

Actividad: Circuitos sensoriales

OBJETIVOS

- Ser capaz de preparar un circuito o gymkana
- Desarrollar nuestros sentidos
- Dejar volar la imaginación

DURACIÓN

Entre 50 y 60 minutos aproximadamente

EDAD ADECUADA

Actividad orientada para niñ@s a partir de 6 años

MATERIAL

- Cualquier material que decidáis utilizar para las actividades del circuito

DESARROLLO

En la clase de hoy vamos a hacer movimiento, lo que también, se puede llamar como psicomotricidad. Y os preguntareis cual es la razón principal de esta actividad, pues es movernos, hacer un poco de movimiento en nuestra casa, que también es bueno moverse, ejercitar nuestro cuerpo y ayudar a nuestros músculos a que se muevan, se ejerciten y vayan renovándose.

En nuestras actividades deportivas que vamos a hacer en la ludoteca matinal siempre vamos a hacer un calentamiento previo a las actividades que vayamos a hacer y unos estiramientos finales junto con una relajación que hará que nuestro cuerpo se recupere de las actividades o juegos que hemos hecho. Es importante, que hagáis este calentamiento por que los músculos tienen que calentarse antes de hacer cualquier ejercicio. Además son ejercicios sencillos que muchas veces hemos hecho tanto en clase como al inicio de cualquier actividad deportiva.

Así que ya sabéis que tenéis que ver el video para entender la actividad mucho mejor. El calentamiento será el siguiente:

Haremos cuatro series de los ocho ejercicios y cada uno de ellos durara una media de entre 30 segundo y un minuto.

Al terminar uno de los ejercicios se puede hacer un descanso del mismo tiempo que hemos estado haciendo el ejercicio. Son ejercicios fáciles y sencillos, así que tranquilos, que son solo para empezar a mover el cuerpo.

Primer ejercicio: Tenemos que hacer 30" de saltos con los pies juntos, 30" de saltos abriendo y cerrando las piernas, 30" saltos con la pata coja derecha y 30" saltos con la pata coja izquierda. Luego haremos un minuto de descanso.

Segundo ejercicio: Corremos subiendo las rodillas al pecho durante 30"

Tercer ejercicio: Corremos pero llevando a los talones hacia al culo durante 30"

Cuarto ejercicio: 1 minuto de carrera en el mismo sitio, sin movernos.

Quinto ejercicio: Juntamos los pies y sin movernos, subimos los talones durante 30"

Sexto ejercicio: Boxeo, soltamos puñetazos en el aire para estirar brazos, 30"

Séptimo ejercicio: Saltos en forma de tijeras durante 30"

Octavo ejercicio: Movemos la muñeca hacia la derecha y hacia la izquierda. 30" con cada mano.

Y por último vamos a hacer 10 sentadillas (manteniendo el ángulo de 90° en nuestro cuerpo) y 10 flexiones.

Después del calentamiento, vamos a empezar a preparar nuestro circuito sensorial. En un circuito sensorial, hacemos una serie de actividades en las que se desarrollan los sentidos que tenemos. Es decir, que en cada una de las actividades se tratan de desarrollar uno de los sentidos que elijamos.

En nuestro circuito sensorial, vamos a crear cinco actividades en las que cada uno se encarga de desarrollar uno de los sentidos, por ejemplo la primera actividad trata del gusto, la segunda del oído, y así sucesivamente.

También tenéis que preparar una serie de normas a la hora de realizar las actividades. Por ejemplo, tienes que superar mínimo cuatro pruebas para obtener el premio, hay que pasar por todas las pruebas, solo se puede hacer una prueba una única vez... ya sabéis las normas las escribís vosotros.

En cada una de las pruebas tenéis que pensar que actividad queréis hacer relacionada con el sentido que os toque en ese momento. Por ejemplo, si os toca el tacto podéis coger varios objetos y la persona que tenga que hacer la prueba tiene que adivinar que es cada objeto solo tocándolos con los ojos cerrados... y así sucesivamente.

Algo muy importante que tenéis que decidir, es que si vosotros vais a hacer el recorrido y otra persona lo va a planificar por vosotros o que vosotros lo vais a planificar y lo va a llevar a cabo alguien de vuestra familia. Lo importante es que os lo paséis bien y consigáis desarrollar nuestros sentidos de una mejor manera.

Con todo esto, ya tenéis las normas y puntos necesarios para hacer vuestro circuito sensorial. Ahora, solo queda ponerlo en práctica.

Espero que os haya gustado y nos vemos en la siguiente sesión de movimiento 😊