

EJERCICIOS “QUÉDATE EN CASA” (3-6 AÑOS)

BARREAL C, (FISIOTERAPEUTA COL.473)

FUNDACIÓN ALPE ACONDROPLASIA, 2020



© Fundación ALPE Acondroplasia

Los artículos de la biblioteca de la Fundación ALPE, sean de elaboración propia o de colaboradores, son de distribución gratuita y libre. Es nuestro objetivo difundir conocimiento. Contamos con el reconocimiento y mención de la autoría y la referencia de la página de la Fundación ALPE por parte de quien los utilice y difunda.

C/ Conde del Real Agrado, 2, 33205, Gijón

www.fundacionalpe.org

acondro@fundacionalpe.org

(34)985176153

Inscrita en el registro de Fundaciones Docentes y Culturales del Principado de Asturias, CIF G33863515, núm. 132, t. 1, folio 33, sección 1ª

BIPEDESTACIÓN:

- Delante del espejo: hacemos un poco de coordinación de brazos y piernas. Mandamos levantar un brazo, luego el otro, los dos a la vez; levantar una pierna, luego la otra; llevar una mano a la cabeza, luego la otra...y así lo que se os vaya ocurriendo
- Sentado en el suelo y delante del espejo, levantarse y sentarse (adecuadamente...en posición de caballero para levantarse y para sentarse hacer los pasos al revés)
- Colocarnos sentados en una silla donde nos lleguen los pies bien en el suelo (que estemos bien sentados) y nos levantamos haciendo hincapié en apoyarnos en los pies
- Si tenemos espalderas en casa, colgarnos un poco de la espaldera para estirarnos (tanto la espalda como los codos)

MOVIMIENTO:

1. Caminamos en línea recta, colocando un pie delante del otro; intentando colocar el talón delante de la puntera. "Caminar por la cuerda floja"
2. Colocamos unos rollos de papel higiénico (unos cinco) separados, y hacemos un zig-zag entre ellos, primero caminando y luego corriendo
3. Ponemos una portería, golpeamos la pelota con el pie (alternando los pies) desde una distancia prudente
4. Ponemos una caja de canasta, lanzamos la pelota para encestarla (alternando las manos)
5. Jugamos a los bolos!!!!

MANIPULACIÓN:

1. Trabajamos con plastilina, arena....
2. Hacemos un circuito y jugamos con las chapas o las canicas.
3. Colocar pinzas en una caja de cartón.
4. Pintar con los dedos.

Intentar hacerlos si tienen herman@s con ellos para que se involucren.

En algunos ejercicios los tendréis que ayudar.

C/ Conde del Real Agrado, 2, 33205, Gijón

www.fundacionalpe.org

acondro@fundacionalpe.org

(34)985176153

Inscrita en el registro de Fundaciones Docentes y Culturales del Principado de Asturias, CIF G33863515, núm. 132, t. 1, folio 33, sección 1ª