

Actividad:

# ¡A JUGAR!

## OBJETIVOS

- Adquirir agilidad, fuerza y velocidad
- Hacer deporte de manera divertida
- Favorecer el control del cuerpo en los niños

## DURACIÓN

Entre 50 y 60 minutos aproximadamente

## EDAD ADECUADA

Actividad orientada para niñ@s a partir de 5 años

## MATERIAL

- Ropa cómoda
- Pelota
- Aros de plástico
- Cartulina
- Bolígrafo
- Globos

## DESARROLLO

Os propongo una serie de juegos para practicar con vuestros papis la motricidad gruesa.

Hay juegos que se pueden hacer en casa, y otros que necesitan un poco de aire libre...



EN CASA	EN EL PARQUE
La tela de araña	Huellas
Jugar a los bolos	Circuito de aros
Circuito de equilibrio	Que el globo no caiga
Hacer la carretilla	Hacer la carretilla

**-Las huellas.** La idea es que con unas cartulinas de colores podéis poner unas huellas grandes en el suelo. La idea consiste en mejorar el equilibrio. Una vez puestas se puede empezar haciendo un circuito de poca dificultad y cuando vayáis superando las pruebas ir poniendo más dificultad.

**-La tela de araña.** Para poder hacer esta actividad se necesita cinta adhesiva o hilo de lana y un pasillo. Utilizando el equilibrio, tenéis que pasar hacia el otro extremo del pasillo “esquivando” la telaraña.

**-Jugar a los bolos.** Con este juego trabajaréis los brazos y las piernas a la hora de lanzar . Además, aprenderéis a coordinar los movimientos con la intención de tirar la mayoría de los bolos.

**-Circuito con aros.** Para hacer esta actividad solo necesitaréis unos aros. Se ubicarán de forma distintas y tendréis que seguir el camino trazado saltando de un aro al otro.

**-Que el globo no caiga.** El juego es sencillo. El objetivo es que no se caiga el globo al suelo, mientras le dais con la cabeza.

**-Hacer la carretilla.** Este juego os debe sonar.. Sirve para que cojáis fuerza en los brazos y mejoréis la motricidad. Consistirá en ir a un punto determinado a modo carrera o relevos tomando de carretilla a otra persona

**-Circuito de equilibrios.** Para ello podéis usar algún mueble de la casa **y estando atentos de que no haya peligro.** Podéis hacer un recorrido donde el ejercitéis las piernas y la coordinación (por ejemplo proponiendo que lo hagan caminando por encima sin caerse).

Otra opción es crear líneas en el suelo con cinta adhesiva y que saltéis sin salir de la línea