

Escuela de Educación Especial Merceditas de San Martín**Docentes:**

- **Páez Rosana**
- **Gonzalez Daniela**

Sección: Educación y Atención Temprana**Título: Sugerencias para los papás**

Estimados papás, se recomienda que las actividades propuestas en casa se realicen siempre en una misma franja horaria esto permite organizar rutinas.

Las rutinas para nuestros pequeños son muy importantes porque los organizan.

Realicé pautas respetando el ritmo de aprendizaje y la capacidad de atención de su hijo.

Las rutinas de dichas actividades propuestas deben sostenerse en lo posible todos los días menos los fines de semana.

Es preferible fraccionar las actividades y realizar una por día.

El trabajar diariamente le permite sostener una rutina que luego le servirá para cuando nos encontremos en la sala.

Finalmente, es importante, papás que sepan que el proceso tiene su tiempo, hay que respetar el de cada niño.

Nosotros estamos para acompañarlos

Motricidad gruesa

Cuando hablamos de **motricidad gruesa**, nos referimos a todo el conjunto de actividades que pueden llevarse a cabo para trabajar con las partes más grandes o "gruesas del mismo", es decir, aquellas actividades destinadas a ejercitar nuestro cuerpo, nuestros movimientos, la **coordinación y el equilibrio** de los mismos, incluye movimientos musculares de piernas, brazos, cabeza, abdomen, espalda, y además se centra en la habilidad del niño para moverse, desplazarse y conocer el mundo que lo rodea con todos sus sentidos, **la motricidad gruesa es**

un proceso fundamental para procesar y guardar información del entorno y además, un proceso que permite expresar destrezas no sólo físicas, sino también cognitivas.

Para los pequeños que aún no obtienen la marcha

Actividad 1

- Sentado con los apoyos necesarios, ofrecerle distintos objetos de tamaño y peso adecuado para cada niño, desde diferentes direcciones que puedan tomar con una y con ambas manos.

Actividad 2

- Colocar en las manos, guantes de colores, pulseras, con la intención de que levante su mano para mirarse.
- Colocado de cubito dorsal (espalda) en el piso ponerle: medias de colores, con cascabeles, objetos llamativos, incentivarlo a levantar sus pies para que se los mire.

Actividad 3

- Colocado en el piso de cubito ventral (boca abajo) ofrecerle objetos para que los mire e intente tomarlos.
- La misma actividad se puede realizar sobre un rodillo o sobre las piernas del adulto permitiendo el apoyo de las manos y rodillas.



Actividades 4

- Frente al espejo realizar movimientos con las distintas partes del cuerpo (levantar los brazos, aplaudir, saludar, mover los pies, la cabeza, etc). Pueden acompañar los ejercicios con música.

Actividad 5

- Colocado de cubito dorsal ofrecerle objetos de un lado y del otro para favorecer la lateralización.

Actividad 6

- Sobre una pelota grande, saltarín o piernas del adulto realizar movimientos vibratorios y de equilibrio

Para los pequeños que ya adquirieron la marcha

Actividad 7

- Recorridos con obstáculos. Armar un recorrido utilizando objetos que tengan en casa donde tengan que levantar los pies para pasar, saltar, agacharse, etc.



Actividad 8

- Caminar sosteniendo una pelota o globo entre las piernas.

Actividad 9

- Golpear globos utilizando algún objeto (flota flota, tuvo de cartón, botella plástica etc.).

Actividad 10

- Encestar pelotas o globos en: aros, canastos, palanganas, huecos realizados en un cartón.

Actividad 11

- Caminar sobre una línea recta para dejar algún objeto, como muestra la figura.



Actividad 12

- Con la ayuda de un objeto encestar pelotas o globos en un canasto o caja.



Actividad 13

- Marcar los pies en cartulina, cartón o papel, recortarlos y pegarlos en el piso armando recorridos para que el niño lo transita.



Actividad 14

- Armar túnel utilizando cajas, silla, mesa y telas. Pasar por el túnel.

Actividad 15

- Con cajas, botellas o materiales que tengan en casa, armar una pirámide o torre y a la cuenta de tres derribarla.

Actividad 16

- Realizar carreritas, marcando línea de partida y largando a la cuenta de tres.

Actividad 17

- Esconder globos u objetos que tengan, en distintos lugares de la casa, eligiendo sitios dónde tengan que agacharse, subir...etc. y llevarlos de a uno al lugar pautado con anterioridad.

Actividad 18

- Poner música y bailar al ritmo, cuando la música se pare nos quedamos una estatua.

Actividad 19

- Jugar a tirar penales.

Actividad 20

- Jugar a la casita. Utilizando sábanas, telas, sillas etc., armar casitas tipo carpa para jugar.

Directora: Licenciada Verónica Bitrán