

ACTIVIDAD	¡JUGAMOS A ...! ESTAR EN FORMA		
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"><li>• Desarrollo de la movilidad y el equilibrio.</li><li>• Coordinación, equilibrio, resistencia.</li><li>• Atención y concentración.</li></ul>		
EDAD	Niños/as de 3 a 5 años	DURACIÓN	55 minutos.
MATERIALES	Cinta de carroceros y tijeras.		
DESARROLLO			

## **¡Muy buenas de nuevo Familia!**

Tercera entrega. Les recuerdo que nuestra actividad extraescolar de Psicomotricidad **se realizaba los Martes y Jueves**. Pues para seguir con la metodología los niños **volverán a esta clase a distancia los mismos días**. Ustedes serán quienes elijan la mañana o la tarde para juntarse con su hijo/a y ponerse a trabajar. Se recomienda, si es posible, a la misma hora que se hacía la actividad, que era de 16:00 a 17:00.

**Estas directrices son un documento a parte de la ficha**, que les irán leyendo a sus hijos/as, y es para que ustedes tengan conocimiento de cómo guiarles.

**Esta ficha es diferente a las demás. Aquí trataremos de que muevan el esqueleto que falta les hará.**

Hay que explicar al niño/a cuál es el contenido de la siguiente manera:

- 1) **Lean el documento, Sesión 3 – En Forma – Equilibrio 1, antes que nada para saber lo que van a trabajar antes de empezar la sesión.**
- 2) A continuación se sentarán con él/ella y les leerá el nombre de la actividad a realizar y le mostrará las actividades que tendrá que hacer.
- 3) Hacerles preguntas sencillas para ver si conoce aquello que tiene que hacer enseñándole los dibujos.
- 4) **Una vez preparado todo el material se leerá al niño/a el documento que les dije en el apartado (1) muy despacio para que entienda lo que va a hacer.**

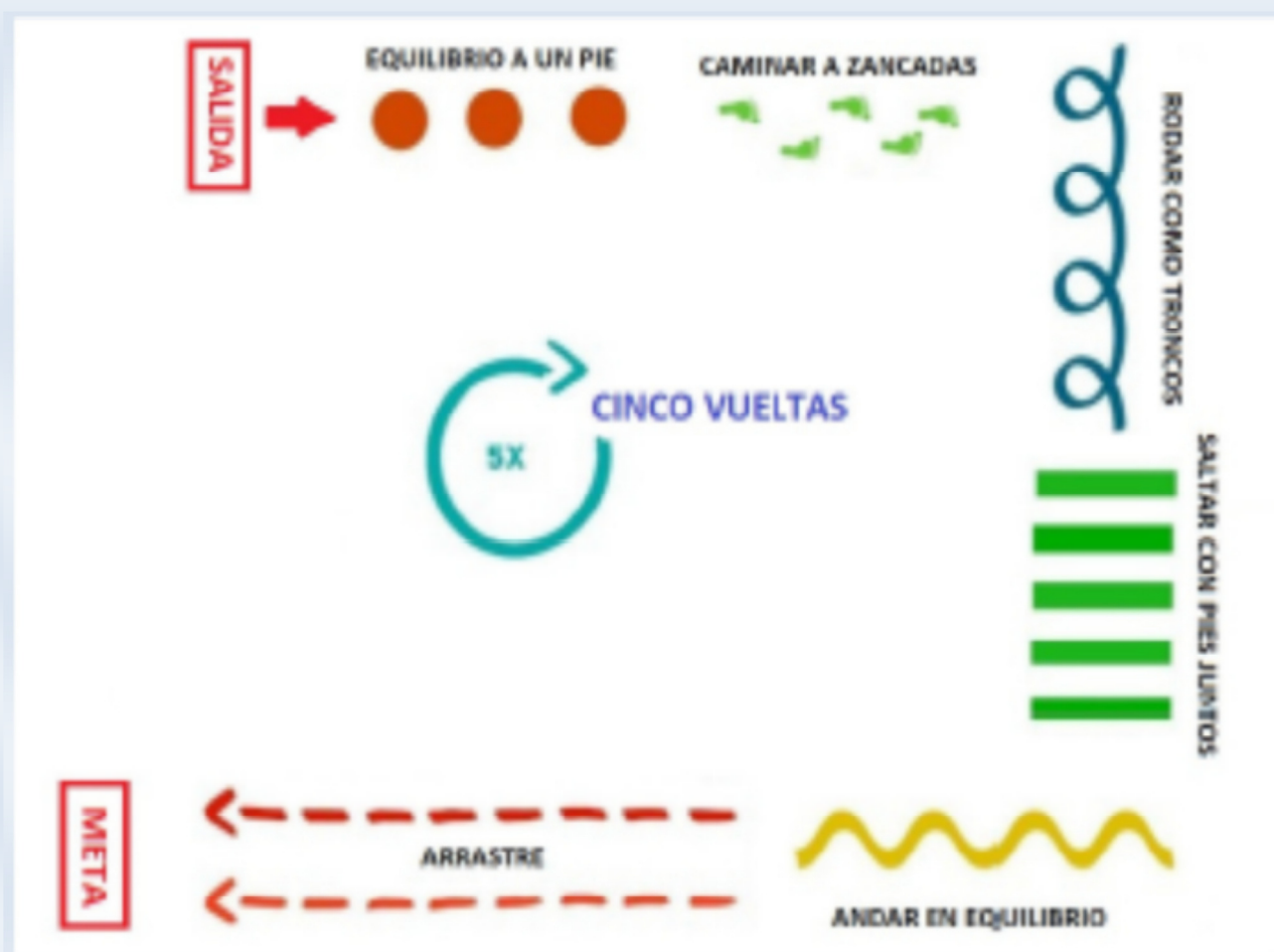
Como verán la sesión consta de tres actividades en orden de dificultad.

En la **Primera Actividad** hay que hacer equilibrios a la pata coja, tal y como se explica en la sesión.

En la **Segunda Actividad** hay que hacer equilibrio sobre una cinta tal como indica la imagen siguiente:



En la **Tercera Actividad**, cada Estación está perfectamente explicada. Todo lo hemos visto en clase pero nunca está de más explicarles cómo se hace porque ha pasado ya algún tiempo que no practican.



Para preparar la **primera estación** cogeremos un plato y en una hoja dibujaremos un círculo, tantos como pasos tengamos que dar, 10 pasos, los recortaremos (ver gráfico) para pegarlos con celo al suelo.

En la **segunda estación**, emplearemos folios para que ellos mismos se dibujen el contorno de su pie, tantos como pasos se especifican (5 pies derechos y 5 pies izquierdos), recortaremos y los pegaremos al suelo con celo a bastante distancia porque son zancadas.

**Tercera Estación**, dibujaremos en un papel los lazos del circuito para pegarlo en el suelo y que sepan que ahí hay que rodar y contarán hasta cinco.

**Cuarta Estación**, pegaremos en el suelo trozos de cintas para que salten sobre ellas sin pisarlas para que salten 5 veces.

**Quinta Estación**, pegaremos la cinta bastante larga, es mejor que no sea recta y hacérselo un poco más difícil, para que hagan equilibrio sobre ella y darán 5 pasos.

**Sexta Estación**, dibujaremos en el papel esa sección, la pegaremos al suelo y sepan que hay que arrastrarse y se contará hasta 10 para finalizar. Esto será una vuelta. Tendrán que hacer 5 veces el circuito.

Así llegamos a la meta, al final de la sesión. Espero que disfruten con ellos tanto como yo lo hacía en clase.



Gracias por su participación en este nuevo formato, sus hijos se lo agradecerán.