

- Recurso Gratuito -

# 50

# ACTIVIDADES

Para *REFORZAR* la

# MOTRICIDAD GRUESA



Lic. Ana Belén Farías

Lic. María del Rosario Vocos

Conesa

[@mama\\_y\\_to](#)

[@una.mama.psicopedagoga](#)

# ¡Hola otra vez!

Nos reencontramos en este material que preparamos especialmente para aquella/os niña/os que necesiten ejercitar y favorecer sus habilidades de

## MOTRICIDAD GRUESA.

Sabemos que la web esta llena de recursos, pero desde nuestra mirada profesional, nos tomamos el tiempo de realizar una minuciosa búsqueda de actividades lúdicas variadas donde se pongan en juego distintos componentes motores como fuerza, coordinación, lateralidad, rapidez, fluidez, cruce de línea media, equilibrio, control motor, entre otras.

Seguramente reconocerás que algunas fotos no son propias, si no que muchas de ellas fueron sacadas del sitio *pinterest.com*. Aun así, desde nuestros roles como psicopedagoga y terapeuta ocupacional, ajustamos las actividades para que puedas aplicarlas en casa o en diversos contextos.

¡Esperamos que disfruten del material!

Belu y Rochi

# ANA BELÉN FARIÁS

Lic. en Terapia Ocupacional, formada en Integración Sensorial, Intervención Temprana y ABA. Se desempeña actualmente en atención privada, en el trabajo con niños y familias, con necesidades de intervención temprana y discapacidad.

Es mamá de Valentín y Vicente, y creadora de la cuenta [@mama\\_y\\_to](https://www.instagram.com/mama_y_to)

# MARÍA DEL ROSARIO VOCOS CONESA

Lic. en Psicopedagogía y docente de primaria. Se desempeña actualmente como docente en el Nivel primario, acompañando a niña/os en su trayectoria educativa.

Es mamá de Camilo y creadora de la cuenta [@una.mama.psicopedagoga](https://www.instagram.com/una.mama.psicopedagoga).

Las actividades de MOTRICIDAD GRUESA, abarcan a todas aquellas en que se utiliza el cuerpo y sus distintas funciones motoras para lograr determinados objetivos.

Cuando el cuerpo se mueve, se relaciona con el medio que lo rodea, y se constituyen aprendizajes significativos y duraderos.

El ambiente actúa sobre nuestro cuerpo y el cerebro procesa la información para después elaborar mecanismos, reacciones y patrones motores para responder en forma adecuada a los distintos desafíos del medio.

A nivel sensorial, la información que recibimos sobre la posición de nuestro cuerpo en el espacio y como se mueven los músculos y las articulaciones, va a permitir un mejor desarrollo del equilibrio, la fuerza, la metría, la coordinación general y la coordinación bilateral, la secuencia de los movimientos, la fluidez y la rapidez.

Desde bebés, se sugiere incentivar el movimiento libre, ofreciendo la posibilidad de ambientes facilitadores, sin aparatos o artefactos que condicionen la actividad motora.

Luego, conforme lo/as niño/as crecen, es aconsejable continuar acompañando y facilitando la experiencia motriz y aumentar la posibilidad de los movimientos y desafíos motores.

Nuestros cuerpos necesitan moverse y generar conexiones neuronales para seguir construyendo los aprendizajes.

Trabajar ciertos aspectos como la organización de los movimientos en el espacio, la fluidez, la lateralidad, la coordinación, el equilibrio y la postura, nos dará la posibilidad de favorecer también nuestro desempeño en las actividades más sedentarias o finas, como por ejemplo la escritura.

# AHORA, ¡A MOVERSE!

A través de estas actividades, les proponemos distintos desafíos que pueden recrear en casa, con elementos cotidianos favoreciendo un ambiente lúdico y recreativo para compartir en familia.

Para hacerlo mas difícil, siempre pueden agregar dados, suma de puntos, cronómetro o competencias entre los miembros de la familia.

También este tipo de actividades, continúan siendo una oportunidad para reforzar contenidos pedagógicos y cognitivos, apoyando las metas educativas y los procesos terapéuticos.

# LISTA DE MATERIALES

- Pelotas (tenis, goma, papel, bolsa, medias)
- Paletas (tenis, pádel o sartén)
- Globos
- Bombuchas
- Cinta de papel, aisladora
- Tizas
- Cucharas o cucharones
- Cintas o lanas
- Vasos descartables
- Escobas o palos
- Papel
- Aros o marcos
- Rollos de cocina
- Cartón
- Contenedores o tachos
- Almohadones
- Sabanas
- Cartulinas o afiches grandes
- Botellas
- Aros
- Baldes y palanganas

# CAMINOS DIVERTIDOS

## MATERIALES

- Cinta de papel

## INSTRUCCIONES

Se prepara un camino con cinta con anticipación. Se deberá transitar el camino de una forma diferente cada vez. Puede ser sentada/os, en puntas de pie, saltando, etc.



# CAMINOS DIVERTIDOS Vis

## MATERIALES

- Cinta aisladora de colores

## INSTRUCCIONES

Se preparan los caminos que se pueden entrecruzar o no. La idea es recorrerlos poniendo un pie delante del otro.



# EL LABERINTO

## MATERIALES

- Telas / cintas

## INSTRUCCIONES

Se prepara un laberinto o recorrido. Se puede alternar la consigna : podría ser pasar solo por debajo de las cintas, solo por arriba, solo cuando suene la música, etc.



# RAYUELA DE MANOS Y PIES

## MATERIALES

Hojas de papel intervenidas con forma de huellas

## INSTRUCCIONES

Se prepara con anticipación la rayuela. La idea es que tenga opciones diversas como saltar en un solo pie, saltar adentro del círculo, afuera, etc. También pueden agregarse las manos.



# CARRERAS CON GLOBOS

## MATERIALES

- Globos

## INSTRUCCIONES

El objetivo es llegar a la meta en un recorrido previamente establecido con el globo entre las piernas sin que explote o se caiga.



# FUTBOLITO

## MATERIALES

- Vasos de plástico / botellas vacías / tubos de cartón
  - Pelota

## INSTRUCCIONES

Se patea tantas veces como objetos haya para derribar. La idea es derribar un objeto por tiro.



# TIRO AL BLANCO

## MATERIALES

- Cinta ancha
- Cinta aisladora de colores
- Pelotas/ pompones

## INSTRUCCIONES

Se prepara las tiras de cinta ancha colocándolas contra la pared de modo que el lago con pegamento quede de frente, se la fija con la cinta aisladora de colores para que se puedan ver los límites de donde esta el pegamento. En menor tiempo posible, la idea es embocar la mayor cantidad de pelotas o pompones.



# TIRO ACUATICO

## MATERIALES

- Panel o cartulina con agujeros
- Peces de goma eva o tela / pelotas

## INSTRUCCIONES

La consigna puede variar según la dificultad que se requiera.

Se puede jugar de a un jugador o en equipos. La idea es sumar la mayor cantidad de puntos en el menor tiempo, embocando los peces en los espacios.



# VUELOS

## MATERIALES

- Panel con agujeros
- Aviones de papel

## INSTRUCCIONES

El plus de esta actividad, que la difiere de la anterior, es el armado de los aviones de papel que puede hacerse de forma conjunta con el niño/a.



# TENIS GLOBO

## MATERIALES

- Globo
- Paletas (pueden hacerse con platos descartables y palitos, o piezas de cartón)

## INSTRUCCIONES

La idea es que el globo no toque el piso utilizando las paletas.



# CARRERA DE HELADOS

## MATERIALES

- Pelotas blandas
- Tubos de papel higiénico

## INSTRUCCIONES

El objetivo es trasladar la mayor cantidad de pelotas de un extremo al otro de un recorrido previamente trazado.



@mama\_y\_to

@una.mama.psicopedagoga

# BAILANDO POR UN DIARIO

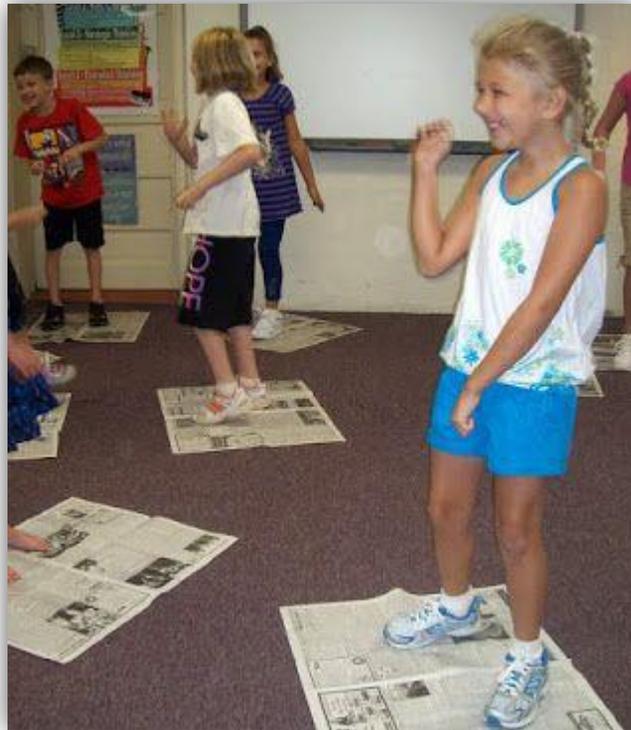
## MATERIALES

- Hoja de diario o revista en desuso

## INSTRUCCIONES

Cada participante deberá bailar sobre su hoja. Cuando la música se detenga, doblara la hoja de diario por la mitad hasta que sea un pequeño cuadrado.

Ganará quien logre mantenerse dentro de su hoja para bailar por mas tiempo.



# PELOTAS EN ALTURA

## MATERIALES

- Cinta de papel
- Pelotas blandas

## INSTRUCCIONES

Se ubica la cinta de papel de un extremo al otro de una habitación. La idea es llenarla con pelotas en el menor tiempo posible.



# CARRERA CON ZANCOS

## MATERIALES

- Latas recicladas
  - Soga

## INSTRUCCIONES

Se preparan plataformas especiales con las latas (con reparo de los bordes filosos) para poder caminar con altura.



# PAPAS CALIENTES

## MATERIALES

- Globo
- Rollos de papel higiénico juntos o de cocina

## INSTRUCCIONES

La idea es trasladar el globo de un punto a otro de un recorrido determinado sin que toque el piso, usando los tubos para sostenerlo.



# CAR WASH

## MATERIALES

- Sillas, aros o estructuras por donde se pueda pasar en cuadrupedia
- Elementos colgantes con distintas texturas que no lastimen.

## INSTRUCCIONES

En cada silla o estructura se cuelgan distintos elementos, que generen diferentes estímulos táctiles. El/la niño/a pasará en cuadrupedia simulando ser un auto en el lavadero.



# MANOS LIBRES

## MATERIALES

- Palanganas o baldes con agua
  - Pelotas

## INSTRUCCIONES

La idea es trasladar las pelotas flotando de una palangana a la otra solamente utilizando los pies.

Pueden reemplazarse las pelotas por otros objetos sin puntas ni filos.



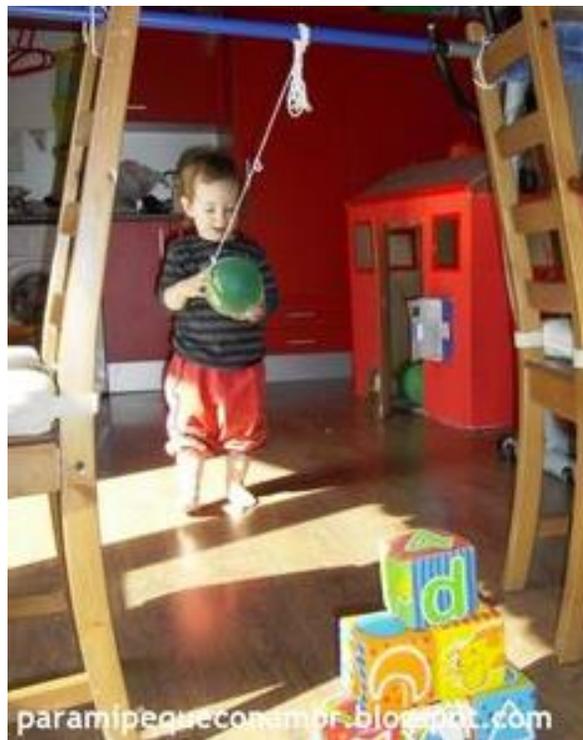
# EL PENDULO

## MATERIALES

- Cordel o lana
- Pelota liviana
- Bloques de construcción

## INSTRUCCIONES

Se prepara una torre de cubos apilada previamente. Por otra parte, Se ata la pelota al hilo y este se cuelga. El objetivo es lograr derribar la torre o la mayor cantidad de bloques en la menor cantidad de tiros.



# LA FUENTE

## MATERIALES

- Baldes con agua

## INSTRUCCIONES

Cada participante deberá pasarle toda el agua de su balde a otro tratando de perder el mínimo de agua cada vez.



# BASQUET DE COLORES

## MATERIALES

- Recipientes señalados con diferentes colores
- Pelotas de colores, tapitas, bollitos de papel

## INSTRUCCIONES

La idea es arrojar cada objeto en el recipiente que le corresponde.



# CAMINATA EXPLOSIVA

## MATERIALES

- Vasos de plástico
- Cordel, hilo pizzero o lana
- Pelotas pequeñas, bombitas de agua

## INSTRUCCIONES

Se preparan los vasos pasándoles un cordel por debajo para que puedan ajustarse al calzado. La idea es trasladar las pelotas o bombitas de un recipiente.



@mama\_y\_to

@una.mama.psicopedagoga

# PRACTICA DE TENIS

## MATERIALES

- Globo colgando atado con un hilo
- Flota flota/ tubo de rolo de cocina/ dos tubos de papel higiénico unidos

## INSTRUCCIONES

Se ata el globo al hilo, el cual se cuelga del techo. O un lugar alto.. La idea es pegarle al globo con el tubo.  
Pueden participar más de un jugador



# LA SOMBRA

## MATERIALES

- Tarjetas que indiquen posturas

## INSTRUCCIONES

Se preparan las tarjetas con anticipación. Cada una tendrá el dibujo de una postura diferente. Cada participante deberá imitarla lo mas parecido posible.



# HOCKEY NUMERICO

## MATERIALES

- Camino preparado con cinta de papel / palitos de helado bien adheridos al piso / cintas
  - Pelota/ bollito de papel
  - Tubo de cartón/ flota flota

## INSTRUCCIONES

Se prepara el camino previamente. El objetivo es lograr trasladar la pelota de un extremo al otro usando solamente el tubo para conducirla.



# EL BAILE DE LA LATA

## MATERIALES

- Lata / pelota
- Música para bailar

## INSTRUCCIONES

Dos participantes deberán bailar juntos/as sin dejar caer la lata que mantienen entre sus cabezas/  
hombros / rodillas



# CARRERA DE EMBOLSADOS CON OBSTACULOS

## MATERIALES

- Bolsa de friselina o tela
  - Latas/conos
- Objetivo (pelota, juguete)

## INSTRUCCIONES

Se deberá llegar a la meta y buscar el objetivo, saltando dentro de la bolsa, sorteando los obstáculos.



# CIRCO DE FUEGO

## MATERIALES

- Aro o marco
- Tiras de papel

## INSTRUCCIONES

El objetivo es pasar a través del aro sin tocar el fuego (tiras de papel). Puede generarse mayor dificultad en la cantidad de tiras, o la altura del aro.



# LIMBO

## MATERIALES

- Soga

## INSTRUCCIONES

Se debe pasar por debajo de la soga arqueando la columna hacia atrás, sin caerse y sin tocar el piso. La dificultad aumenta cuando comienza a bajarse la altura de la soga



# EQUILIBRISTAS

## MATERIALES

- Tablones finos de madera (pueden reemplazarse por cajas bien adheridas entre si y con relleno, o cinta de papel sobre el piso)

## INSTRUCCIONES

Se prepara un camino con anticipación. Se deberá transitar haciendo equilibrio, para llegar de un extremo al otro sin tocar el piso.

Se puedan agregar objetos para recolectar en el camino.



@mama\_y\_to

@una.mama.psicopedagoga

# MAXI GOLF

## MATERIALES

- Globos
- Canasto / caja
- Tubo de rollo de cocina

## INSTRUCCIONES

Se adhiere la canasta al piso con cinta para que no se mueva. Dependiendo la cantidad de jugadores se pueden ofrecer dos canastas o más, y globos por color para que cada uno vaya dentro de su canasta correspondiente utilizando como palo de golf el tubo de rollo.



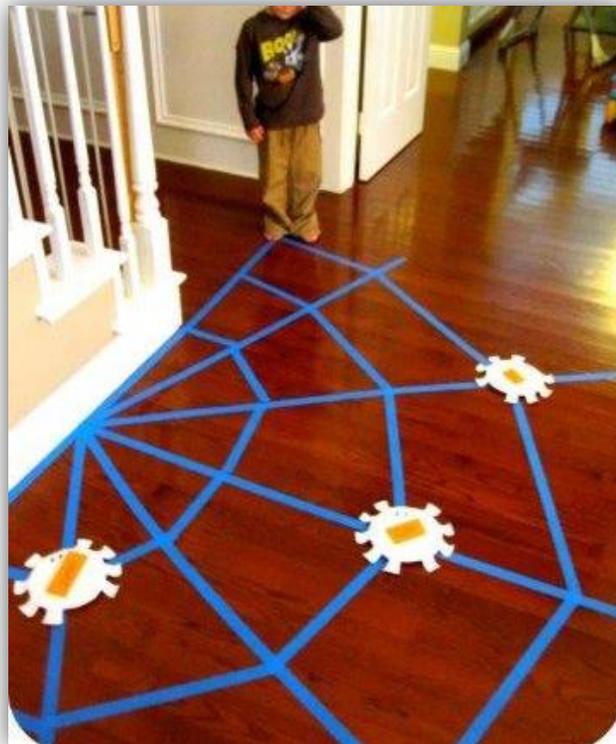
# LABERINTO ARACNIDO

## MATERIALES:

- Cinta de papel o de embalar
- Cartulinas/ hojas de color

## INSTRUCCIONES

Se prepara una tela de araña en el piso utilizando cinta y se agregan algunas arañas de cartulina u hojas de color. La idea es poder llegar de un extremo al otro, o a la “salida” del laberinto, solo pisando el camino de cinta y sin tocar las arañas.



# LA APLASTADORA

## MATERIALES

- Vasos descartables

## INSTRUCCIONES

Se adhieren los vasos descartables al piso, y pueden intervenirlos previamente en la base con consignas que pueden variar según la necesidad o el objetivo. Por ej: cálculos. Cuando se resuelven correctamente, o logra lo que el vaso pide en la consigna, se aplasta con el pie.



# SIGA POR AQUI

## MATERIALES

- Cartulinas o papel de colores

## INSTRUCCIONES

Se preparan flechas previamente que pueden usarse como tarjetas y luego podrán ser útiles para varias actividades. Por ejemplo: Seguir las flechas y encontrar algún tesoro escondido por la casa, pararse o saltar en la dirección que diga la flecha, o hacer un recorrido.



# TIRO A LA TORRE

## MATERIALES

- Vasos descartables
- Pelota liviana

## INSTRUCCIONES

Se prepara una torre de vasos apilados. El objetivo es derribar la mayor cantidad posible en la menor cantidad de tiros con la pelota liviana.



# HOCKEY

## MATERIALES

- Platos descartables intervenidos
- Red /canasta / caja sin piso
- Rollo de tubo de cocina

## INSTRUCCIONES

Se prepara una red o canasta con anticipación con los objetivos a embocar. En caso de usar el nombre, como en la foto, se pueden hacer varias letras que funcionaran como distractoras y dificultad extra. El objetivo será solo embocar las que correspondan.



# TWISTER VERTICAL

## MATERIALES

- Papeles de colores / cartulinas
  - 2 Dados intervenidos

## INSTRUCCIONES

Se preparan los círculos de colores sobre la pared. Los dados estarán intervenidos: uno con colores y otro con los nombres de las partes del cuerpo. Se tiran ambos dados al mismo tiempo y se deberá tocar el color que indica el dado, con la parte del cuerpo que indique el otro. Por ej: VERDE – RODILLA



# CARRERA CON VASOS

## MATERIALES

- Vasos descartables

## INSTRUCCIONES

El objetivo es trasladar el vaso descartable con agua de un extremo al otro del lugar usando solamente una mano.



# BOLA 8

## MATERIALES

- Vasos descartables colgados de una mesa
- Pelotas livianas

## INSTRUCCIONES

El objetivo es embocar todas las pelotas en sus respectivos vasos usando la menor cantidad de tiros posibles. Para sumarle dificultad, se le puede agregar tomar el tiempo.



# CRICKET CASERO

## MATERIALES

- Puentes hechos con papeles de colores adheridos al piso
- Pelota liviana

## INSTRUCCIONES

Se deberán pasar las pelotas por todos los puentes. Ganara quien lo logre en el menor tiempo posible.



# TWISTER

## MATERIALES

- Ruleta de *twister*: cartón, gancho mariposa, hojas de colores y tapas de botella (pueden ser reemplazadas por círculos de color)
- Panel de *twister*: Se preparan círculos en cartulina de color y se pueden poner en un panel o adherirse sobre el piso.

## INSTRUCCIONES

Cada participante hará correr la ruleta, y apoyar su mano o pie derecho o izquierdo en el color que se indique.



# CONFIANZA CIEGA

## MATERIALES

- Cuadrados de cartulina o papel blancas o de color

## INSTRUCCIONES

Deberán participar como mínimo dos personas. Una se cubre los ojos y otra la guiara para caminar por el recorrido dando indicaciones: “IZQUIERDA, IZQUIERDA, DERECHA ADELANTE”



# EL ESPEJO

## MATERIALES

- Cuadrados de cartulina o papel de color

## INSTRUCCIONES

Se preparan dos paneles en espejo (los mismos colores en los mismos lugares del panel enfrentados). Una persona será la guía y la otra su espejo. La persona guía tocará un color y el espejo deberá tocar el mismo color. Se irá aumentando la complejidad del juego cuando la guía vaya agregando cada vez más colores a las secuencias.



# TIRO AL BLANCO

## MATERIALES

- Bombitas de agua (Pueden inflarse con agua o con aire)
  - Dardos (También pueden usarse palitos de *brochette*, pero hay que afilarles la punta previamente)

## INSTRUCCIONES

Se preparan las bombitas de agua sobre algún panel o superficie que pueda ser mojada sin dañarse. La idea es romper todas las bombitas con la menor cantidad de tiros.



# BAILE DE ESTATUAS

## MATERIALES

- Música

## INSTRUCCIONES

Se baila hasta que la música se detiene. Cuando esto sucede, se deberá adoptar la postura de estatua, siguiendo, en cada pausa, una consigna distinta: animal, fruta, profesión, etc.



# BALERO

## MATERIALES

- Botellas de agua
- Cordel o lana
- Tapa de botella
- Cinta de papel o aislante

## INSTRUCCIONES

Se prepara el balero tapándole el filo del borde a la botella con cinta de papel o aislante. Se hace un pequeño agujero en la tapa para pasar el cordel o hilo grueso y atarle al otro extremo la tapa de botella.

Se puede decorar a gusto con papel o pintura, y ya está listo para jugar! La idea es embocar la pequeña tapa en la botella



# DON BARREDOR

## MATERIALES

- Escoba pequeña
- Cinta aislante de color
- Papeles de colores cortados o pelotas livianas

## INSTRUCCIONES

Se prepara un cuadrado de tamaño mediano en el piso y se desparraman los papeles de colores o las pelotas livianas por el lugar. La idea es acomodarlas dentro del cuadrado solamente usando la escoba.



# RESCATE DE JUGUETES

## MATERIALES

- Palanganas de colores / cajas
- Cintas de colores que correspondan a las palanganas

## INSTRUCCIONES

Se preparan las palanganas de colores con objetos que se correspondan a su color (pueden buscar toda la casa, o solamente usar juguetes). Luego se prepara el camino, y hay que atravesarlo solo pisando la línea (con un pie delante del otro) para ir a rescatar cada juguete y llevarlo a la línea de meta volviendo sobre sus pasos.



# CUIDADO, ¡BOMBA!

## MATERIALES

- Cucharones
- Bombitas de agua/ globos pequeños / pelotas livianas
- Caja

## INSTRUCCIONES

El objetivo es trasladar la pelota de un extremo del lugar a la caja usando solamente el cucharón. Si se cae la bomba, explota!



# ARTE CON LOS PIES

## MATERIALES

- Cartulinas, afiches u hojas pegadas juntas formando un gran panel
- Lápices de colores / crayones finos

## INSTRUCCIONES

El panel se prepara por sobre alguna pared. Se ofrecen materiales para hacer una obra de arte solo utilizando los pies.



# ATAQUE DEL COCODRILO

## MATERIALES

- Dos Almohadones

## INSTRUCCIONES

Simulando un río lleno de cocodrilos, hay que escapar formando un camino. Tomando con las dos manos el almohadón llevándolo de atrás hacia adelante, uno por vez.



# GRACIAS

a todos y todas quienes  
colaboraron y hacen posible que  
continuemos con esta tarea de  
seguir llevando recursos a todos los  
hogares!

Si aun no lo hiciste y querés  
colaborar hace [CLICK ACÁ](#)

**¡HASTA LA PROXIMA!**

SEGUINOS EN LAS REDES  
PARA MAS RECURSOS...

