



KOYNOS
COOPERATIVA VALENCIANA



Actividades para mejorar El Cuerpo y Los Sentidos 8



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

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



Jugamos en la pelota



Vestibular

Propiocepción

Ponemos a la persona boca abajo en la pelota grande.

Le sujetamos de caderas o piernas.

Ponemos juguetes en el suelo para que la persona juegue en esta postura.

Podemos poner pinturas y folios para pintar.

Podemos poner un cubo de agua con juguetes de agua.

La persona mejora la fuerza de:

- Los brazos
- Espalda
- Cuello

Estos juegos estimulan:

- La coordinación ojo mano.
- El sistema vestibular.
- La propiocepción.



Marcha cruzada



Propiocepción

Nos ponemos frente a frente o en círculo.
Hacemos marcha cruzada.
Tocamos mano derecha con rodilla izquierda.
Y luego mano izquierda con rodilla derecha.
Buscamos una música de su agrado.
Hacemos la marcha al ritmo de la música.

La persona mejora en:

- Equilibrio sobre una pierna.
- Coordinación ojo-mano
- La fuerza de las piernas.
- La lateralidad
- Conexión de los dos hemisferios
- La regulación propioceptiva.



Silla de despacho



Vestibular

Propiocepción

Sentamos a la persona en una silla de despacho .
Hacemos recorridos por la casa.
Y hacemos giros a un lado
y al otro lado.

La persona mejora en:

- Fuerza de tronco.
- Coordinación.
- Equilibrio
- Propiocepción.
- Regulación vestibular.



El tren de masaje



Táctil

Propiocepción

Nos sentamos en el suelo como un trenecito

En postura de indio.

Hacemos masaje a la persona que tenemos delante.

Todos dan y reciben un masaje.

Vamos cambiando de posición.

A la vez vamos nombrando las partes del cuerpo: cabeza, hombros, espalda...

También trabajamos delante, detrás, primero, ultimo, entre.

Con esta actividad la persona mejora en :

- Fuerza de las manos.
- Lateralidad
- Propiocepción
- Táctil
- Esquema corporal.



KOYNOS
COOPERATIVA VALENCIANA

Gema Corpas
Ilustraciones de José Vara



koynos@koynos.org

www.valida.koynos.org



@KoynosCoop

facebook.com/koynos