

Sentarse y levantarse de una silla

Presentación:

1. Invitamos a los niños a unirse a nosotros y observar lo que vamos a hacer
2. Permanecemos de pie, con el cuerpo estirado y la postura erguida y caminamos hacia el lugar donde se encuentra la silla.
3. Nos situamos frente a la silla y la tomamos por la parte central del respaldo.
4. Nos colocamos frente a la silla, de forma que la parte trasera de nuestras rodillas toque el borde de la silla.
5. Mantenemos el tronco erguido y nos sentamos muy despacio, de forma que nuestros pies estén en paralelo con nuestras caderas.
6. Nos levantamos muy despacio manteniendo el tronco erguido y sin hacer ruido con la silla, situando las manos a ambos lados del asiento de la silla y empujando suavemente.
7. Si además queremos acercar a la mesa la silla, apoyamos nuestros brazos sobre la mesa y tomamos las patas de la silla con los pies, impulsándola hacia delante hasta llegar a la mesa.

Propósito Directo: Sentarse y levantarse de una silla.

Propósito Indirecto: Promover el equilibrio, la postura erguida y la coordinación.

Control del error: Caerse de la silla.

Edad: 18 meses en adelante.