



KOYNOS
COOPERATIVA VALENCIANA



ACTIVIDADES PARA MEJORAR EL CUERPO Y LOS SENTIDOS 5



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

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



La mudanza



Propiocepción

Cogemos unos libros

Se los ponemos al niño en el regazo

Y le pedimos que los traslada a otro sitio de la casa

- Hacia delante.
- Hacia atrás.

Podemos hacer carreras o relevos

La persona mejora la fuerza de:

- Los brazos
- Las manos
- El tronco

Estimula la coordinación

Y la propiocepción



A caballito



Vestibular

Propiocepción

Cogemos al niño y lo sentamos en nuestros hombros

Lo cogemos de las manos o de las caderas

Balancemos al niño en todas direcciones

Y trotamos

También podemos subirlo a la espalda

y que el niño se coja de nuestro cuello.

Se divierten y es muy buena actividad

La persona mejora:

- Equilibrio
- Coordinación
- La fuerza de las piernas
- La fuerza de las manos
- Regulación sensorial vestibular y propioceptiva.



Escaleras allá vamos



Vestibular

Propiocepción

Siempre que tengamos oportunidad usar escaleras

Para subir

Para bajar

Intentar que alterne pies

Si es necesario le facilitamos el movimiento

Se puede coger de la barandilla

La persona mejora en:

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



Juegos de pelota



Táctil

Propiocepción

Cogemos una pelota

Nos sentamos en el suelo frente a la persona.

Nos pasamos la pelota rodando

Nos pasamos la pelota con rebote

Podemos hacer un círculo con más familiares.

Con esta actividad la persona mejora :

- Fuerza de tronco
- El equilibrio
- La coordinación
- 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