

Juegos de Motricidad Gruesa

Bebés (0–12 meses)

Enfoque: tiempo boca abajo, alcanzar, rodar, ponerse de pie con apoyo/desplazarse apoyándose.

- **Mirar y Tocar el Globo** (un adulto sostiene el globo abajo; el bebé lo golpea suavemente con la mano)
- **Copia Mía (Cara + Brazos)** (aplaudir, saludar con la mano, movimientos de “¡cucú!”)
- **Muévete Como un Animal (Simple)** (el adulto modela “aleteo como un pájaro”, “muévete como un gusano” mientras el bebé observa/participa)
- **Caminos con Cinta (Seguimiento Visual)** (líneas de cinta de alto contraste para que el bebé gatee hacia ellas)
- **Canciones con Movimiento** (versión suave de “Cabeza, Hombros, Rodillas y Pies” con ayuda del cuidador)
- **Mini Circuito de Gateo** (almohadas/toallas para gatear por encima o alrededor)

Toddlers pequeños (12–24 meses)

Enfoque: caminar, trepar, ponerse en cuclillas, lanzar (a objetivos grandes), equilibrio con ayuda.

- **Lanzar Bolsitas de Frijoles a Canastas GRANDES** (a corta distancia)
- **Muévete Como un Animal** (pisar fuerte como elefante, caminar como pingüino)



Free resource developed by www.ChildCareED.com

Licensed Under [CCBY](#)

- **Piedras de Paso con Platos de Papel** (caminar de plato en plato)
 - **Barra de Equilibrio con Cinta (Línea Ancha)** (no es necesario talón a punta)
 - **Baile Congelado (Congelamientos Cortos)**
 - **Encuentra y Tócalo (Colores)** (tocar “algo rojo”)
 - **Mantén el Globo en el Aire** (golpearlo hacia arriba con las manos)
 - **Circuito de Obstáculos (Simple)** (gatear debajo de una silla, pasar sobre una almohada)
-

Toddlers mayores (2–3 años)

Enfoque: saltar, empezar a equilibrarse, lanzar con dirección, seguir instrucciones de 1–2 pasos.

- **Rayuela Interior (saltos con ambos pies)**
 - **Lanzamiento de Bolsitas de Frijoles** (a objetivos más lejanos)
 - **Formas con Cinta de Pintor** (saltar dentro/fuera, seguir zigzags)
 - **¡Copia Mía! (Secuencias Divertidas)** (saltar–girar–aplaudir)
 - **Frasco de Movimiento / Tira y Muévete** (una acción a la vez)
 - **Encuentra y Tócalo (Colores + formas simples)**
 - **Sigue al Líder**
 - **Cuentos con Movimiento Creativo** (historias cortas)
 - **Voleibol con Globo** (sin red / ida y vuelta simple)
-



Free resource developed by www.ChildCareED.com

Licensed Under [CCBY](#)

Preescolar (3–5 años)

Enfoque: coordinación, saltar en un pie, equilibrarse por más tiempo, atrapar, trabajo en equipo, seguir reglas.

- **Rayuela con lanzamiento de bolsita** (agregar números/formas)
- **Barra de Equilibrio con Cinta (línea más angosta)** (intentar talón a punta)
- **Círculo de Lanzamiento de Pelota con Aprendizaje** (rimas, letras, categorías)
- **Tarjetas de Acción del Abecedario**
- **Yoga del Abecedario** (poses simples/ letras)
- **Búsqueda Divertida** (moverse como: saltar, caminar de puntillas, caminar como cangrejo)
- **Circuito de Obstáculos** (agregar instrucciones: “por encima/debajo/alrededor”)
- **Baila Así** (rápido/lento/divertido/congelado)
- **Voleibol con Globo** (línea de cinta como “red”)
- **Sé un Atleta / Sé el Clima** (juego simbólico con movimientos de todo el cuerpo)
- **Mímica de Movimientos**

Edad Escolar (5–8+ años)

Enfoque: secuencias complejas, competencia/cooperación, resistencia, instrucciones de varios pasos, desarrollo de habilidades.

- **Retos de Lanzamiento de Bolsitas de Frijoles** (puntos por distancia/tamaño del objetivo)



Free resource developed by www.ChildCareED.com

Licensed Under [CCBY](#)

- “**Patinaje**” con **Platos de Papel** (deslizadores para manos/pies con reglas)
- **Juegos Avanzados de Lanzamiento con Aprendizaje** (matemáticas, ortografía, categorías)
- **Crea tu Propio Circuito de Obstáculos** (los estudiantes diseñan y prueban)
- **Juegos Cooperativos en Equipo** (relevos, retos en pareja)
- **Estaciones de Aprendizaje con Movimiento** (rotación por actividades)
- **Circuitos de Pausas Activas Más Largos** (estaciones cronometradas)
- **Baile Congelado (con retos)** (poses de equilibrio, congelarse en un pie)
- **Búsquedas del Tesoro** (con pistas) (letras, adivinanzas, pistas de matemáticas)



Free resource developed by www.ChildCareED.com

Licensed Under [CCBY](#)