EJERCICIOS PARA EL DESARROLLO DE LA NEUROPSICOMOTRICIDAD

EJERCICIO DE LA ORUGA

Este ejercicio consiste básicamente en colocarse tendido supino y tratar de desplazarnos hacia delante o hacia detrás apoyándonos con la espalda y ayudándonos de las extremidades superiores e inferiores en cada avance. Una correcta coordinación a nivel propioceptivo e intercambio de información entre los hemisferios de nuestro cerebro sería realizar el avance en el desplazamiento alternando extremidades superiores e inferiores de distinto lado. Por el contrario, si se utiliza el mismo lado entre las extremidades inferiores y superiores en cada avance, sería indicativo de que no existe un correcto trasvase de información entre los hemisferios del cerebro ni tampoco una buena coordinación a nivel propioceptivo.

EJERCICIO DE LA CROQUETA

Este ejercicio consiste en desplazarse realizando giros sobre el eje vertical o longitudinal de nuestro cuerpo tendidos sobre el suelo. Como variante se puede utilizar una sábana o manta de tal forma que vaya quedando enrollada y desenrollada a la misma vez que se produzca el desplazamiento. Este ejercicio favorece el desarrollo propioceptivo a nivel corporal.

Ver vídeo en el siguiente enlace:

https://www.dropbox.com/home?preview=VID-20190130-WA0005\_001.mp4