



KOYNOS
COOPERATIVA VALENCIANA



ACTIVIDADES PARA MEJORAR EL CUERPO Y LOS SENTIDOS 7



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

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



Pintamos



Táctil

Propiocepción

Ponemos una cartulina en la pared.

Pedimos al niño que pinte o coloree.

También podemos jugar con pinturas o espuma de afeitar en un cristal de casa o espejo.

Al terminar el niño ayuda con un trapo a limpiar el cristal.

La persona mejora la fuerza de:

- Los brazos
- Las manos
- El tronco

Estimula:

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



La recolecta



Propiocepción

Hacemos una camino por la casa con pelotas o juguetes.
Jugamos a recoger los objetos y meterlos en una cesta.
Buscamos objetos que le gusten al niño.
Que el niño haga cuclillas o se agache.

La persona mejora en:

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



Flexiones



Vestibular

Propiocepción

Nos ponemos en una pared con el niño.
Hacemos flexiones en la pared.
También podemos hacerlas en el suelo.

La persona mejora en:

- La coordinación.
- La fuerza de las manos.
- La fuerza de los brazos.
- La propiocepción.



La comba



Táctil

Vestibular

Propiocepción

Con una cuerda jugamos a saltar a la comba.

Otra forma de jugar es que 2 adultos mueven la cuerda en el suelo y el niño salta.

Con esta actividad la persona mejora en :

- Coordinación.
- El equilibrio.
- La propiocepción
- Táctil
- y el sistema vestibular



KOYNOS
COOPERATIVA VALENCIANA

Gema Corpas
Ilustraciones de José Vara



koynos@koynos.org

www.valida.koynos.org



@KoynosCoop

facebook.com/koynos