pelota** (mellor de ping pong ou que pesen pouco) con velcros adhesivos. Cun círculo de fieltro, os máis pequenos non necesitan máis.
13. **Columpios de interior.** Tenéis máis información no seguinte enlace: <http://www.pequefelicidad.com/2016/02/columpios-de-interior.html>
14. **Actividades da vida práctica.** Hay cousas moi sinxelas que dende ben pequenos poden facer e implican movemento na casa: Levar a roupa o cesto da roupa ou á lavadora, axudar coas pinzas ou a roupa da colada, limpiar mesas e cristais cun paño, os máis maiores barrer, dobrar toallas, axudar a poñer e quitar as cousas da mesa... adaptando lóxicamente cada cousa ó seu nivel.
15. **Andar sobre a liña.** Outra actividade de inspiración Montessori. Podemos facer unha liña, unha elipse, ir facendo distintas formas... Pódese complicar de moitas formas según a idade.
16. **Levar cousas dun sitio a outro nunha bandexa ou prato.**
17. **Andar sobre platos de cartón.** Tamén podese facer con caixas de zapatos.
18. **Andar nos zapatos da nai ou do pai.**
19. **Túneles.** Poñendo varias cadeiras xuntas, con teas, con caixas de cartón...
20. **Subir e baixar escaleiras.**

21. Pasar por enriba ou debaixo dunha corda.
22. Circuito de obstáculos caseiro.
23. Búsqueda del tesouro.
24. Bolos. Algo tan simple como uns rolos de papel hixiénico e una pelota
25. Equilibrios sobre un libro o táboa de madeira. (Libro grueso e resistente, así que a darlle uso ás enciclopedias dos avós), ou sobre unha superficie inestable.
26. Circuito de coches pola casa. Seguro que veríades esta idea tan chula por Internet, poñer cinta por onde queirades ou queiran para facer un circuito.
27. Usa o teu corpo de xeito intelixente. Pernas abertas para que pasen por debaixo coma un túnel. Sentados ou tumbados coas pernas flexionadas para que as usen de tobogán...
28. Pilla pilla.
29. Xogo de percepción corporal. Ideas de actividades que non son moi de movemento pero implican conciencia corporal, e ademáis poden axudar como transición despois de tanto desfogue. Básicamente é pegarnos unha pegatina e temos que averiguar en que parte do corpo está, para peques que o vexan, e para máis maiores podemos ir dando pistas
30. Cancións e bailes. Os cantaxogos, con esas cancións con coreografías...

¡Ánimo!