

## EJERCICIOS DE PSICOMOTRICIDAD PARA EDUCACIÓN INFANTIL

Estos ejercicios psicomotores los vamos a poder realizar tanto en casa como en la calle y de forma individual o con más niños. Cualquier material que se nos ocurra puede ser muy útil a la hora de realizar actividad física con los niños y desarrollando así a su vez la imaginación y la creatividad.

- ❖ **La cucaracha:** colocamos objetos que tengamos en casa a una distancia de un metro uno del otro aproximadamente. ponemos las manos y los pies en el suelo y realizamos zig-zag por el circuito en esta posición de cuatro patas.



- ❖ **Zig-zag a la pata coja:** con el mismo material que en el ejercicio anterior, debemos ir y volver a la pata coja con la misma pierna y después con la otra. Otra variante que podemos realizar es ir haciendo el circuito pero hacia atrás.



- ❖ **La culebrita:** en este ejercicio solamente necesitamos que un adulto mueva de lado a lado un palo de escoba o una rama mientras el niño salta ese palo sin que le toque el pie.



- ❖ **Salto de vallas:** para este ejercicio necesitamos material que encontremos por casa que nos permita construir una valla de unos 20 cm de altas aproximadamente (botes, cubos, palos, sillitas pequeñas, picas...). Podemos realizar diferentes ejercicios:

- Saltar con los pies juntos.



- Saltar sin pies juntos y corriendo.



- Saltar lateralmente con los pies juntos.



- ❖ **La serpiente:** tal y como tenemos las vallas colocados vamos a pasar por debajo reptando como si fuéramos una serpiente, para darle más emoción al ejercicio podemos ir soplando una bolita de papel conforme vamos pasando por debajo. También podemos pasar de diferentes maneras:

- Rodando como una croqueta.
- Con 3 apoyos (dejando un pie en el aire o una mano, por ejemplo)
- Con dos apoyos (solo utilizando las manos y el cuerpo, dejando los pies en el aire)



- ❖ **La canasta:** colocamos una línea de obstáculos que será el lugar desde donde debemos tirar y a unos 2 o 3 metros dependiendo de la edad de cada uno, colocamos un cubo o barreño donde tendremos que encestar una pelota. Podemos colocar el cubo dónde queramos e ir añadiendo dificultad poco a poco.



- ❖ **Toques con el globo:** con un globo podemos realizar gran cantidad de ejercicios psicomotores para los más pequeños:
  - Hacemos toques con el globo primero con la mano derecha solamente y después con la mano izquierda.
  - Podemos hacer toques con diferentes partes del cuerpo: con una rodilla, luego con la otra, con un pie y después con el otro, con la cabeza, con los hombros, con los codos...
  - Coloco el globo entre las piernas ya sea entre las rodillas o entre los tobillos y voy saltando por todo el espacio sin que se caiga el globo.
  - También podemos hacer “retos”:
    - Lanzo el globo hacia arriba y rápidamente toco el suelo con la mano me levanto y recojo el globo.
    - Lanzo el globo hacia arriba y doy una vuelta para cogerlo seguidamente.
    - Lanzo el globo hacia arriba, doy tres palmadas y lo recojo antes de que caiga al suelo.



- ❖ **Las escaleras:** simplemente necesitamos unas escaleras ya sean en nuestra casa o en la calle. El niño puede subir y bajar según le digamos:
  - Subir y bajar con los pies juntos.
  - Subir y bajar rápido alternando los pies.
  - Subir y bajar apoyando pies y manos, como un perrito.
  - Subir y bajar hacia atrás



**Nota:** Todos estos ejercicios los realizaremos con supervisión ya que en algunos de ellos, los niños pueden necesitar ayuda puesto que están enfocados principalmente para la etapa de Infantil.