

HABILIDADES MOTORAS GRUESAS

Terapia Fisica _ HPS

¿Qué son las habilidades motoras gruesas?

La capacidad de controlar los músculos del cuerpo para movimientos como gatear, caminar, saltar y correr.

Fortaleza del núcleo: un núcleo débil puede afectar la capacidad de su hijo/a para sentarse en el asiento del salón de clases o en el piso, realizar actividades en el salón de clases y mantener la estabilidad mientras está parado.

Equilibrio: La dificultad para mantener el equilibrio afectará la capacidad de su hijo/a para navegar con seguridad en el entorno escolar.

¡Puedes ayudar!

Para **fortalecer el núcleo**, haga que su hijo/a...

- Arrastrarse a través de una carrera de obstáculos, incluso sobre almohadas, debajo de mesas y subiendo las escaleras.
- Acuéstese boca abajo, apoyado sobre sus antebrazos mientras juega con un rompecabezas, mira un libro o juega con un juguete.
- Pruebe una posición de cuadrúpedo (en cuatro) alcanzando juguetes o levantando una pierna.

Para **el equilibrio**, tener a su hijo/a...

- Camine a través de una carrera de obstáculos que incluyen almohadas, caminar sobre una línea (cinta en el piso) y pasar sobre objetos de varias alturas.
- Párese con los pies juntos y levante un pie para tocar un objeto como un cono, una jarra de leche, vasos de plástico o una jarra.
- Párese con una sola pierna con los ojos abiertos o cerrados.