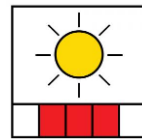




KOYNOS  
COOPERATIVA VALENCIANA



# Actividades para mejorar El Cuerpo y Los Sentidos 9



Especial verano



Desde el servicio de fisioterapia  
os proponemos unos juegos divertidos para mejorar:

- La Fuerza
- La Coordinación
- El Equilibrio
- y trabajar los sentidos.



# Juegos con esponjas



Táctil

Propiocepción

Ponemos un cubo de agua.

Dentro del cubo ponemos varias esponjas.

Las esponjas las mojamos y escurrimos.

Jugamos a pasarnos las esponjas.

Juego libre con las esponjas.

La persona mejora la fuerza de:

- Los brazos
- Las manos

Estimula:

- La coordinación ojo mano.
- El tacto.
- La propiocepción.



# Globos de agua



Llenamos globos de agua de varios tamaños.

Jugamos a pasarnos los globos.

Todos participan en llenar y atar los globos.

Trabajamos colores, tamaños, y las palabras como: tira, coge.

...

La persona mejora en:

- Equilibrio
- Coordinación ojo-mano
- La fuerza de las manos
- La regulación propioceptiva.

Propiocepción

Táctil



# Al agua pies



Táctil

Propiocepción

Ponemos dos barreños llenos de agua.

Metemos en un barreño pelotas, esponjas, juguetes.

Sentamos a la persona en una silla , con los pies dentro del barreño...

Jugamos a pasar con los pies los objetos de un barreño a otro.

Como variación pasamos los globos con las manos

La persona mejora en:

- La coordinación ojo pie
- La fuerza de los pies .
- La fuerza del abdomen.
- La propiocepción.
- Sistema táctil.





# Cubo va, cubo viene



Táctil

Propiocepción

Ponemos dos barreños separados entre sí, uno lleno de agua, el otro vacío.

Buscamos 2 cubos y pedimos a la persona que los llene de agua del barreño lleno, los lleve y los eche al barreño vacío. Esta actividad se puede realizar en la playa.

Se llena un cubo de agua del mar y se vacía en el cubo vacío.

Se puede hacer también con arena de la playa.

La idea es que la persona lleve peso en los cubos.

La persona mejora en:

- La coordinación ojo mano
- La fuerza de las manos
- La fuerza de los brazos
- La propiocepción.
- Sistema táctil



# Al agua



Táctil

Propiocepción

Buscamos churros y jugamos en la piscina.  
Jugamos a pasarnos un globo con el churro.  
Nadamos con el curro  
Hacemos batallas de curros ...

La persona mejora en:

- La coordinación ojo mano.
- Fuerza de las manos
- Equilibrio
- La propiocepción.
- Sistema táctil



# La pistola de agua



Táctil

Propiocepción

Con una pistola de agua hacemos juegos .

Para personas que aún no tengan fuerza en las manos para apretar una pistola, podemos buscar un pulverizador de agua que sea fácil de usar.

Juego libre, utilizar la imaginación.

Con esta actividad la persona mejora en :

- Coordinación.
- El equilibrio.
- La propiocepción .
- Fuerza de las manos
- Táctil





KOYNOS  
COOPERATIVA VALENCIANA

Gema Corpas  
Ilustraciones de José Vara



[koynos@koynos.org](mailto:koynos@koynos.org)

[www.valida.koynos.org](http://www.valida.koynos.org)



@KoynosCoop

[facebook.com/koynos](https://facebook.com/koynos)