Actividad: NOS MOVEMOS POR CASA

OBJETIVOS

- Mejorar la agilidad
- Controlar la fuerza
- Entrenar la coordinación

DURACIÓN

Entre 20 y 30 minutos aproximadamente

EDAD ADECUADA

Actividad orientada para niñ@s de 3 a 5 años

MATERIAL

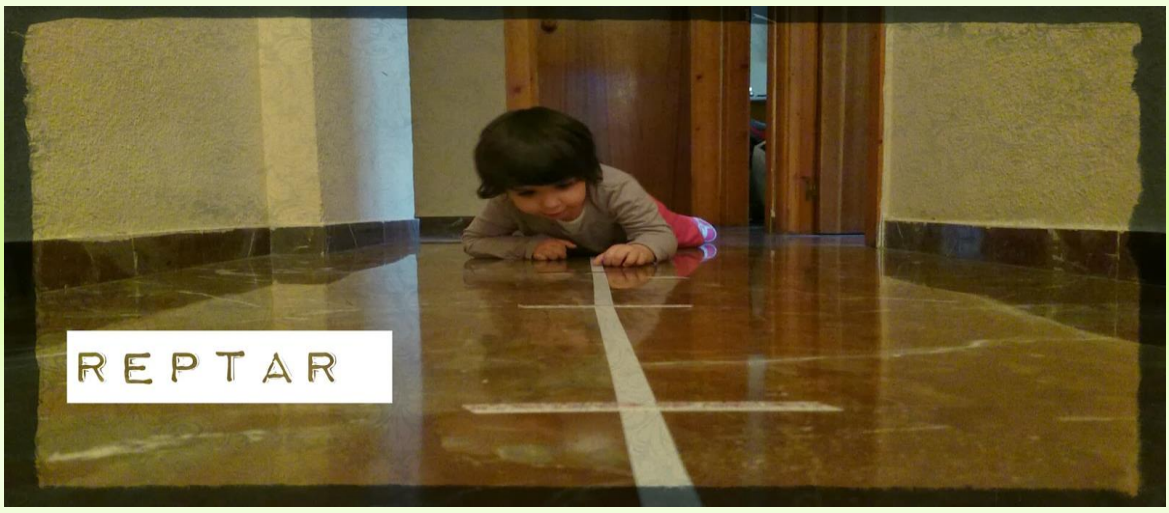
- Cinta aislante, cinta de carrocero, celo

DESARROLLO

La actividad consistirá en colocar en el suelo una recta con cinta aislante o parecidos para poder trabajar desplazamientos y saltos en el pasillo de casa mientras que trabajamos la motricidad gruesa.
A continuación procedemos a mostrarles diferentes modalidades.

- Reptando
- Gateando
- Saltando
- Rodando
- A la pata coja
- Corriendo
- Con las piernas abiertas
- Sentados
- Saltando con los pies juntos
- De cuclillas
- Dando saltos en Zig.Zag
- En equilibrio
- Lateralmente

ADJUNTAMOS FOTOS PARA QUE SEA MÁS VISUAL:



SALTAR
GATEAR