



KOYNOS
COOPERATIVA VALENCIANA



ACTIVIDADES PARA MEJORAR EL CUERPO Y LOS SENTIDOS 6



DESDE EL SERVICIO DE FISIOTERAPIA
OS PROPONEMOS UNOS JUEGOS DIVERTIDOS
PARA MEJORAR:

- FUERZA
- COORDINACIÓN
- EQUILIBRIO
- Y A LA VEZ TRABAJAR LOS SENTIDOS.



La voltereta



Ponemos una colchoneta en el suelo.

Ponemos al niño en una postura para empezar la voltereta.

Pedimos al niño que haga volteretas.

Le ayudamos si lo necesita.

También se puede hacer en la cama.

Puedo hacer una variación como rodar. -

La persona mejora la fuerza de:

- Los brazos.
- Las manos.
- El tronco.

La persona estimula la coordinación:

- El sistema vestibular.
- La propiocepción.

Vestibular

Propiocepción



La pelota



Propiocepción

Cogemos una pelota y jugamos a pasarnos la pelota de pie.
Nos pasamos la pelota con bote, sin bote.
Podemos pasarnos la pelota con los pies como variedad.

La persona mejora:

- Equilibrio.
- Coordinación general.
- Coordinación óculo-manual.
- La fuerza de las manos.
- La regulación sensorial propioceptiva.



A saltar



Vestibular

Propiocepción

Ponemos una cuerda en el suelo en forma de serpiente.
Pedimos al niño que la salte.
Otra forma es poner la cuerda recta y que el niño la pise.

La persona mejora en:

- La coordinación.
- El equilibrio.
- La fuerza de las piernas.
- La propiocepción.
- y el sistema vestibular.



La lavadora



Táctil

Propiocepción

Pedimos al niño que nos ayude a sacar la ropa de la lavadora.

Después el niño ayuda:

- A poner la ropa en el tendedero.
- Poner pinzas.
- Un vez seca a quitar pinzas, doblar...

Con esta actividad la persona mejora :

- Fuerza en las manos y dedos.
- El equilibrio.
- La propiocepción.
- y el sistema táctil.



KOYNOS
COOPERATIVA VALENCIANA

Gema Corpas
Ilustraciones de José Vara



koynos@koynos.org

www.valida.koynos.org



@KoynosCoop

facebook.com/koynos