

PROGRAMACIÓN PSICOMOTRICIDAD DE 4 AÑOS

*Colegio La
Inmaculada*

GRUPO DE TRABAJO DEL
CURSO DE
PSICOMOTRICIDAD :

Paula Sánchez

Mariló Blanco

Laura Sampedro

Patricia López

SESIONES DE PSICOMOTRICIDAD

SESIÓN 1

Objetivo: Desarrollar una imagen corporal ajustada y positiva

Material: El propio cuerpo.

Agrupamientos: Individual, pequeños grupos

CALENTAMIENTO Andando, buscando espacios libres
Andamos mientras extendemos los brazos
Caminamos, tapándonos un ojo con la mano
En parejas agarrado de los hombros, caminar por el espacio
Lo mismo que el ejercicio anterior pero cogidos de manos
Dar saltos
Corriendo buscando parejas

PARTE PRINCIPAL

El profesor indicará en voz alta la posición a adoptar por los niños:

- Tumbados
- Sentados
- De pie
- De rodillas
- Tumbados mirando al suelo (boca abajo)
- En cuclillas
- Tumbados de lado

Una vez mostradas y comprendidas todas las posiciones por los niños, el profesor propondrá la siguiente situación:

Estamos en la escuela, descansando y jugando en psicomotricidad. Nos movemos y nos colocamos en posiciones diferentes. Ahora cuando yo lo indique, cambiaréis de posición: yo diré "sentados" y daré una palmada; entonces vosotros, rápidamente, os colocaréis como os he dicho.

Dictar entonces la siguiente secuencia, con los comentarios que crea oportuno el profesor, de acuerdo con la situación de juego en psicomotricidad, que irán realizando los niños al mismo tiempo: tumbado, de rodillas, sentado, de pie...

Después, hacer que sea un niño el que dicte posiciones elegidas al azar por él mismo, al conjunto de sus compañeros o a alguno en particular.

Presentar la siguiente narración, que los niños acompañarán realizando los gestos y posturas correspondientes: *andando por el gimnasio, de pronto nos parece ver un... , pero es tan pequeño que no estamos seguro; "nos agachamos", doblando la cintura y todavía no la vemos "nos arrodillamos" para estar más cerca del suelo y todavía no la vemos bien "nos tumbamos" boca abajo ¡ya la vemos!, lo cogemos y "nos levantamos"*

En primer lugar, explicar a los niños que son un robot, cómo se mueve y por qué, utilizando el cuerpo del profesor como modelo. Seguidamente, los niños pasarán a imitar al profesor, quien realizará los movimientos de un robot a la vez que dice en voz alta lo que hace, muy lentamente y haciendo una pausa, al nombrar cada parte del cuerpo:

- So-mos-robots. An-da-mos-por-to-dos-la-dos
- Mo-ve-mos-la-ca-be-za. Mo-ve-mos-los-bra-zos
- Do-bla-mos-los-co-dos
- De pronto...¡plaf!..., hemos caído.
- Las-pi-er-nas-se-han-que-da-do-ha-cia-a-rri-ba-y-los-bra-zos-tam-bi-én
- Se-do-blan-los-co-dos
- Se-do-blan-las-ro-di-llas
- In-ten-ta-mos-le-van-tar-nos-
- Nos-cu-es-ta-mu-cho-tra-ba-jo
- Nos-que-da-mos-sin-pi-las
- Nos-des-ma-ya-mos

Los niños al estar en el suelo rígidos e intentar levantarse sin mover las articulaciones, se darán cuenta de la dificultad que existe para hacerlo Colocados de pie, brazos doblados frente al pecho, a una señal del profesor los niños girarán ambas manos, una alrededor de la otra, o dejando una fija y girando la otra a su alrededor.

Repetir la actividad cambiando el sentido de los giros.

Hacer, junto con los niños, los siguientes movimientos: describir círculos en el aire, cada vez más amplios, primero con toda la pierna (se ejercita la cintura pelviana); después con la zona inferior de la pierna, desde la rodilla hasta el pie, manteniendo el muslo elevado y en posición horizontal, y finalmente con la punta del pie.

Realizar el ejercicio de la misma forma con las articulaciones del brazo.

Los niños se situarán de pie por todo el espacio. El profesor les estimulará diciendo: *Nuestro cuerpo está partido por la mitad; un lado es muy travieso y siempre desobedece, y el otro es muy bueno y siempre está quieto. El lado que desobedece ha tocado un enchufe con los dedos y le ha dado una pequeña descarga eléctrica. El pobre se mueve y se mueve sin parar.*

De pie por todo el espacio motivar a los niños diciendo:

Tenemos una mano traviesa, no la podemos parar; nos hace cosquillas por todo el cuerpo: en la cabeza, en el otro brazo, por arriba, por abajo, etc.; esta mano se ha cansado y se queda quieta, ahora la otra mano también se vuelve traviesa y hace lo mismo que hacía la anterior

Sentados en el suelo, con las manos apoyadas en el mismo, indicar:

Ahora es el pie el que nos hace cosquillas, se mueve como loco por arriba, por abajo, por los lados; este pie se ha cansado y se queda parado en el

suelo; pero el otro quiere jugar y empieza a molestar, por aquí, por allá, sin parar

Por parejas: un niño enfrente del otro, repitiendo el mismo ejercicio; los dos niños se tocarán a la vez, primero con la mano derecha, después con la izquierda, con ambas manos....

RELAJACIÓN

Los niños se desplazarán por el espacio como el maestro sugiera (lo más blando posible)

Cada uno se imagina que se mete en una gran burbuja de agua sin explotarla. Una vez dentro, la burbujita se mueve lentamente y nosotros lo hacemos con ella muy despacio.

Los niños se tumbarán en el suelo, tienen que imaginarse que son hojas de periódicos y que están arrugados lentamente por una gran mano, lo cual deben de expresar con su cuerpo. Seguidamente harán el proceso inverso, hasta conseguir una postura cómoda y lo más estirada posible, manteniéndola durante varios minutos.

SESIÓN 2

Objetivo: Iniciar y afianzar la definición de la propia lateralidad

Material: El propio cuerpo, pelota.

Agrupamientos: Individual, pequeños grupos

CALENTAMIENTO

Andando, buscando espacios libres

Andando indicamos a continuación las siguientes posiciones:

- De puntillas, subir y bajar
- Colocar un pie delante del otro y oscilar adelante y atrás
- Oscilar con los pies separados hacia ambos lados
- De pie, descansar el cuerpo sobre cada uno de los pies alternativamente, levantando la pierna contraria flexionada por la rodilla
- Balancear el cuerpo mediante un movimiento pendular sobre un solo pie. Después intentarlo con el otro pie
- Balancear una pierna con apoyo en la otra

Caminamos, tapándonos un ojo con la mano

Una vez situados los niños en el aula, indicarles:

- Somos equilibristas y nos vamos a entrenar para la próxima actuación en el circo. Colocar los pies y las manos en el suelo, y con las piernas estiradas todo lo que se pueda, levantar:

- La mano derecha
- La mano izquierda
- La pierna derecha
- La pierna izquierda

Tumbados en el suelo, boca arriba, abrazarse las rodillas y balancearse sobre las nalgas y espaldas dándose impulsos:

- de delante hacia atrás
- de izquierda a derecha

PARTE PRINCIPAL

Los niños estarán colocados en círculo; el profesor se situará en el centro y lanzará una pelota o globo a alguna de los niños, el cual deberá recogerla con una sola mano y devolverla con las dos; cada vez la recogerán con una mano distinta. Los niños estarán sentados con las piernas abiertas.

El profesor ahora de pie en el centro del corro, les lanzará la pelota a los pies; los niños tendrán que parar cada vez con un pie y devolverla con el mismo

En todos estos ejercicios la distancia entre el profesor y los niños será pequeña, aproximadamente dos metros.

Vamos a jugar con la pelota: le damos patada con el pie, corremos detrás de ella, dándole siempre con el mismo pie.

Repetir cambiando al otro pie.
Después pedirles que sigan jugando solos, dándole patadas a la pelota con el pie que les resulte más fácil
Realizar con ambas manos alternativamente el siguiente movimiento:
- Coger-soltar la pelota

Los niños estarán situados de pie por todo el espacio y el profesor irá dando órdenes concretas y claras diciendo:

Colocad:

- Una mano sobre el hombro
- La otra mano sobre el otro hombro
- Una mano sobre la cabeza
- La otra mano sobre la cabeza
- Etc

Sentados en el suelo con las piernas estiradas, se hacen los siguientes ejercicios:

- una mano toca la punta de un pie;
- otra mano toca la punta del otro pie;
- una mano toca la punta del pie contrario, y
- la otra mano toca la punta de su pie contrario.

RELAJACIÓN

Los niños estarán en pie, de forma rígida y con las manos levantadas, imaginarán que son marionetas sujetas por muchos hilos. El maestro les dirá que les van cortando los hilos y las partes sujetadas por éstos irán cayendo, hasta que finalmente el niño quede tumbado en el suelo.

Al ritmo de una canción los niños (tumbados en el suelo) levantarán el segmento que el maestro indique, moviéndolo como una serpiente.

SESIÓN 3

Objetivo: Desarrollar el equilibrio y el control postural

Material: El propio cuerpo, aros, bancos.

Agrupamientos: Individual, pequeños grupos

CALENTAMIENTO Andando buscando espacios libres.

Correr alrededor del espacio:

-Correr despacio

-Correr rápido

Saltar alrededor del espacio

Saltar a la pata coja

**PARTE
PRINCIPAL**

Saltar con los pies juntos hacia dentro y fuera de un aro. Andar alrededor de un aro con los pies tocándolo por fuera, por dentro, uno fuera y otro dentro, por encima o a la pata coja.

Saltar a la pata coja de aro en aro, situándolos estos en fila.

Cogidos de las manos, por parejas, dar vueltas por encima y alrededor del aro:

-A la pata coja

-Con un pie dentro y otro fuera

Andar por todo el espacio:

-Con el aro delante-detrás

-Por dentro del aro

Avanzar sobre un banco:

-Sentado

-Arrastrándose

-A gatas

Juego por parejas: Dos niños se colocarán frente a frente cogidos de las manos, sirviéndose mutuamente de apoyo en las distintas posturas de equilibrio:

-Levantar un pie y después el otro

-Colocarse a distintas alturas e intentar girar.

Posteriormente, intentarlo soltando una mano y después la otra.

-Apoyándose sobre la espalda, buscar distintas formas de equilibrarse, levantando sucesivamente los pies, con los brazos entrelazados con el compañero, y cargar con el otro sobre la espalda.

Colocar a los niños frente a frente cogidos de las manos. Uno de ellos se quedará con un pie levemente levantado hacia atrás y el otro tira del niño hacia delante y abajo. El resultado es que el primero queda horizontal al suelo, sostenido sobre una sola pierna. Después el compañero le hace volver a su posición.

Por parejas, de lado, los niños se pasarán unos a otros un brazo alrededor del cuello. Cada uno de ellos sostendrá con la mano su pierna exterior doblada por la rodilla hacia atrás; en esta posición

intentarán andar a saltos con sus piernas libres.

-Andar a cuclillas

-Saltar y caer de varias formas, siempre distintas

Ordenar a los niños las posiciones y movimientos siguientes:

-De pie, pies juntos, brazos a lo largo del cuerpo.

-Dar saltos, adelante, atrás, a un lado, a otro.

-Ir a la pata coja hacia delante

-Andar por encima de una raya a la pata coja

-Andar de puntillas.

-Caminar con los talones

RELAJACIÓN

Un niño se tumba en el suelo y su compañero le dará masajes por todo el cuerpo con un segmento corporal (ejemplo: con las palmas de las manos, con los antebrazos, con la barriga)
Estar tumbado durante unos minutos descansando y relajándose

SESIÓN 4

Objetivo: Controlar las distintas formas de desplazamientos: marcha, carrera, salto... coordinando los diversos movimientos implicados

Material: El propio cuerpo, aros

Agrupamientos: Individual, pequeños grupos

-
- CALENTAMIENTO**
- Caminar por todo el patio libremente:
- Utilizando todo el pie
 - Sobre las puntas
 - Sobre los talones
 - Sobre el borde externo del pie
 - Con las puntas juntas / Con los talones juntos
 - Marchar de rodillas / Marchar sentados
 - En cuclillas.
- Saltar sobre el espacio en la modalidad elegida por el profesor:
- Alternando los pies
 - Con los pies juntos
 - Con desplazamiento
 - Saltos a distintas alturas
 - Como las ranas
 - Reptando sobre el vientre
 - Sobre la espaldas

PARTE PRINCIPAL

Colocar a los niños de pie.

El profesor les motivará diciendo:

Estamos de pie, nuestras piernas están derecha, sujetando el cuerpo. De pronto, empieza a pesar mucho, mucho, muchísimo tanto que las piernas no lo pueden sostener y se doblan un poquito.

En esta posición (en cuclillas) seguimos andando y:

- Vemos un amigo y para alcanzarlo corremos sin estirar las rodillas.
- Andamos con los brazos en cruz
- Andamos con los brazos en alto sin perder el equilibrio.
- El suelo está lleno de pegamento, cuesta trabajo levantar los pies, las rodillas se van hacia arriba.

Tumbados los niños en el suelo, el profesor les motivará diciendo: todo el suelo es una piscina, somos nadadores de todas las formas: con los brazos y piernas, los niños harán los movimientos típicos de las distintas modalidades de nadar. Colocar en el suelo unos aros. Los niños correrán fuera de éstos. Serán peces y un niño una ballena. La casa de los peces está dentro del aro. El niño que es cogido se convertirá en ballena.

RELAJACIÓN

Un niño se tumba en el suelo y su compañero le dará masajes por todo el cuerpo con un segmento corporal (ejemplo: con las

palmas de las manos, con los antebrazos, con la barriga).

SESIÓN 5

Objetivo: Caminar y cuadrúpeda de diferentes formas y hacia diferentes direcciones y lanzar hacia diferentes direcciones

Material: El propio cuerpo, cuerdas, bancos suecos

Agrupamientos: Individual, pequeños grupos

CALENTAMIENTO

-Se estimula a los niños a caminar dando palmas en diferentes partes del cuerpo siguiendo cada niño su ritmo. Los niños caminan dispersos por el área. Los niños se encuentran y dan palmadas con una o dos palmas: arriba, abajo, al frente, a un lado y a otro.
-Un niño frente al otro (en parejas) realizan movimientos de imitación (el espejo): llevar la oreja hasta el hombro a un lado y otro, elevar los brazos y estirarlos, empujar algo imaginario, agitar los brazos. Realizar otros movimientos creados por los niños.
-Tocar con las manos la punta de los pies y sentir las piernas “duras”. Las piernas pueden colocarse unidas, separadas. Los niños pueden estar colocados en posición de pie, sentados y acostados.
-Caminar sobre las puntas de los pies, talones, elevando las rodillas (hacia un lado, hacia el otro) y volver a caminar normal.

PARTE PRINCIPAL

-Desplazarse en cuadrupedia (apoyo en pies y manos) primeramente por el suelo, de forma individual: hacia delante, atrás, a un lado y otro y posteriormente en parejas: pasando un niño entre las piernas del otro, pasar por arriba y por debajo de cuerdas colocadas a alturas. Desplazarse también por encima de bancos.

Juego de la lluvia: algunas parejas de niños formaran puentes con sus manos cogidas. Otros niños pasearan como si tomaran el sol. La maestra, de repente, exclamará “¡que llueve!”. En ese momento, todos los niños deben refugiarse debajo de un puente. El que se quede sin puente será eliminado. Siempre deberá haber un puente menos que de niños paseando. Se sigue paseando hasta que sólo quede un jugador, que será el ganador.

-Nuestras manos son aviones, están abajo (en el suelo) en la pista de aterrizaje. Ponemos los motores en marcha (hacer el sonido). ¡Atención!, despegan poco a poco, se van elevando hacia arriba, hacia el cielo, más arriba. Se nos acaba la gasolina, tenemos que aterrizar, vamos abajo, a la pista. ¿Preparados? ¡Ya!; vamos a aterrizar abajo en el suelo, despacio, muy despacio. Pararemos los motores y guardamos el avión en el bolsillo.

RELAJACIÓN

Llenar la boca de aire y soplar: al techo, a un compañero, al suelo. Tumbarse boca arriba y tomar aire; soplar.
Cerrar los ojos y repetir (tres veces) mientras nos quedamos

muy tranquilos y descansamos: “una, dos, tres”.

SESIÓN 6

Objetivo:

- ✚ Controlar las distintas formas de desplazamientos: marcha, carrera, salto... coordinando los diversos movimientos implicados.
- ✚ Identificar los distintos colores.

Material: El propio cuerpo, gomas de colores, aros

Agrupamientos: Individual, pequeños grupos

CALENTAMIENTO Caminar dispersos hacia diferentes direcciones, realizando sonidos con los pies. (fuerte-suave)
El maestro con un instrumento de percusión (caja china). De acuerdo con la cantidad de sonidos que produzca, los niños se agrupan: dos golpes: parejas, tres golpes; tríos, cuatro golpes: cuartetos.
De pie en el lugar, hacer equilibrio con una pierna (alternando cada pierna) al frente, atrás, a un lado y al otro.
Parados en el lugar con las piernas unidas, mover el cuerpo sin perder el equilibrio (hacia delante, atrás, aun lado y otro) acompañar el movimiento con música.
Hacer equilibrio (en cuadrupedia) apoyando dos manos y un pie, apoyando dos pies y una mano (alternando el apoyo).

PARTE PRINCIPAL

Cada niño tendrá un Gómes en la mano de un color. Los niños correrán por el espacio, cuando la maestra dé una señal los niños se agruparán por colores.
Se irá corriendo y cuando la maestra indique un color correrán detrás de los niños que tengan ese color.
Los niños y niñas forman varias filas. Cada fila lleva el nombre de un color. Cuando el director del juego dice un color, la fila de dicho color debe agacharse. Cuando el director del juego dice otro color, se mantienen en la misma posición. Los colores deben decidirse cada vez más rápido, intentando que los jugadores se equivoquen.
Se colocarán aros por el espacio, cuando la maestra lo indique los niños se introducirán dentro del aro que le corresponda a su color.

RELAJACIÓN

Cerrar un puño muy fuerte. Comprobar cómo se ponen duros los músculos de la muñeca.
Cerrar los puños, abrirlos, relajarlos...
Se comentará la sesión.

SESIÓN 7

Objetivo:

- ✚ Controlar las distintas formas de desplazamientos
- ✚ Adquirir una imagen corporal global.

Material: El propio cuerpo, bolsas de basura.

Agrupamientos: Individual, pequeños grupos.

CALENTAMIENTO

- Se brindan sonidos lentos y rápidos con un instrumento de percusión para que los niños caminen, corran y salten alternadamente, siguiendo su ritmo. A la seña, los niños se entrelazan por las manos y continúan caminando en parejas. Se vuelven a dispersar y cada vez que se encuentran en parejas varían la forma de trasladarse: trotando, saltando y otras.
- Los niños sentados se les propone realizar movimientos con los ojos (mirar arriba, abajo, a un lado y a otro), con las cejas (arriba y abajo) con la boca (sonreír, soplar, enfadarse) y otros movimientos.
- Jugar con las manos: “las hermanas” se saludan, se agitan, golpea con la punta de los dedos.
- Caminar llevando las manos en diferentes partes del cuerpo (cabeza, hombros, cintura, rodillas, pies)
- Caminar sobre la punta de los pies, los talones, flexionar una y otra pierna alternadamente (caminar como un gallo)

PARTE PRINCIPAL

- Con bolsas de basura los niños caminarán libremente por el espacio
- Colocarse las bolsas de basura en la cabeza y caminar intentando no tropezarse
- Colocársela en los pies (como sacos) e ir saltando
- Dividir la clase en parejas de niños, uno permanece de pie y el otro tumbado en el suelo; el que está en el suelo se ha desmayado, no sabemos qué le pasa; el que está de pie tiene que llevarle a una clínica, arrastrándole como pueda.
- En primer lugar, se dejará a los niños que investiguen y descubran las formas más fáciles y más difíciles para transportarle.

RELAJACIÓN

Mientras se toma aire por la nariz, levantar los brazos hasta ponerlos en cruz. Aguantar unos segundos. Expulsar el aire por la nariz al tiempo que se bajan los brazos. Repetir con los ojos cerrados.
Se comentará la sesión

SESIÓN 8

Objetivo:

- ✚ Realizar desplazamientos de diferentes formas por planos en el suelo.
- ✚ Adquirir una imagen corporal global.

Material: El propio cuerpo, cuerdas

Agrupamientos: Individual, pequeños grupos

CALENTAMIENTO Se señala un niño del grupo y se le indica al resto caminar detrás de él imitándolo. Se dispersan y se señala otro niño. Se repite alternando siempre al niño que se señala. El niño señalado deberá realizar cada vez un nuevo movimiento.
Dar palmadas llevando los brazos (arriba, abajo, a un lado, al otro, atrás, al frente). Seguir con la vista el lugar hacia donde se realiza el movimiento.
Con las piernas unidas (sentirlas duras) dar palmadas delante y detrás de las rodillas, a un lado y otro de los tobillos

PARTE PRINCIPAL

Andar arrastrando las cuerdas
En parejas de dos un niño irá por dentro de la cuerda y otro irá sosteniendo las puntas como un carro de caballos.
Colocar las cuerdas en el suelo de forma vertical y enfila ir pisando las cuerdas
En parejas de dos, sostener la cuerda de forma rígida de manera que los niños puedan pasar por encima, luego por debajo.
En parejas de dos, saltar la cuerda.

RELAJACIÓN Nos tendemos en el suelo y apretamos el cuerpo (Lo ponemos tenso) y lo relajamos (blando).
Se comentará la sesión.

SESIÓN 9

Objetivo: Controlar las distintas formas de desplazamientos Adquirir una imagen corporal global.

Material: El propio cuerpo, aros

Agrupamientos: Individual, pequeños grupos

CALENTAMIENTO Caminar dispersos hacia diferentes direcciones, realizando sonidos con los pies. (fuerte-suave)
El maestro con un instrumento de percusión (caja china). De acuerdo con la cantidad de sonidos que produzca, los niños se agrupan: dos golpes: parejas, tres golpes; tríos, cuatro golpes: cuartetos.
De pie en el lugar, hacer equilibrio con una pierna (alternando cada pierna) al frente, atrás, a un lado y al otro.

PARTE PRINCIPAL Un objeto grande donde pueda esconderse un niño. Los participantes en corro en torno al objeto descrito. Uno de ellos sale de la estancia. Cuando el jugador ha salido, uno de sus compañeros se oculta. Aquel que había salido vuelve a entrar y debe de adivinar quién falta.
Los aros están distribuidos por todo el terreno. Los niños se colocan por parejas. Cada pareja en un aro. Un jugador sin pareja, o bien el educador, en el centro del terreno. El jugador que está en el centro, o bien el educador, va nombrando partes del cuerpo. Las parejas deben poner en contacto las partes nombradas. Cuando se nombra un objeto diferente a una parte corporal, todo el mundo debe cambiar de aro, sin que sea necesario mantener las parejas. El jugador que no tenía pareja busca también un aro. Aquel que se quede sin aro será quien nombre las partes del cuerpo la próximas vez.
Los aros por el suelo esparcidos por todo el espacio. Cada niño junto a su aro. El director del juego dice una parte del cuerpo la introduce en su aro, en contacto con el suelo. A continuación dice otra parte y cada jugador la introduce sin sacar la anterior. Así sucesivamente, hasta formar un gran enredo con el cuerpo.

RELAJACIÓN Una pelota pequeña por cada pareja de jugadores. Los niños por parejas. Uno de ellos estirado en el suelo. El otro junto a él, con la pelota que representa ser una esponja. El niño que tiene la pelota recorre con ésta todo el cuerpo de su compañero, como si lo estuviera bañando.

SESIÓN 10

Objetivo:

- ✚ Percibir y estructurar cognitivamente las nociones relativas a la velocidad de las acciones o de los sucesos.
- ✚ Adquirir una imagen corporal global.
- ✚ Adquirir una mejor la discriminación visual
- ✚ Identificar el concepto de prisa-deprisa.

Material: El propio cuerpo, pelotas

Agrupamientos: Individual, pequeños grupos

-
- CALENTAMIENTO** Proponer a los niños distintas velocidades de marcha: rápidas, lentas.
- Andar a cámara lenta
 - Andar muy deprisa
 - Deslizarse sentados hacia atrás, deprisa y despacio
 - Andar a cuatro patas, deprisa y despacio.
 - Caminar por parejas cogidos de los hombros.
 - Caminar por parejas cogidos de los hombros, uno por delante y otro por detrás.
- Situar a todos los niños en grupos de tres junto a la pared:
- Uno camina de forma normal
 - Otro a cuatro patas.
 - Otro a la pata coja.

PARTE PRINCIPAL

Colocar dos pelotas en los extremos del gimnasio y situar a dos niños en el otro extremo. Cada niño tendrá que llegar y coger la pelota lo harán primero despacio y luego deprisa. Para regresar al extremo que se encontraban tendrán que venir botando la pelota.

Hacer rodar una balón de un lado a otro con diferentes velocidades: deprisa, despacio.

- RELAJACIÓN** Un niño se tumba en el suelo y su compañero le dará masajes por todo el cuerpo con un segmento corporal (ejemplo: con las palmas de las manos, con los antebrazos, con la barriga)
-

SESIÓN 11

Objetivo:

- ✚ Controlar las distintas formas de desplazamientos
- ✚ Adquirir una imagen corporal global.
- ✚ Desarrollar la coordinación visomotriz, global aplicada a la manipulación de objetos

Material: El propio cuerpo, pelota

Agrupamientos: Individual, pequeños grupos

CALENTAMIENTO Andando indicamos a continuación las siguientes posiciones:

- ✚ De puntillas, subir y bajar
- ✚ Colocar un pie delante del otro y oscilar adelante y atrás
- ✚ Oscilar con los pies separados hacia ambos lados
- ✚ De pie, descansar el cuerpo sobre cada uno de los pies alternativamente, levantando la pierna contraria flexionada por la rodilla
- ✚ Balancear el cuerpo mediante un movimiento pendular sobre un solo pie. Después intentarlo con el otro pie
- ✚ Balancear una pierna con apoyo en la otra

El profesor indicará en voz alta la posición a adoptar por los niños:

- ✚ Tumbados
- ✚ Sentados
- ✚ De pie
- ✚ De rodillas
- ✚ Tumbados mirando al suelo (boca abajo)
- ✚ En cuclillas
- ✚ Tumbados de lado

PARTE PRINCIPAL

Por parejas, lanzar y recibir la pelota rodándola por el suelo.
Lanzar la pelota entre los brazos del compañero.

- ✚ Botar la pelota contra el suelo con fuerza, sin recogerla.
- ✚ Botar la pelota contra el suelo y recogerla contra el primer bote.
- ✚ Intentar botar la pelota de forma continua.
- ✚ Por parejas, el primer niño bota la pelota contra el suelo, el siguiente lo recoge.

RELAJACIÓN

Una pelota pequeña por cada pareja de jugadores. Los niños por parejas. Uno de ellos estirado en el suelo. El otro junto a él, con la pelota que representa ser una esponja. El niño que tiene la pelota recorre con ésta todo el cuerpo de su compañero, como si lo estuviera bañando.

SESIÓN 12

Objetivo:

- ✚ Conocer las partes del cuerpo
- ✚ Adquirir una imagen corporal global.
- ✚ Adquirir una mejor la discriminación visual

Material: El propio cuerpo, saquitos, pelotas

Agrupamientos: Individual, pequeños grupos

CALENTAMIENTO Somos gigantes, andamos como gigantes. Todos estirados de puntillas.

- Todos los gigantes tienen sus piernas grandes, se las van tocando, los brazos grandes, el cuerpo grande, los ojos, etc.
- Nos miramos los brazos, lo recorren con la mano.
- Lo mismo con los pies.
- ¿El ojo es más grande o más pequeño que la pierna? Se hacen comparaciones con las distintas partes del cuerpo.

PARTE PRINCIPAL

- Cogemos los saquitos, los llevamos en la cabeza, andamos por el recreo sin que el saquito se caiga y sin tocarlo con las manos.
- Nos colocamos el saquito en la espalda y andamos.
- Pasamos las pelotas por las piernas que están estiradas.
- Lo mismo por lo brazos.
- Pasamos la pelota de una mano a la otra.

Cantamos la canción:
Tengo el pecho por delante
La espalda por detrás
La tripita tengo en medio
La cabeza encima está.

RELAJACIÓN Cierran los ojos, los abren; se estiran mucho, se escogen; abren la boca, la cierran; separan los dedos, los juntan; abren las manos, la cierran
Se comentará la sesión.

SESIÓN 13

Objetivo:

- ✚ Desarrollo psicomotriz con énfasis en la percepción sensorial
- ✚ Adquirir una imagen corporal global.
- ✚ Adquirir una mejor la discriminación visual

Material: El propio cuerpo, aros

Agrupamientos: Individual, pequeños grupos

CALENTAMIENTO

- Los ojos tapados, tratan de andar, no podemos ver; tenemos que escuchar muy bien.
 - Tratan de seguir un sonido fuerte con los ojos tapados.
- Vamos andando por el gimnasio, cuando oigamos un color nos acercamos al niño que lleve algo de ese color

PARTE PRINCIPAL

- Cogemos aros, los palpamos rodeándolos.
 - Nos lo pasamos por todo el cuerpo: pecho, espalda, cabeza...
 - Lo hacemos cogiéndolos con una mano, con la otra, con las dos.
 - Levantan los aros del color indicado.
 - Se colocan juntos los aros del mismo color indicado.
- Dejan sus aros en el suelo, los del mismo color deben estar juntos.
- Pasamos los aros del color indicado con un pie, con el otro, con los dos.

RELAJACIÓN

Se tumban en el suelo, respiran profundamente y lentamente, estamos con los ojos cerrados y nadie dice nada.

Se comentará la sesión.

SESIÓN 14

Objetivo:

- ✚ Desarrollo psicomotriz con percepción del cuerpo en equilibrio estático y dinámico.
- ✚ Adquirir una imagen corporal global.
- ✚ Adquirir una mejor la discriminación visual

Material: El propio cuerpo, bancos suecos

Agrupamientos: Individual, pequeños grupos

CALENTAMIENTO

Canción:

Son de caballe.

Son, son, son de caballe, lle, lle,

Y si no Filomena se quita la armadura,

Y si no Filomena que no tiene Salvación,

Atención, atención, una mano entra en acción, on, on, on.

- Se van diciendo las partes del cuerpo, moviéndolas, sin dejar de mover las que ya se han dicho anteriormente.

PARTE PRINCIPAL

- Pasamos a través del banco sueco sin caernos.
- Pasamos a través del banco sueco sin caernos, con una pelota encima de la cabeza.
- Tratamos de pasar por encima del banco, saltándolo y como pueda, ellos solos o ayudados por el maestro.

- Andamos muy despacio, tratamos.
- Saltamos sobre un pie, sobre el otro, con los dos.
- Andamos de puntillas y de talón encima de una línea.

RELAJACIÓN

De pie un niño le hará un pequeño masaje con la mano abierta y de forma hueca. Posteriormente se cambian los roles.

Se comentará la sesión

SESIÓN 15

Objetivo:

- ✚ Coordinación dinámica general
- ✚ Adquirir una imagen corporal global

Material: El propio cuerpo, aros, colchonetas, bancos

Agrupamientos: Individual, pequeños grupos

CALENTAMIENTO

Caminar por todo el gimnasio libremente:

- Utilizando todo el pie
 - Sobre las puntas
 - Sobre los talones
 - Sobre el borde externo del pie
 - Con las puntas juntas
 - Con los talones juntos
- Preparamos los rincones

PARTE PRINCIPAL

Trabajo por rincones

Rincón de las colchonetas: los niños saltan, se arrastran, ruedan, hacen volteretas, levantan las colchonetas las colocan de varias formas....

Rincón de la casita: se construye una casa con bancos suecos y dentro tiene colchonetas. Los niños irán por los bancos, se introducirán dentro y fuera de la casa, saltarán en las colchonetas....

Rincón de los aros: los niños saltan dentro del aro, ruedan los aros, construyen formas con los aros...

RELAJACIÓN

Tumbados en la colchoneta, escuchar una música relajada.

Se comentará la sesión.
