

# ¿Qué es el desarrollo de la motricidad gruesa?

Ready for  
Pre-K!

La motricidad gruesa implica la fuerza y la coordinación de los músculos grandes que se utilizan para realizar movimientos como gatear, correr, saltar, lanzar, pedalear y trepar. La motricidad gruesa no solo apoya la salud física y el bienestar de un niño en crecimiento, ¡sino que también ayuda al desarrollo cerebral y a la cognición!



## ¿Por qué son importantes las habilidades de motricidad gruesa?

La motricidad gruesa es fundamental para ayudar a los niños a realizar muchas tareas de la vida diaria, por ejemplo:

- **Cuidado personal:** Las habilidades de motricidad gruesa son necesarias para vestirse, cepillarse los dientes, bañarse, ir al baño y limpiarse los desechos.
- **Apoyo de motricidad fina:** La capacidad de un niño para mantener la postura y el control de la parte superior del cuerpo afecta su capacidad para hacer movimientos pequeños, como escribir, dibujar y cortar con tijeras.
- **Apoyo académico:** El ejercicio y las actividades que desarrollan la motricidad gruesa de los niños aumentan la concentración en las tareas académicas, mejoran la salud mental y fomentan hábitos de sueño saludables.
- **Desarrollo cerebral:** Cruzar la línea media, una habilidad fundamental de la motricidad gruesa en la que los niños se desplazan de un lado del cuerpo al otro, entrena el cerebro y los ojos para recorrer las páginas al leer y escribir.

Visite nuestro sitio web



# Consejos para fomentar las habilidades de motricidad gruesa



## Equilibrio

- Ponerse de pie o saltar sobre un pie y luego sobre el otro
- Conducir un *scooter*
- Caminar por varios tipos de terrenos
- Mantener el equilibrio recto, en curvas y en plataformas bajas



## Flexibilidad

- Jugar *Twister*
- Tocarse los dedos
- Hacer yoga
- Practicar ejercicios o artes marciales
- Hacer masajes suaves

## Fuerza y coordinación

- Cargar alimentos y otros artículos
- Empujar o tirar un carrito
- Pedalear y conducir un triciclo
- Bailar
- Practicar natación



## Planificación motora

- Ir al parque de juegos
- Moverse como varios animales
- Jugar a la rayuela (*hopscotch*)
- Hacer una carrera de obstáculos



## Cruzar la línea media

- Jugar "Simón dice" o "Sigan al líder"
- Recoger objetos en un balde
- Jugar con coches, trenes, camiones
- Bailar con cintas
- Jugar juegos de pelota

 Educación de la Primera Infancia de las DCPS

 @dcpsearlychildhood

 readyforprek.org

