

*ACTIVIDADES  
DE  
PSICOMOTRICIDAD  
EN EL NIÑO DE 3 A 5 AÑOS.*

*L. L. E. PATRICIA IVONNE VARGAS FUENTES*

# ***PIAGET***

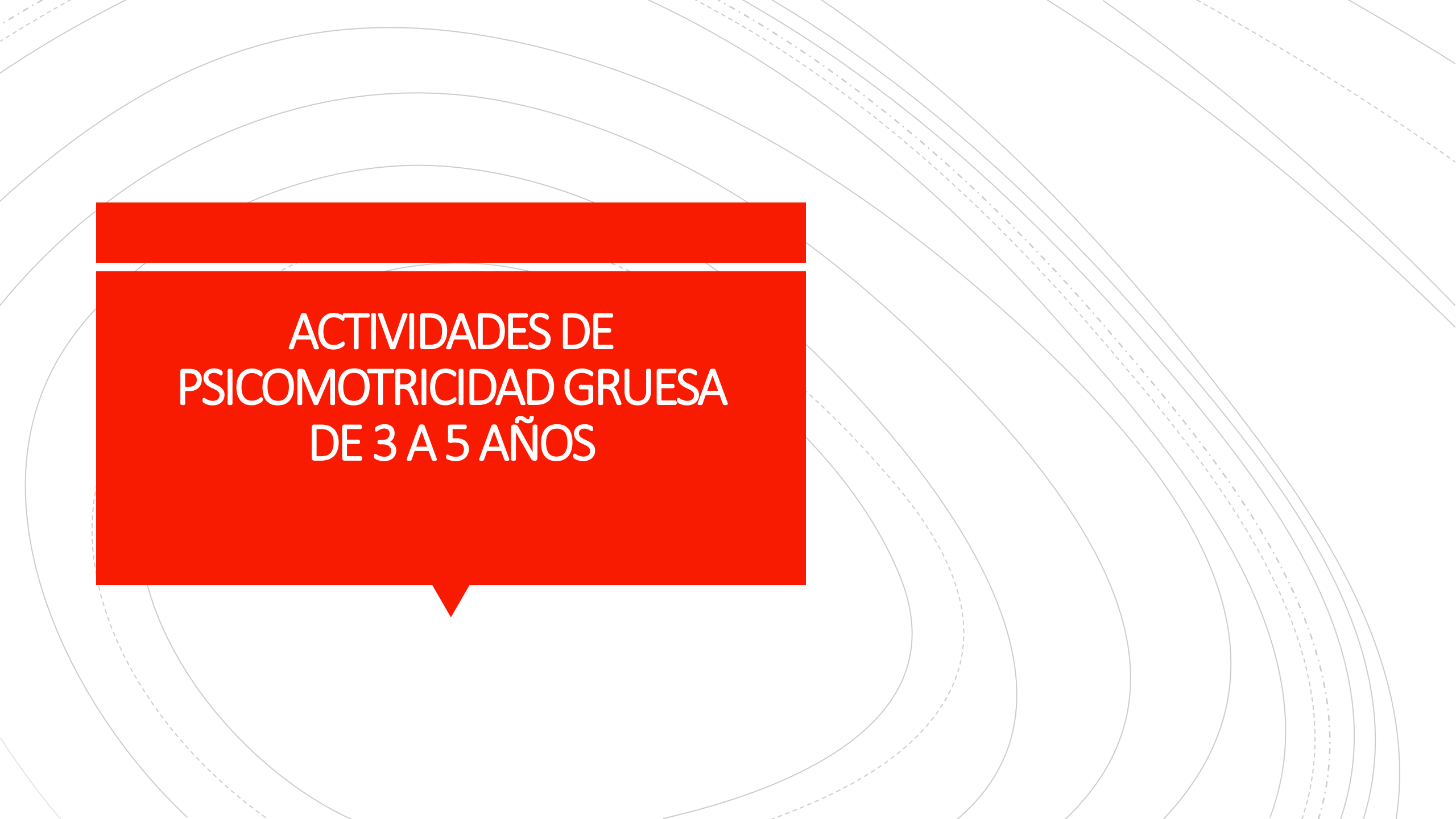
- “Sostiene que mediante la actividad corporal los niños y las niñas aprenden, crean, piensan, actúan para afrontar, resolver problemas y, afirma que el desarrollo de la inteligencia de los niños depende de la actividad motriz que realice desde los primeros años de vida, sostiene que todo el conocimiento y el aprendizaje se centra en la acción del niño con el medio, los demás y a través de su acción y movimiento”.

## **PSICOMOTRICIDAD GRUESA**

- **Habilidad que el niño va a adquirir, para mover los músculos del cuerpo, mantener el equilibrio y adquirir su fuerza, agilidad y velocidad en sus movimientos.**

# BENEFICIOS

- Ayuda a afirmar su lateralidad, control postural, equilibrio, coordinación, ubicación en tiempo y espacio.
- Facilita la adquisición del esquema corporal, permite que el niño tome conciencia de su propio cuerpo y percepción.
- Favorece el control del cuerpo a través de la psicomotricidad, el niño aprende a dominar y adaptar su movimiento corporal.
- Aprende conceptos de izquierda-derecha.
- Mejora la coordinación y equilibrio.



**ACTIVIDADES DE  
PSICOMOTRICIDAD GRUESA  
DE 3 A 5 AÑOS**

## Dar palmadas

- Dar palmadas con tus manos lentamente mientras cantas una melodía sencilla, llevando el ritmo con las palmas.

Utilizar escaleras

- Subir y bajar escaleras alternando los pies.

# Escalar

- Escalar muebles, juguetes, cualquier cosa que pueda escalar siempre con supervisión de sus padres o de la profesora.



# EQUILIBRIO

Mantener el equilibrio en un pie durante periodos cortos.

# EQUILIBRIO

**Saltar en un pie.**

# **CAMINAR, CORRER Y TROTAR**

**Caminar hacia adelante y atrás, correr hacia diferentes direcciones, realizar carreras de relevos, y trotar.**

# CARRETILLAS

- El niño tendrá que tomar los pies del compañero y llegar al punto definido.

# BOLOS

- Los niños trabajan brazos y piernas en el lanzamiento. Coordinan los movimientos con la intención de tirar el mayor número de bolos posible.
- Puedes crear tus propios bolos de botellas de plástico utilizando tu creatividad.

# IMITAR ANIMALES

- Juego de imitación, se trata de copiar los movimientos de algunos animales.

# RAYUELA

- Se dibuja el avión en el piso y se colocan los números como en la imagen, posteriormente, el niño tendrá que brincar con un pie en los cuadros donde no hay ficha.

A red speech bubble graphic with a white outline, containing the text 'CARRERA DE OBSTÁCULOS O CIRCUITOS'. The bubble has a tail pointing downwards and to the left.

CARRERA DE  
OBSTÁCULOS  
O  
CIRCUITOS



## PARA FINALIZAR

- Pasar por debajo de puentes.
- Pasarse el balón con las manos.
- Seguir líneas en diferentes recorridos.
- Bailar con el hula hoop.
- Saltar la cuerda.
- Jugar a estirar la cuerda entre dos equipos.

A red speech bubble with a white outline and a small tail pointing downwards. The text 'MUCHAS GRACIAS' is written in white, bold, uppercase letters inside the bubble. The background features a pattern of thin, light gray curved lines, some solid and some dashed, creating a sense of motion or a stylized wave.

**MUCHAS  
GRACIAS**