

# PSICOMOTRICIDADE

Con estas tarxetas de psicomotricidade poden practicar diferentes habilidades motrices e, o mesmo tempo, vocabulario e rimas.

Para que o xogo sexa máis divertido podeades poñer música.

1. Comezamos cun exercicio moi sinxelo: tombarse no chan cos brazos estendidos por encima da cabeza ou cos brazos pegados ao longo do corpo. É importante rodar en ambas direccións, cara un lado e cara o outro para que a estimulación dos dous lados do corpo sexa a mesma e, polo tanto, tamén a de ambos hemisferios cerebrais.



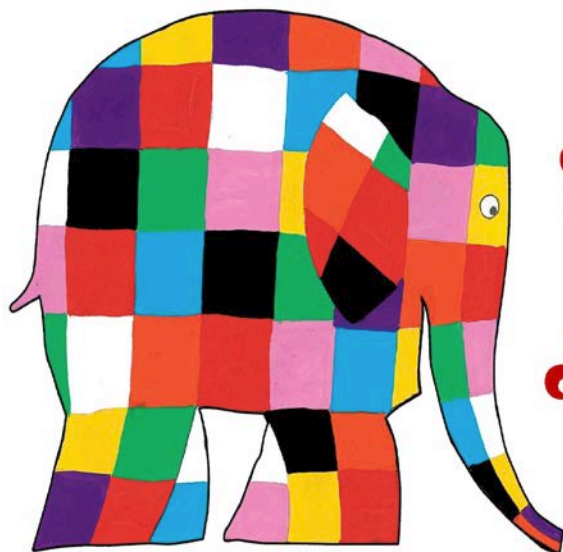
Imaxe sacada do conto "Orelas de Bolboreta". Ed. Kalandrika.

2. Segunda actividade: xogo de equilibrio. Contamos en voz alta 1,2... para indicarlles o tempo que teñen que aguantar nesta postura sen caernos. Nestas idades é fundamental estimular o sentido do equilibrio para estimular tanto o sistema motor como as habilidades cognitivas.



Imaxe sacada do conto "O polo Pepe". Ed. SM XERME.

3. Terceira actividade: correr. Habilidade motriz básica, se temos pouco espazo na casa, podemos practicar a correr no sitio favorecendo o autocontrol.



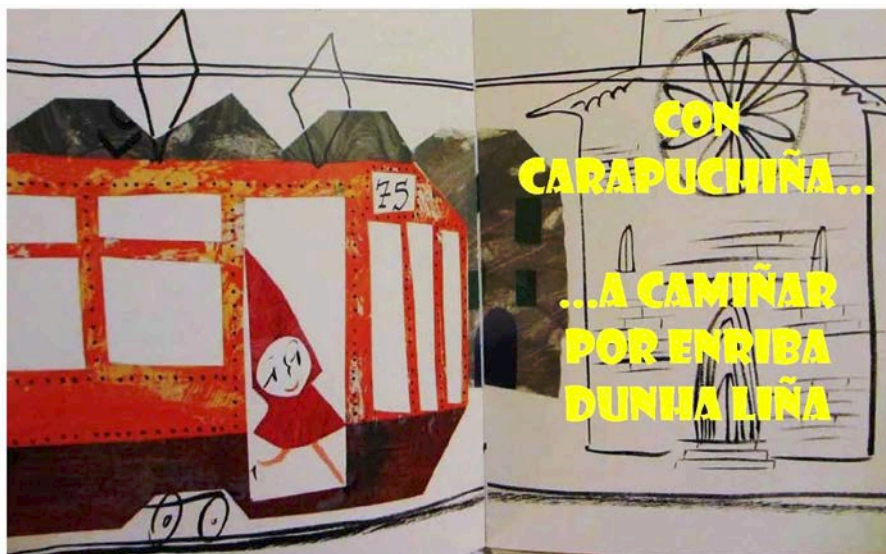
Imaxe sacada do conto 'Elmer', Ed. Xerais.

**CON ELMER O  
ELEFANTE...**

**...A CORRER  
CARA ADIANTE**

4. Cuarta actividade: O xogo de camiñar por un liña. É un xogo típico do método Montessori que mellora o equilibrio, a postura corporal e a coordinación motora grosa.

É un xogo progresivo no que primeiro aprendemos a camiñar sobre una liña (pode ser feita con cinta adhesiva) colocando un pé diante do outro, e logo podemos darlles diferentes obxectos que teñan que levar nas mans.



Imaxe sacada do conto 'Confundindo historias', Ed. Kalandraka.



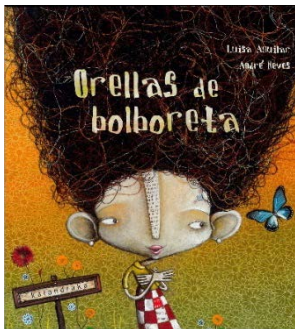
5. Quinta actividade: A saltar. Os exercicios de salto axúdanlles a fortalecer os músculos, mellorar o equilibrio, a coordinación.

Podedes poñer na casa diferentes obstáculos pequenos como bonecos e cando os atopan que teñan que saltalos.

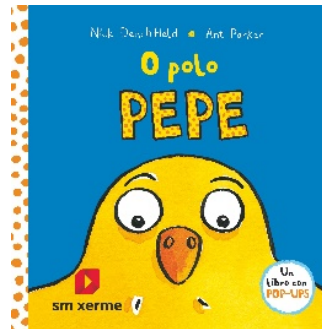


Imaxe sacada do conto "O monstro de cores". Ed. Flamboyant.

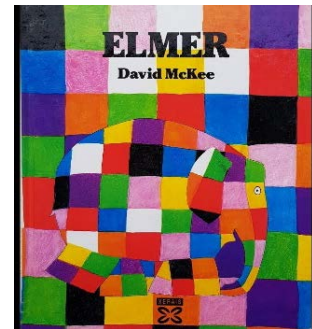
E despois de facer estes xogos motores, propoñervos a lectura destes contos que falan de emocións, amizade, tolerancia, aprecio polos demais e igualdade:



"Oreillas de Bolboreta".  
Ed. Kalandraka.



"O polo Pepe"  
Ed. SM XERME



"Elmer"  
Ed. Xerais



"Confundindo historias"  
Ed. Kalandraka



"O monstro de cores"  
Ed. Flamboyant

Espero que con esta proposta pasedes un bo ratiño en familia.

Moitos biquiños. A profe Bea.





**CON ORELLAS DE  
BOLBORETA...**

**...A RODAR  
FACENDO A  
CROQUETA**

Imaxe sacada do conto "Oreñas de Bolboreta". Ed. Kalandraka.

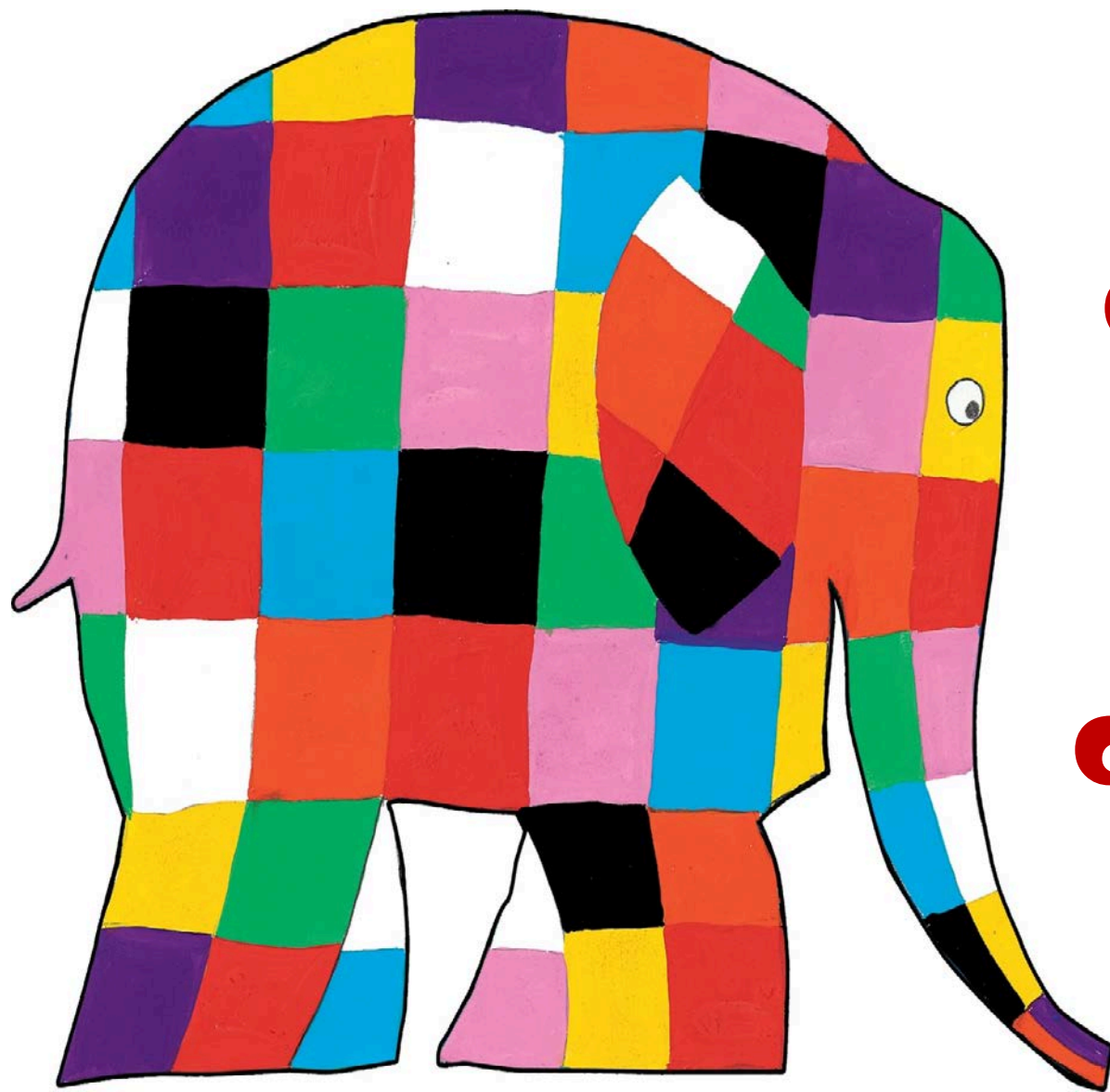




**CO POLO PEPE...**

**...EN  
EQUILIBRIO  
NUN SÓ PÉ**

Imaxe sacada do conto "O polo Pepe". Ed. SM XERME.



**CON ELMER O  
ELEFANTE...**

**...A CORRER  
CARA ADIANTE**

Imaxe sacada do conto "Elmer". Ed. Xerais.





**CON  
CARAPUCHIÑA...**

**...A CAMIÑAR  
POR ENRIBA  
DUNHA LIÑA**

Imaxe sacada do conto "Confundindo historias". Ed. Kalandraka.



**CO MONSTRO DE  
CORES...**

**...A SALTAR  
SEN PARAR**

Imaxe sacada do conto "O monstro de cores". Ed. Flamboyant.