

# ¡NIÑOS EN CASA!

¡Mantengamonos  
en movimiento!



**Klga. Margot Watznauer**



klga. Margot Watznauer

**¿QUÉ ES LO QUE  
NECESITAMOS?**

- 1. IMAGINACIÓN**
- 2. DESORDEN**
- 3. ENERGÍA**
- 4. MOTIVACIÓN**

# ¡CAMINAR, CAMINAR, CAMINAR!



Klga. Margot Watznauer

**Intentemos que nuestros niños se mantengan en movimiento. Que esten la menor parte del tiempo sentados, en brazos o en el suelo, si hay que desplazarse que sea caminando y para los que aún no pueden hacerlo, relizarlo tomándolos de las manos.**



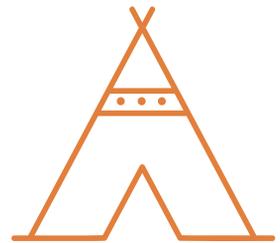
**iiii EVITEMOS POSTURAS VICIOSAS !!!!**

# ***¡A JUGAR!***

## ***¡A MOVERNOS!***

# 1

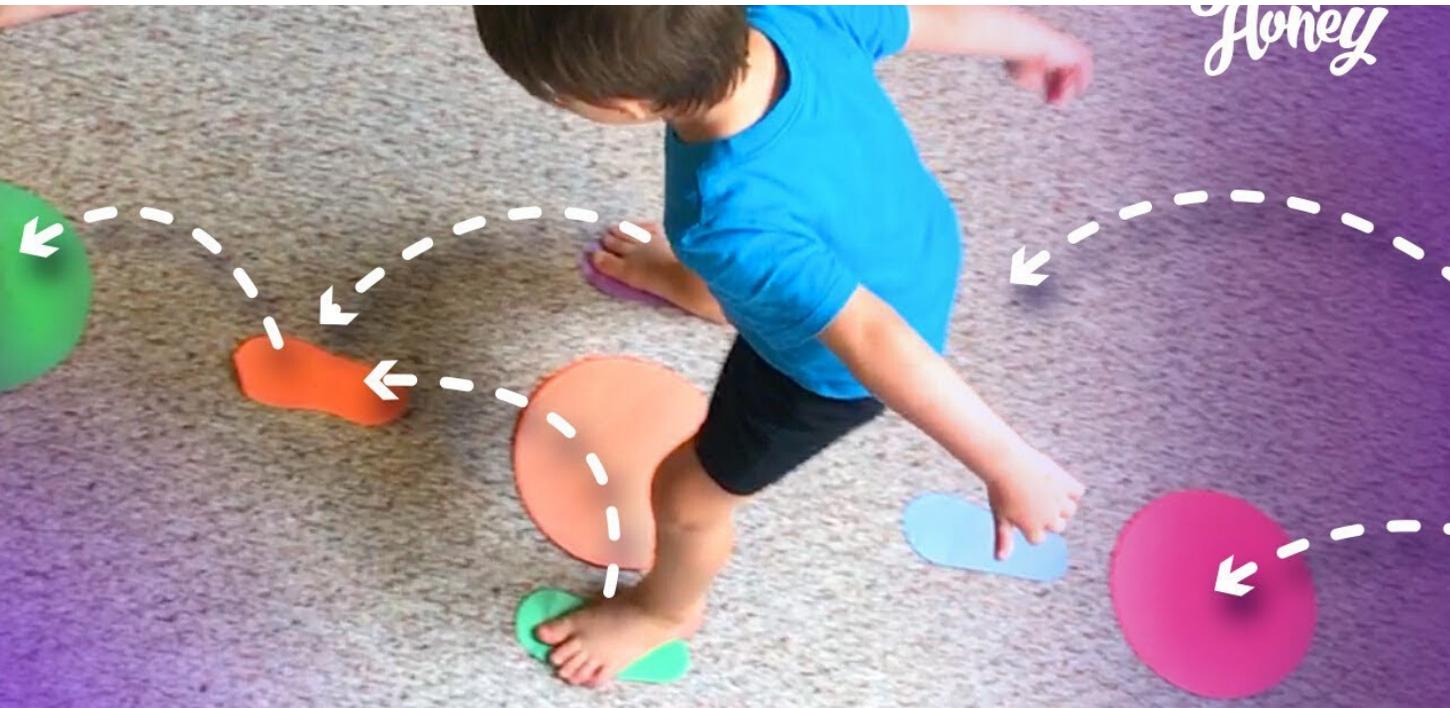
## Túnel y Fortaleza



Creamos con los diferentes cojines, sillas y mantas, un túnel, jugamos a pasar por debajo o a buscar cosas. Luego, podemos convertirlo en una fortaleza donde echemos a volar nuestra imaginación: seamos soldados, o simplemente que sea lugar para refugiarnos cuando necesitemos contención

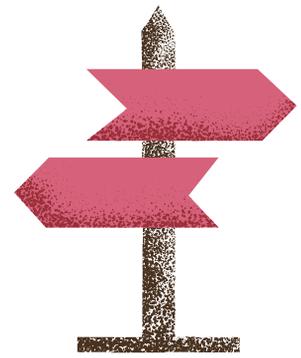


# 2 Saltos y Coordinación



Ponemos en el suelo diferentes objetos de diferentes colores y/o formas, vamos dando una pauta de cómo vamos a saltar (pies juntos/ un pie, por colores, etc...); en lo posible hacerlo tantas veces como sea necesario

# 3 Caminos que van y vienen



Klga. Margot Watznauer

Creamos diferentes caminos con diferentes colores y formas, la idea es que los niños pasen sobre ellos siguiendo la línea trazada, un pie por delante del otro.

Si es que no tenemos mucho espacio en casa, podemos ir al corredor del edificio o el corredor de la casa o departamento.



Podemos usar cinta de papel, hilos, papel....  
¡lo que queramos!

¿Por qué no convertimos  
estos caminos en una  
ciudad?

En carreteras por donde  
irán los autos, camiones,  
trenes, dinosaurios.

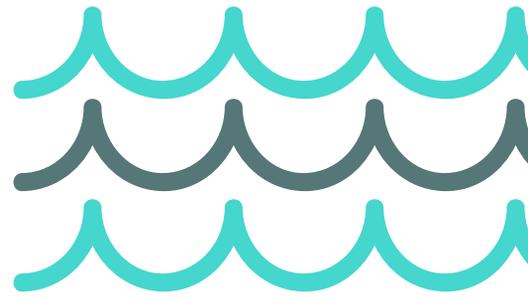
Solo un poco de  
**IMAGINACIÓN.**



Klga. Margot Watznauer



# 4 ¡Sin caerse al río!



Realizamos un camino con diferentes cojines de diferente alto, ancho, etc... La idea es que vayan con los pies descalzos pasando sobre los cojines.

Podemos ponerle dentro a los cojines semillas, garbanzos, porotos, arroz, etc... para poder caminar sobre diferentes texturas.

Podemos siempre realizar una historia:

inventemos que pasan por un río que está infestado por cocodrilos por lo que no pueden caer



# 5 Tela de araña



Ponemos telas, lana, hilos, cinta de papel,  
¡Hasta lograr una verdadera tela de araña por  
toda la habitación! Ponemos objetos o galletas  
por toda la habitación

Objetivo: Ir a buscar todos los objetos pasando  
por entremedio de los obstáculos (la dificultad  
dependerá de usted y como se la imagine ¡Sea  
creativo!)

# 6 A pasear el globo



Vamos a pasear un globo inflado por diferentes obstáculos, por debajo de la silla o la mesa. por arriba del sillón, etc..¡ la idea es que el globo no se rompa!



# 7 El Oso y la Carretilla



Manos y pies en el suelo, (sin poner las rodillas en el suelo). La idea es caminar como un oso, Podemos poner galletitas o juguetes en el suelo y "el oso lo debe ir a buscar"





Desde la posición del Oso podemos tomar las piernas del niño y hacer como una "carretilla", podemos hacer carreras o simplemente movernos por el espacio.

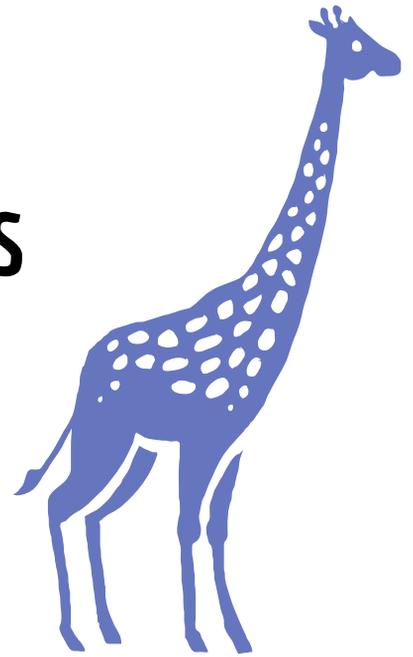
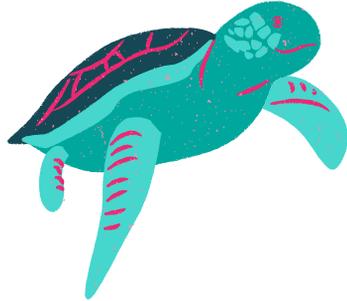
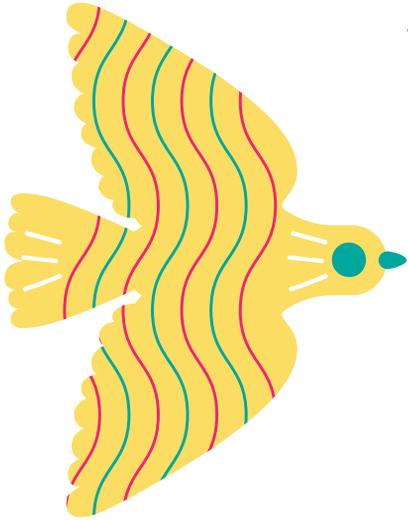
**Precaución:** La posición de "carretilla" es más difícil que la del Oso,

**¡Gran trabajo abdominal, Cintura escapular y Brazos!**



# 8

## Carrera de Animales



**Hacemos carreras en donde podemos hacer como:**

**-Conejos**

**-Ranas:** Manos van abajo entre las piernas y saltamos

**-Jirafas:** Manos arriba y en punta de pies

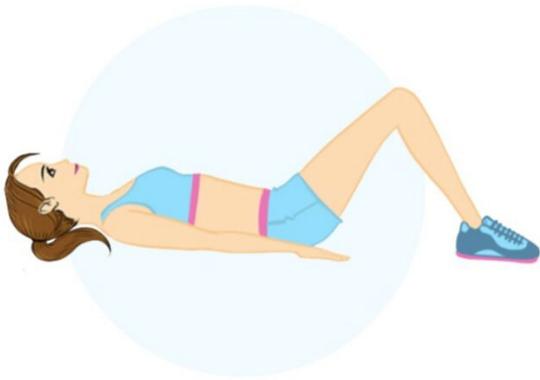
**-Tortugas:** ponemos caparazón (cojín) y la dificultad esta que no se caiga el cojín.

**- Pájaro o Águila**

-Lo que sea su imaginación



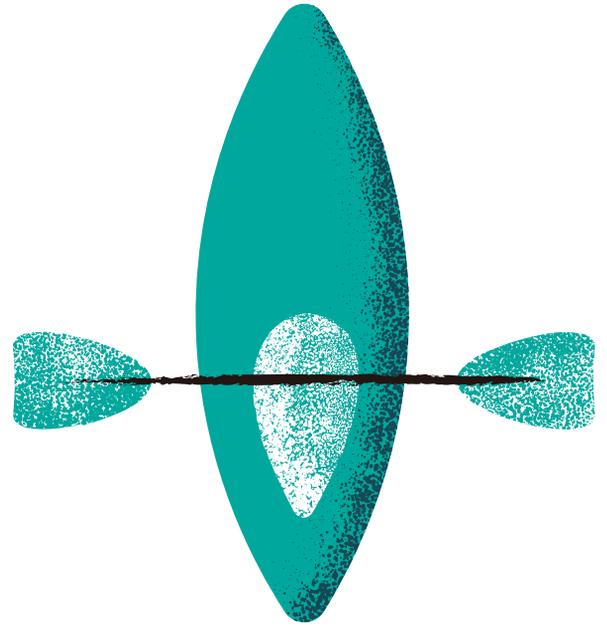
# 9 Puente



Comenzamos acostados mirando boca arriba con las rodillas dobladas, subimos la pelvis y hacemos un puente. Podemos decirle al niño que van a pasar los autos, el peluche o lo que sea por debajo del puente, por lo que debe mantenerse arriba.

**Trabajo de  
Abdominales y el  
CORE**

# 10 Canoa



Comenzamos acostados mirando boca arriba, uno frente al otro y hacemos como que estamos "remando" en un bote yendo hacia atrás y adelante, ojalá con un palo de escoba que ambos tengamos tomados al medio para hacer como el "remo".

## **Trabajo de Abdominales y el CORE**



# 11

## Bicicleta



Comenzamos acostados mirando boca arriba uno frente al otro y juntamos los pies arriba. Vamos a tener una rodilla flectada y la otra estirada, y el compañero va a estar al contrario. Vamos hacer como si estuviéramos andando en una bicicleta en el aire con los pies en los "pedales" (pies del compañero)

### **Trabajo de Coordinación, Piernas Abdominales y el CORE**



# 12

## Atrapala ¡si puedes!



Jugamos a lanzar la pelota o algún objeto que no se rompa, la idea es que el otro la tome con ambas manos. Puede ser por sobre la cabeza, por al lado, por abajo, ¡como quieran!

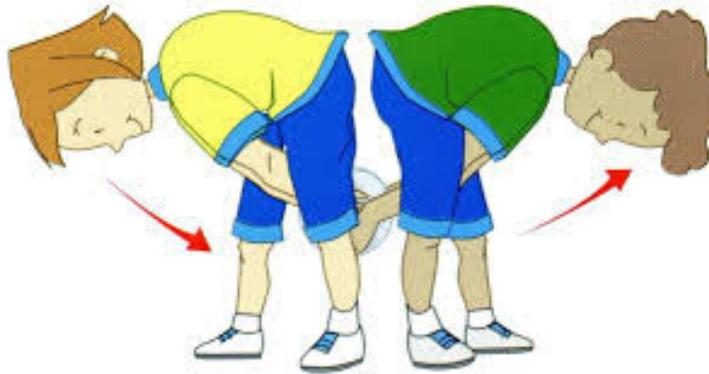
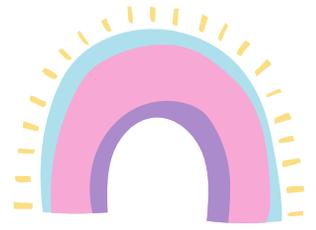
Nota: Podemos buscar objetos de diferente peso o rellenar botellas de aguas con porotos, agua, etc..

Nota 2: si estamos dejando que ruede por el suelo podemos realizar un poco de contra resistencia para que el niño deba hacer mayor fuerza

### **Trabajo de fuerza de brazos y coordinación ojo-mano**

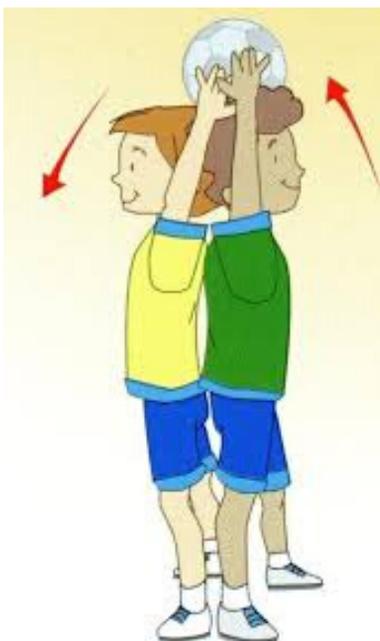


# 13 Pasando por aquí, pasando por allá

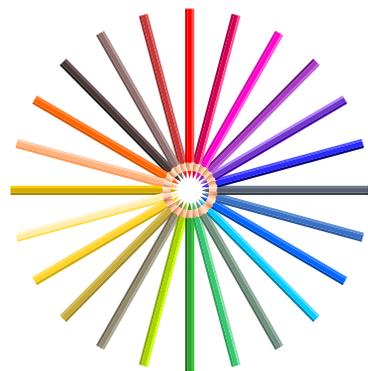


Nos ponemos espalda con espalda y pasamos la pelota o juguete por arriba de la cabeza, por entremedio de las piernas y de derecha a izquierda por al lado del cuerpo. La idea es ir moviéndonos en los diferentes planos

## Trabajo de coordinación y movilidad de tronco



# 14 De rodillas



Los niños se ponen frente de una pizarra o de una mesa para pintar, hacer tareas, jugar, etc...

Nota: si al niño le duelen las rodillas o el piso es muy duro ponemos un cojín en las rodillas.

Podemos ir dejando cosas en el suelo y que el niño las vaya a buscar abajo y luego subir.

**Trabajo de estabilidad pélvica y co-activación de glúteos y abdominales.**



Desde la posición anterior podemos subir una rodilla y quedar en medio arrodillado y desde esta posición a pararse o simplemente nos quedamos en esta posición jugando.

**Precaución:** Muchos niños pierden fácilmente la estabilidad en esta posición.

**Trabajo de estabilidad pélvica y co-activación de glúteos y abdominales.**



# 15

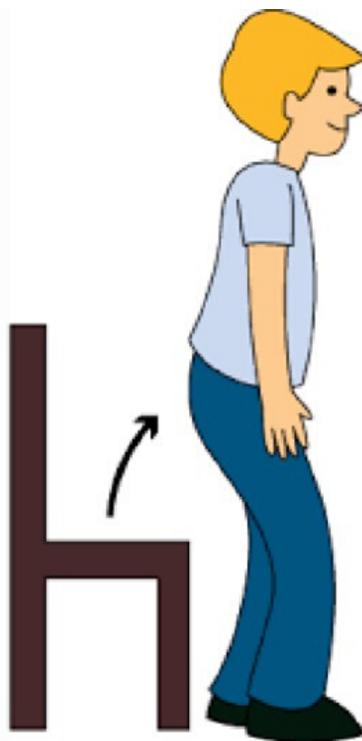
## La Silla Loca



Sentados en una silla o sobre nuestras rodillas, vamos a poner objetos por sobre la cabeza y que el niño vaya a buscar. La idea es sentarse y pararse de la silla.

Nota: Si el niño está sentado sobre nuestras rodillas podemos ayudarlo nosotros también subiendo un poco.

### **Trabajo de cuádriceps y glúteos.**



# 16 Up & Down



Subir y bajar escaleras siempre es un buen ejercicio.

Si en casa no tenemos escaleras podemos usar algún piso, una caja o lo que encontremos.

Nota: Para mayor motivación, ponemos juguetes que le llamen la atención en altura





**+ BAILE  
+ SONRISAS  
+ MOVIMIENTO**



*Klga. Margot Watznauer*

✉ [margot.watz@gmail.com](mailto:margot.watz@gmail.com)

☎ (+569) 76227408



**EL CIELO ES EL  
LÍMITE, Y JUNTOS  
PODEMOS  
ALCANZARLO**



**DREAM BIG**

Klga. Margot Watznauer