

Escuela: ENI N° 28 SAN JUAN BAUTISTA

Docente: Ana Jamed

Sala: 3 años

Área Curricular: EDUCACIÓN FÍSICA.

ACTIVIDADES PARA TRABAJAR LA MOTRICIDAD GRUESA

La motricidad gruesa está directamente relacionada con caminar, correr, saltar, subir, bajar y muchas otras habilidades que los niños desarrollan en un periodo de crecimiento fundamental.

A diferencia de la motricidad fina, que comprende todas aquellas actividades que el niño debe hacer con gran precisión, la motricidad gruesa incluye los movimientos de los músculos que afectan el desarrollo de acciones como caminar, correr o saltar. La fase de la motricidad gruesa se da en diferentes etapas del crecimiento y todas son esenciales, pero la etapa del 1 a los 5 años se destaca especialmente pues el niño empieza, primero, a hacer cosas como caminar por su propia cuenta, a agacharse, subir, bajar escaleras... Después, todas esas habilidades se fortalecen y se empiezan a desarrollar otras como correr, saltar, tener equilibrio y por ende, mayor autonomía. Por esta razón, se sugieren las siguientes actividades para desarrollar en familia.

1. Raqueta globo

Construir una especie de raqueta con un tubo de cartón y una cuerda. La cuerda va atada de un extremo del tubo de cartón hacia un globo. El objetivo es que tal como se hace con una pelota de tenis o squash, el niño logre golpear el globo con el tubo varias veces seguidas.



2. Recogiendo manzanas

Esta actividad requiere: cinta adhesiva de color, unas manzanas (u otro objeto) y un canasto o caja. En un espacio interior o exterior hacer con la cinta adhesiva (o dibujado en el piso), una especie de árbol que permita realizar varios movimientos. En cada “rama” se pone una manzana. El niño puede saltar en dos pies por el “tronco” hasta recoger el canasto o caja. Después puede hacer equilibrio por cada rama mientras recoge las manzanas y las pone dentro del canasto o caja que tiene en la mano. La idea es que no se “caiga” de las ramas.



3. Líneas

Con cinta adhesiva crear distintos tipos de líneas. Con equilibrio los niños tendrán que caminar sobre estas líneas. El objetivo es que lo hagan de forma precisa sin salirse de éstas.

