

ACTIVIDADES PARA DESARROLLAR LA MOTRICIDAD GRUESA¹

51. Palmas Palmitas.

Motricidad gruesa, brazos 0-1 años.

□ **Meta:**

- Incrementar la coordinación de los movimientos laterales.

□ **Objetivo:**

- Tocar las palmas.

□ **Materiales:**

- Ninguno.

□ **Procedimiento:**

- Sienta al niño en tu regazo mirándote.
- Da palmadas con tus manos lentamente, mientras cantas una melodía sencilla y di llevando el ritmo “palmas, palmitas que viene”... y el nombre del niño. Entonces le haces cosquillas suavemente para que se divierta.
- Ahora le coges sus manos y repites la canción, mientras le ayudas a dar palmaditas con sus manos. Repite las cosquillas.
- Mientras se acostumbra al juego, se cambia gradualmente la ayuda desde las manos a las muñecas, luego a sujetar suavemente el antebrazo y finalmente a tocarle solamente las manos para indicarle que debería empezar a tocar las palmas.

52. Incorporarse sin ayuda.

Motricidad gruesa, cuerpo, 0-1 años

□ **Meta:**

- Lograr incorporarse sin ayuda

□ **Objetivo:**

- Rodar hacia los lados e incorporarse con los brazos.

□ **Materiales:**

- Ninguno

□ **Procedimiento:**

- Cada vez que vayas a jugar con el niño, o moverlo a cualquier parte de la casa, practica esta rutina de incorporarse con él, en lugar de levantarlo simplemente.
- Cuando él se tumbó de espaldas, coloca su brazo derecho en su costado; entonces sujeta su brazo izquierdo por encima del codo y suavemente ladéalo hasta que su peso corporal esté en su codo y mano derechos.
- Mientras continúa tirando ascendentemente, ayúdalo empujando su codo derecho para que quede empujándose hacia arriba con su mano derecha extendida en el suelo.
- Cuando se acostumbre a esa rutina, gradualmente dale menos ayuda para sostenerse y espera a que él comience a empujarse por sí mismo sin tu ayuda.

- Finalmente, solo tira de su mano izquierda para ayudarlo a mantener el equilibrio cuando complete el movimiento.
- Si haces esto cada vez que tengas que levantarlo, él aprenderá esta rutina y comenzará a anticipar los movimientos.

53. Estirarse para coger un objeto.

Motricidad gruesa, brazos, 0-1 años

Motricidad fina, 0-1 años

□ **Meta:**

- Mejorar la capacidad de atender sus necesidades sin ayuda.

□ **Objetivo:**

- Alcanzar y agarrar objetos por encima del nivel de sus ojos

□ **Materiales:**

- Cuerda, chismes pequeños, animales o cualquier juguete.

□ **Procedimiento:**

- Cuelga un juguete pequeño de colorines por encima de una puerta o de una lámpara.
- Asegúrate de que el objeto esté a una altura donde el niño lo alcance fácilmente pero estirándose.
- Dile “toca el juguete” y recompénsalo cada vez que llegue a tocar el objeto que tiene sobre su cabeza.
- Cuando haya aprendido a estirarse sobre si, pon el juguete en el remete contrario de la puerta. Asegúrate de que puede ver el animal y dile “coge el juguete”.
- Cuando alcance el objeto, alégalo y déjale jugar con él unos minutos.
- Repite el proceso varias veces, pero recuerda que después de cada actividad, (ninguna cosa de encima de las estanterías o mesas estará segura).
- Ten cuidado de que cualquier objeto pesado o frágil, así como cualquier objeto o sustancia peligrosos, quedan fuera de su alcance.

54. Jugar a la pelota.

Motricidad gruesa, brazos 1-2 años.

Interacción social, individual, 1-2 años

Ejecución cognitiva, lenguaje receptivo, 1-2 años (opcional).

□ **Meta:**

- Desarrollar destreza en los movimientos de los brazos y la interacción social adecuada.

□ **Objetivo:**

- Jugar a coger la pelota con otra persona.

□ **Materiales:**

- Una pelota de plástico suave o caucho de tamaño mediano.

□ **Procedimiento:**

- Pon al niño frente a ti, mirándote a un paso de distancia. Sostén sus manos delante suya, con las palmas hacia arriba y dale la pelota. Mantén tus manos en la misma posición y dile “dame la pelota...(nombre del niño)”,o moldéale sus manos para que te dé la

pelota.

- Si él no responde, repite las palabras o los gestos, y llévate la pelota hacia ti. Alégalo inmediatamente incluso si has tenido que agarrar tu la pelota.
- Repite el procedimiento hasta que aprenda a darte la pelota. Muévete otro paso hacia atrás y tira la pelota hacia él suavemente por debajo de los brazos. No te preocupes si al principio él no agarra la pelota. Simplemente, recupérala y vuelve a la posición del niño sujetando la pelota.
- Dile “dame la pelota”, o hazle un gesto para que él te la tire hacia ti. Si se sintiera confuso por el aumento de la distancia entre ambos, represéntale mímicamente la acción de tirar la pelota.
- Continúa tirándole la pelota incluso si él solo se dispone a recibirla, hasta que aprenda a tirártela. Premialo cuando te la dé correctamente. Si él la recoge, sé supergeneroso con tus elogios y hazle saber que ha logrado algo especial.

55. Subiendo y pasando por encima de obstáculos simples.

Motricidad gruesa, cuerpo, 1-2 años.

Imitación motora, 1-2 años.

□ **Meta:**

- mejorar la coordinación y seguridad de las habilidades de motricidad gruesa.

□ **Objetivo:**

- Subir y cruzar una serie de pequeños obstáculos.

□ **Materiales:**

- Cajas de zapatos, taburetes, diccionarios grandes, cartones de leche...

□ **Procedimiento:**

- Ordena una serie de cajas de leche y de zapatos por el suelo.
- Muestra al niño cómo pasar por cada obstáculo, usando movimientos exagerados.
- Entonces ayúdalo a cruzar los mismos objetos pero elevándolo ligeramente.
- Repite la palabra “salta” cada vez que él sube sobre una de las cajas o cartones.
- Repite el procedimiento muchas veces hasta que aprenda a saltarlos sin tu ayuda.
- Cuando ya pueda pasar por encima de las cajas, ayúdalo a subir a un taburete pequeño o a un diccionario voluminoso.
- Demuéstrale cómo subirse primero con un pie y luego el otro.
- Luego ponte en el taburete o diccionario y di “sube”, y ayúdalo a imitar tu acción.
- Repite la actividad varias veces hasta que pueda permanecer de pie sobre un taburete sin tu ayuda.
- No esperes que responda correctamente sólo con escuchar la orden de “sube” o “salta”. Señala siempre encima del objeto cuando quieras que se suba sobre algo.

56. Recorrido de obstáculos simples.

Motricidad gruesa, cuerpo, 1-2 años

Percepción visual, 1-2 años

□ Meta:

- Mejorar la coordinación y el equilibrio, y desarrollar la habilidad de seguir un itinerario visual.

□ Objetivo:

- Seguir una ruta mezclando alternando movimientos de por debajo, por arriba, y alrededor de un serie de obstáculos simples.

□ Materiales:

- Muebles y cuerda

□ Procedimiento:

- Coloca un trozo de cuerda o lazo, (de colores si es posible), alrededor de la habitación de manera que vaya rodeando sillas, por debajo de la mesa, sobre los taburetes..etc.
- Llama la atención del niño y pon una recompensa al final de la cuerda.
- Comienza por el otro extremo, llevándolo a través del recorrido.
- Continúa señalándole la cuerda y al final, dale su premio.
- Después de recorrer con él varias veces el itinerario, intenta que lo complete el solo.
- Permanece junto a él y si se sintiese confuso, redirige su atención hacia el cordel. Recuerda ponerle obstáculos extremadamente simples al principio.

57. Recogiendo juguetes del suelo

Motricidad gruesa, cuerpo, 1-2 años

Imitación motora, 1-2 años

Desarrollando motricidad fina, 0-1 años

□ Meta:

- Mejorar el equilibrio.

□ Objetivo:

- Recoger objetos del suelo sin perder el equilibrio

□ Materiales:

- Animales de juguete, cuadernos, pelotas, cajas pequeñas

□ Procedimiento:

- Coloca un juguete en el centro del suelo, lejos de muebles y peligros potenciales.
- Lleva al niño al juguete y muéstrale cómo doblarse para recogerlo.
- Entonces ponlo de nuevo en el suelo e indícale debería agacharse para recogerlo. Sujétalo continuamente si fuese necesario y guíalo a inclinarse sobre la cintura para recoger el juguete.
- Recompénsalo permitiéndole jugar con el animal unos minutos.
- Repite el procedimiento varias veces hasta que pueda agacharse sin ayuda y sin perder el equilibrio.
- Cuando el niño esté seguro de su equilibrio mientras recoge el juguete, esparce un buen número de pequeños objetos alrededor de la habitación.
- Empieza por 2-3 bloques y pelotas y colócalos a simple vista mientras él te esté mirando.
- Coge una caja pequeña y camina con el niño hacia cada objeto del

suelo.

- Haz que recoja cada bloque y pelota y los ponga dentro de la caja.
- Refuézale lo bien que lo ha hecho cuando todas las cosas estén en la caja.

58. Bloques grandes.

Motricidad gruesa, cuerpo, 1-2 años

□ **Meta:**

- Mejorar la habilidad de caminar mientras carga con objetos

□ **Objetivo:**

- Recoger, cargar y apilar cuatro bloques grandes

□ **Materiales:**

- Cuatro cajas de zapatos y papel de colores

□ **Procedimiento:**

- Transforma las cajas de zapatos en grandes bloques de construcciones pero rellenándolos con periódicos arrugados y precintando las tapas. Luego envuelve cada caja con papel de colores.
- Esparce los bloques alrededor del suelo, asegurándote de que están todos a simple vista.
- Dirige la atención del niño a uno de ellos u dile “coge el bloque”.
- Haz que lo recoja y te lo entregue. Ayúdalo solo cuando lo necesite. Repite el procedimiento hasta que los haya recogido todos.
- Muéstrale como apilar los bloques pero apilando los dos primeros tú mismo. Luego señálale el tercero y dile “ponlo aquí “apuntando arriba de la construcción. Ayúdalo si él lo necesita.
- Cuando todos los bloques estén apilados en una torre, permítele darle una patada para derribarlos y comenzar otra vez.

59. Subiendo escalones.

Motricidad gruesa, cuerpo 1- 2 años.

□ **Meta:**

- Mejorar el equilibrio, coordinación y habilidad de moverse independientemente.

□ **Objetivo:**

- Subir escalones con los dos pies en cada peldaño.

□ **Materiales:**

- Peldaño, lápices y cuerdas

□ **Procedimiento:**

- Cuando el niño pueda subir en taburetes con firmeza, (ver actividad 55), comienza a trabajar con los peldaños.
- Colócate junto a él, y sujeta sus manos firmemente. Dile: “sube”o “arriba”, y pon tu pie derecho en el primer escalón. Señala su pie derecho y luego señala el primer escalón. Mueve su pie si es necesario.
- Entonces dile: “sube”, otra vez, sube tu pie izquierdo al primer peldaño.
- Repite “sube” dándole un pequeño empujón ascendente hasta que eleve su pie izquierdo. Alábalo y repite el procedimiento.
- Cuando pueda subir tres escalones sujetándote la mano y sin que

tengas que moverle sus pies, repite la actividad pero permitiéndole que sujete sólo uno de tus dedos.

- Cuando mejore su habilidad subiendo y aumente su confianza, dale para que sujete el extremo de un lápiz mientras tú sostienes el otro.
- Después, reemplaza el lápiz por un trozo de lazo o cuerda. Y finalmente, camina simplemente a su lado para hacerlo sentirse bien.

60. Rodando una pelota.

Motricidad gruesa, 1 -2 años

Combinar el control óculo -manual.

Percepción visual 1 - 2 años

□ **Meta:**

- Seguir un objeto visualmente, controlarlo manualmente y dirigirlo de nuevo hacia un objeto.

□ **Objetivo:**

- Coger una pelota rodando y luego hacerla volver sin ayuda.

□ **Materiales:**

□ **Procedimiento:**

- Siéntate en el suelo con el niño situado a unos noventa centímetros de distancia.
- Dile “mira..(y su nombre)”, y suavemente rueda la pelota hacia él. Si él pierde el control de la pelota, moldéale la mano para que la ruede de nuevo hacia ti.
- Al principio, probablemente necesitarás una tercera persona sentada detrás de él, para guiar sus manos.
- Cuando el niño empiece a captar la idea de que debe coger la pelota cuando ruede hasta él, comienza a rodarla desde diferentes direcciones y apunta hacia su lado izquierdo y derecho, de manera que tenga que seguir la pelota visualmente y luego recogerla desde cualquiera de los dos lados.

61. Rodando una pelota.

Motricidad gruesa, brazos, 1-2 años

Percepción visual, 1-2 años

□ **Meta:**

- Fomentar el desarrollo de la musculatura de los brazos y aprender a rodar una pelota.

□ **Objetivo:**

- Rodar una pelota contra una pared y recogerla correctamente sin ayuda.

□ **Materiales:**

- Una pelota grande.

□ **Procedimiento:**

- Siéntate en el suelo a unos sesenta centímetros de la pared. Pon al niño delante tuyo, mirando también hacia la pared.
- Puede ser necesario que al principio tengas que usar tus piernas para impedir que se vaya gateando.

- Pasa la pelota a través de su campo de visión, y ruédala suavemente hacia la pared. Cógela cuando rebote.
- Ahora pónsela al niño en sus manos y ayúdalo a rodarla hacia la pared de nuevo.
- Ayúdalo también a recogerla cuando retroceda.
- Reduce gradualmente tu ayuda, hasta que pueda rodarla sin ayuda, mirar hacia dónde se dirige y recogerla.

62. Caminando sin ayuda

Motricidad gruesa, cuerpo, 1-2 años

Desarrollando motricidad fina 0-1 años

□ **Meta:**

- Mejorar el equilibrio y desarrollar con seguridad las habilidades de motricidad gruesa.

□ **Objetivo:**

- Caminar unos seis metros sin ayuda.

□ **Materiales:**

- Un palo de un metro de largo y cuerda.

□ **Procedimiento:**

- Diseña un itinerario en un área libre de cualquier obstáculo. Coloca dos trozos de cuerda o cinta adhesiva indicando el punto de salida y llegada.
- Comienza con ambas líneas a un metro y medio de separación; gradualmente ve alargando el recorrido, cuando la destreza del niño aumente.
- Coloca un estímulo, quizás su juguete favorito o una galleta, al final para que sepa exactamente hasta dónde debe llegar. Colócalo en la salida y ayúdalo a llegar hasta el final, sujetándole ambas manos.
- Si no tratase de mover sus pies, elévelos justo como si fuese a subir unos escalones.
- Permítele parar y descansar si lo necesita, pero manteniéndolo de pie para fortalecer sus piernas.
- Cuando consiga recorrerlo con mayor seguridad, permítele que se sujete en una sola de tus manos.
- Cuando pueda caminar unos tres metros así, haz que se sujete al extremo de un palo, mientras tú pones tus manos sobre las suyas; continúa caminando de ese modo mientras gradualmente vas alejando tus manos una distancia considerable.
- Cuando pueda recorrer seis metros sujetando el extremo del palo mientras tú agarras el otro, cambia el palo por una cuerda de medio metro, y repite el procedimiento.
- Cuando haya todo el itinerario sujeto al pico de cuerda, anímalo a intentarlo sin ningún tipo de ayuda a la que aferrarse. Al principio necesitará que estés pegado a él, pero ve intentando separarte mientras camina.

63. Caminar de lado y hacia atrás.

Motricidad gruesa, cuerpo, 1-2 años

Percepción visual, 1-2 años

- **Meta:**
 - Mejorar el equilibrio y aprender varias formas de caminar.
- **Objetivo:**
 - Caminar de lado y hacia atrás mientras conserva el equilibrio
- **Materiales:**
 - Juguetes de arrastre o cualquier juguete atado con cuerda
- **Procedimiento:**
 - Pon la cuerda en la mano del niño y ciérrale su mano con la tuya.
 - Comienza a caminar de manera que el juguete, irá arrastrando detrás vuestro.
 - Dirige su atención hacia el juguete, para que tenga que girar su cabeza para verlo, mientras que seguís caminando.
 - Cuando se sienta bien caminando de lado, gíralo cara al juguete y permanece detrás de él. Entonces los dos a la vez, caminais hacia detrás sin perder de vista el objeto. Si no muestra mucho interés por él, prueba con otro juguete o haz algún ruido que le vaya bien (por ejemplo: chuuu-chuuu, mientras tiras de un tren), para incrementar su atención.
 - Cuando el niño pueda avanzar fácilmente mientras mira al juguete, haz que lo lleve alrededor de muebles, para que se acostumbre a poner atención tanto a lo que tiene delante, como a lo que tiene a su espalda.

64. Calistenia (Ejercicios de gimnasia):Tocar los dedos de los pies.

Motricidad corporal gruesa, 1-2 años

Imitación motora, 1-2 años

- **Meta:**
 - Mejorar la flexibilidad y en general la condición física.
- **Objetivo:**
 - Tocarse los dedos de los pies diez veces.
- **Materiales:**
 - Ninguno.
- **Procedimiento:**
 - Permanece de pie junto al niño, con los brazos rectos delante tuya y las palmas hacia abajo mirando al suelo.
 - Ayúdale a colocarse en la misma postura. Indícale que te imite y lentamente curva la cintura hasta que tus brazos apunten hacia abajo.
 - Entonces tócate las rodillas con las manos. Si el niño tiene dificultad para imitarte, debería ser ayudado por una tercera persona que permaneciera detrás de él, moldeándole la postura correcta mientras tú le sirves de modelo.
 - Progresivamente irós estirando hacia abajo hasta que podáis tocaros los dedos de los pies, sin doblar demasiado las rodillas.

65. Abrir armarios y cajones.

Motricidad corporal gruesa, 2-3 años

Imitación motora, 1-2 años

□ **Meta:**

- Mejorar la habilidad de atender sus propias necesidades y desarrollar fuerza en brazos y piernas.

□ **Objetivo:**

- Abrir cajones y roperos sin ayuda.

□ **Materiales:**

- Juguetes pequeños, roperos y cajones.

□ **Procedimiento:**

- Asegúrate de que el niño te esté mirando y esconde su juguete favorito o unas chucherías dentro de un armario.
- Lentamente abre la puerta del ropero y muéstrasela.
- Cierra la puerta de nuevo.
- Coge la mano del niño ponla en el pomo de la puerta, y ayúdalo a abrirla.
- Muéstrale el juguete y permítele jugar con él unos minutos.
- Repite el procedimiento varias veces, reduciendo progresivamente la ayuda, hasta que pueda abrir solo la puerta.
- Repite el mismo procedimiento para enseñarle a abrir los cajones.
- Asegúrate de que el ropero, los cajones o cualquier cosa con la que estéis practicando, abra suave y fácilmente para que no llegue a frustrarse.
- Después de trabajar en esta actividad, recuerda que debes guardar todos los objetos y sustancias peligrosas en cajones y muebles fuera de su alcance.

66. Mantenerse en un solo pié.

Motricidad corporal gruesa, 2-3 años

Imitación motora, 1-2 años

□ **Meta:**

- Mejorar el equilibrio.

□ **Objetivo:**

- Mantenerse derecho en un solo pie unos cinco segundos sin ayuda y sin perder el equilibrio.

□ **Materiales:**

- Dos sillas y un palo de un metro de largo

□ **Procedimiento:**

- Coloca dos sillas juntas en un área libre de otros objetos. Permanece mirando al niño mientras os apoyáis en las sillas.
- Asegúrate de que te está mirando y lentamente eleva uno de tus pies del suelo.
- Indícale que haga lo mismo.
- Si no te imita, levántale uno de los pies del suelo, pero estando totalmente seguro de que se está apoyando en la silla.
- Si es posible, haz que otra persona le ayude a hacerlo mientras tú sigues en la posición a imitar.
- Repite el procedimiento varias veces hasta que el niño pueda permanecer en un pie unos cinco segundos mientras se sujeta a la silla.
- Retírale la silla y hazle permanecer sobre un pie sujeto por tus manos.
- Cuando se sienta bien así, haz que se agarre al extremo de un palo,

mientras tu lo sujetas con las manos próximas a las suyas.

- Gradualmente ve retirando las manos un poco mientras mantienes el palo estable.
- Cuando consiga mantenerse cinco segundos sujetando sólo el extremo del palo mientras tú agarras el otro, quítaselo y hazlo permanecer en un solo pie sin ningún otro apoyo.

67. Dar patadas a un balón.

Motricidad gruesa, piernas, 2-3 años

Interacción social, individual, 1-2 años

□ **Meta:**

- Mejorar la coordinación oculo-pie y aprender a chutar un balón grande.

□ **Objetivo:**

- Chutar una pelota grande hacia otra persona.

□ **Materiales:**

- Dos sillas y una pelota grande.

□ **Procedimiento:**

- Alinea dos sillas cerca de una pared y utiliza cajas o cualquier otro elemento disponible para cerrar por la otra parte, creando un área independiente en la cual podáis chutar una pelota de atrás para delante y recogerla al rebotar sin moveros del sitio.
- Haz que el niño se siente en una silla y tú en la otra.
- Suavemente rueda la pelota hacia él con tu pie.
- Repite la acción si es necesario y entonces anímalo para que patee el balón hacia ti.
- Si tuviese problemas para entender lo que debe hacer, comienza poniendo la pelota en sus pies y moldéale la pierna para que le de una patada a la pelota.
- Prémialo inmediatamente y estímulo a que lo haga de nuevo. Intente que consiga tirarte el balón suavemente y que luego lo controle cuando tú le devuelvas el balón a él.

68. MANTENERSE DE PUNTILLAS

Motricidad gruesa, piernas, 2-3 años

□ **Meta:**

- Mejorar la fuerza de las piernas y el equilibrio.

□ **Objetivo:**

- Guardar el equilibrio de puntillas durante diez períodos de tres segundos cada uno.

□ **Materiales:**

- Ninguno

□ **Procedimiento:**

- Permanecer de pie mirándoos y dile “mira..y su nombre”.
- Lentamente, elévate sobre tus dedos de los pies manteniendo la posición unos segundos y después lentamente, vuelve a ponerlos en el suelo.
- Repite el movimiento, pero esta vez señálale tus pies cuando digas

“mira”. Coge al niño por los brazos, y cuando tú te estés poniendo de puntillas, elévalos suavemente hasta que él también se sostenga sobre los dedos de los pies.

- Repite varias veces hasta que comience a hacerlo por sí mismo.
- Entonces gradualmente reduce tu ayuda, hasta que consiga realizar la actividad sin ningún apoyo en ti.
- Lleva la cuenta de cuántas veces se pone de puntillas hasta que pueda hacerlo diez veces sin descansar.

69: CALISTENIA (EJERCICIOS DE GIMNASIA): SALTAR

Motricidad gruesa, piernas, 2-3 años

Imitación motora, 1-2 años

□ **Meta:**

- Mejorar la fuerza de las piernas, la coordinación y la condición física.

□ **Objetivo:**

- Saltar y tocar un objeto suspendido unas diez veces.

□ **Materiales:**

- Cuerda y esponja.

□ **Procedimiento:**

- Ponte cara al niño y muéstrale como saltar recto hacia el aire.
- Indícale como imitarte mientras continúas saltando varias veces.
- Si no intenta saltar, cógelo por debajo de los brazos y elévalo suavemente cuando saltes.
- Cuando sientas que comienza a impulsarse un poco mientras tu lo subes, reduce gradualmente la ayuda hasta que consiga saltar por sí solo.
- Cuelga una esponja, o algún objeto de colores vivos, de una altura donde él puede tocarlo fácilmente cuando salte.
- Muéstrale como saltas y tocas la esponja, e intenta que te imite.
- Alábalo cada vez que toque el objeto suspendido.
- Cuenta las veces que toca la esponja antes de cansarse o aburrirse.
- Cuando lo toque diez veces seguidas, aumenta progresivamente la altura, pero estando seguros de que permanece todavía dentro de su alcance.

70. BOLOS

Motricidad manual gruesa, 2-3 años.

Interacción social, individual, 2-3 años.

□ **Meta:**

- Incrementar la fuerza de sus brazos y mejorar la precisión de los movimientos hacia un objeto.

□ **Objetivo:**

- Rodar correctamente una pelota grande, desde una distancia aproximada de tres - seis metros.

□ **Materiales:**

- Pelota grande y cartones de leche vacíos.

□ **Procedimiento:**

- Coloca seis cartones de leche en una composición “3-2-1” y traza una línea, a unos tres metros de ellos.
- Muéstrale al niño cómo rodar la pelota para derribar los cartones, pero permaneciendo detrás de la línea.
- Recompón los cartones y ayúdalo a que ruede la bola.
- Alégalo cuando derribe alguno. Ve apuntando cuántos bolos derriba en cada tirada.
- Cuando el juego se vuelva más fácil para él, Incrementa progresivamente la distancia entre la línea de tirada y los bolos.
- También cuando llegue a acostumbrarse al juego, se puede incorporar la idea de esperar turnos.
- Haz trazos simples en un trozo de papel, para que el niño pueda ver cuántos bolos derriba y cuántos tiras tú.
- Haz que disfrute del juego sin permitir que se convierta en una competición.

71. LANZAMIENTO DE GLOBOS

Motricidad manual gruesa, 2-3 años.

Control de la interacción óculo-manual, 2-3 años.

□ **Meta:**

- Desarrollar el movimiento de lanzar algo por debajo del brazo y aprender a dirigir el tiro hacia un objeto.

□ **Objetivo:**

- Lanzar un globo dentro de una caja a un metro de distancia, cinco veces consecutivas.

□ **Materiales:**

- Dos globos, caja de cartón y algunas legumbres para rellenar el globo.

□ **Procedimiento:**

- Permanece de pie con el niño en un área despejada y muéstrale cómo tiras el globo.
- Asegúrate de que te está mirando mientras lo haces.
- Coge el globo con una mano, lentamente baja el brazo por detrás de ti, llevándolo hacia la espalda y luego muévelo suavemente formando un arco, hacia delante.
- Recuerda hacer los movimientos suaves y lentos.
- Dale al niño otro globo y moldéale su mano ayudándole a lanzarlo.
- Repite la actividad varias veces, al principio llevando tú el control sobre su muñeca, luego por su antebrazo, por el codo y finalmente dejándole libre el brazo.
- Cuando pueda lanzarlo sin ayuda, comienza a desarrollar el trabajo de lanzamiento hacia un objeto específico.
- Coloca una caja en el suelo delante del niño, hazle que se quede de pie delante de ella, y que deje caer el globo en su interior.
- Dile “caja”, cada vez que lo tire, señalándosela o tocándola, para que recuerde el objetivo.
- Cuando pueda dejar caer el globo correctamente en la caja que tiene justo delante, muévela gradualmente más lejos hasta que quede a un metro de él.
- Lleva la cuenta de cuántas veces consecutivas lanza el globo dentro de la caja correctamente y desde qué distancia. Esto te servirá para decidir cuándo incrementar la separación entre el niño y el objetivo.

72. SUBIR ESCALERAS ALTERNANDO LOS PIES

Motricidad corporal gruesa, 3-4 años

□ **Meta:**

- Mejorar el equilibrio y habilidad de moverse autónomamente.

□ **Objetivo:**

- Subir escalones poniendo un solo pie en cada peldaño.

□ **Materiales:**

- Escaleras.

□ **Procedimiento:**

- Cuando el niño suba con seguridad los escalones, con los dos pies en cada peldaño (ver actividad 59), comienza a enseñarle a poner un solo pie en cada uno.
- Si es posible, haz que una tercera persona vaya detrás de él, estabilizándolo y dándole confianza, mientras le muestras dónde poner sus pies.
- Haz que se ponga de pie delante de las escaleras y se sujete a la barandilla. Señálale su pie derecho y apunta arriba del primer escalón.
- Si no lo entiende, moldéale el pie mientras sigue con el izquierdo en el suelo. Alábalo inmediatamente, incluso si se lo has tenido que mover tú.
- Ahora señálale su pie izquierdo y la parte de arriba del segundo escalón. Si el niño trata de poner su pie izquierdo junto al derecho, señálale de nuevo el segundo escalón y muévele su pie.
- Prémialo inmediatamente.
- Repite el procedimiento, dándole ayuda cuando la necesite, hasta que pueda subir sin ayuda poniendo un solo pie en cada escalón.

73. CARRERA DE OBSTÁCULOS

Motricidad corporal gruesa, 3-4 años.

Percepción visual, 1-2 años.

□ **Meta:**

- Mejorar el equilibrio y control corporal.

□ **Objetivo:**

- Completar un recorrido de cinco obstáculos de dificultad moderada.

□ **Materiales:**

- Sillas, escobas, cajas, muebles y cuerda.

□ **Procedimiento:**

- Cuando un niño pueda completar una carrera de obstáculos simples sin ayuda, (ver actividad 56), empezar a construir un recorrido de mayor dificultad con cinco obstáculos, enfocados principalmente en el control y equilibrio del cuerpo.
- Usa el mismo procedimiento que en el recorrido normal, extiende un trozo de cuerda a modo de sendero que el niño pueda seguir. Camina por él varias veces a su lado, hasta que sepa qué hacer ante cada obstáculo.
- Permanece cerca suya las primeras veces recordándole seguir por la cuerda.

- Un ejemplo de dificultad media sería:
 - a. Andar a gatas por debajo de una escoba sostenida entre dos sillas.
 - b. Saltar sobre una escoba suspendida entre los travesaños de dos sillas.
 - c. Reptar a lo largo de una caja de cartón grande y robusta, con las solapas de los extremos cortadas.
 - d. Caminar entre dos muebles colocados casi juntos, de manera que el niño tenga que ponerse de costado para caber entre ellos.
 - e. Pasar de pie desde un taburete a otro directamente.

74. CALISTENIA (EJERCICIOS DE GIMNASIA): SALTOS DE RANA:

Motricidad gruesa, piernas, 3-4 años.

Imitación motora, 1-2 años.

□ Meta:

- Desarrollar coordinación, fuerza en las piernas y mejorar la condición física en su conjunto.

□ Objetivo:

- Hacer diez saltos de rana sin parar ni caerse.

□ Materiales:

- Ninguno.

□ Procedimiento:

- Localiza un área segura sobre una alfombra o sobre el césped.
- Muéstrale al niño cómo te pones en cuclillas y saltas unas veces.
- Asegúrate de que te mira mientras lo haces.
- Ayúdale a adoptar la postura y déjale que se quede agazapado unos minutos para que se acostumbre.
- Entonces salta algunas veces delante suyo e indícale que te imite.
- Si fuera posible, haz que una tercera persona permanezca detrás del niño sujetándolo cuando salte.
- Al principio probablemente, podrá saltar sólo una vez o dos.
- Apláudele hasta el más mínimo esfuerzo que haga y ve anotando cuántas veces puede saltar antes de parar a descansar o perder el equilibrio.

75. DAR SALTOS

Motricidad corporal gruesa, 3-4 años.

Imitación motora, 2-3 años.

□ Meta:

- Incrementar el equilibrio y la coordinación.

□ Objetivo:

- Ir saltando con uno o ambos pies, una distancia de cinco metros.

□ Materiales:

- Ninguno.

□ Procedimiento:

- Capta la atención del niño y muéstrale cómo saltas sobre los dos pies.
- Luego ponte junto a él y trata que salte contigo.
- Si no intenta imitarte, permanece a su lado y elévalo ligeramente del suelo a la vez que tú saltas.
- Repite la actividad hasta que pueda saltar sin ayuda.
- Cuando salte solo, traza dos líneas separadas una de otra cinco metros, o utiliza trozos de cuerda o lazo para indicarle la salida y la llegada.
- Ponte con él en la línea de salida y empezar a saltar hasta la meta.
- Entonces haz que salte los cinco metros él solo.
- Cuando pueda recorrer saltando fácilmente esa distancia sobre sus dos pies, repite el proceso con otras variantes de saltos:
 - a. Saltando sobre los dos pies con los brazos rectos en cruz hacia los lados.
 - b. Saltando con uno solo de sus pies.
 - c. Saltando alternando los pies.
 - d. Saltando sobre los dos pies con los brazos rectos hacia arriba.

76. EJERCICIOS DE EQUILIBRIO

Motricidad corporal gruesa, 3-4 años

Imitación motora, 2-3 años.

□ **Meta:**

- Incrementar el equilibrio, agilidad y en su conjunto, mejorar la condición física.

□ **Objetivo:**

- Mantener el equilibrio mientras realiza una serie de movimientos simultáneos con los brazos y las piernas.

□ **Materiales:**

- Ninguno.

□ **Procedimiento:**

- Ponte de rodillas con las manos en el suelo y pon al niño junto a ti, en la misma posición.
- Es importante que ambos estéis mirando hacia la misma dirección, a fin de evitar confusiones entre la izquierda y la derecha.
- Haz los siguientes movimientos y haz que el niño también los realice, (si es posible, que alguien le ayude para que pueda imitarte, mientras tú conservas la postura que le sirve de modelo):
 - a. Levanta cada brazo en el aire.
 - b. Levanta cada pierna en el aire.
 - c. Levanta tu pierna derecha y tu brazo derecho, y luego repítelo con tu brazo izquierdo y tu pierna izquierda.
 - d. Levanta tu pierna izquierda y tu brazo derecho en el aire.
 Repítelo con tu pierna derecha y tu brazo izquierdo.

77. AVANZAR RODANDO

Motricidad corporal gruesa, 3-4 años.

□ **Meta:**

- Incrementar en su conjunto las habilidades físicas.

□ **Objetivo:**

- Rodar sobre los costados una distancia de tres metros y luego volver rodando hacia atrás.

□ **Materiales:**

- Ninguno.

□ **Procedimiento:**

- Encontrar un área despejada con superficie suave, como una alfombra o el césped.
- Asegúrate de que el niño te mire y tírate en el suelo, con los brazos pegados al cuerpo y las manos lisas contra tus caderas.
- Muéstrale cómo puedes rodar hacia delante y hacia atrás en esta postura.
- Ayúdale a ponerse en la misma posición y luego hazlo rodar lentamente en una dirección.
- No lo dejes que empiece a rodar alocadamente.
- Cuando llegue a rodar por si mismo, dile cómo parar y empezar de nuevo a rodar en dirección contraria.
- Marca una línea de inicio y otra de llegada que estén separadas unos tres metros. Haz que ruede desde la salida a la meta y luego vuelva de nuevo rodando hasta el punto de salida.

78. CAMINAR SOBRE UNA LÍNEA

Motricidad corporal gruesa, 3-4 años.

Imitación motora, 2-3 años.

□ **Meta:**

- Incrementar el equilibrio y aprender diferentes maneras de caminar

□ **Objetivo:**

- Recorrer una cinta adhesiva de cinco centímetros de ancho, usando diferentes estilos de caminar, sin perder el equilibrio.

□ **Materiales:**

- Cinta adhesiva de cinco centímetros de ancho y tres metros de largo.

□ **Procedimiento:**

- Coloca la cinta en el suelo formando una línea recta.
- Asegúrate de que el niño te mira y demuéstrole cómo caminas a lo largo de ella de un modo natural. Cuando la recorras por segunda vez, haz que te siga. Anímalo para que permanezca sobre la cinta. Finalmente haz que la recorra el solo. Prémialo cada vez que complete su recorrido sobre ella. Repite la actividad hasta que guarde el equilibrio mientras que se concentra en no dejar de pisarla. Después de que domine este itinerario simple sin salirse de la cinta, demuéstrole un segundo método y haz que te imite. Otras formas de recorrerlo pueden ser:
 - a. Caminar hacia atrás con un pie detrás de otro sin cruzarlos.
 - b. Caminar de lado, moviendo un pie y luego otro sin cruzarlos.
 - c. Caminar hacia delante poniendo el pie derecho en el lado izquierdo de la cinta, y el pie izquierdo en el lado derecho.
 - d. Saltar de lado a lado de la cinta manteniendo los pies juntos.
 - e. Caminar de lado cruzando un pie sobre otro.

79. LANZAMIENTO DE PELOTA A TRAVÉS DE UN NEUMÁTICO

Motricidad gruesa, brazos, 4-5 años.

Integración del control óculo-manual, 5-6 años.

□ **Meta:**

- Dirigir un tiro hacia un objeto.

□ **Objetivo:**

- Lanzar una pelota mediana hacia un neumático estático.

□ **Materiales:**

- Un neumático viejo, cuerda gruesa y una pelota mediana.

□ **Procedimiento:**

- Cuelga el neumático de la rama de un árbol, dejando que quede a un metro del suelo.
- Pon al niño directamente delante del neumático y ayúdalo a dejar caer una pelota a través del agujero. Prémialo inmediatamente.
- Gradualmente reduce la ayuda cuando comience a entender lo que esperamos de él.
- Cuando deje caer con facilidad la pelota, haz que se aleje un poco para que pueda tirar la pelota hacia el agujero, desde detrás de una línea que tracemos, a un metro del neumático.
- Apunta cuántas veces tira con éxito y desde que distancia. Asegúrate de que puede lanzarla al menos siete veces de cada diez antes de mover la línea hacia atrás y recuerda que siempre debes cerciorarte de que el neumático no se mueve.

80. REBOTAR UNA PELOTA

Motricidad gruesa, brazos, 4-5 años.

Integración del control óculo-manual, 4-5 años.

□ **Meta:**

- Incrementar el control de los brazos y las manos, y desarrollar la coordinación óculo-manual.

□ **Objetivo:**

- Botar una pelota grande cinco veces sin perder el control.

□ **Materiales:**

- Una pelota grande (o cualquier pelota que bote bien, pero que no sea muy pesada).

□ **Procedimiento:**

- Asegúrate de que el niño te está mirando y bota una pelota varias veces. Luego coge su mano y haz que bote la pelota. Recompénsalo inmediatamente por ello.
- Gradualmente ve soltándole la mano cuando comience a intentar a botarla él solo. Al principio, será probable que no consiga hacerlo más de una o dos veces seguidas. Continúa alabándolo y animándolo cuando la bote las veces que el pueda.
- Lleva un control de cuántos botes puede dar seguidos a la pelota antes de perder su control.
- Repite la actividad hasta que pueda botarla cinco veces sin ayuda.

81. GIROS HACIA DELANTE: VOLTERETAS.

Motricidad corporal gruesa, 4-5 años.

Imitación motora, 4-5 años

Meta:

- Mejorar la coordinación, equilibrio y conocimiento de su cuerpo.

Objetivo:

- Dar cinco giros hacia delante.

Materiales:

- Ninguno.

Procedimiento:

- Despejar un área grande en una alfombra o en el césped.
- Asegúrate de que el niño te mira y demuéstrale cómo te giras hacia delante.
- Dile “vuelta”, mientras te ruedas, y transmítele que la actividad es divertida y excitante.
- Si es posible, haz que una tercera persona lo ayude moldeándole los movimientos, mientras tú le sirves de modelo.
- Ponte en cuclillas con ambas manos en el suelo, separadas por la anchura de tus hombros. Ayúdalo a conseguir la misma posición y entonces, muévele hacia abajo su cabeza, de manera que su barbilla, descansa sobre su pecho. Inclínalo lentamente hacia delante, hasta que su codo quede tocando el suelo.
- Después empujale sus piernas para ayudarlo a completar la voltereta hacia delante. Recompénsalo inmediatamente.
- Repite el procedimiento reduciendo gradualmente tu ayuda hasta que pueda completar una voltereta el solo.

82. PASOS DE ELEFANTE

Motricidad corporal gruesa, 4-5 años.

Imitación motora, 4-5 años.

Meta:

- Incrementar el equilibrio y la movilidad.

Objetivo:

- Caminar como un elefante, diez pasos, con el cuerpo curvado sobre la cintura y los brazos colgando delante.

Materiales:

- Ninguno.

Procedimiento:

- Demuéstrale al niño cómo camina un elefante, curvando hacia delante la cintura y dejando los brazos flácidos, colgando delante tuyo, con los puños cerrados.
- Asegúrate de que te está mirando y camina hacia delante, oscilando tus brazos lentamente de un lado a otro. Di: “mira, soy un elefante”.
- Ayúdalo a ponerse en esa posición y camina junto a él como si fueseis elefantes, para que pueda imitarte.
- Si es posible, haz que otra persona lo mantenga en la postura, mientras

tú continuas siendo su modelo a seguir.

- Al principio, no cuentes con que mantenga la postura por mucho tiempo.
- Cuando se sienta más cómodo y seguro de sí mismo, caminando como un elefante, traza un recorrido de diez metros e intenta conseguir que lo siga hasta el final.

83. CARRERA DE PATATAS

Motricidad corporal gruesa, 4-5 años.

Integración óculo-manual, 1-2 años.

□ **Meta:**

- Incrementar el equilibrio y el control manual.

□ **Objetivo:**

- Llevar una patata en una cuchara, una distancia de metro y medio, sin que la patata se caiga.

□ **Materiales:**

- Una cuchara grande y una patata pequeña.

□ **Procedimiento:**

- Asegúrate de que el alumno te esté mirando y mantén en equilibrio una patata sobre la cuchara durante unos segundos.
- Luego comienza a caminar lentamente mientras conservas el equilibrio de la patata. Después de tu demostración, pon la cuchara en la mano del niño y sujétasela con tus propias manos.
- Luego, pon la patata en la cuchara y mira a ver si puede sostenerla unos segundos antes de que se le caiga.
- Cuando llegue a tener mayor firmeza sujetándola, reduce el control de tu mano sobre la suya, y anímalo a dar unos pasos, con la patata en la cuchara.
- Cuando llegue a tener plena habilidad para sostenerla, haz un circuito de un metro y medio, con una línea de salida y otra de llegada.
- Hazlo recorrer el itinerario tan rápido como pueda del principio al final, sin que deje caer la patata.
- Cuando pueda completar la carrera, haz que participe con otra persona o contra reloj. Sin embargo, no permitas que la carrera se convierta en una competición.

84. BARRA DE EQUILIBRIOS

Motricidad corporal gruesa, 4-5 años.

□ **Meta:**

- Incrementar el equilibrio.

□ **Objetivo:**

- Andar sobre una barra de metro y medio de largo, por diez centímetros de ancho, sin ayuda y sin caerse.

□ **Materiales:**

- Una tabla robusta y lisa, de metro y medio de largo, por diez centímetros de ancho, dos ladrillos y dos adoquines (bloques de cemento).

□ **Procedimiento:**

- Situarse en un área lisa y despejada en la hierba, donde no haya piedras o cualquier otra posibilidad de peligro.
- Comienza colocando la barra en el suelo y haz que el niño camine sobre ella unas veces, para que se confíe.
- Una vez que ya camine con seguridad por la tabla, coloca un ladrillo pequeño bajo cada extremo de la misma, de manera que se eleve unos diez-quinque centímetros aproximadamente. Al principio necesitarás probablemente sujetarle su mano, y andar a su lado para que camine sobre la tabla.
- Gradualmente, reduce la cantidad de ayuda, pero permitiéndole primero que sujete un solo dedo de tu mano, luego el extremo de un lápiz mientras tú sujetas la otra punta y finalmente, un trozo de cuerda. Haz que camine por la tabla hasta que consiga hacerlo sin ayuda.
- Reemplaza entonces los ladrillos, por los bloques más grandes, para elevar la tabla hasta unos veinte-veinticinco centímetros del suelo. Repite la actividad ayudándolo sólo cuando lo necesite.

85. AVANZAR EN UNA CARRERA DE OBSTÁCULOS

Motricidad corporal gruesa, 5-6 años.

□ **Meta:**

- Incrementar la fuerza de los brazos y desarrollar una mejor integración óculo-manual.

□ **Objetivo:**

- Completar una carrera de dificultad moderada, con siete obstáculos para subir, sin ayuda.

□ **Materiales:**

- Varios.

□ **Procedimiento:**

- Cuando el niño pueda completar un recorrido con obstáculos de dificultad intermedia sin problemas,(ver actividad 73), construye un itinerario ligeramente más largo y más dificultoso para él.
- Usa algunos de los objetos que ya le sean familiares e incorpora aparatos para complicar las actividades de motricidad corporal gruesa, como la barra de equilibrios de la actividad 84.
- Sigue el mismo procedimiento que en un recorrido de obstáculos simples.
- Extiende un trozo de cuerda por el suelo, para que sepa en qué orden aproximarse a los obstáculos.
- Camina con él, por el recorrido completo la primera vez, para estar seguros de que sabe qué hacer en cada momento y cuando aprenda a salvar todos los obstáculos, apunta en una lista las veces que lo termina con éxito.
- Recompénsalo cada vez que termine, dándole algo especial cada vez que rompa su record.

86. GOLPEAR CON UN BATE DE BEISBOL.

Motricidad gruesa, brazos, 5-6 años.

Integración óculo-manual, 5-6 años.

□ **Meta:**

- Incrementar la fuerza de los brazos y desarrollar la integración oculomanual.

□ **Objetivo:**

○ Oscilar un bate o palo de madera y hacer contacto con un objeto inmóvil, suspendido a la altura de sus hombros.

□ **Materiales:**

○ Una pelota de esponja, cinta adhesiva, cuerda, un bate de plástico que pese poco, o una tabla de madera.

□ **Procedimiento:**

○ Ata al extremo de un trozo de cuerda a una esponja redonda grande. Cubre la cuerda y la esponja con cinta adhesiva, para evitar que la pelota salga despedida.

○ Cuelga la pelota de la rama de un árbol, de manera que penda a la altura de los hombros del niño. Asegúrate de que el área esté libre de cualquier cosa que se pueda golpear mientras se batea.

○ Pon las manos del niño en el palo y sujétaselas con las tuyas. Ayúdale a batear suavemente algunas veces, sin intentar golpear la pelota. Luego llévalo para que la golpee, y prémialo inmediatamente.

○ Gradualmente reduce el control que ejerces sobre su mano cuando aprenda a batear por él mismo.

○ Frena la pelota cada vez que la golpee, poniéndola en su posición inicial. Impide que llegue a golpear salvajemente o sin control.

87. PASEO DE CARRETILLAS

Motricidad gruesa, brazos, 5-6 años.

□ **Meta:**

○ Desarrollar la coordinación y la fuerza de los brazos.

□ **Objetivo:**

○ Caminar hacia delante sobre ambas manos mientras alguien le sujeta ambas piernas.

□ **Materiales:**

○ Ninguno.

□ **Procedimiento:**

○ (Cuéntale al niño que va a ser una carretilla y tumbalo en el suelo sobre sus manos y sus rodillas).

○ Ponte detrás de él y sujeta sus piernas firmemente por los tobillos.

○ Elévale los pies unos milímetros del suelo mientras él se sostiene con sus manos y sus brazos. No lo tengas en esa posición más de unos segundos al principio.

○ Prémialo después de ponerlo en el suelo.

○ Cuando aumente su confianza en la fuerza de sus brazos, ve subiendo sus pies poco a poco, lentamente. Súbeselos suavemente, teniendo cuidado de no dejar demasiado peso sobre sus brazos antes de que esté preparado.

○ Cuando esté cómodo descansando sobre sus manos, haz que camine hacia delante apoyado en ellas, mientras tú le sostienes sus pies.

○ Traza una línea a unos cinco metros de distancia y hazlo llegar hasta ella partiendo de un punto de salida. Asegúrate de que sabe exactamente hasta dónde debe llegar manteniendo la posición.

88. ARRASTRAR UN OBJETO PESADO

Motricidad corporal gruesa, 5-6 años.

Desarrollando motricidad fina, 5-6 años.

□ **Meta:**

○ Incrementar la fuerza de las manos y desarrollar la musculatura en general.

□ **Objetivo:**

○ Tirar de una caja con peso una distancia específica, determinada por la condición física del niño.

□ **Materiales:**

○ Cuerda de aproximadamente un metro de largo, una caja grande, libros, piedras..., o todo tipo de materiales que usemos para aumentar poco a poco el peso de la caja.

□ **Procedimiento:**

- Traza una línea en el suelo con tiza o una cinta, y pon la cuerda cruzándola, de manera que quede la señal, justo en la mitad de la cuerda. Ata el extremo de esta a una caja de cartón vacía.
- Coge el otro extremo y enséñale al niño como tiras de la cuerda para que la caja cruce la línea.
- Vuelve a poner la caja en la posición inicial y ayúdalo a tirar de la caja la marca.
- Repite el proceso, reduciendo gradualmente tu ayuda, hasta que pueda tirar de la caja vacía él solo.
- Progresivamente, ve aumentando el peso de la caja, dependiendo del peso y la condición física del niño.
- Ten cuidado de no poner demasiados objetos y hacer que la tarea sea frustrante para él.
- Pon atención en la línea, para que esté siempre claramente visible, y el niño sepa justamente hasta que distancia desplazar la caja.

89. GUERRA DE TIRONES

Motricidad gruesa, 5-6 años.

Motricidad fina, 1-2 años.

□ **Meta:**

○ Incrementar la fortaleza de los brazos y desarrollar la musculatura en general.

□ **Objetivo:**

○ Tirar de una cuerda sujeta por otra persona, que ejerce una ligera presión.

□ **Materiales:**

○ Cuerda de un metro de largo.

□ **Procedimiento:**

- Traza una línea en el suelo, con tiza o cinta, y pon la cuerda con su mitad en la línea.
- Haz que el niño coja un extremo mientras tú sostienes el otro.
- A una señal, haz que intente tirar de ti hasta que cruces la línea (*Puede ser necesario la ayuda de otro adulto para que le muestre cómo se tira*).
- Al principio pónselo fácil y alábalo con frases como “que bien tiras”, “buen empujón”...; Gradualmente, tira aumentando la fuerza que ejerces desde tu extremo, para que tenga que aumentar la fuerza con la que el niño tira, hasta que tú cruces la línea.

- Asegúrate de que se esfuerza, pero no dejes que la actividad se haga frustrante o dolorosa para él.

90. CALISTENIA: MARIONETAS.

Motricidad gruesa, 5-6 años.

Imitación motora, 4-5 años.

□ **Meta:**

- Incrementar la coordinación de brazos y piernas.

□ **Objetivo:**

- Hacer diez imitaciones.

□ **Materiales:**

- Ninguno.

□ **Procedimiento:**

- Encuentra un sitio donde puedas permanecer junto al niño, saltando sin chocar con nada. Colócate mirándolo y haz que imite todo lo que hagas.
- Levanta los brazos sobre tu cabeza, hasta que tus manos se toquen y retrocedan hacia los lados de tu cuerpo.
- Ayúdalo a que te imite inmediatamente.
- Repite esta parte del ejercicio hasta que el niño ejecute este movimiento sin ayuda.
- Continúa frente a él, y haz que ahora imite sólo los movimientos de tus piernas. Salta, separando los pies, y luego salta volviendo a ponerlos juntos. Ayúdalo solo si lo necesita.
- Cuando pueda imitar ambos movimientos por separado, haz que te imite mientras los combinas.
- Salta y separa los pies, mientras tocas las palmas sobre tu cabeza.
- Oscila con tus brazos arriba y tus piernas separadas, para que pueda imitarte.
- Apunta cuantas veces puede hacerlo sin cansarse.

91. SALTAR A LA COMBA

Motricidad gruesa, 5-6 años.

□ **Meta:**

- Incrementar la coordinación.

□ **Objetivo:**

- Saltar a la comba cinco veces.

□ **Materiales:**

- Cuerda de metro y medio de largo.

□ **Procedimiento:**

- Ata un extremo de la cuerda a un árbol o cualquier objeto pesado.
- Colócate con el niño en el centro de la cuerda, y haz que alguien más sujete la otra punta moviéndola.
- Cuando la cuerda se aproxime a vuestros pies, di “salta”, y elévalo del suelo, como si saltara por él mismo.
- Al principio, prueba con un solo salto hasta que vaya aumentando su confianza. Gradualmente reduce tu ayuda cuando comience a saltar, incluso si no lo hace en el momento oportuno.
- Como al principio empezará a saltar por su cuenta, ajeno al movimiento de la

cuerda, retiraros de debajo de la cuerda pero continúa diciendo “salta” cuando sea el momento adecuado.

- *(Volver a intentar saltar debajo de la cuerda).*

92. RAYUELA

Motricidad gruesa, 5-6 años.

Ejecución cognitiva, lenguaje receptivo, 5-6 años (opcional).

□ **Meta:**

- Mejorar la coordinación muscular, el equilibrio y la habilidad para contar.

□ **Objetivo:**

- Jugar a la rayuela correctamente.

□ **Materiales:**

- Tiza, cinta aislante o pintura, piedras o judías.

□ **Procedimiento:**

- Haz una rayuela en el suelo como la del modelo de abajo.
- Asegúrate de que los cuadrados sean grandes y de que las líneas se vean claramente.
- Al principio puede ser útil no pintar los números para no confundir a los niños.
- Muestra al alumno como pasar la rayuela, saltando con un pie en los cuadrados sencillos y con dos en los dobles.
- Una vez que el alumno pueda pasar la rayuela sin problemas comienza a enseñarle a jugar a la rayuela con una piedra o una judía.
- Enséñale a lanzar la piedra a uno de los cuadrados. El alumno deberá saltar en el cuadrado, acabar la rayuela y coger la piedra en su camino de vuelta.
- Si el alumno reconoce los números y sabe contar, numera los cuadrados.
- El alumno deberá seguir la secuencia de números o saltar al número que tú digas.

93. BARRA DE EQUILIBRIOS AVANZADA

Motricidad gruesa, 5-6 años.

Motricidad fina, agarre, 1-2 años.

□ **Meta:**

- Mejorar el equilibrio.

□ **Objetivo:**

- Andar por una barra de equilibrios de metro y medio de ancho por diez centímetros de ancho llevando objetos.

□ **Materiales:**

- Barra de equilibrios (mirar actividad 84), dos cajas, cinco objetos pequeños (pelota, animal de juguete, muñeca, esponja, taza de plástico).

□ **Procedimiento:**

- Cuando el alumno sepa andar por la barra sin problemas enséñale a andar por la barra mientras lleva objetos.
- Coloca la caja con los objetos en un extremo de la barra y la vacía en el otro.
- Haz que el alumno coja un objeto de la caja con los objetos, ande por la barra y coloque el objeto en la segunda caja.
- Repite el procedimiento hasta que todos los objetos se encuentren en la segunda caja.