

# Psicomotricidad

## 4 años

NOELIA DEL PINO SUÁREZ MARRERO

C.E.I.P. JOSÉ PÉREZ Y PÉREZ

EDUCACIÓN INFANTIL 4 AÑOS

TEMPORALIZACIÓN: OCTUBRE

CURSO: 2011/ 12

## Objetivos didácticos

- Desarrollar una imagen corporal ajustada y positiva
- Iniciar y afianzar la definición de la propia lateralidad
- Desarrollar el equilibrio y el control postural
- Controlar las distintas formas de desplazamientos: marcha, carrera, salto... coordinando los diversos movimientos implicados.

## Contenidos didácticos

1. Posturas del cuerpo y movimientos en el espacio y en el tiempo.
2. Nociones básicas de orientación en el espacio y en el tiempo.
3. El cuerpo humano.
  - Segmentos y elementos del cuerpo.
  - Imagen global del cuerpo humano.
  - Utilización de las posibilidades expresivas del propio cuerpo en situaciones diversas.
  - Exploración de las posibilidades y limitaciones motrices del propio cuerpo en situaciones lúdicas.
  - Coordinación y control corporal en las actividades que implican tanto el movimiento global como segmentario y la adquisición progresiva de habilidades motrices nuevas, en las acciones lúdicas.
  - Aceptación y valoración ajustada y positiva de la propia identidad y de sus posibilidades y limitaciones.
  - Confianza en las posibilidades propias y en la propia capacidad para realizar aquellas tareas y conductas que estén al alcance del niño
  - Confianza en las propias posibilidades de acción.

**Programa para:** Psicomotricidad

**Sesión 1**

**Temporalización:** 45 minutos aproximadamente

**Objetivo:**

- Desarrollar una imagen corporal ajustada y positiva

**Recursos:** instalación y material

Material: El propio cuerpo

Instalación: el patio

**Agrupamientos**

Individual, pequeños grupos

Representación escrita		Duración
<b>Calentamiento</b>	Andando, buscando espacios libres	2 minutos
	Andamos mientras extendemos los brazos	2 minutos
	Caminamos, tapándonos un ojo con la mano	2-3 minutos
	En parejas agarrado de los hombros, caminar por el espacio	2-3 minutos
	Lo mismo que el ejercicio anterior pero cogidos de manos	2-3 minutos
	Dar saltos	1 minuto
	Corriendo buscando parejas	2 minutos
	<b>Parte fundamental</b>	<p>El profesor indicará en voz alta la posición a adoptar por los niños:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tumbados</li> <li>- Sentados</li> <li>- De pie</li> <li>- De rodillas</li> <li>- Tumbados mirando al suelo (boca abajo)</li> <li>- En cuclillas</li> <li>- Tumbados de lado</li> </ul> <p>Una vez mostradas y comprendidas todas las posiciones por los niños, el profesor propondrá la siguiente situación:  <i>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.</i></p> <p>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....</p> <p>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.</p>

	<p>Presentar la siguiente narración, que los niños acompañarán realizando los gestos y posturas correspondientes: <i>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”</i></p>	<p>3 minutos</p>
	<p>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:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- So-mos-robots. An-da-mos-por-to-dos-la-dos</li> <li>- Mo-ve-mos-la-ca-be-za. Mo-ve-mos-los-bra-zos</li> <li>- Do-bla-mos-los-co-dos</li> <li>- De pronto...¡plaf!...,hemos caído.</li> <li>- Las-pi-er-nas-se-han-que-da-do-ha-cia-a-rri-ba-y-los-bra-zos-tam-bi-én</li> <li>- Se-do-blan-los-co-dos</li> <li>- Se-do-blan-las-ro-di-llas</li> <li>- In-ten-ta-mos-le-van-tar-nos-</li> <li>- Nos-cu-es-ta-mu-cho-tra-ba-jo</li> <li>- Nos-que-da-mos-sin-pi-las</li> <li>- Nos-des-ma-ya-mos</li> </ul> <p>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</p>	<p>4 minutos</p>
	<p>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.</p>	<p>2 minutos</p>
	<p>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.</p>	<p>3 minutos</p>
	<p>Los niños se situarán de pie por todo el espacio. El profesor les estimulará diciendo: <i>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</i></p>	<p>3 minutos</p>

	<p>De pie por todo el espacio motivar a los niños diciendo:  <i>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</i></p> <p>Sentados en el suelo, con las manos apoyadas en el mismo, indicar:  <i>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</i></p> <p>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....</p>	<p>4 minutos</p>
<p><b>Relajación</b></p>	<p>Los niños se desplazarán por el espacio como el maestro sugiera (lo más blando posible)</p>	<p>1 minuto</p>
	<p>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.</p>	<p>2 minutos</p>
	<p>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.</p>	<p>2 minutos</p>

**Programa para:** Psicomotricidad

**Sesión 2**

**Temporalización:** 45 minutos aproximadamente

**Objetivo:**

Iniciar y afianzar la definición de la propia lateralidad

**Recursos:** instalación y material

Material: El propio cuerpo, pelota

Instalación: el patio

**Agrupamientos**

Individual, pequeños grupos

		Representación escrita	Duración
<b>Calentamiento</b>		Andando, buscando espacios libres	2 minutos
		Andando indicamos a continuación las siguientes posiciones: <ul style="list-style-type: none"> <li>- De puntillas, subir y bajar</li> <li>- Colocar un pie delante del otro y oscilar adelante y atrás</li> <li>- Oscilar con los pies separados hacia ambos lados</li> <li>- De pie, descansar el cuerpo sobre cada un de los pies alternativamente, levantando la pierna contraria flexionada por la rodilla</li> <li>- Balancear el cuerpo mediante un movimiento pendular sobre un solo pie. Después intentarlo con el otro pie</li> <li>- Balancear una pierna con apoyo en la otra</li> </ul>	4 minutos
		Caminamos, tapándonos un ojo con la mano	2-3 minutos
		Una vez situados los niños en el aula, indicarles: <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• La mano derecha</li> <li>• La mano izquierda</li> <li>• La pierna derecha</li> <li>• La pierna izquierda</li> </ul> </li> </ul>	2-3 minutos
		Tumbados en el suelo, boca arriba, abrazarse las rodillas y balancearse sobre las nalgas y espaldas dándose impulsos: <ul style="list-style-type: none"> <li>- de delante hacia atrás</li> <li>- de izquierda a derecha</li> </ul>	2-3 minutos

<b>Parte principal</b>	<p>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</p> <p>En todos estos ejercicios la distancia entre el profesor y los niños será pequeña, aproximadamente dos metros.</p>	4 minutos
	<p>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.</p> <p>Después pedirles que sigan jugando solos, dándole patadas a la pelota con el pie que les resulte más fácil</p>	5 minutos
	<p>Realizar con ambas manos alternativamente el siguiente movimiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Coger-soltar la pelota</li> </ul>	3 minutos
	<p>Los niños estarán situados de pie por todo el espacio y el profesor irá dando órdenes concretas y claras diciendo:</p> <p>Colocad:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Una mano sobre el hombro</li> <li>- La otra mano sobre el otro hombro</li> <li>- Una mano sobre la cabeza</li> <li>- La otra mano sobre la cabeza</li> <li>- Etc</li> </ul>	3 minutos
	<p>Sentados en el suelo con las piernas estiradas, se hacen los siguientes ejercicios:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- una mano toca la punta de un pie;</li> <li>- otra mano toca la punta del otro pie;</li> <li>- una mano toca la punta del pie contrario, y</li> <li>- la otra mano toca la punta de su pie contrario.</li> </ul>	3 minutos
<b>Relajación</b>	<p>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.</p>	2 minutos
	<p>Al ritmo de una canción los niños (tumbados en el suelo) levantarán el segmento que el maestro indique, moviéndolo como una serpiente.</p>	2 minutos

**Programa para:** Psicomotricidad

**Sesión 3**

**Temporalización:** 45 minutos aproximadamente

**Objetivo:**

Desarrollar el equilibrio y el control postural

**Recursos:** instalación y material

Material: El propio cuerpo, aros, bancos

Instalación: el patio

**Agrupamientos**

Individual, pequeños grupos

	<b>Representación escrita</b>	<b>Duración</b>
<b>Calentamiento</b>	Andando, buscando espacios libres	2 minutos
	Correr alrededor del espacio <ul style="list-style-type: none"> <li>- Correr despacio</li> <li>- Correr rápido</li> </ul>	3 minutos
	Saltar alrededor del espacio	2-3 minutos
	Saltar a la pata coja	2-3 minutos
<b>Parte principal</b>	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, a la pata coja Saltar a la pata coja de aro en aro, situándolos éstos en fila. Cogidos de las manos, por parejas, dar vueltas por encima y alrededor del aro: <ul style="list-style-type: none"> <li>- A la pata coja</li> <li>- Con un pie fuera y otro dentro</li> </ul> Andar por todo el espacio. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Con el aro delante-detrás, y</li> <li>- Por dentro del aro.</li> </ul>	5 minutos
	Avanzar sobre un banco: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sentado</li> <li>- Arrastrándose</li> <li>- A gatas</li> </ul>	4 minutos



	<p>Juego por parejas. Dos niños se colocarán frente a frente cogidos de las manos, sirviéndose mutuamente de apoyo en las distintas posturas de equilibrio:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Levantar un pie y después el otro</li> <li>- Colocarse a distintas alturas e intentar girar. Posteriormente, intentarlo soltando una mano y después la otra;</li> <li>- 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.</li> </ul>	3 minutos
	<p>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.</p> <p>Repetir el ejercicio a un ritmo no muy rápido, y efectuando unas cuantas veces, se cambia de papel.</p> <p>Colocar a los niños por parejas, frente a frente. Un niño sujetará un pie del otro, mientras éste buscará distintos equilibrios con el pie solamente, o apoyando las manos en el suelo.</p>	5 minutos
	<p>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.</p>	3 minutos
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Andar de cuclillas</li> <li>- Saltar y caer de varias formas, siempre distintas</li> </ul>	3 minutos
	<p>Ordenar a los niños las posiciones y movimientos siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- De pie, pies juntos, brazos a lo largo del cuerpo</li> <li>- Dar saltitos, adelante, atrás, a un lado, a otro lado.</li> <li>- Ir a la pata la coja hacia delante</li> <li>- Andar por encima de una raya a la pata coja.</li> <li>- Andar de puntillas</li> <li>- Caminar con los talones</li> </ul>	4 minutos
<b>Relaja</b>	<p>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)</p>	3 minutos

	Estar tumbado durante unos minutos descansando y relajándose.	2 minutos
--	---	-----------

**Programa para:** Psicomotricidad

**Sesión 4**

**Temporalización:** 40-45 minutos aproximadamente

**Objetivo:**

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

**Recursos:** instalación y material

Material: El propio cuerpo, aros

Instalación: el patio

**Agrupamientos**

Individual, pequeños grupos

	Representación escrita	Duración
<b>Calentamiento</b>	Caminar por todo el patio libremente: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizando todo el pie</li> <li>- Sobre las puntas</li> <li>- Sobre los talones</li> <li>- Sobre el borde externo del pie</li> <li>- Con las puntas juntas</li> <li>- Con los talones juntos</li> </ul>	4 minutos
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Marchar de rodillas</li> <li>- Marchar sentados</li> <li>- En cuclillas.</li> </ul>	3 minutos
	Saltar sobre el espacio en la modalidad elegida por el profesor: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Alternando los pies</li> <li>- Con los pies juntos</li> <li>- Con desplazamiento</li> <li>- Saltos a distintas alturas</li> <li>- Como las ranas</li> </ul>	3 minutos
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reptando sobre el vientre</li> <li>- Sobre la espaldas</li> </ul>	2 minutos

<b>Parte principal</b>	<p>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:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vemos un amigo y para alcanzarlo corremos sin estirar las rodillas.</li> <li>- Andamos con los brazos en cruz</li> <li>- Andamos con los brazos en alto sin perder el equilibrio.</li> <li>- El suelo está lleno de pegamento, cuesta trabajo levantar los pies, las rodillas se van hacia arriba.</li> </ul>	6 minutos
	<p>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.</p>	3 minutos
	<p>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.</p>	5 minutos
<b>Relajación</b>	<p>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)</p>	3 minutos

## Criterios de evaluación

- Hace uso correcto del material.
- Participa con interés en todas las actividades.
- Aprecia y respeta las normas de convivencia elementales.
- Acepta las reglas de los juegos propuestos.
- Acepta a todos los compañeros/as.
- Utiliza ropa y calzado adecuados a la actividad.
- Muestra confianza en sus posibilidades de acción.
- Se orienta en el espacio.
- Se desplaza por el espacio con distintos movimientos.
- Realiza movimientos siguiendo unas instrucciones: andar, correr, saltar, subir, bajar, parar, girar...
  - Adopta, diferentes posturas corporales: levantado, sentado, tumbado, agachado
  - Utiliza con confianza sus posibilidades motrices al desplazarse: de prisa/despacio, caminando, saltando, corriendo.
  - Controla su cuerpo en actividades de reposo o relajación
  - Desarrollar de forma global las habilidades motrices básicas.
  - Utilizar sus capacidades físicas básicas y destrezas motrices en las diferentes situaciones de actividad física.

C.E.I.P. JOSÉ PÉREZ Y PÉREZ EDUCACIÓN INFANTIL 4 AÑOS

TEMPORALIZACIÓN: NOVIEMBRE

CURSO: 2011/ 12

## Objetivos didácticos

✚ Caminar y cuadrupedia de diferentes formas y hacia diferentes direcciones y lanzar hacia diferentes direcciones.

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

✚ Identificar los distintos colores.

✚ Adquirir una imagen corporal global.

✚ Realizar desplazamientos de diferentes formas por planos en el suelo.

## Contenidos didácticos

1. Posturas del cuerpo y movimientos en el espacio y en el tiempo.
2. Nociones básicas de orientación en el espacio y en el tiempo: arriba/ abajo, al frente, a un lado y a otro.

3. El cuerpo humano.

- Imagen global del cuerpo humano.

✚ Utilización de las posibilidades expresivas del propio cuerpo en situaciones diversas.

✚ Exploración de las posibilidades y limitaciones motrices del propio cuerpo en situaciones lúdicas.

✚ Coordinación y control corporal en las actividades que implican tanto el movimiento global como segmentario y la adquisición progresiva de habilidades motrices nuevas, en las acciones lúdicas.

✚ Se desplaza siguiendo el ritmo marcado.

✚ Adquisición de la noción arriba/ abajo, al frente, a un lado y a otro.

✚ Aceptación y valoración ajustada y positiva de la propia identidad y de sus posibilidades y limitaciones.

✚ Confianza en las posibilidades propias y en la propia capacidad para realizar aquellas tareas y conductas que estén al alcance del niño

✚ Confianza en las propias posibilidades de acción.

**Programa para:** Psicomotricidad

**Sesión 5**

**Temporalización:** 40-45 minutos aproximadamente

**Objetivo:**

Caminar y cuadrupedia de diferentes formas y hacia diferentes direcciones y lanzar hacia diferentes direcciones.

**Recursos:** instalación y material

Material: El propio cuerpo, cuerdas, bancos suecos

Instalación: el patio

**Agrupamientos**

Individual, pequeños grupos

	Representación escrita	Duración
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.	5 minutos
	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.	4 minutos
	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.	3 minutos
	Caminar sobre las puntas de los pies, talones, elevando las rodillas (hacia un lado, hacia el otro) y volver a caminar normal.	2 minutos
Parte	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.	6 minutos

	<p>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.</p>	5 minutos
	<p>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.</p>	5 minutos
Relajación	<p>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”.</p>	5 minutos
	<p>Se comentará la sesión.</p>	5 minutos



**Programa para:** Psicomotricidad

## Sesión 6

**Temporalización:** 40-45 minutos aproximadamente

### Objetivo:

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

✚ Identificar los distintos colores.

**Recursos:** instalación y material

Material: El propio cuerpo, Gómes de colores, aros

Instalación: el patio

### Agrupamientos

Individual, pequeños grupos

	Representación escrita	Duración
Calentamiento	Caminar dispersos hacia diferentes direcciones, realizando sonidos con los pies. (fuerte-suave)	4 minutos
	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.	5 minutos
	De pie en el lugar, hacer equilibrio con una pierna (alternando cada pierna) al frente, atrás, a un lado y al otro.	3 minutos
	Parados en el lugar con las piernas unidas, mover el cuerpo sin perder el equilibrio (hacia delante, atrás, a un lado y otro) acompañar el movimiento con música.	2 minutos
	Hacer equilibrio (en cuadrupedia) apoyando dos manos y un pie, apoyando dos pies y una mano (alternando el apoyo).	3 minutos
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.	5 minutos
	Se irá corriendo y cuando la maestra indique un color correrán detrás de los niños que tengan ese color.	5 minutos
	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.	5 minutos

	Se colocarán aros por el espacio, cuando la maestra lo indique los niños se introducirán dentro del aro que le corresponda a su color.	3 minutos
Relajación	Cerrar un puño muy fuerte. Comprobar cómo se ponen duros los músculos de la muñeca. Cerrar los puños, abrirlos, relajarlos...	5 minutos
	Se comentará la sesión.	5 minutos

**Programa para:** Psicomotricidad

**Sesión 7**

**Temporalización:** 40-45 minutos aproximadamente

**Objetivo:**

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

**Recursos:** instalación y material

Material: El propio cuerpo, bolsas de basura

Instalación: el patio

**Agrupamientos**

Individual, pequeños grupos

	Representación escrita	Duración
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.	4 minutos
	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.	3 minutos
	Jugar con las manos: “las hermanas” se saludan, se agitan, golpea con la punta de los dedos.	3 minutos
	Caminar llevando las manos en diferentes partes del cuerpo (cabeza, hombros, cintura, rodillas, pies)	3 minutos
	Caminar sobre la punta de los pies, los talones, flexionar una y otra pierna alternadamente (caminar como un gallo)	3 minutos
Parte	Con bolsas de basura los niños caminarán libremente por el espacio	3 minutos
	Colocarse las bolsas de basura en la cabeza y caminar intentando no tropezarse	3 minutos
	Colocársela en los pies (como sacos) e ir saltando.	4 minutos

	<p>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.</p>	4 minutos
Relajación	<p>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.</p>	5 minutos
	<p>Se comentará la sesión.</p>	5 minutos

**Programa para:** Psicomotricidad

## Sesión 8

**Temporalización:** 40-45 minutos aproximadamente

### Objetivo:

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

**Recursos:** instalación y material

Material: El propio cuerpo, cuerdas

Instalación: el patio

### Agrupamientos

Individual, pequeños grupos

	Representación escrita	Duración
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.	4 minutos
	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.	3 minutos
	Con las piernas unidas (sentirlas duras) dar palmadas delante y detrás de las rodillas, a un lado y otro de los tobillos.	3 minutos
Parte principal	Andar arrastrando las cuerdas	3 minutos
	En parejas de dos un niño irá por dentro de la cuerda y otro irá sosteniendo las puntas como un carro de caballos.	5 minutos
	Colocar las cuerdas en el suelo de forma vertical y enfila ir pisando las cuerdas	4 minutos
	En parejas de dos, sostener la cuerda de forma rígida de manera que los niños puedan pasar por encima, luego por debajo.	4 minutos
	En parejas de dos, saltar la cuerda.	4 minutos
Relajación	Nos tendemos en el suelo y apretamos el cuerpo (Lo ponemos tenso) y lo relajamos (blando).	5 minutos
	Se comentará la sesión.	5 minutos

## Criterios de evaluación

- Hace uso correcto del material.
- Participa con interés en todas las actividades.
- Aprecia y respeta las normas de convivencia elementales.
- Acepta las reglas de los juegos propuestos.
- Acepta a todos los compañeros/as.
- Utiliza ropa y calzado adecuados a la actividad.
- Muestra confianza en sus posibilidades de acción.
- Se orienta en el espacio.
- Se desplaza por el espacio con distintos movimientos: andar, correr, saltar, subir, bajar, parar, girar, cuadrupedia...
  - Adopta, diferentes posturas corporales: levantado, sentado, tumbado, agachado
  - Utiliza con confianza sus posibilidades motrices al desplazarse: de prisa/despacio, caminando, saltando, corriendo.
  - Controla su cuerpo en actividades de reposo o relajación
  - Desarrolla de forma global las habilidades motrices básicas.
  - Utiliza sus capacidades físicas básicas y destrezas motrices en las diferentes situaciones de actividad física.
  - Manipula diversos objetos: cuerdas, aros, bancos suecos

C.E.I.P. JOSÉ PÉREZ Y PÉREZ

EDUCACIÓN INFANTIL 4 AÑOS

TEMPORALIZACIÓN: ENERO

CURSO: 2011/ 12

## Objetivos didácticos

- ✚ Desarrollar la coordinación visomotriz, global aplicada a la manipulación de objetos
- ✚ Controlar las distintas formas de desplazamientos: marcha, carrera, salto... coordinando los diversos movimientos implicados.
- ✚ Percibir y estructurar cognitivamente las nociones relativas a la velocidad de las acciones o de los sucesos.
- ✚ Adquirir una imagen corporal global.
- ✚ Realizar desplazamientos de diferentes formas por planos en el suelo.

## Contenidos didácticos




1. Posturas del cuerpo y movimientos en el espacio y en el tiempo.
2. Nociones básicas de orientación en el espacio y en el tiempo: arriba/ abajo, al frente, a un lado y a otro.
3. El cuerpo humano.
  - Imagen global del cuerpo humano.
  - ✚ Utilización de las posibilidades expresivas del propio cuerpo en situaciones diversas.
  - ✚ Exploración de las posibilidades y limitaciones motrices del propio cuerpo en situaciones lúdicas.
  - ✚ Coordinación y control corporal en las actividades que implican tanto el movimiento global como segmentario y la adquisición progresiva de habilidades motrices nuevas, en las acciones lúdicas.
  - ✚ Se desplaza siguiendo el ritmo marcado.
  - ✚ Adquisición de la noción arriba/ abajo, al frente, a un lado y a otro.
  - ✚ Aceptación y valoración ajustada y positiva de la propia identidad y de sus posibilidades y limitaciones.
  - ✚ Confianza en las posibilidades propias y en la propia capacidad para realizar aquellas tareas y conductas que estén al alcance del niño
  - ✚ Confianza en las propias posibilidades de acción.

**Programa para:** Psicomotricidad

**Sesión 9**

**Temporalización:** 40-45 minutos aproximadamente

**Objetivo:**

-  Controlar las distintas formas de desplazamientos
-  Adquirir una imagen corporal global.
-  Adquirir una mejor la discriminación visual

**Recursos:** instalación y material

Material: El propio cuerpo, aros

Instalación: el patio

**Agrupamientos**

Individual, pequeños grupos

	<b>Representación escrita</b>	<b>Duración</b>
<b>Calentamiento</b>	Caminar dispersos hacia diferentes direcciones, realizando sonidos con los pies. (fuerte-suave)	5 minutos
	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.	4 minutos
	De pie en el lugar, hacer equilibrio con una pierna (alternando cada pierna) al frente, atrás, a un lado y al otro.	3 minutos
	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.	2 minutos
<b>Parte principal</b>	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.	6 minutos
	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.	8 minutos



	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.	6 minutos
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.	5 minutos
	Se comentará la sesión.	5 minutos

**Programa para:** Psicomotricidad

**Sesión 10**

**Temporalización:** 40-45 minutos aproximadamente

**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 deprisa-despacio.

**Recursos:** instalación y material

Material: El propio cuerpo, pelotas

Instalación: el patio

**Agrupamientos**

Individual, pequeños grupos

	Representación escrita	Duración
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.	10 minutos
	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.	4 minutos
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.	6 minutos
	Hacer rodar una balón de un lado a otro con diferentes velocidades: deprisa, despacio.	4 minutos
	Lanzar la pelota contra la pared e intentar cogerla.	3 minutos
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)	5 minutos

	Se comentará la sesión.	5 minutos
---	-------------------------	-----------

**Programa para:** Psicomotricidad

**Sesión 11**

**Temporalización:** 40-45 minutos aproximadamente

**Objetivo:**

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

**Recursos:** instalación y material

Material: El propio cuerpo, pelota

Instalación: el patio

**Agrupamientos**

Individual, pequeños grupos

	Representación escrita	Duración
Calentamiento	Andando indicamos a continuación las siguientes posiciones: <ul style="list-style-type: none"> <li>✚ De puntillas, subir y bajar</li> <li>✚ Colocar un pie delante del otro y oscilar adelante y atrás</li> <li>✚ Oscilar con los pies separados hacia ambos lados</li> <li>✚ De pie, descansar el cuerpo sobre cada un de los pies alternativamente, levantando la pierna contraria flexionada por la rodilla</li> <li>✚ Balancear el cuerpo mediante un movimiento pendular sobre un solo pie. Después intentarlo con el otro pie</li> <li>✚ Balancear una pierna con apoyo en la otra</li> </ul>	8 minutos
	El profesor indicará en voz alta la posición a adoptar por los niños: <ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Tumbados</li> <li>✚ Sentados</li> <li>✚ De pie</li> <li>✚ De rodillas</li> <li>✚ Tumbados mirando al suelo (boca abajo)</li> <li>✚ En cuclillas</li> <li>✚ Tumbados de lado</li> </ul>	6 minutos
Parte principal	Por parejas, lanzar y recibir la pelota rodándola por el suelo.	5 minutos
	Lanzar la pelota entre los brazos del compañero.	4 minutos
	<ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Botar la pelota contra el suelo con fuerza, sin recogerla.</li> <li>✚ Botar la pelota contra el suelo y recogerla contra el primer bote.</li> <li>✚ Intentar botar la pelota de forma continua.</li> <li>✚ Por parejas, el primer niño bota la pelota contra el suelo, el siguiente lo recoge.</li> </ul>	6 minutos

<b>Relajación</b>	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.	5 minutos
	Se comentará la sesión.	5 minutos

## Criterios de evaluación

- Hace uso correcto del material.
- Participa con interés en todas las actividades.
- Aprecia y respeta las normas de convivencia elementales.
- Acepta a todos los compañeros/as.
- Utiliza ropa y calzado adecuados a la actividad.
- Muestra confianza en sus posibilidades de acción.
- Se orienta en el espacio.
- Se desplaza por el espacio con distintos movimientos: andar, correr, saltar, subir, bajar, parar, girar, cuadrupedia...
  - Adopta, diferentes posturas corporales: levantado, sentado, tumbado, agachado
  - Utiliza con confianza sus posibilidades motrices al desplazarse: deprisa/despacio, caminando, saltando, corriendo.
  - Controla su cuerpo en actividades de reposo o relajación
  - Desarrolla de forma global las habilidades motrices básicas.
  - Utiliza sus capacidades físicas básicas y destrezas motrices en las diferentes situaciones de actividad física.
  - Manipula diversos objetos: aros y pelotas

## Objetivos didácticos

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

## Contenidos didácticos

1. Percepción sensorial.
2. Equilibrio.
3. Nociones básicas de orientación en el espacio y en el tiempo: grande/pequeño, alto-bajo.
4. El cuerpo humano.
  - Imagen global del cuerpo humano.
  - ✚ Utilización de las posibilidades expresivas del propio cuerpo en situaciones diversas.
  - ✚ Exploración de las posibilidades y limitaciones motrices del propio cuerpo en situaciones lúdicas.
  - ✚ Coordinación y control corporal en las actividades que implican tanto el movimiento global como segmentario y la adquisición progresiva de habilidades motrices nuevas, en las acciones lúdicas.
  - ✚ Adquisición de la noción grande/pequeño, alto-bajo.
  - ✚ Aceptación y valoración ajustada y positiva de la propia identidad y de sus posibilidades y limitaciones.
  - ✚ Confianza en las posibilidades propias y en la propia capacidad para realizar aquellas tareas y conductas que estén al alcance del niño
  - ✚ Confianza en las propias posibilidades de acción.

**Programa para:** Psicomotricidad

**Sesión 12**

**Temporalización:** 40-45 minutos aproximadamente

**Objetivo:**

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

**Recursos:** instalación y material

Material: El propio cuerpo, saquitos, pelotas.

Instalación: el patio

**Agrupamientos**

Individual, pequeños grupos

	<b>Representación escrita</b>	<b>Duración</b>
<b>Calentamiento</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Somos gigantes, andamos como gigantes. Todos estirados de puntillas.</li> <li>- Todos los gigantes tienen sus piernas grandes, se las van tocando, los brazos grandes, el cuerpo grande, los ojos, etc.</li> <li>- Nos miramos los brazos, los recorren con la mano.</li> <li>- Lo mismo con los pies.</li> <li>- ¿El ojo es más grande o más pequeño que la pierna?. Se hacen comparaciones con las distintas partes del cuerpo.</li> </ul>	10 minutos
<b>Parte principal</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cogemos los saquitos, los llevamos en la cabeza, andamos por el recreo sin que el saquito se caiga y sin tocarlo con las manos.</li> <li>- Nos colocamos el saquito en la espalda y andamos.</li> </ul>	4 minutos
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasamos las pelotas por las piernas que están estiradas.</li> <li>- Lo mismo por los brazos.</li> <li>- Pasamos la pelota de una mano a la otra.</li> </ul>	8 minutos
	Cantamos la canción: Tengo el pecho por delante La espalda por detrás La tripita tengo en medio La cabeza encima está.	6 minutos
<b>Relajación</b>	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	5 minutos
	Se comentará la sesión.	5 minutos



**Programa para:** Psicomotricidad

**Sesión 13**

**Temporalización:** 40-45 minutos aproximadamente

**Objetivo:**

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

**Recursos:** instalación y material

Material: El propio cuerpo, aros.

Instalación: el patio

**Agrupamientos**

Individual, pequeños grupos

	Representación escrita	Duración
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.	8 minutos
	Vamos andando por el gimnasio, cuando oigamos un color nos acercamos al niño que lleve algo de ese color	4 minutos
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.	20 minutos
Relajación	Se tumban el suelo, respiran profundamente y lentamente, estamos con los ojos cerrados y nadie dice nada.	5 minutos
	Se comentará la sesión.	5 minutos

**Programa para:** Psicomotricidad

**Sesión 14**

**Temporalización:** 40-45 minutos aproximadamente

**Objetivo:**

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

**Recursos:** instalación y material

Material: El propio cuerpo, bancos suecos

Instalación: el patio

**Agrupamientos**

Individual, pequeños grupos

	<b>Representación escrita</b>	<b>Duración</b>
<b>Calentamiento</b>	<p>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.</p>	8 minutos
<b>Parte principal</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasamos a través del banco sueco sin caernos.</li> <li>- Pasamos a través del banco sueco sin caernos, con una pelota encima de la cabeza.</li> <li>- Tratamos de pasar por encima del banco, saltándolo y como pueda, ellos solos o ayudados por el maestro.</li> </ul>	15 minutos
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Andamos muy despacio, tratamos.</li> <li>- Saltamos sobre un pie, sobre el otro, con los dos.</li> <li>- Andamos de puntillas y de talón encima de una línea.</li> </ul>	5 minutos
<b>Relajación</b>	De pie un niño le hará un pequeño masaje con la mano abierta y de forma hueca. Posteriormente se cambian los roles.	5 minutos
	Se comentará la sesión.	5 minutos

## **Criterios de evaluación**

- Hace uso correcto del material.
- Participa con interés en todas las actividades.
- Aprecia y respeta las normas de convivencia elementales.
- Acepta a todos los compañeros/as.
- Utiliza ropa y calzado adecuados a la actividad.
- Muestra confianza en sus posibilidades de acción.
- Se orienta en el espacio.
- Se desplaza por el espacio con distintos movimientos: andar, correr, saltar, subir, bajar, parar, girar, cuadrupedia...
- Adopta, diferentes posturas corporales: levantado, sentado, tumbado, agachado
- Utiliza con confianza sus posibilidades motrices al desplazarse: de prisa/despacio, caminando, saltando, corriendo.
- Controla su cuerpo en actividades de reposo o relajación
- Desarrolla de forma global las habilidades motrices básicas.
- Señala en sí mismo y en los otros las diferentes partes del cuerpo: cabeza, tronco, extremidades, articulaciones, etc.
- Manipula diversos objetos: aros, pelotas, bancos suecos.

C.E.I.P. JOSÉ PÉREZ Y PÉREZ

EDUCACIÓN INFANTIL 4 AÑOS

TEMPORALIZACIÓN: MARZO

CURSO: 2011/ 12

## Objetivos didácticos

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

## Contenidos didácticos

1. Posturas del cuerpo y movimientos en el espacio y en el tiempo.
2. Nociones básicas de orientación en el espacio y en el tiempo: arriba/ abajo, al frente, a un lado y a otro.
3. El cuerpo humano.
  - Imagen global del cuerpo humano.

- ✚ Utilización de las posibilidades expresivas del propio cuerpo en situaciones diversas.

- ✚ Exploración de las posibilidades y limitaciones motrices del propio cuerpo en situaciones lúdicas.

- ✚ Coordinación y control corporal en las actividades que implican tanto el movimiento global como segmentario y la adquisición progresiva de habilidades motrices nuevas, en las acciones lúdicas.

- ✚ Adquisición de la noción arriba/ abajo, al frente, a un lado y a otro.

- ✚ Aceptación y valoración ajustada y positiva de la propia identidad y de sus posibilidades y limitaciones.

- ✚ Confianza en las posibilidades propias y en la propia capacidad para realizar aquellas tareas y conductas que estén al alcance del niño

- ✚ Confianza en las propias posibilidades de acción.

**Programa para:** Psicomotricidad

**Sesión 15**

**Temporalización:** 40-45 minutos aproximadamente

**Objetivo:**

- + Coordinación dinámica general
- + Adquirir una imagen corporal global.

**Recursos:** instalación y material

Material: El propio cuerpo, aros, colchonetas, bancos

Instalación: el patio

**Agrupamientos**

Individual, pequeños grupos

	Representación escrita	Duración
Calentamiento	<p>Caminar por todo el gimnasio libremente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizando todo el pie</li> <li>- Sobre las puntas</li> <li>- Sobre los talones</li> <li>- Sobre el borde externo del pie</li> <li>- Con las puntas juntas</li> <li>- Con los talones juntos</li> </ul>	6 minutos
	Preparamos los rincones	4 minutos
Parte principal	<p><i>Trabajo por rincones</i></p> <p>Rincón de las colchonetas: los niños saltan, se arrastran, ruedan, hacen volteretas, levantan las colchonetas las colocan de varias formas....</p> <p>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....</p> <p>Rincón de los aros: los niños saltan dentro del aro, ruedan los aros, construyen formas con los aros...</p>	25 minutos
	Tumbados en la colchoneta, escuchar una música relajada.	5 minutos
	Se comentará la sesión.	5 minutos
Relajación		

**Programa para:** Psicomotricidad

**Sesión 16**

**Temporalización:** 40-45 minutos aproximadamente

**Objetivo:**

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

**Recursos:** instalación y material

Material: El propio cuerpo, bolos, colchonetas, pelotas

Instalación: el patio

**Agrupamientos**

Individual, pequeños grupos

	<b>Representación escrita</b>	<b>Duración</b>
<b>Calentamiento</b>	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.	6 minutos
	Preparamos los rincones	4 minutos
<b>Parte principal</b>	<i>Trabajo por rincones</i>  Rincón de las colchonetas: los niños saltan, se arrastran, ruedan, hacen volteretas, levantan las colchonetas las colocan de varias formas....  Rincón de las pelotas: los niños botarán las pelotas, se la lanzan a los compañeros con las manos, con los pies....  Rincón del juego de los bolos: los niños colocan los bolos, lanzan la pelota.....	25 minutos
<b>Relajación</b>	Tumbados en la colchoneta, escuchar una música relajada.	5 minutos
	Se comentará la sesión.	5 minutos

**Programa para:** Psicomotricidad

## Sesión 17

**Temporalización:** 40-45 minutos aproximadamente

### Objetivo:

- + Coordinación dinámica general
- + Adquirir una imagen corporal global.

**Recursos:** instalación y material

Material: El propio cuerpo, bancos, bolos, bicicletas, pelotas

Instalación: el patio

### Agrupamientos

Individual, pequeños grupos

	Representación escrita	Duración
Calentamiento	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Marchar de rodillas</li> <li>- Marchar sentados</li> <li>- En cuclillas</li> </ul> Saltar sobre el espacio en la modalidad elegida por el profesor: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Alternando los pies</li> <li>- Con los pies juntos</li> <li>- Con desplazamiento</li> <li>- Saltos a distintas alturas</li> <li>- Como las ranas</li> </ul>	6 minutos
	Preparamos los rincones	4 minutos
Parte principal	<i>Trabajo por rincones</i>	
	Rincón de las bicicletas: los niños colocarán los conos como ellos quieran y formarán circuitos.	
	Rincón de los bancos suecos: Los niños irán por los bancos, y se colocará como ellos quieran (lineal, triangular, cuadrangular...). Se desplazarán por los bancos como ellos lo crean oportuno (gateando, de lado, con un pie solo apoyado en el banco....).	25 minutos
	Rincón del juego de los bolos: los niños colocan los bolos, lanzan la pelota.....	

Relajación	Tumbados en la colchoneta, escuchar una música relajada.	5 minutos
	Se comentará la sesión.	5 minutos



**Programa para:** Psicomotricidad

**Sesión 18**

**Temporalización:** 40-45 minutos aproximadamente

**Objetivo:**

- + Coordinación dinámica general
- + Adquirir una imagen corporal global.

**Recursos:** instalación y material

Material: El propio cuerpo, bancos, platos de lanzamiento, cuerdas

Instalación: el patio

**Agrupamientos**

Individual, pequeños grupos

	Representación escrita	Duración
<b>Calentamiento</b>	<p>Caminar por todo el gimnasio libremente</p> <p>Damos un salto abriendo las piernas hacia los lados.</p> <p>Damos un salto abriendo las piernas, una hacia delante y otra hacia atrás</p>	6 minutos
<b>Calentamiento</b>	Preparamos los rincones	4 minutos
<b>Parte principal</b>	<p><i>Trabajo por rincones</i></p> <p>Rincón de los platos de lanzamientos.</p> <p>Rincón de los bancos suecos: Los niños irán por los bancos, y se colocará como ellos quieran (lineal, triangular, cuadrangular...). Se desplazarán por los bancos como ellos lo crean oportuno (gateando, de lado, con un pie solo apoyado en el banco...).</p> <p>Rincón de las cuerdas: los niños caminan encima de la cuerda, realizarán movimientos en los brazos con las cuerdas, construirán formas en el suelo...</p>	25 minutos
<b>Relajación</b>	Tumbados en la colchoneta, escuchar una música relajada.	5 minutos
<b>Relajación</b>	Se comentará la sesión.	5 minutos

## Criterios de evaluación

- ✚ Hace uso correcto del material.
- ✚ Participa con interés en todas las actividades.
- ✚ Aprecia y respeta las normas de convivencia elementales.
- ✚ Acepta a todos los compañeros/as.
- ✚ Utiliza ropa y calzado adecuados a la actividad.
- ✚ Muestra confianza en sus posibilidades de acción.
- ✚ Se orienta en el espacio.
- ✚ Se desplaza por el espacio con distintos movimientos: andar, correr, saltar, subir, bajar, parar, girar, cuadrupedia...
- ✚ Adopta, diferentes posturas corporales: levantado, sentado, tumbado, agachado
- ✚ Utiliza con confianza sus posibilidades motrices al desplazarse: deprisa/despacio, caminando, saltando, corriendo.
- ✚ Controla su cuerpo en actividades de reposo o relajación
- ✚ Desarrolla de forma global las habilidades motrices básicas.
- ✚ Manipula diversos objetos: aros, pelotas, bancos suecos...

## Objetivos didácticos

- ✚ Desarrollo psicomotriz
- ✚ Coordinación viso motriz
- ✚ Adquirir una imagen corporal global.
- ✚ Desarrollo psicomotor con percepción de formas: círculo, triángulo, cuadrado.
- ✚ Desarrollar la coordinación visomotriz, global y aplicada a la manipulación de objetos.

## Contenidos didácticos

1. Posturas del cuerpo y movimientos en el espacio y en el tiempo.
2. Nociones básicas de orientación en el espacio y en el tiempo: arriba/ abajo, al frente, a un lado y a otro.
3. El cuerpo humano.
  - Imagen global del cuerpo humano.
4. Figuras geométricas
  - ✚ Utilización de las posibilidades expresivas del propio cuerpo en situaciones diversas.
  - ✚ Exploración de las posibilidades y limitaciones motrices del propio cuerpo en situaciones lúdicas.
  - ✚ Coordinación y control corporal en las actividades que implican tanto el movimiento global como segmentario y la adquisición progresiva de habilidades motrices nuevas, en las acciones lúdicas.
  - ✚ Aceptación y valoración ajustada y positiva de la propia identidad y de sus posibilidades y limitaciones.
  - ✚ Confianza en las posibilidades propias y en la propia capacidad para realizar aquellas tareas y conductas que estén al alcance del niño
  - ✚ Confianza en las propias posibilidades de acción.

**Programa para:** Psicomotricidad

**Sesión 19**

**Temporalización:** 40-45 minutos aproximadamente

**Objetivo:**

- + Desarrollo psicomotriz
- + Coordinación visomotriz
- + Adquirir una imagen corporal global.

**Recursos:** instalación y material

Material: El propio cuerpo, aros.

Instalación: el patio

**Agrupamientos**

Individual, pequeños grupos

	<b>Representación escrita</b>	<b>Duración</b>
<b>Calentamiento</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Nos Vamos por el campo caminando, vemos un conejo y lo perseguimos corriendo</li> <li>+ Cogemos un bastón y caminamos con él por el campo</li> <li>+ Damos saltos apoyándonos con el bastón en el suelo</li> <li>+ Hacemos una culebra multicolor con los bastones en el suelo</li> <li>+ Ahora hacemos un camino y lo atravesamos desplazándonos a cuatro patas boca arriba y boca abajo.</li> </ul>	8 minutos
<b>Parte principal</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Cogemos el aro y lo colocamos delante de nosotros.</li> <li>+ Colocamos el aro detrás de nosotros.</li> <li>+ Metemos dentro del aro el pie del lado izquierdo y andamos hacia delante del aro. Hacemos lo mismo con el otro pie.</li> <li>+ Repetimos lo anterior andando hacia atrás.</li> <li>+ Colocamos el aro delante de nosotros y saltamos: dentro y delante del aro. Ahora dentro y detrás del aro.</li> <li>+ Seguimos una serie de aros sostenidos en posición vertical por compañeros y apoyados en el suelo; lo pasamos reptando.</li> </ul>	25 minutos
<b>Relajación</b>	Nos sentamos con las piernas cruzadas, los ojos cerrados, las manos sobre las piernas, respiramos lenta y profundamente, estamos en silencio, tratamos de oírnos el corazón.	5 minutos
	Se comentará la sesión.	5 minutos

**Programa para:** Psicomotricidad

**Sesión 20**

**Temporalización:** 40-45 minutos aproximadamente

**Objetivo:**

✚ Desarrollo psicomotor con percepción de formas: círculo, triángulo, cuadrado.

**Recursos:** instalación y material

Material: El propio cuerpo, cuerdas

Instalación: el patio

**Agrupamientos**

Individual, pequeños grupos

	Representación escrita	Duración
Calentamiento	<ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Construimos un círculo con cuerdas, nos ponemos delante, detrás.</li> <li>✚ Construimos un triángulo, cada vez que oímos el silbato cambiamos de lado.</li> <li>✚ Cogemos una punta de la cuerda con cada mano, la colocamos delante de nosotros, la saltamos delante, detrás.</li> <li>✚ Colocamos la cuerda en el suelo, la recorremos adelante y atrás sin salirnos.</li> <li>✚ Llevamos la cuerda delante de nosotros haciendo culebrillas, detrás.</li> <li>✚ Saltamos la barca con dos compañeros que llevan la cuerda de un lado para otro.</li> <li>✚ Hacemos movimientos circulares con la cuerda en los brazos.</li> </ul>	15 minutos

<b>Parte principal</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Construimos un triángulo con las cuerdas</li> <li>■ Vamos alrededor de nuestros triángulos adelante, atrás.</li> <li>■ Corremos por el gimnasio sin meternos en el triángulo</li> <li>■ Volvemos a correr, pero ahora a la señal nos meternos dentro de nuestro triángulo.</li> <li>■ Los niños están colocados en grupos, cada grupo en fila. El primero sale a recorrer una distancia, cuando lo hace, toca la cabeza del segundo, que recorre la misma distancia y así sucesivamente, hasta que todos hayan realizado el recorrido.</li> <li>■ Construimos cuadrados con las cuerdas. Los rodeamos andando hacia delante y atrás.</li> <li>■ Colocamos nuestras cuerdas en el suelo y rodamos por encima.</li> <li>■ Trotamos con las cuerdas en el suelo.</li> <li>■ Giramos los brazos hacia delante hacia atrás</li> </ul>	25 minutos
Relajación	Aprendemos a enroscar cuerdas, apoyados en el suelo haciendo un caracol.	5 minutos
	Se comentará la sesión.	5 minutos

**Programa para:** Psicomotricidad

**Sesión 21**

**Temporalización:** 40-45 minutos aproximadamente

**Objetivo:**

- Desarrollar la coordinación visomotriz, global y aplicada a la manipulación de objetos..

**Recursos:** instalación y material

Material: El propio cuerpo, cuerdas

Instalación: el patio

**Agrupamientos**

Individual, pequeños grupos

	Representación escrita	Duración
Calentamiento	<ul style="list-style-type: none"> <li>Andando, buscando espacios libres</li> <li>Andamos mientras extendemos los brazos</li> <li>Caminamos, tapándonos un ojo con la mano</li> <li>En parejas agarrado de los hombros, caminar por el espacio</li> <li>Lo mismo que el ejercicio anterior pero cogidos de manos</li> <li>Dar saltos</li> <li>Corriendo buscando parejas</li> </ul>	15 minutos
Parte principal	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lanzar una pelota de unos quince centímetros de diámetros a dos o tres metros de distancia.</li> <li>Chutar la pelota sin lugar determinado hacia donde dirigirla.</li> <li>Lanzar la pelota hacia arriba y recogerla con las manos.</li> <li>Los niños estarán de pie por todo el espacio, el profesor se situará en el centro con la pelota, y la lanzará diciendo: la pelota es para.... el niño nombrado debe recoger la pelota y enviará de nuevo diciendo: la pelota es para... y así irá pasando por todos los niños.</li> <li>Hacer rodar por el suelo una pelota hacia un lugar determinado a dos metros de distancia.</li> <li>Sentados en el suelo con las piernas separadas, hacer rodar una pelota hasta la pared, con tal fuerza que ésta vuelva gracias al impulso. Ir modificando la fuerza del lanzamiento de acuerdo con las distancias a alcanzar.</li> <li>Por parejas, lanzar y recibir la pelota, rodándola por el suelo.</li> <li>En grupos de tres niños, hacer lo mismo.</li> </ul>	25 minutos

Relajación	<p>El profesor dirá al oído a cada niño el nombre de un animal (pulpo, estrella de mar, ballena, pez, tiburón, foca). ¡Ojo! ha de quedar.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Todos los animales se echan a dormir cerrando bien los ojos.</li><li>- Al oír una palmada todos se levantan con los ojos cerrados y imitando el movimiento propio de su animal. Ir en busca de su pareja.</li></ul> <p>Ganan las primeras parejas que se encuentren.</p>	5 minutos
	<p>Se comentará la sesión.</p>	5 minutos



## Criterios de evaluación

- ✚ Hace uso correcto del material.
- ✚ Participa con interés en todas las actividades.
- ✚ Aprecia y respeta las normas de convivencia elementales.
- ✚ Acepta a todos los compañeros/as.
- ✚ Utiliza ropa y calzado adecuados a la actividad.
- ✚ Muestra confianza en sus posibilidades de acción.
- ✚ Se orienta en el espacio.
- ✚ Se desplaza por el espacio con distintos movimientos: andar, correr, saltar, subir, bajar, parar, girar, cuadrupedia...
- ✚ Adopta, diferentes posturas corporales: levantado, sentado, tumbado, agachado
- ✚ Utiliza con confianza sus posibilidades motrices al desplazarse: deprisa/despacio, caminando, saltando, corriendo.
- ✚ Controla su cuerpo en actividades de reposo o relajación
- ✚ Desarrolla de forma global las habilidades motrices básicas.
- ✚ Manipula diversos objetos: aros, pelotas, cuerdas...

C.E.I.P. JOSÉ PÉREZ Y PÉREZ

EDUCACIÓN INFANTIL 4 AÑOS

TEMPORALIZACIÓN: MAYO/JUNIO

CURSO: 2011/ 12

## Objetivos didácticos

- + Desarrollo psicomotriz
- + Coordinación viso motriz
- + Adquirir una imagen corporal global.
- + Seguir la direccionalidad: derecha.
- + Adquirir los conceptos espaciales: arriba/ abajo.
- + Discriminar las partes del cuerpo con la imagen global y la cabeza.
- + Desarrollar la coordinación visomotriz, global y aplicada a la manipulación de objetos.

## Contenidos didácticos

1. Posturas del cuerpo y movimientos en el espacio y en el tiempo.
2. Nociones básicas de orientación en el espacio y en el tiempo: arriba/ abajo, al frente, a un lado y a otro.
3. El cuerpo humano.
  - Imagen global del cuerpo humano.
4. Derecha.
5. Cuerpo: Cabeza (sus partes), tronco y extremidades.

- + Utilización de las posibilidades expresivas del propio cuerpo en situaciones diversas.
- + Exploración de las posibilidades y limitaciones motrices del propio cuerpo en situaciones lúdicas.
- + Coordinación y control corporal en las actividades que implican tanto el movimiento global como segmentario y la adquisición progresiva de habilidades motrices nuevas, en las acciones lúdicas.
- + Aceptación y valoración ajustada y positiva de la propia identidad y de sus posibilidades y limitaciones.
- + Confianza en las posibilidades propias y en la propia capacidad para realizar aquellas tareas y conductas que estén al alcance del niño
- + Confianza en las propias posibilidades de acción.

**Programa para:** Psicomotricidad

**Unidad didáctica**

**Temporalización:** 40-45 minutos aproximadamente

**Objetivo:**

- Desarrollar la percepción espacial: responder a las órdenes de delante o detrás.

**Recursos:** instalación y material

Material: El propio cuerpo, aros.

Instalación: el patio

**Agrupamientos**

Individual, pequeños grupos

Calentamiento	Representación escrita	Duración
	<p>Moverse al ritmo del pandero hacia delante, hacia atrás, a un lado, a otro ya sea andando, corriendo, gateando.</p>	8 minutos
Parte principal	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Pasar las manos por distintas partes del cuerpo explicando si están delante o detrás:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>· La cara la tenemos delante y la nuca detrás.</li> <li>· Delante está el ombligo y las nalgas están detrás...</li> </ul> </li> <li>■ Repetir todos juntos: la cara la tenemos...</li> <li>■ Tocarse algunas partes del cuerpo que están delante: la cara, el pecho, las rodillas...</li> <li>■ Ahora algunas que están detrás: la nuca, la espalda, las nalgas, las pantorrillas..</li> <li>■ Caminar libremente por toda la clase y cuando demos una orden colocarse delante o detrás de quien se indique en cada ocasión.</li> </ul> <p><b>JUEGO:</b> “Los paquetes” Colocarse por parejas uno delante y otro detrás excepto dos niños (los demás serán paquetes). Situarse todos “los paquetes” en corro. De la pareja que ha quedado suelta, uno hará de gato y otro de ratón. El gato ha de intentar coger al ratón, quien correrá entre “los paquetes”. El ratón, para evitar ser cazado, puede colocarse delante de uno de “los paquetes”; en ese momento el niño que estaba colocando detrás de ese “paquete” se convertirá en ratón y comenzará a correr.</p>	25 minutos
Relajación	<p>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.</p>	10 minutos

**Programa para:** Psicomotricidad

**Sesión 23**

**Temporalización:** 40-45 minutos aproximadamente

**Objetivo:**

- Seguir la direccionalidad: derecha.
- Adquirir los conceptos espaciales: arriba/ abajo.
- Discriminar las partes del cuerpo con la imagen global y la cabeza.

**Recursos:** instalación y material

Material: El propio cuerpo, cuerdas

Instalación: el patio

**Agrupamientos**

Individual, pequeños grupos

	<b>Representación escrita</b>	<b>Duración</b>
<b>Calentamiento</b>	<p>Mientras suena el pandero a distintos ritmos (muy lentamente, lentamente, deprisa, más deprisa, muy deprisa) recorrer todo el espacio del gimnasio. En los momentos en que el pandero deje de sonar todos permanecerán inmóviles.</p> <p><u>Juego</u> “La gallinita ciega”                      Los niños/ as cantan: “Gallinita ciega, ¿qué se te ha perdido? Una aguja y un dedal. Pues da tres vueltas y lo encontrarás”. Al acabar la canción “la gallinita”, intenta coger a un compañero e identificarlo sólo mediante el tacto. Si acierta, el cogido pasa a ser la “gallinita”.</p>	15 minutos
<b>Parte principal</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Juego:</u> De pie a pie. Se coloca a los niños/ as en dos equipos, sentados en el suelo, formando dos corros. En cada corro una pelota. Cada pelota ha de dar la vuelta al corro lo más rápidamente posible de la siguiente manera: el primer jugador la sujeta con los pies y la pasa a los pies del siguiente jugador, sin que la pelota toque al suelo.</li> <li>- <u>Juego:</u> “ Marchar sentados” Se forma un corro con unos diez o quince niños/ as, uno tras otro, muy juntos. Tras una señal, todo el mundo se sienta en las rodillas de su compañero de atrás y comienza a caminar al ritmo marcado por el director de juego derecha, izquierda, derecha... intentamos mantener el corro el mayor tiempo posible.</li> <li>- <u>Juego:</u> “ Cogemos el balón con una mano” Se forma un corro con todos los niños y se lanza el balón por el director de la sesión y el niño lo coge con la mano que quiera (pero sólo <u>una</u> mano).</li> <li>- <u>Juego</u> “ Las ardillas” Los niños/ as se ponen por parejas: uno de cada pareja es un árbol, el otro la Ardilla. Los árboles están quietos y bien distribuidos. Las ardillas corren entre  Los árboles a la consigna:  <ul style="list-style-type: none"> <li>· ¡Delante!, cada ardilla se sitúa delante de su árbol.</li> <li>· ¡Detrás! La ardilla se sitúa detrás.</li> </ul> </li> </ul>	25 minutos

<b>Relajación</b>	Tendidos todos en el suelo boca arriba. Nos ponemos a escuchar los ruidos que están fuera del gimnasio.	10 minutos
-------------------	---	---------------

**Programa para:** Psicomotricidad

**Sesión 24**

**Temporalización:** 40-45 minutos aproximadamente

**Objetivo:**

- Desarrollar la coordinación visomotriz, global y aplicada a la manipulación de objetos.

**Recursos:** instalación y material

Material: El propio cuerpo, cuerdas

Instalación: el patio

**Agrupamientos**

Individual, pequeños grupos

	Representación escrita	Duración
<b>Calentamiento</b>	<p>El docente ayudándose con el pandero irá contando la siguiente historia en la que los niños irán realizando ejercicios de desplazamiento a distintas velocidades que le va marcando el pandero:</p> <p>“Nos vamos a la escuela, aún tenemos sueño y vamos despacio, despacio, despacio y la mamá nos dice deprisa, deprisa que llegaremos tarde, deprisa, deprisa. Oímos el reloj que marca la hora, corremos, corremos que ahora si que es tarde, corremos, corremos”.</p> <p>¿Quién llegará el primero? En el momento que el pandero deje de sonar, nos quedaremos inmóviles y descansaremos todos simulando que dormimos tumbados en el suelo.</p>	15 minutos
<b>Parte principal</b>	<p>Pelotas</p> <p>Mientras todos simulan dormir, el docente va repartiendo pelotas con las que cada uno jugará libremente para, en un momento dado en el que el docente decida, comenzar a realizar las siguientes actividades: botar una vez contra el suelo y cogerla; tirarla al alto y evitar que se caiga al suelo; pasársela de una mano a otra mano separando cada vez más las manos entre sí mientras se camina; colocarse de dos en dos frente a frente y pasarse la pelota uno a otro. Realizar esta misma actividad sentados en el suelo frente a frente y tirársela uno a otro rodándola (Aumentar poco a poco la distancia de la pareja).</p> <p>Esquema corporal:</p> <p>Caminar en parejas agarradas de la mano y pasándose la pelota con la frente de ambos, entre las espaldas, con los hombros, coger cada uno una pelota y saltar con la pelota entre las rodillas, entre los tobillos, entre la barbilla y el pecho, sobre la cabeza sujetándola sólo con el dedo índice. * En todo momento verbalizar lo realizado. Recoger y guardar en su sitio cada uno su pelota.</p>	25 minutos

<b>Relajación</b>	<p>El profesor dirá al oído a cada niño el nombre de un animal (pulpo, estrella de mar, ballena, pez, tiburón, foca). ¡Ojo! ha de quedar. Todos los animales se echan a dormir cerrando bien los ojos. Al oír una palmada todos se levantan con los ojos cerrados y imitando el movimiento propio de su animal. Ir en busca de su pareja. Ganan las primeras parejas que se encuentren. Se comentará la sesión.</p>	10 minutos
-------------------	---	------------

**Programa para:** Psicomotricidad

**Sesión 25**

**Temporalización:** 40-45 minutos aproximadamente

**Objetivo:**

- ⌘ Desarrollar la coordinación visomotriz, global y aplicada a la manipulación de objetos.

**Recursos:** instalación y material

Material: El propio cuerpo, cuerdas

Instalación: el patio

**Agrupamientos**

Individual, pequeños grupos

Calentamiento	Representación escrita	Duración
		<p>“ Ardillas en jaula”</p> <p>Todos los niños/ as menos uno forman grupos de tres (3). De cada grupo de tres, dos se toman de las manos y forman una “jaula”. El tercero es la “ardilla” y se sitúa dentro de la jaula.</p> <p>Cuando la maestra da una señal todas las “ardillas” deben cambiar de jaula. “La ardilla” que no tenía jaula, al principio, también busca una de tal manera que una nueva “ardilla” queda libre.</p>
Parte principal	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saltos libres.</li> <li>- Vamos a coger nubes (arriba).</li> <li>- Somos ramas y saltamos (arriba, abajo).</li> <li>- Coger pájaros con las manos (arriba).</li> <li>- Somos pelotas que botan, botan y rebotan.</li> <li>- Tenemos hipo, tan fuerte que nos hace dar saltos y saltos.</li> </ul> <p>“<u>Derecha – izquierda</u>”</p> <p>Los jugadores sentados en el suelo. Cuando el maestro dice ¿derecha! Los niños levantan la mano ¿derecha!</p> <p>Cuando dice ¿izquierda!, levantan la mano izquierda. Cambios rápidos y repeticiones para intentar que los niños se equivoquen.</p> <p>Variante: Hacer lo mismo con los pies.</p> <p>* ¡Ojo! La maestra lo tiene que hacer en espejo para que los niños lo perciban bien.</p> <p>“<u>Estamos en un barco</u>”.</p> <p>Sentados en fila, divisamos un barco enemigo que viene por <u>un lado</u> – observamos con el catalejo -; miramos al <u>otro lado</u> y vemos que hay otro barco enemigo. ¡Hay que escapar! Remamos fuerte, una vez con una mano por un lado; otra, con la otra mano por el otro lado, y luego con las dos al tiempo; muy rápido, muy rápido.</p> <p>Ahora, volvemos a mirar por un lado y por el otro; y ya no hay barcos; vemos por un lado el puerto; nos bajamos y descansamos de tanto esfuerzo.</p>	<p>25 minutos</p>



Relajación	Dejamos unos minutos para descansar.	10 minutos
------------	--------------------------------------	------------

## Criterios de evaluación

- ✚ Hace uso correcto del material.
- ✚ Participa con interés en todas las actividades.
- ✚ Aprecia y respeta las normas de convivencia elementales.
- ✚ Acepta a todos los compañeros/as.
- ✚ Utiliza ropa y calzado adecuados a la actividad.
- ✚ Muestra confianza en sus posibilidades de acción.
- ✚ Se orienta en el espacio.
- ✚ Se desplaza por el espacio con distintos movimientos: andar, correr, saltar, subir, bajar, parar, girar, cuadrupedia...
- ✚ Adopta, diferentes posturas corporales: levantado, sentado, tumbado, agachado
- ✚ Utiliza con confianza sus posibilidades motrices al desplazarse: deprisa/despacio, caminando, saltando, corriendo.
- ✚ Controla su cuerpo en actividades de reposo o relajación
- ✚ Desarrolla de forma global las habilidades motrices básicas.
- ✚ Manipula diversos objetos: aros, pelotas, cuerdas...