



LA OCA DE PSICOMOTRICIDAD



coge un dado, tíralo y...a jugar

COHETE: Empezamos en esta casilla

1. Realizar 10 saltos chocando las manos en el aire a la vez.
2. Saltar con los pies juntos 6 veces.
3. Aguantar a la pata coja durante 10 segundos.
4. Toca algo de casa que sea de color azul, otra amarilla y otra verde.
5. Toca el suelo con las dos manos y salta con las manos hacia arriba. Repítelo 3 veces.
6. Baila con todo tu cuerpo hasta que te digan "Stop".
7. **Cono. Retrocede dos casillas.**
8. Anda 10 pasos por casa abriendo las piernas como un gigante.
9. Tienes que pasar por debajo de dos sillas como si fueras una serpiente.

10. **Pelota. Adelanta dos casillas**

11. Imita el movimiento de un cangrejo andando hacia atrás por el pasillo.

12. Rueda por el suelo durante 30 segundos.

13. Imita a un robot durante 15 segundos.

14. **Cono. Retrocede dos casillas.**

15. Da 3 saltos hacia atrás

16. Pasa por debajo de las piernas de todos los que haya en tu casa: papá, mamá, hermano, hermana...

17. abre y cierra las piernas 6 veces

18. Imita el movimiento de un elefante.

19. Da 3 vueltas sobre ti mismo.

20. Haz la postura de yoga de la serpiente y del árbol

COPA: Has ganado, ¡BUEN TRABAJO!



La Serpiente



El árbol

LA OCA DE PSICOMOTRICIDAD

