

Ejemplo de circuito de psicomotricidad

- Carrera en S por detrás de los botes, la primera silla la paso por debajo, a la segunda me subo y salto y el la colchoneta hago la voltereta o la croqueta (me tumbo y ruedo)
- Si no se dispone de patio o jardín, o lugar espacioso, se pueden realizar ejercicios por estaciones (se coloca un ejercicio y se realiza durante unos minutos, luego se cambia...)
- Algunos materiales interesantes son: botellas, sillas, pelotas, esterillas, rollos de papel higiénico, cuerdas...
- A continuación se van a desarrollar una serie de ideas que se pueden combinar como se quiera para hacer diferentes circuitos de psicomotricidad. Es importante que los niños no se dejen de mover para no frenar su desarrollo motor tan importante en edades tempranas



Ejercicios:

- 4 o 5 rollos de papel higiénico uno encima de otro, ir moviendo la torre. Cojo el royo de más arriba y lo coloco abajo, luego cojo el siguiente y lo coloco encima del primero... Importante usar las dos manos. Variante, el niño tumbado, realizar este ejercicio con los pies.
- Dos filas de papel higiénico, una con pelotas de tenis encima y otra sin pelotas. Cambiar las pelotas de una fila a otra. Variante, un royo con pelota otro no, un royo con pelota otro no, coger pelota y cambiar al siguiente rollo. Usar las dos manos
- Colocar botellas en fila y correr en zigzag
- Colocar sillas en fila y subir y saltar desde arriba
- Colocar dos sillas y un listón (o sillas como las del ejemplo que se pueda pasar por debajo). Este ejercicio combina muy bien con el anterior (por ejemplo, 4 sillas, una la salto y la siguiente la paso por debajo).
- Un cubo con pelotas y otro sin pelotas. Lanzar las pelotas al cubo vacío a una determinada distancia según la edad. Usar las dos manos, para la mano no dominante nos acercaremos un poco. Variante, tirar con bote.
- Colocar una cuerda en el suelo. Si no se tiene cuerda se puede pegar cinta aislante al suelo. Ir por encima de la cuerda o de la cinta, colocando un pie justo delante del otro. Variante, haciendo curvar.
- Atar una cuerda o una toalla a un mueble, algo con peso, o simplemente sujetar los padres. El niño tumbado en el suelo y cogiendo la cuerda tiene que tirar de la cuerda para arrastrarse por el suelo
- Botellas colocadas a unos 30 cm. Saltos con los pies juntos
- Colocar dos botellas, una, dos, una... Donde haya dos botellas, colocar los pies juntos, entre las botellas y donde haya una, colocar los pies uno a cada lado de la botella. Pasar saltando de un paso a otro
- Un montón de botellas juntas sin ningún orden, el niño debe de pasar entre las botellas tratando de no tirarlas y realizando cada vez un camino diferente
- En esterilla (o en el suelo si no se tiene). Voltereta o croqueta (tumbado rodar)
- Soplar pelota de pin pon hacia una botella



- Colocar botellas como si fueran bolos (1, detrás 2, detrás 3 y detrás 4). Derribar con una pelota a una distancia determinada. Usar las dos manos
- Juego achicar balones con un familiar. Dividimos una sala en dos (con botellas por ejemplo). Repartimos pelotas por el suelo. El juego se trata de echar las pelotas de nuestra mitad al otro lado.
- Con una raqueta de bádmiton, tenis, tenis, padel... Llevar algo encima (pelota, volante). Usar las dos manos.
- Toques con raqueta y globo. Usar las dos manos
- Una cuerda, cinta en el suelo o fila de botellas, pasar realizando saltos de lado a lado
- En el medio de la sala objetos que se puedan transportar (botellas, pelotas, juguetes) Un familiar deberá de llevar los objetos a un lado de la sala y el niño al otro.
- Botes con balón de baloncesto, futbol, tenis.... Usar las dos manos
- Pases con un familiar o contra la pared con el pie con balón de futbol, tenis de gomaspuma... Usar los dos pies.