

PSICOMOTRICIDAD Y EDUCACIÓN FÍSICA

JUGAR A TODO LO QUE TE APETEZCA.

JUEGOS VARIADOS.

1. IMITAR DIFERENTES ANIMALES QUE SE TE OCURRAN.
2. BOTAR UN BALÓN.
3. SALTAR A LA CUERDA.
4. JUGAR CON GLOBOS.
5. TENIS CON PLATOS Y GLOBO.



6. VOLEIBOL CON GLOBOS.

7. JUGAR A LOS BOLOS. Podemos construir unos bolos caseros con diferentes materiales.



8. JUGAR A LAS CANICAS, A LA PEONZA, A LAS CHAPAS.

9. ABECEDARIO CORPORAL (Tarjetas para realizar las letras del abecedario con nuestro cuerpo).

<https://www.guiainfantil.com/articulos/ocio/juegos/jugar-a-hacer-las-letras-del-alfabeto-con-el-cuerpo/>

10. MARIOLA/RAYUELA.

11. ENCESTAR PELOTAS EN UN CUBO, CAJA O SIMILAR.

12. HACER VOLTERETAS, LA CROQUETA O EL ESPAGUETI.

13. CIRCUITO CON CINTA ADHESIVA. Te servirá para **niños de diferentes edades**, disfrutarán haciendo competiciones con pompones o coches de carreras. Haz dibujos zigzagueantes en el suelo de casa con cinta adhesiva de varios colores. Propón que caminen sobre las líneas siguiendo los contornos. También puedes animarles a que sigan las cintas adhesivas con cochecitos de carreras para determinar quién gana. Una tercera alternativa es darles unos pompones, bolitas de papel, unas pajitas y hacer una competición. Tendrán que completar todo el recorrido únicamente soplando el pompón a través de la cañita. Un entretenido modo de pasar la tarde en casa.



14. BAILAR.

15. ESTATUAS MUSICALES.

16. PESCAR.



17. MASAJES EN PAREJAS. Con las manos, con una pelota, con una pluma,...

18. JUGAR AL YO-YO.

19. PIEDRA, PAPEL Y TIJERA.
20. SALTAR A LA GOMA.
21. LA GALLINITA CIEGA.
22. CARRERAS DE CUCHARAS (Llevando algo encima).
23. PALOMITA BLANCA, PALOMITA NEGRA.

ACCIONES CON ANIMALES.

<https://www.imageneseducativas.com/frases-psicomotricidad/>

<http://sonandosonrisas.blogspot.com/2011/12/accion-tarjetas-para-psicomotricidad.html?m=1>

<https://www.imageneseducativas.com/ejercicios-psicomotricidad-frases-ejercicios-psicomotrices-iii/>

<https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2016/07/Frases-para-ejercicios-psicomotrices-animales-de-granja.pdf>

JUGUETES RECICLADOS.

1. INDIACA (Bolsa de plástico, 5 hojas de periódico y celo).



Jugamos a golpearla sin que caiga con la palma de la mano o con cualquier parte del cuerpo.

2. YOGURBALL (Envase de yogur, lana, trozo de papel y plastilina).



3. EL TUBOLA (Rollo de cartón de papel higiénico, lana o cordón, papel aluminio).



4. ENCESTA AROS (Rollo de cartón pegado a una base y aros de cartón).



5. PELOTAS MALABARES (Globos, arroz o similar, bolsita de plástico fino o embudo).



6. JUEGO DE CANICAS.



7. PELOTA AL CESTO (Garrafa de agua, pelotas de papel).



8. AVIONES DE PAPEL. Construir aviones de papel y jugar con ellos: conseguir que llegue lo más lejos posible, hacerlo volar y que se cuele a través de algo (un aro, una puerta,...).

RETOS.

1. DADOS SOBRE UN PALITO.



2. ENCESTAR PELOTAS SOPLANDO.



3. DESAFIAR LA GRAVEDAD. Mantener el mayor número de globos en el aire.



4. RETO DE EQUILIBRIO. Hacer un recorrido por casa llevando algo sobre la cabeza (libro, muñeco,...) sin que caiga.

5. PINTAR O DIBUJAR CON LA BOCA. Hacer un dibujo o pintar un cuadro, usando sólo la boca.

6. PIRÁMIDE DE VASOS.



7. TORRE DE ROLLOS.



8. TORRE DE CARTAS.



9. CONTROL CORPORAL. Hacer lo siguiente: agarrarse la nariz con la mano derecha, mientras que agarra la oreja derecha con la mano izquierda. Después cambia: se agarra la oreja izquierda con la mano derecha y la nariz con la mano izquierda. Debe intercambiar las manos de sitio y lado, 10 veces sin equivocarse.

10. DIBUJAR A CIEGAS. Hacer un dibujo con los ojos cerrados o vendados: puede ser una manzana, la cara de una persona. Si abre los ojos pierde y vuelve a empezar con otra figura.

YOGA

1. FICHAS CON POSTURAS DE YOGA.

<https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2017/06/Colecci%C3%B3n-de-15-Fichas-gu%C3%ADa-de-las-posturas-de-yoga-para-ni%C3%B1os.pdf> (LAS FICHAS APARECEN A PARTIR DE LA PÁGINA 45)

2. POSTURAS DE YOGA A IMITAR .

<https://juegosinfantiles.bosquedefantasias.com/blog/posturas-yoga-ninos-pdf>

3. LAS POSTURAS DE LOS ANIMALES.

<https://www.youtube.com/watch?v=iMOZz7GHaog>

4. LAS POSTURAS DE LOS ANIMALES DEL MAR.

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

5. EL SALUDO AL SOL.

<https://www.youtube.com/watch?v=iKfYvENTI40>

BAILES.

1. EL BAILE DEL CUADRADO (Buscar en internet y a bailar).
2. MAH NÁ MAH MA <https://www.youtube.com/watch?v=iiEUGu2I9i8>
3. MUEVETE <https://www.youtube.com/watch?feature=share&v=0y64SMCwITg&app=desktop>
4. GET READY TO WIGGLE
https://www.youtube.com/watch?time_continue=42&v=Qm1Tiw4Y0Es&feature=emb_title

JUEGOS DE MESA.

1. TRES EN RAYA.
2. DAMAS.
3. AJEDREZ.
4. TWISTER.
5. MIKADO.
6. LA JENGA.
7. CUALQUIER JUEGO DE MÍMICA O IMITACIONES.

PELÍCULAS.

1. BILLY ELLIOT.
2. CARS.
3. CARROS DE FUEGO (No recomendada para menores de 7 años).
4. EL MILAGRO (No recomendada para menores de 7 años).
5. ASTÉRIX EN LOS JUEGOS OLÍMPICOS.
6. LOS SUPER CAMPEONES (Oliver y Benji).
7. QUIERO SER COMO BECKHAM.