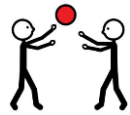




KOYNOS
COOPERATIVA VALENCIANA



ACTIVIDADES PARA MEJORAR EL CUERPO Y LOS SENTIDOS 4



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

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



El monopatín



Vestibular

Propiocepción

Táctil

El niño bocabajo en un monopatín.

El niño se impulsa hacia delante o hacia atrás dándose impulso con las manos.

Jugamos a volar.

La persona mejora la fuerza de:

- los brazos
- el cuello
- los glúteos
- la espalda
- la propiocepción general
- tacto en manos
- y el sistema vestibular.



Masaje con pelota



Cogemos una pelota blandita y la pasamos por todo el cuerpo.
Hacemos un masaje con un poco de presión.
La persona tiene que estar bocabajo, es más relajante.
Después pedimos al niño/a que nos lo haga a nosotros.

La persona mejora:

- Tono muscular.
- Se relaja.
- Regulación sensorial por la estimulación táctil y propioceptiva.

Propiocepción

Táctil



La bicicleta



Propiocepción

Táctil

Nos tumbamos bocarriba descalzos.

Juntamos nuestros pies

y hacemos juegos con los pies juntos:

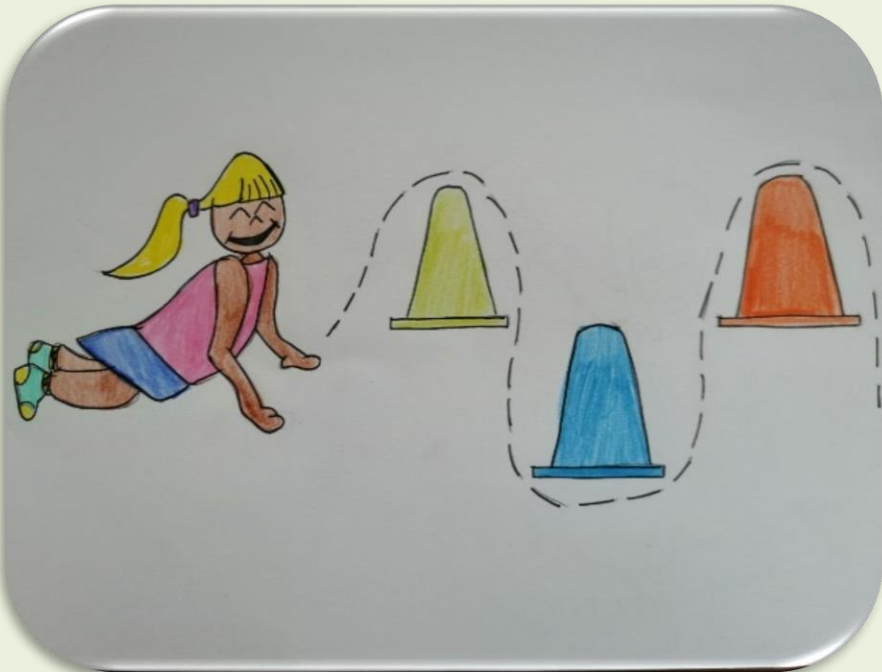
- Bicicleta
- Abrir
- Cerrar

La persona mejora en:

- La lateralidad
- La fuerza del abdomen
- La fuerza en las piernas
- Estimulación de la planta del pie
- La propiocepción
- y el sistema táctil.



A gatear



Vestibular

Propiocepción

Táctil

Ponemos varios objetos en el suelo
y hacemos un circuito de gateo.

Con esta actividad se desarrollan los patrones
cruzados
y se conectan los dos hemisferios.

La persona mejora en:

- el tono muscular
- la lateralidad
- la propiocepción
- la visión periférica
- y el sistema táctil.



KOYNOS
COOPERATIVA VALENCIANA

Gema Corpas
Ilustraciones de José Vara



koynos@koynos.org

www.valida.koynos.org



@KoynosCoop

facebook.com/koynos