

COORDINACION .



Que vamos a Realizar: Actividades que mejoren la coordinación



Materiales: Áreas de la casa y lo que tengamos a la mano



2 semanas



Te explico

- Las personas y los niños con algún problema cerebral tienen desafíos en su desempeño físico principalmente en sus actividades diarias de coordinación motora
- Los grupos musculares que se requieren para realizar un movimiento tienen que ser controlados y coordinados por el cerebro y el sistema de equilibrio con ayuda de la visión ya que se requiere calcular la fuerza e intensidad del movimiento como caminar, lanzar una pelota o algo que pareciera tan fácil como tocar un objeto

Los niños en edad escolar tienen poca coordinación motriz por lo que pueden tropezar con sus pies, facilidad para soltar objetos y algún tipo de marcha inestable.

Esto se considera normal tomando en cuenta algunos parámetros que serían valorados por el médico especialista.

Mencionaremos alguna alteración de la coordinación llamada ATAXIA que se caracteriza por movimientos desordenados y un mal equilibrio lo que provocaría una mala marcha (forma de caminar rara) o incapacidad para realizarla.

Siempre escuchamos que es fundamental trabajar ejercicios de coordinación en la niñez, pero la coordinación no es como la elasticidad.

En toda actividad mientras más coordinación se tenga mayor será la habilidad para realizarla.

Los ejercicios de coordinación son muy variados y todos son buenos y efectivos pero sin duda lo mejor es hacer los que sean específicos a la actividad que se quieran lograr

- ¿Quiere saber cómo esta su coordinación motriz?
Haga la prueba de índice-nariz que consiste en poner su dedo índice en la punta de su nariz empezando con los ojos abiertos y después cerrados.
¿Cómo le fue? ¿Lo pudo realizar?

¡Ahora pongamos en práctica ese ejercicio con alguien importante...su bebe!



Para aprender más

Más tips en el siguiente video:

<https://www.educapeques.com/estimulapeques/juegos-coordinacion-y-psicomotricidad.html>



Manos a la obra...

Le recordamos que **TODAS** las actividades son asistidas por PAPA o MAMA

- Los ejercicios se hacen de forma lenta



- el secreto del éxito es la paciencia y repetición constante



- este es sencillo...MUY EFECTIVO para desarrollar coordinación pero probablemente NO NOS GUSTE!



Mas ideas

Tenga en cuenta que la variedad de ideas para realizar los ejercicios de coordinación es enorme y su ingenio también

- Levantar un brazo a la vez
- Mover las piernas de forma alternada
- Subir escaleras
- Pasar las hojas de un libro