

JUGAR EN CASA -CIRCUITO

Jugar en casa elaborando distintos circuitos es una gran elección para trabajar tanto a nivel físico como para ejercitar a nivel cognitivo las funciones ejecutivas como la planificación motora (planificación en nuestro cerebro de la acción motora que se va a realizar).

Instrucciones de puesta en marcha en casa:

1. Imprimir (si se puede) para que los participantes puedan ver, anticipar lo que se hará y tener un seguimiento de la actividad.
2. Se puede realizar cada circuito individualmente o mezclar las modalidades en un sólo circuito (dependiendo de la complejidad que le queramos dar).
3. Variantes de circuitos:
 - Botellas de leche: colocar las botellas alternadas dibujando un camino en un espacio como por ejemplo un pasillo, marcando un principio de salida y un final de meta. Guiar al participante/es a superar el reto esquivando las botellas:
 - 1º Saltando.
 - 2º Corriendo.
 - 3º Gateando.
 - Soy un súper héroe: disfrazarnos de súper héroes con disfraces que tengamos en casa u otros materiales que nos inventemos, poner música de fondo y realizar un recorrido por la casa de tumbados boca-abajo en una tela a modo de arrastre. Este circuito puede tener varias variantes por ejemplo:
 - El adulto guía al participante dependiendo del ritmo de la música, intensidad...así nuestra velocidad, intensidad de arrastre, movimientos (por ejemplo: "terremoto" y variar el movimiento).
 - El participante es el que guía y tiene que ir diciendo: a la derecha, a la izquierda, terremoto...así irá "conduciendo" el adulto a éste.
 - Tenemos el objetivo de rescatar a nuestros peluches, muñecos, coches, legos...Colocar éstos sobre el camino de todo el recorrido y el participante tiene que ir rescatándolos.
 - Baloncesto: en otro recorrido poner recipientes, canastas, cestas... donde el participante tenga que encestar o atrapar varias pelotas, peluches, bolitas de papel...

ASOCIACIÓN DE PERSONAS CON AUTISMO DE TOLEDO (APAT)



C/ Escalerillas de la Vega 1, planta Baja D

Tif: 925.97.43.85

E-mail: intervencion@autismotoledo.es

Web: www.autismotoledo.es

- Circuito de psicomotricidad: colocar distintos elementos (cojines, sofá, silla, mesa, patinete, bici...alternados dibujando un camino en un espacio como por ejemplo un pasillo, marcando un principio de salida y un final de meta. Guiar al participante/es a superar el reto superando los obstáculos como:
 - Pasar gateando por debajo de una silla, una mesa.
 - Realizar un recorrido con un patinete o bicicleta.
 - Subirse de pie a una silla y saltar.
 - Saltar con los pies juntos a un cojín.