

Psicomotricidad

5 años

Objetivos didácticos

- Jugar con las distancias y posibilidades de recorrer un espacio.
- Memorizar el espacio ocupado
- Familiarizarse con distintas dimensiones, aplicándolas al cuerpo.
- Sentir nuestro cuerpo en relación con el suelo y con los demás.
- Percibir el equilibrio.
- Saber escuchar el movimiento del otro.
- Conocer un poco más nuestro cuerpo y sus posibilidades de movimiento.
- Observar, capacidad de reproducir un movimiento.
- Cooperar con los demás, y buscar posturas.
- Desarrollar el control postural y la creatividad.
- Comunicarse con los otros.
- Conocer los aros y manipularlo con precisión
- Adquirir habilidades y destrezas

Contenidos didácticos

- Desplazamientos en el espacio y en el tiempo: arriba/abajo; delante / detrás.
- El cuerpo humano: segmentos, elementos, características e imagen global del cuerpo humano.
- Control activo y adaptación del tono y la postura a las características del objeto, del otro, de la acción y de la situación.
- Coordinación y control corporal en las actividades que implican tanto el movimiento global como segmentario y la adquisición progresiva de habilidades motrices nuevas, en acciones lúdicas y en la vida cotidiana.
- Coordinación y control de las habilidades manipulativas de carácter fino
- Ajuste del propio movimiento al espacio y al movimiento de los otros.
- Utilización de las posibilidades expresivas del propio cuerpo en situaciones diversas (juegos de expresión, simbólico...).
- Aceptación y valoración ajustada de la propia identidad, de sus posibilidades y limitaciones y características diferenciadores de los demás, evitando cualquier tipo de discriminaciones.
- Aceptación de las posibilidades y limitaciones propias y ajenas
- Aceptación de las reglas que rigen los juegos físicos.
- Actitud de ayuda, colaboración y cooperación coordinando sus propios intereses con los de los otros.
- Gusto por el ejercicio físico.
- Valoración de las posibilidades que se obtienen con la mejora en la precisión de los movimientos.

- Valoración y actitud positiva ante las demostraciones de afecto de los demás.

Programa para: Psicomotricidad

Sesión 1

Temporalización: 50-55 minutos aproximadamente

Objetivo:

- Jugar con las distancias y posibilidades de recorrer un espacio.
- Memorizar el espacio ocupado
- Familiarizarse con distintas dimensiones, aplicándolas al cuerpo.

Recursos: instalación y material

Material: El propio cuerpo, aros

Instalación: sala de psicomotricidad

Agrupamientos

Individual, pequeños grupos

Parte fundamental Calentamiento	Representación escrita	Duración
	Dispersos en la sala, dar el mínimo de pasos para atravesar la sala; ahora hacer lo mismo con el máximo de pasos posibles.	2 minutos
	Correr suavemente por toda la sala	2 minutos
	Saltar con las dos piernas juntas	3 minutos
	Saltar a la pata coja	3 minutos
	Correr en zigzag	3 minutos
	Saltar en pareja sosteniendo el pie del otro	2 minutos
	Agrupados en distintas esquinas de la sala. A la señal, recorrer durante 15 segundos, el mayor espacio posible de forma libre.	3 minutos
	Agrupados en las esquinas, cuando la maestra avisa se cambian de esquinas.	4 minutos
	Dispersos por la sala, los niños responden con diferentes actitudes corporales a las órdenes del profesor: "hacerse grande, pequeño, alto.."	2 minutos
	Manteniendo alguna parte del cuerpo unida al compañero, ocupar el máximo/mínimo espacio posible	3 minutos
	Dispersos por las salas, pasar de una posición inicial cerrada a otra completamente abierta, o de una posición abierta a una posición cerrada.	4 minutos
	Dispersos por la sala, saltar de uno a otro estando éstos irregularmente juntos/separados por aros.	2 minutos

	Dispersos por la sala dentro del aro respectivos. Colocados dentro de un aro, salir de él saltando en la dirección que indique el profesor.	3 minutos
	Fuera de los aros cuando la maestra lo indique, meterse dentro del mismo. Cada vez ir eliminando aros.	3 minutos
	Ir rodando el aro por todo el espacio	4 minutos
Relajación	Dispersos por la sala, buscar distintas posibilidades en posición extendida facial/dorsal o lateral sobre el suelo	2 minutos
	En posición supino/prono, separar del suelo el segmento de la cabeza flexionándolo-extendiéndolo.	3 minutos
	Tumbarse en el suelo	2 minutos

Programa para: Psicomotricidad

Sesión 2

Temporalización: 50-55 minutos aproximadamente

Objetivo:

- ❑ Sentir nuestro cuerpo en relación con el suelo y con los demás.
- ❑ Percibir el equilibrio.
- ❑ Saber escuchar el movimiento del otro.
- ❑ Conocer un poco más nuestro cuerpo y sus posibilidades de movimiento.

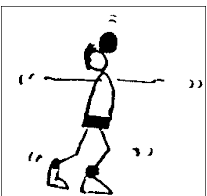
Recursos: instalación y material

Material: El propio cuerpo, globos

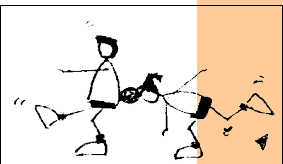
Instalación: sala de psicomotricidad

Agrupamientos

Individual, pequeños grupos

fundamental	Representación escrita		Duración
	Caminar por el espacio		2 minutos
	Dar pasos de gigantes		2 minutos
	Dar pequeños pasos		
	Saltar con las piernas juntas		3 minutos
	Saltar a la pata coja		3 minutos
Saltar en pareja sosteniendo el pie del otro		3 minutos	
Se reparten un globo a cada persona. Intentamos tener aproximadamente 6 colores distintos, es decir que habrá cinco grupos que vendrá cada uno representado por un color. Se les indica que vayan hinchándolos y se les hace un nudo a cada uno.			
Al ritmo de la música se tiene que ir moviendo los brazos con un globo. Cuando para la música debemos tocar a los compañeros en las partes que vaya nombrando la profesora, (hombro, pie, espalda, culo, brazo derecho,...). Siempre hay que intentar que no nos den. En el momento que empieza la música debemos empezar de nuevo a movernos. Lo mismo pero ahora sólo podemos desplazarnos en el nivel bajo, por el suelo.			5 minutos

<p>Otra consigna es que cuando pare la música deben agruparse por colores, uno del grupo dirige y todos los demás le siguen imitando sus movimientos, otra posibilidad es que el grupo invente cuatro movimientos con los globos y cada vez que para la música se unen para realizar sus movimientos a un mismo ritmo, esto se realiza sin música. También se prueba a realizarlos a distancia, comunicándose solo con la mirada.</p>	<p>4 minutos</p>
<p>Trabajo individual, cada persona con su globo va investigando e intenta darle con distintas partes del cuerpo sin que el globo caiga al suelo. Trabajar sobre el equilibrio en las distintas partes del cuerpo, que posiciones adoptar con el cuerpo para no perder la estabilidad del globo. Repetimos lo mismo pero solo podemos utilizar el suelo.</p>	<p>4 minutos</p>
<p>Nos ponemos por parejas, cada persona utiliza un único globo, cuando suena la música empezamos a bailar cogiendo de las manos al compañero mientras que mantenemos los dos globos entre nosotros sin tocarlos con las manos. Cambiar cuando para la música, en ese momento es el único en el que podemos coger los globos con las manos. Cada uno coge su globo y busca a otra persona. Como siempre con cuantas más personas estemos mejor. La música irá cambiando desde música popular, a vals, rock, salsa....</p>	<p>5 minutos</p>
<p>Por parejas una tendida en el suelo la otra persona va pasando el globo por el cuerpo de su compañero, puede ir adoptando diversas posiciones, a cuatro apoyos, sentada, arrodillada, y por último de pie. A los cuatro minutos cambio de papeles.</p>	<p>4 minutos</p>
<p>Por último hay que mantener un globo entre los dos e ir moviéndose sin que este se caiga y sin tocarlo con las manos, buscamos mantener una misma presión hacia el globo, se produce un diálogo corporal, en el que nos entenderemos mejor, sí escuchamos y luego contestamos con nuestro movimiento. Hay que buscar todas las posibilidades rodando por el suelo, dando vueltas una de las personas... Todo ello se hace con una música muy tranquila.</p>	<p>5 minutos</p>
<p>Individualmente, tenemos que intentar aplastar todos los globos posibles en un espacio delimitado por cuatro bancos. Se realiza por grupos de 5 personas y se da un tiempo de 30" segundos. No se pueden utilizar las manos.</p> <p>Variante:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Aplastar los globos de determinado color. ❑ Por parejas aplastar los globos con el cuerpo, no vale utilizar ni manos, ni pies y tenemos que estar unidos. 	<p>4 minutos</p>



Relajación	Pondremos música y le explicaremos a los niños que la música que suena va a hacer un viaje por sus cuerpos, entrando por los pies hacia la cabeza. Hacer interiorizar al niño el viaje de la música por los distintos segmentos corporales, lentamente.	3 minutos
	Tumbarse en el suelo. Trabajar la respiración	2 minutos

Programa para: Psicomotricidad

Sesión 3

Temporalización: 45-50 minutos aproximadamente

Objetivo:

- Observar, capacidad de reproducir un movimiento.
- Cooperar con los demás, y buscar posturas.
- Desarrollar el control postural y la creatividad.
- Comunicarse con los otros.

Recursos: instalación y material

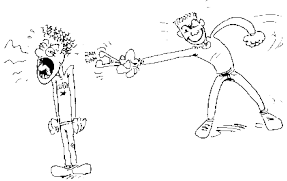

Material: El propio cuerpo, trabas de la ropa, colchonetas

Instalación: sala de psicomotricidad

Agrupamientos

Individual, pequeños grupos

Parte fundamental	Calentamiento	
	Representación escrita	Duración
	Dispersos en la sala, dar el mínimo de pasos para atravesar la sala; ahora hacer lo mismo con el máximo de pasos posibles.	2 minutos
	Correr suavemente por toda la sala	2 minutos
	Saltar con las dos piernas juntas	3 minutos
	Saltar a la pata coja	3 minutos
	Correr en zigzag	3 minutos
	Saltar en pareja sosteniendo el pie del otro	2 minutos
	Las personas que no llevan pinzas eligen a un compañero/a y le seguirán haciendo todos los ejercicios que realice el primero. Los movimientos deben ser acciones que habitualmente realizamos, (atarse el zapato, meter las manos en los bolsillos, sentarse, cruzar piernas...). Se combina con el trote y cuando se quiera se para en alguna parte del gimnasio y se realizan varios movimientos. Se sugiere, si no se les ocurre nada que empiecen como ejercicios de calentamiento. Siempre de menor a mayor intensidad. De una forma lenta al principio para que la otra persona le pueda seguir. Se recuerda que se utilice el suelo. A los cuatro minutos se cambian los papeles.	4 minutos
	Se trabaja por parejas, uno de ellos debe tener pinzas. Todo el alumnado se desplaza trotando suave por el gimnasio sin molestarse. Esto se realiza acompañado de música. Cuando para la música, las personas que llevan pinzas deben adoptar una posición y quedarse como estatuas en un lugar del gimnasio, vigilando que no estén próximos a otra persona. La persona sin pinzas buscará a su pareja e intentará ponerse en la misma posición. Se realizan cuatro veces y luego cambian los papeles.	4 minutos
	Las personas que llevan pinzas deben buscar a otra persona sin pinzas y ponerle la mano sobre la cabeza sin presionar, la idea es de "hierro e imán", éste debe dirigir los movimientos e ir llevando al compañero sin pinzas por donde quiera, buscando cuantas más posibilidades mejor. La persona con pinzas debe acompañar el movimiento. No se utilizan palabras. Cambian los papeles. Se realizan algunos cambios de parejas atendiendo al desarrollo del trabajo.	4 minutos

Relajación	<p>Se incrementa la intensidad. Consiste en la caza de pinzas de dos formas, una no se permite que haya contacto se respeta el espacio propio, en el otro puedo agarrar al compañero para coger las pinzas. Tres minutos para cada una de las formas. Todos a por todos.</p>		4 minutos
	<p>Por parejas, una persona es de barro y se deja modelar por su compañero. Buscará crear su obra para luego mostrarla al resto de los compañeros. Cuatro minutos para cada uno.</p>		4 minutos
	<p>Cada alumno coge una colchoneta o esterilla, se abrigará y se colocará tendido supino con los brazos extendidos en cruz. La idea está basada en la técnica de relajación de Schultz. Nos fijaremos en el peso del cuerpo y en la respiración diferenciando la torácica de la diafragmática. La profesora en este caso irá dando pautas y recorriendo las articulaciones desde el tobillo hasta la cabeza, recordando las partes del cuerpo e insistiendo con la idea de abandonar el peso hacia el suelo.</p>		3 minutos
	<p>Tumbarse en el suelo relajados con la música.</p>		2 minutos

Programa para: Psicomotricidad

Sesión 4

Temporalización: 45-50 minutos aproximadamente

Objetivo:

- Conocer los aros y manipularlo con precisión
- Adquirir habilidades y destrezas

Recursos: instalación y material

Material: El propio cuerpo, aros

Instalación: sala de psicomotricidad

Agrupamientos

Individual, pequeños grupos

	Representación escrita	Duración
--	-------------------------------	-----------------

Parte fundamental Calentamiento	Caminar lentamente por el espacio	2 minutos
	Correr suavemente por toda la sala	2 minutos
	Correr por el espacio, para ello dividiremos la clase en dos grupos de manera que cada grupo se pone enfrente y correrá de manera que debe de evitar tropezarse.	3 minutos
	Saltar a la pata coja	3 minutos
	Saltar en pareja sosteniendo el pie del otro	2 minutos
	Caminar con los brazos extendidos	2 minutos
Parte fundamental Calentamiento	Con aros en el suelo, saltar con las piernas juntas	3 minutos
	Con aros en el suelo, saltar a la pata coja	3 minutos
	Ir corriendo por el espacio y cuando la maestra dé una señal se introducirán dentro del aro.	4 minutos
	Dividir en dos grupos la clase, los niños irán rodando el aro y se lo pasara a su compañero	4 minutos
	Ir corriendo, cuando el profesor indique colocar los aros en el suelo y cuando este vuelva a indicar sentarse.	4 minutos
	Realizar lo mismo pero esta vez acostado	4 minutos
	Colocar los aros en posición levantados (agarrándolos algunos compañeros) mientras paseamos por debajo de este.	4 minutos
	Colocar los aros en posición acostado e ir saltando (como un conejo) poniendo los brazos y los pies dentro de este.	4 minutos
Relajación	Tumbarse en el suelo relajados con la música, dentro del aro. Mientras inspiramos-espíramos.	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.
- Expresa las emociones a través del cuerpo.
- 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 el tono y la postura a las características de la situación.
 - Adopta, diferentes posturas corporales: levantado, sentado, tumbado, agachado
- Utiliza con confianza sus posibilidades motrices al desplazarse: de prisa/despacio, caminando, saltando, corriendo.

- Controla sus movimientos en recorridos de laberintos.
- Utiliza sus posibilidades motrices al desplazarse: corros, tren, fila.
- Controla su cuerpo en actividades de reposo o relajación
- Reconocer las partes del propio cuerpo y de los demás.
- Desarrollar de forma global las habilidades motrices básicas.
- Utilizar sus capacidades físicas básicas y destrezas motrices en las diferentes situaciones de actividad física.

EDUCACIÓN INFANTIL 5 AÑOS

Objetivos didácticos

- Ejecutar desplazamientos en parejas de diferentes formas y direcciones.
- Desarrollar la coordinación visomotriz, global y aplicada a la manipulación de objetos.
- Utilizar la imagen corporal para mantener posturas de equilibrio en posición invertida con la espalda apoyada en el suelo.
- Ejecutar estiramientos y ejercicios de fuerza.

Contenidos didácticos

- Desplazamientos en el espacio y en el tiempo: arriba/abajo; delante/detrás, a un lado/hacia otro.
- El cuerpo humano: segmentos, elementos, características e imagen global del cuerpo humano.

- Coordinación y control corporal en las actividades que implican tanto el movimiento global como segmentario y la adquisición progresiva de habilidades motrices nuevas.
- Ajuste del propio movimiento al espacio y al movimiento de los otros.
- Utilización de las posibilidades expresivas del propio cuerpo en situaciones diversas (juegos de expresión, simbólico...).
- Desplazamientos en el espacio con movimientos diversos, direccionalidad.
- Situación y desplazamientos en el espacio real: en relación con los objetos y con los demás.
- Coordinación y control de las habilidades manipulativas de carácter fino y utilización correcta de los utensilios comunes.
- Estiramientos y ejercicios de fuerza.
- Aceptación y valoración ajustada de la propia identidad, de sus posibilidades y limitaciones y características diferenciadores de los demás, evitando cualquier tipo de discriminaciones.
- Aceptación de las posibilidades y limitaciones propias y ajenas
- Aceptación de las reglas que rigen los juegos físicos.
- Actitud de ayuda, colaboración y cooperación coordinando sus propios intereses con los de los otros.
- Iniciativa y autonomía en las tareas diarias con una actitud de ayuda y colaboración hacia los demás.

Programa para: Psicomotricidad

Unidad didáctica

Sesión 5

Temporalización: 45-50 minutos aproximadamente

Objetivo:

- Ejecutar desplazamientos en parejas de diferentes formas.
- Desarrollar la coordinación visomotriz, global y aplicada a la manipulación de objetos.

Recursos: instalación y material

Material: El propio cuerpo, cuerdas

Instalación: sala de psicomotricidad

Agrupamientos

Individual, pequeños grupos

Calentamiento	Representación escrita		Duración
	Parte fundamental	Caminar dispersos en parejas. A la señal, se unen unas parejas con otras y continúan caminando, hacia delante, de un lado y del otro lado, saltando hacia delante y a un lado y otro. A otra señal vuelven a caminar en las parejas iniciales.	
Se les propone jugar con las cuerdas en parejas: caminar y saltar por arriba de cuerdas colocadas a una altura del suelo de 25-30 cm. Alternar pasando lateralmente.			4 minutos
Cada niño realizará lanzamiento y captura de la cuerda: hacia delante y atrás, con dos manos y una, alternadamente.			4 minutos
Decir a los niños: vamos andar por un camino muy estrechito con mucho cuidado. Colocar una cuerda extendida en el suelo: los niños andarán por encima de ella guardando el equilibrio con los brazos extendidos para mantenerlo mejor.			3 minutos
Saltar con los pies juntos a uno y otro lado de la cuerda colocada extendida y bien recta.			4 minutos
Anudar unas cuerdas con otras hasta formar una muy larga, y una vez anudada, cada uno sujetará la suya formando entre todos una fila que sostenga la cuerda larga. Después: Ponerla arriba, ponerla abajo.			4 minutos
Colocar a los niños por parejas con una sola cuerda, que un niño se enrollará a la cintura, el otro sujetará con ambas manos los extremos de la cuerda, y el primero tirará del segundo.			4 minutos

	Se propone jugar a: “el salto musical”. Se marcan dos líneas una de salida y otra de llegada a una distancia de 4 metros. Los niños se organizan uno al lado del otro y se colocan en la línea de salida. El maestro con un instrumento musical marcará un golpe y en ese momento los niños darán un salto, si marca dos, darán dos saltos, etc. No debe dar más de tres golpes seguidos. Mediante los saltos los niños se desplazan desde la línea de salida hasta la de llegada.	5 minutos
Relajación	Caminar lentamente dando golpes suaves con los pies, los golpes se producen cada vez más suave hasta caminar en silencio.	3 minutos
	Se comentará la sesión realizada	5 minutos

Programa para: Psicomotricidad

Unidad didáctica

Sesión 6

Temporalización: 45-50 minutos aproximadamente

Objetivo:

- Utilizar la imagen corporal para mantener posturas de equilibrio en posición invertida con la espalda apoyada en el suelo.

Recursos: instalación y material

Material: El propio cuerpo, espalderas

Instalación: sala de psicomotricidad

Agrupamientos

Individual, pequeños grupos

Parte fundamental Calentamiento	Representación escrita	Duración
	Cada niño se desplaza dando palmadas: arriba, al frente y a un lado y otro. Caminando, saltando, corriendo.	4 minutos
Continuar caminando y al encontrarse con el amigo dar palmadas uniendo las dos manos de cada uno: arriba, al frente, a un lado y otro.	3 minutos	
Con la espalda en el suelo apoyar los pies en diferentes barrotes de una espaldera: <ul style="list-style-type: none"> · Poner los pies arriba. · Tocar el barrote más alto. 	4 minutos	
Pasar por debajo de los compañeros que mantienen la espalda en el suelo y los pies en los travesaños de la espaldera. <ul style="list-style-type: none"> · Formar parejas para que varíen más rápidamente. 	5 minutos	
Pasar por encima (saltos, pies en tercer barrote) o por debajo de un compañero que se mantiene con la espalda apoyada en el suelo y los pies en los barrotes de la espaldera.	4 minutos	
Los niños y niñas se colocan por parejas uno delante de otro. <p>El jugador de detrás persigue al de delante e intenta cogerlo. Si este último, se para en seco y levanta los brazos, el de detrás debe adoptar la misma posición sin tocar a su compañero.</p>	4 minutos	

	Se les propone el juego: “gatos y ratones”. Los niños se situarán alrededor de un círculo grande. El maestro estará agachado en el centro con los ojos cerrados. A la señal los niños se desplazan en cuadrupedia hacia el maestro, imitando a los ratones y al encontrarse cerca, el educador que hace de gato dirá miao, miao y los ratones saldrán del círculo, para que el gato no los capture.	8 minutos
Relajación	Se lleva un casete y se pone música relajante y ellos se colocarán tendidos en el suelo cómo prefieran.	3 minutos
	Se comentará la sesión realizada	5 minutos

Programa para: Psicomotricidad

Unidad didáctica

Sesión 7

Temporalización: 45-50 minutos aproximadamente

Objetivo:

- Utilizar la imagen corporal para mantener posturas de equilibrio en posición invertida con la espalda apoyada en el suelo.
- Ejecutar desplazamientos de diferentes formas y direcciones.

Recursos: instalación y material

Material: El propio cuerpo, aros

Instalación: sala de psicomotricidad

Agrupamientos

Individual, pequeños grupos

Calentamiento	Representación escrita	Duración
	Caminar con los ojos cerrados (un pequeño espacio) hacia el lugar donde el maestro produce un sonido con el instrumento musical. Al lograrse la respuesta de los niños, se les indica abrir los ojos y observar el lugar donde se han desplazado. El maestro lo repite cambiándose a un lugar diferente del área.	6 minutos
	Cada niño camina, trota o salta según el sonido instrumental que ejecuta el maestro. Estos desplazamientos se realizarán dispersos.	4 minutos
	Construir caminos con aros para desplazarse trotando, saltando, apoyando manos y pies, lateralmente.	5 minutos
	Se forman dos grupos. Se van llevando el aro con la mano. Lo van dirigiendo. Luego lo hace el otro grupo. Van por donde quieran.	5 minutos
	Se mantienen los dos grupos. Ahora se lanzan los aros al punto que se indica y salen corriendo tras él. Luego el segundo grupo hace el mismo ejercicio.	4 minutos
	Se forman parejas uno lanza el aro y el otro corre a recogerlo. Se alternan. Se ha formado previamente dos grupos.	4 minutos

Parte fundamental	<p>Luego se desplazarán por el espacio llevando los aros en distintas partes del cuerpo.</p> <p>La maestra mantendrá un aro de pie en el suelo y <u>los niños pasarán por dentro intentando no rozarlo</u> con ninguna parte del cuerpo. Si algún niño/ a lo roza deberá decir con que parte de su cuerpo lo ha hecho.</p>	5 minutos
Relajación	<p>Nos tendemos en el suelo e intentamos apretar el cuerpo lo más que podamos hasta que se de la señal de aflojarlo.</p>	3 minutos
	<p>Se comentará la sesión realizada</p>	5 minutos

Programa para: Psicomotricidad

Unidad didáctica

Sesión 8

Temporalización: 45-50 minutos aproximadamente

Objetivo:

- Ejecutar desplazamientos de diferentes formas y direcciones.
- Ejecutar estiramientos y ejercicios de fuerza.

Recursos: instalación y material

Material: El propio cuerpo,

Instalación: sala de psicomotricidad

Agrupamientos

Individual, pequeños grupos

Calentamiento	Representación escrita	Duración
	Los niños en parejas sin entrelazarse. Un niño de la pareja sigue al otro imitando sus movimientos. El adulto puede ir dando indicaciones como caminando, trotando, saltando o moverse como diferentes objetos. A una señal se intercambia los papeles de la pareja.	5 minutos
Cada niño expresará los movimientos que puede realizar con su cuerpo cuando el maestro indica las partes a mover: cabeza, brazos, tronco, piernas, pie.	4 minutos	
	En parejas, con las piernas abiertas y agarrados de hombros, flexionar el tronco.	3 minutos
	En parejas colocados con las espaldas juntas y agarrados de manos levantamos hacia arriba, mientras el otro se agacha flexionando hacia atrás	3 minutos
	Sentados en parejas con las piernas estiradas se realiza la barca	4 minutos
	En parejas agarrados de manos ir empujando al compañero	4 minutos

Parte fundamental	Se propone el juego: “inventamos entre todos”. Se traza en el suelo una línea de salida y otra de llegada a una distancia de 3 m. los niños se ubican uno al lado del otro en varios grupos que se colocan uno detrás del otro. A la señal el primer grupo se desplaza completo hasta la línea de llegada. Este desplazamiento puede ser como los niños lo seleccionen: caminando, trotando, saltando, en cuadrupedia, pero el grupo que continúa debe realizar un desplazamiento diferente al del grupo anterior y así sucesivamente. Se estimulan los grupos que sean capaces de realizar un desplazamiento diferente, poniéndose todos de acuerdo en poco tiempo y realizándolo en conjunto. No se deben repetir los mismos movimientos entre grupos.	8 minutos
Relajación	En cada grupo los niños se entrelazan por las manos y caminan lentamente por todo el espacio. (con música relajante)	3 minutos
	Se comentará la sesión realizada	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.
- Expresa las emociones a través del cuerpo.
- 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, reptar, cuadrupedia...
 - Adopta el tono y la postura a las características de la situación.
 - 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
 - Reconocer las partes del propio cuerpo y de los demás.
 - Desarrolla de forma global las habilidades motrices básicas.
 - Utiliza sus capacidades físicas básicas y destrezas motrices en las diferentes situaciones de actividad física.
- Identifica los conceptos: arriba/abajo; delante/detrás, a un lado/hacia otro.
- Desarrolla la espontaneidad y creatividad en el movimiento.

EDUCACIÓN INFANTIL 5 AÑOS

Objetivos didácticos

- Diferenciar la noción detrás de, delante de mediante los desplazamientos.
- Ejecutar desplazamientos de diferentes formas y direcciones.
- Lanzar con las manos en diferentes direcciones una pelota.
- Desarrollar la coordinación visomotriz, global y aplicada a la manipulación de objetos.
- Localizar e identificar en sí mismo y en los demás sin ningún error: cabeza, cuello, pecho, espalda y cintura utilizando hojas de periódico.
- Llenar la boca de aire y expulsarlo soplando con fuerza.

Contenidos didácticos

- El cuerpo humano: segmentos, elementos, características e imagen global del cuerpo humano.
- Ejercicios de respiración
- Coordinación y control corporal en las actividades que implican tanto el movimiento global como segmentario y la adquisición progresiva de habilidades motrices nuevas.
- Ajuste del propio movimiento al espacio y al movimiento de los otros.
- Utilización de las posibilidades expresivas del propio cuerpo en situaciones diversas (juegos de expresión, simbólico...).
- Situación y desplazamientos en el espacio real: en relación con los objetos y con los demás.
- Diferenciación del concepto delante-detrás
- Aceptación y valoración ajustada de la propia identidad, de sus posibilidades y limitaciones y características diferenciadores de los demás, evitando cualquier tipo de discriminaciones.
- Aceptación de las posibilidades y limitaciones propias y ajenas

- Actitud de ayuda, colaboración y cooperación coordinando sus propios intereses con los de los otros.
- Iniciativa y autonomía en las tareas diarias con una actitud de ayuda y colaboración hacia los demás.

Programa para: Psicomotricidad

Unidad didáctica

Sesión 9

Temporalización: 45-50 minutos aproximadamente

Objetivo:

- Diferenciar la noción detrás de, delante de mediante los desplazamientos.
- Ejecutar desplazamientos de diferentes formas y direcciones.
- Lanzar con las manos en diferentes direcciones una pelota.

Recursos: instalación y material

Material: El propio cuerpo, pelotas de goma.

Instalación: sala de psicomotricidad

Agrupamientos

Individual, pequeños grupos

	Representación escrita	Duración
Calentamiento	Colocarse por parejas uno detrás de otro. El niño que está <i>detrás</i> tendrá que coger al niño que está <i>delante</i> y una vez cogido se situará detrás del niño para perseguir al que está delante.	5 minutos
	Distribuirse en dos grupos iguales. Colocarse cada equipo en un campo. El profesor colocará bancos zuecos en el centro del campo. Los de un equipo lanzan la pelota contra los de otro tratando de dar a uno de sus miembros. Si un jugador es tocado en alguna parte del cuerpo queda sin vida y es eliminado. Al final, pierde el equipo que se quede sin miembros en el campo de juego.	8 minutos
Parte fundamental	Agacharse y rodar una pelota por el suelo impulsándola suavemente con una mano. - Siguiendo una línea recta - Siguiendo un camino de curvas.	3 minutos
	Lanzar la pelota hacia arriba y recogerla antes de que se caiga al suelo.	3 minutos
	Buscarse una pareja, colocarse en frente uno de otro, con una pelota para los dos: - Lanzarse la pelota uno a otro con las dos manos. Recibirla también con las dos. - Lanzarla con una mano y recogerla con una. - Lanzarla con la otra mano y recogerla con una.	8 minutos
	- Lanzarse la pelota con las dos manos - Lanzarla haciendo dar un bote con las dos manos.	5 minutos
	Con dos pelotas y con la misma pareja. - Uno lanza la pelota hacia arriba, el otro lo hace hacia abajo.	7 minutos

Relajación	Representar el cuento tumbados en el suelo Estoy muy cansado Por eso estoy acostado. Voy a dormir un poco Sino lo hago me volveré loco. Cierro los ojos suavemente Ya siento el descanso en las manos y en la frente. También los labios debo relajar Ya estoy completamente dispuesto a reposar	6 minutos
-------------------	--	-----------

Programa para: Psicomotricidad

Unidad didáctica

Sesión 10

Temporalización: 45-50 minutos aproximadamente

Objetivo:

- Localizar e identificar en sí mismo y en los demás sin ningún error: cabeza, cuello, pecho, espalda y cintura utilizando hojas de periódico.

Recursos: instalación y material

Material: El propio cuerpo, papel de periódico

Instalación: sala de psicomotricidad

Agrupamientos

Individual, pequeños grupos

Calentamiento	Representación escrita	Duración
	Arrugar mucho la hoja de periódico apretándola: - Con una mano - Con la otra - Con las dos al mismo tiempo.	5 minutos
	Estirarlo todo lo que se pueda, cogerlo por una punta y moverlo libremente.	3 minutos
	Cubrirse la cabeza con la hoja de periódico e ir caminando por el espacio. Retirárselo.	3 minutos
	Colocarse la hoja de periódico en el cuello a modo de bufanda. Retirárselo.	2 minutos
	Frotarse el pecho y la espalda.	2 minutos
		En parejas colocados frente a frente parar la hoja de periódico por las siguientes partes del compañero: . Por la cabeza - Por el cuello - Por el pecho - Por la espalda - Por la cintura -Etc,.
Realizar una bola con la hoja de periódico y en grupos de dos, lanzársela.		5 minutos

Parte fundamental	<p>Hacer con la hoja de periódico lo que dice el siguiente cuento: Me coloco en la cabeza la hoja. ¡Qué cara de lelo! He cogido frío en la garganta Por eso mi mamá en el cuello el pañuelo me planta. Ahora me lo pongo encima del pecho como corbata ¡Cualquiera lo aguanta! Mi amigo mucho ha sudado Así con el pañuelo la espalda le he limpiado Me lo cuelgo en la cintura ¡Vaya locura!</p>	8 minutos
Relajación	<p>Con la hoja de periódico en pareja de dos, un niño tumbado en el suelo y el otro a su lado irá pasándole la hoja por todas las partes del cuerpo haciéndole una especie de masajes. Se intercambiarán las parejas.</p>	6 minutos

Programa para: Psicomotricidad

Unidad didáctica

Sesión 11

Temporalización: 45-50 minutos aproximadamente

Objetivo:

- Llenar la boca de aire y expulsarlo soplando con fuerza.

Recursos: instalación y material

Material: El propio cuerpo, aros.

Instalación: sala de psicomotricidad

Agrupamientos

Individual, pequeños grupos

fundamentalParte	Calentamiento	
	Representación escrita	Duración
	Tocarse la boca y comprobar cómo por ella se expulsa el aire soplando en la cara de un compañero.	2 minutos
	Inflar los mofletes llenando la boca de aire	2 minutos
	Llenar de nuevo la boca de aire y a continuación dejarlo escapar, también por la misma entreabriendo los labios	2 minutos
	Volver a llenar la boca de aire como en los ejercicios anteriores y soltarlo con fuerza: - Contra la palma de una mano. - Contra un antebrazo. - Contra el pelo de un compañero. - Contra un muslo.	4 minutos
	Primero recita el cuento el profesor y a continuación estimulará a los niños para que lo repitan con él. Cuando se indica llenar la boca de aire y soplarlo con fuerza. Soy el lobo feroz Soplando con fuerza haré algo atroz. Primero intento una casa de paja tirar. ¡Un, dos! Me lleno la boca de aire lo expulso y lo consigo ya. Después me dirijo a una de ladrillos Y como soy muy pillo ¡Un, dos! Me lleno la boca de aire lo expulso y lo consigo ya.	6 minutos

	<p>Jugaremos al juego del lobo. Los aros repartidos en el suelo; un niño será el lobo y los demás serán cerditos. Si los cerditos están dentro de su casa el lobo no podrá cogerlos, pero si está fuera y lo coge estará eliminado.</p>	<p>10 minutos</p>
<p>Relajación</p>	<p>Tumbarse en el suelo relajados con la música, dentro del aro. Mientras inspiramos-espíramos.</p>	<p>6 minutos</p>

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.
- Expresa las emociones a través del cuerpo.
- Muestra confianza en sus posibilidades de acción.
- Se desplaza por el espacio con distintos movimientos.
- Adopta el tono y la postura a las características de la situación.
- Utiliza con confianza sus posibilidades motrices al desplazarse: deprisa/despacio, caminando, saltando, corriendo.
 - Controla su cuerpo en actividades de reposo o relajación
 - Reconocer las partes del propio cuerpo y de los demás.
 - Desarrolla de forma global las habilidades motrices básicas.
 - Utiliza sus capacidades físicas básicas y destrezas motrices en las diferentes situaciones de actividad física.
- Identifica los conceptos: arriba/abajo; delante/detrás.

EDUCACIÓN INFANTIL 5 AÑOS

Objetivos didácticos

- Distinguir: grande, pequeño; alto-bajo; cerca, lejos.
- Ejecutar desplazamientos de diferentes formas y direcciones.
- Conocer y distinguir los sentidos.
- Lograr sensaciones de seguridad en situaciones no normales.

Contenidos didácticos

- Partes del cuerpo, global y segmentariamente.
- Posturas del cuerpo
- Movimientos del cuerpo
- Coordinación y control corporal en las actividades que implican tanto el movimiento global como segmentario y la adquisición progresiva de habilidades motrices nuevas.
- Interiorización de la aptitud postural.
- Situación y desplazamientos en el espacio real: en relación con los objetos y con los demás.
- Aceptación y valoración ajustada de la propia identidad, de sus posibilidades y limitaciones y características diferenciadores de los demás, evitando cualquier tipo de discriminaciones.
- Aceptación de las posibilidades y limitaciones propias y ajenas
- Actitud de ayuda, colaboración y cooperación coordinando sus propios intereses con los de los otros.
- Interés por mejorar la calidad del propio movimiento.

Programa para: Psicomotricidad

Unidad didáctica

Sesión 12

Temporalización: 45-50 minutos aproximadamente

Objetivo:

- Distinguir: grande, pequeño; alto-bajo; cerca, lejos.
- Ejecutar desplazamientos de diferentes formas y direcciones.

Recursos: instalación y material

Material: El propio cuerpo, aros.

Instalación: sala de psicomotricidad

Agrupamientos

Individual, pequeños grupos

Calentamiento	Representación escrita	Duración
	Parte fundamental	<ul style="list-style-type: none"> - Vamos a viajar a un país donde todo el mundo es muy grande, se llama Grandilandia. - Vamos a ponernos muy grande. Andamos de puntillas, los brazos muy estirados. - Ahora estamos sentados en el país Grandilandia todo el mundo tiene las piernas muy grandes, las estiramos; la una, la otra. - Los brazos son muy grandes, los estiramos; el uno, el otro. - Su cuerpo es muy grande, por delante su pecho, por detrás su.... - Nos tocamos el pecho y la espalda. - Sus manos son grandes, las movemos. - Andan dando grandes pasos.
<ul style="list-style-type: none"> - En Grandilandia los niños tienen los ojos muy grandes (los abren mucho), se los tocan. Sus orejas (las estiran), su boca (la abren). - Pero un día se encontraron con un niño muy pequeño (andamos en cuclillas). Venía de Pequeñilandia. ¿Cómo tenían sus pies? ¿su cuerpo? Etc.,. - Andan dando pasos muy pequeños. - Un día andando en el bosque se encontraron con dos amigos. Uno era de Pequeñilandia y el otro de.... Se miraron muy sorprendidos, el grande le dijo al pequeño: "Mírate tu brazo" ¿Cómo es?.... se hace lo mismo con distintas partes del cuerpo. - Vamos a decir todas las partes grandes del cuerpo: pecho, espalda, piernas... - Ahora, vamos a decir las partes pequeñas: ojos, nariz.... 		15 minutos

	<ul style="list-style-type: none"> - Hay algunos niños que no son ni grandes ni pequeños, son. ... - Los niños buscan aros de diferentes colores según sea su estatura. - Se van todos lejos de la puerta, ahora se acerca a un árbol. Se van a por un aro y se meten dentro de él. ¿Dónde tienen el aro? ¿Cerca o lejos?. - Se ponen fuera del aro pero cerca de él. Ahora hacen lo contrario. 	<p>10 minutos</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Relajación</p>	<p>Estiran sus brazos, piernas, abren los ojos, cierran la boca, y muy calladitos se echan a dormir.</p>	<p>8 minutos</p>

Programa para: Psicomotricidad

Unidad didáctica

Sesión 13

Temporalización: 45-50 minutos aproximadamente

Objetivo:

- Conocer y distinguir los sentidos.
- Ejecutar desplazamientos de diferentes formas y direcciones.

Recursos: instalación y material

Material: El propio cuerpo, aros.

Instalación: sala de psicomotricidad

Agrupamientos

Individual, pequeños grupos

fundamental Parcalentamiento	Representación escrita	Duración
	<ul style="list-style-type: none"> - Todos con los ojos tapados, vamos a imaginarnos que no hay nada de luz, estamos en el país de las sombras. ¿Podemos oír?. - Seguimos con los ojos cerrados y escuchamos el sonido del pandero. - Muy calladitos decimos lo que oímos. - “El perro y el gato”. En grupos de 8 o 9 dos se colocan en el centro de un corro formado por el resto. Uno hace de gato y otro de perro. Éste trata de atrapar al gato, siguiendo sus maullidos. El gato trata de esquivarlo al oír sus ladridos. 	12 minutos
<ul style="list-style-type: none"> - Nos encontramos en el país de la luz y corremos por el gimnasio cuando oímos: “raya azul”. Todos los niños se situarán encima de la raya azul. - La raya es un puente, pasamos con cuidado de no caernos. - Vamos a bajar por el río, para ir por el agua necesito..... - Cogemos un aro, cada uno dice el color de su aro o barca. - Se juntan las barcas del mismo de color. - Se colocan las barcas encima de la cabeza. - Las dejamos en el suelo, corremos sin tocarlas, cuando oímos un color todos nos metemos en una de ese color. - La barca se mueve hacia un lado y otro, nos desplazamos por el río. - Llegamos a la orilla, ¿qué vemos?. - Nos olemos las manos, la ropa... - ¿Alguien lleva colonia? Lo olemos. 	25 minutos	

Relajación	<ul style="list-style-type: none">- Colocar los aros en posición acostada, los brazos y los pies dentro de este. Nos quedamos dormidos dentro de la barca.- Tumbarse en el suelo relajados con la música, dentro del aro. Mientras inspiramos-espíramos.	8 minutos
-------------------	---	-----------

Programa para: Psicomotricidad

Unidad didáctica

Sesión 14

Temporalización: 45-50 minutos aproximadamente

Objetivo:

- Lograr sensaciones de seguridad en situaciones no normales.
- Ejecutar desplazamientos de diferentes formas y direcciones.

Recursos: instalación y material

Material: El propio cuerpo, aros, cuerdas, bancos suecos, pelotas.

Instalación: sala de psicomotricidad

Agrupamientos

Individual, pequeños grupos

Parte fundamental Calentamiento	Representación escrita	Duración
	Parte fundamental Calentamiento	<ul style="list-style-type: none"> - ¿A vosotros les gusta el circo? ¿Habéis visto alguno? - ¿Sabéis quienes son equilibristas? - Estamos en un circo y somos equilibristas, pasamos por las líneas azules de puntillas, nadie puede caerse. Luego de talón. - Andamos por las líneas saltando sobre un pie, sobre el otro.
<ul style="list-style-type: none"> - Andamos con un pie encima de la raya, el otro fuera de ella. Al revés. - Andamos a la pata coja en la línea amarilla. - Los equilibristas algunas veces andan sobre cuerdas. Lo hacemos. - Saltamos a la cuerda con un pie, con el otro, con los dos. Lo hacemos de atrás a adelante, de adelante a atrás. - Saltamos a la comba. - Pasamos sobre bancos suecos. - En grupos de cuatro caminaremos sobre el banco agarrados a una cuerda. - Los equilibristas pasan una pelota de una mano a otra. - ahora - ahora se pasan la pelota por todas las partes del cuerpo. - Por parejas de dos, tratamos de andar con la pelota entre los hombros, pechos, espaldas de los dos. - Pasamos la pelota por debajo de la pierna. - Botamos la pelota muy fuerte y la cogemos. 		25 minutos

Relajación	Los equilibristas están cansados, llegan a su camerino, se quitan el maquillaje, se tumban en sus camas; extienden una pierna lentamente, luego la otra; lo mismo con un brazo, con el otro; cierran los ojos respiran muy, muy despacio.	8 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.
- Expresa las emociones a través del cuerpo.
- Muestra confianza en sus posibilidades de acción.
- Se desplaza por el espacio con distintos movimientos.
- Adopta el tono y la postura a las características de la situación.
- Utiliza con confianza sus posibilidades motrices al desplazarse: deprisa/despacio, caminando, saltando, corriendo.
 - Controla su cuerpo en actividades de reposo o relajación
 - Reconocer las partes del propio cuerpo y de los demás.
 - Desarrolla de forma global las habilidades motrices básicas.
 - Utiliza sus capacidades físicas básicas y destrezas motrices en las diferentes situaciones de actividad física.
- Orientarse en el espacio con relación a sí mismo en las nociones básicas: arriba-abajo; cerca-lejos; dentro-fuera.

EDUCACIÓN INFANTIL 5 AÑOS

Objetivos didácticos

- Coordinación dinámica general
- Adquirir una imagen corporal global.

Contenidos didácticos

- Partes del cuerpo, global y segmentariamente.
- Posturas del cuerpo
- Movimientos del cuerpo

- Coordinación y control corporal en las actividades que implican tanto el movimiento global como segmentario y la adquisición progresiva de habilidades motrices nuevas.
- Interiorización de la aptitud postural.
- Situación y desplazamientos en el espacio real: en relación con los objetos y con los demás.
- Aceptación y valoración ajustada de la propia identidad, de sus posibilidades y limitaciones y características diferenciadores de los demás, evitando cualquier tipo de discriminaciones.
- Aceptación de las posibilidades y limitaciones propias y ajenas
- Actitud de ayuda, colaboración y cooperación coordinando sus propios intereses con los de los otros.
- Interés por mejorar la calidad del propio movimiento.

Programa para: Psicomotricidad

Unidad didáctica

Sesión 15

Temporalización: 45-50 minutos aproximadamente

Objetivo:

- Coordinación dinámica general
- Adquirir una imagen corporal global.

Recursos: instalación y material

Material: El propio cuerpo, aros, colchonetas, bancos

Instalación: sala de psicomotricidad

Agrupamientos

Individual, pequeños grupos

fundamental	Representación escrita	Duración
	Partes	Caminar dispersos en parejas. A la señal, se unen unas parejas con otras y continúan caminando, hacia delante, de un lado y del otro lado, saltando hacia delante y a un lado y otro. A otra señal vuelven a caminar en las parejas iniciales.
Preparamos los rincones		4 minutos
<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
Relajación	Tumbados en la colchoneta, escuchar una música relajada.	5 minutos
	Se comentará la sesión.	5 minutos

Programa para: Psicomotricidad

Unidad didáctica

Sesión 16

Temporalización: 45-50 minutos aproximadamente

Objetivo:

- Coordinación dinámica general
- Adquirir una imagen corporal global.

Recursos: instalación y material

Material: El propio cuerpo, bolos, colchonetas, pelotas

Instalación: sala de psicomotricidad

Agrupamientos

Individual, pequeños grupos

fundamental	Representación escrita	Duración
	Parte Calentamiento	Correr suavemente por toda la sala Saltar con las dos piernas juntas Saltar a la pata coja Correr en zigzag Saltar en pareja sosteniendo el pie del otro
Preparamos los rincones		4 minutos
Relajación	<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
	Tumbados en la colchoneta, escuchar una música relajada.	5 minutos
	Se comentará la sesión.	5 minutos

Programa para: Psicomotricidad

Unidad didáctica

Sesión 17

Temporalización: 45-50 minutos aproximadamente

Objetivo:

- Coordinación dinámica general
- Adquirir una imagen corporal global.

Recursos: instalación y material

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

Instalación: sala de psicomotricidad

Agrupamientos

Individual, pequeños grupos

	Representación escrita	Duración
Calentamiento	Colocarse por parejas uno detrás de otro. El niño que está <i>detrás</i> tendrá que coger al niño que está <i>delante</i> y una vez cogido se situará detrás del niño para perseguir al que está delante.	6 minutos
	Preparamos los rincones	4 minutos
Parte fundamental	<i>Trabajo por rincones</i>	25 minutos
	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....).	
	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

Unidad didáctica

Sesión 18

Temporalización: 45-50 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: sala de psicomotricidad

Agrupamientos

Individual, pequeños grupos

fundamental Parte calentamiento	Representación escrita	Duración
	Caminar por todo el gimnasio libremente Damos un salto abriendo las piernas hacia los lados. Damos un salto abriendo las piernas, una hacia delante y otra hacia atrás	6 minutos
fundamental Parte calentamiento	Preparamos los rincones	4 minutos
	<i>Trabajo por rincones</i> Rincón de los platos de lanzamientos. 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....). Rincón de las cuerdas: los niños caminan encima de la cuerda, realizarán movimientos en los brazos con las cuerdas, construirán formas en el suelo...	25 minutos
	Relajación	Tumbados en la colchoneta, escuchar una música relajada.
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.
- Expresa las emociones a través del cuerpo.
- Muestra confianza en sus posibilidades de acción.
- Se desplaza por el espacio con distintos movimientos.
- Adopta el tono y la postura a las características de la situación.
- Utiliza con confianza sus posibilidades motrices al desplazarse.
- Controla su cuerpo en actividades de reposo o relajación
- Reconocer las partes del propio cuerpo y de los demás.
- Desarrolla de forma global las habilidades motrices básicas.
- Utiliza sus capacidades físicas básicas y destrezas motrices en las diferentes situaciones de actividad física.

EDUCACIÓN INFANTIL 5 AÑOS

Objetivos didácticos

- Coordinación dinámica general

- Conocer y manejar los dos lados de su cuerpo.
- Iniciar y afianzar la definición de la propia lateralidad

Contenidos didácticos

- Partes del cuerpo, global y segmentariamente.
- Posturas del cuerpo
- Movimientos del cuerpo
- lateralidad

- Coordinación y control corporal en las actividades que implican tanto el movimiento global como segmentario y la adquisición progresiva de habilidades motrices nuevas.
- Interiorización de la aptitud postural.
- Situación y desplazamientos en el espacio real: en relación con los objetos y con los demás.

- Aceptación y valoración ajustada de la propia identidad, de sus posibilidades y limitaciones y características diferenciadores de los demás, evitando cualquier tipo de discriminaciones.
- Aceptación de las posibilidades y limitaciones propias y ajenas
- Actitud de ayuda, colaboración y cooperación coordinando sus propios intereses con los de los otros.
- Interés por mejorar la calidad del propio movimiento.

Programa para: Psicomotricidad

Unidad didáctica

Sesión 19

Temporalización: 45-50 minutos aproximadamente

Objetivo:

- Coordinación dinámica general
- Conocer y manejar los dos lados de su cuerpo.

Recursos: instalación y material

Material: El propio cuerpo, pelotas

Instalación: sala de psicomotricidad

Agrupamientos

Individual, pequeños grupos

	Representación escrita	Duración
Calentamiento	<ul style="list-style-type: none"> • Vamos a pensar que somos casas encantadas, porque pueden moverse y hablar. • Miramos el tronco como si tuviéramos una raya en la mitad del pecho quedan dos mitades ¿son iguales? Vamos a compararlos. • Colgando de los hombros tengo los hombros ¿son iguales? • Estamos apoyados en los pies ¿qué tenemos encima de los pies? Hay uno en cada lado ¿son iguales? • ¿Qué ocurriría si fueran desiguales?. Andamos de esa forma. 	8 minutos
Parte fundamental	<ul style="list-style-type: none"> • Miramos el tronco y lo movemos hacia un lado y otro, como si lo hiciera el viento. • Estamos en mi habitación, tenemos los juguetes muy altos, nos estiramos y saltamos para cogerlos. • Cogemos una pelota y se ponen a jugar con ellas. • Las colocamos en una mano, en la otra, en un pie, en el otro. • La rodamos con una mano, con la otra. • La llevamos con un pie, con el otro. • La sostenemos con una mano, con la otra. • Lanzamos la pelota a un compañero con una mano, con la otra. • Nos colocamos la pelota en un muslo, en el otro, en el pecho, en las espaldas... • Andamos a cuatro patas y caminamos con la pelota entre ella. 	25 minutos
Relajación	Cuando llega la noche, estamos muy cansados y nos vamos a la cama, cerramos los ojos, nos estiramos y luego nos encogemos, se está muy calentito. Respiramos despacio...	5 minutos
	Se comentará la sesión.	5 minutos

Programa para: Psicomotricidad

Unidad didáctica

Sesión 20

Temporalización: 45-50 minutos aproximadamente

Objetivo:

- Coordinación dinámica general

- Conocer y manejar los dos lados de su cuerpo.

Recursos: instalación y material

Material: El propio cuerpo, aros, colchonetas, bancos

Instalación: sala de psicomotricidad

Agrupamientos

Individual, pequeños grupos

	Representación escrita		Duración
Calentamiento	<ul style="list-style-type: none"> • Dispersos en la sala, dar el mínimo de pasos para atravesar la sala; ahora hacer lo mismo con el máximo de pasos posibles. • Correr suavemente por toda la sala. • Saltar con las dos piernas juntas • Saltar a la pata coja • Correr en zigzag • Saltar en pareja sosteniendo el pie del otro 		8 minutos
Parte fundamental	<ul style="list-style-type: none"> ○ Andamos con un pie encima de la raya, el otro fuera de ella. Al revés. ○ Andamos a la pata coja en la línea amarilla. ○ Los equilibristas algunas veces andan sobre cuerdas. Lo hacemos. ○ Saltamos a la cuerda con un pie, con el otro, con los dos. Lo hacemos de atrás a adelante, de adelante a atrás. ○ Saltamos a la comba. ○ Pasamos sobre bancos suecos. ○ En grupos de cuatro caminaremos sobre el banco agarrados a una cuerda. ○ Los equilibristas pasan una pelota de una mano a otra. ○ ahora ○ ahora se pasan la pelota por todas las partes del cuerpo. ○ Por parejas de dos, tratamos de andar con la pelota entre los hombros, pechos, espaldas de los dos. ○ Pasamos la pelota por debajo de la pierna. ○ Botamos la pelota muy fuerte y la cogemos. 		25 minutos
Relajación	Tumbados en la colchoneta, escuchar una música relajada.		5 minutos
	Se comentará la sesión.		5 minutos

Programa para: Psicomotricidad

Unidad didáctica

Sesión 21

Temporalización: 45-50 minutos aproximadamente

Objetivo:

- Coordinación dinámica general
- Conocer y manejar los dos lados de su cuerpo.
- Iniciar y afianzar la definición de la propia lateralidad

Recursos: instalación y material

Material: El propio cuerpo, aros, colchonetas, bancos

Instalación: sala de psicomotricidad

Agrupamientos

Individual, pequeños grupos

Calentamiento	Representación escrita	Duración
	<p>Andando indicamos a continuación las siguientes posiciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	8 minutos

Parte fundamental	<p>El profesor indicará en voz alta la posición a adoptar por los niños:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tumbados - Sentados - De pie - De rodillas - Tumbados mirando al suelo (boca abajo) - En cuclillas - Tumbados de lado <p>Una vez mostradas y comprendidas todas las posiciones por los niños, el profesor propondrá la siguiente situación: <i>Estamos en la playa, descansando y jugando sobre la arena. 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 la playa, 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 la playa, de pronto nos parece ver un cangrejo, pero es tan pequeño que no estamos seguros; “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!, le acariciamos y “nos levantamos”</i></p>	25 minutos
	Relajación	
	<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 las reglas de los juegos propuestos.
- Acepta a todos los compañeros/as.
- Utiliza ropa y calzado adecuados a la actividad.
- Expresa las emociones a través del cuerpo.
- Muestra confianza en sus posibilidades de acción.
- Se desplaza por el espacio con distintos movimientos.
- Adopta el tono y la postura a las características de la situación.
- Utiliza con confianza sus posibilidades motrices al desplazarse.
- Controla su cuerpo en actividades de reposo o relajación
- Reconocer las partes del propio cuerpo y de los demás.
- Desarrolla de forma global las habilidades motrices básicas.
- Utiliza sus capacidades físicas básicas y destrezas motrices en las diferentes situaciones de actividad física.

Objetivos didácticos

- Coordinación dinámica general
- Conocer y manejar los dos lados de su cuerpo.
- Iniciar y afianzar la definición de la propia lateralidad
- Reconocer derecha – izquierda.
- Adquirir los conceptos básicos cerca- lejos.
- Distinguir la noción entre duro- blando.

Contenidos didácticos

- Partes del cuerpo, global y segmentariamente.
- Posturas del cuerpo
- Movimientos del cuerpo
- Lateralidad

- Coordinación y control corporal en las actividades que implican tanto el movimiento global como segmentario y la adquisición progresiva de habilidades motrices nuevas.
- Interiorización de la aptitud postural.
- Situación y desplazamientos en el espacio real: en relación con los objetos y con los demás.

- Aceptación y valoración ajustada de la propia identidad, de sus posibilidades y limitaciones y características diferenciadores de los demás, evitando cualquier tipo de discriminaciones.
- Aceptación de las posibilidades y limitaciones propias y ajenas
- Actitud de ayuda, colaboración y cooperación coordinando sus propios intereses con los de los otros.
- Interés por mejorar la calidad del propio movimiento.

Programa para: Psicomotricidad

Unidad didáctica

Sesión 22

Temporalización: 45-50 minutos aproximadamente

Objetivo:

- Coordinación dinámica general
- Conocer y manejar los dos lados de su cuerpo.

Recursos: instalación y material

Material: El propio cuerpo

Instalación: sala de psicomotricidad

Agrupamientos

Individual, pequeños grupos

Calentamiento	Representación escrita	Duración
Parte fundamental	<p>“Conociendo el gimnasio”.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Correr por <u>todo</u> el espacio, caminar sólo por la <u>mitad</u>. • Rodar libremente de una pared a otra. • Mirar <u>hacia arriba</u> y decir qué cosas vemos. • Mirar <u>hacia abajo</u> y decir qué cosas hay en el suelo. <p>Cerca – lejos. Los niños/ as caminaran libremente por todo el espacio y a la señal de la profesora se colocarán “lejos” de la puerta, y después se colocaran “cerca”.</p> <p>La maestra podrá utilizar estas consignas, pero en relación a otros objetos de la clase (ejemplo: lejos de la espaldera, cerca de un banco, etc.).</p> <p>Derecha – izquierda. Los niños/ as sentados en el suelo frente al docente colocaran sus manos, en la cabeza simultaneando ser flores del jardín a las que el viento va balanceando a un lado y a otro. El docente frente a ellos, con el pandero en la mano, se balanceará a la derecha o a la izquierda al tiempo que dice: “derecha”, “izquierda”. Todos le imitarán y repetirán: derecha- izquierda.</p> <p>* Por parejas, uno de los niños/ as se tumbará en el suelo boca abajo. La maestra nombrará una parte del cuerpo y el compañero/ a le tocará esa parte despacio y con las dos manos.</p> <p>Después cambiaran de lugar, para tener las dos experiencias: tocar y ser tocados.</p>	<p>8 minutos</p> <p>25 minutos</p>
Relajación	<p>Nos tendemos en el suelo y apretamos el cuerpo (Lo ponemos tenso) y lo relajamos (blando).</p>	<p>10 minutos</p>

Programa para: Psicomotricidad

Unidad didáctica

Sesión 23

Temporalización: 45-50 minutos aproximadamente

Objetivo:

- Coordinación dinámica general
- Conocer y manejar los dos lados de su cuerpo.

Recursos: instalación y material

Material: El propio cuerpo

Instalación: sala de psicomotricidad

Agrupamientos

Individual, pequeños grupos

Calentamiento	Representación escrita		Duración
	Parte fundamental	<p>Comenzamos andando libremente por el espacio. Luego vamos a diferentes ritmos según se vaya indicando.</p> <p>También podemos seguir andando (de puntillas, como enanos, gatos).</p>	8 minutos
<p>· <u>Izquierda – derecha.</u></p> <p>La maestra dará las siguientes órdenes, que los niños realizarán bajo la atenta mirada de ésta, que irá prestando las ayudas necesarias:</p> <ul style="list-style-type: none"> - La mano derecha coge la oreja izquierda. - La mano izquierda coge la oreja derecha. - La mano derecha coge la pierna izquierda. - La mano izquierda coge la pierna derecha. - La pierna derecha cruza la pierna izquierda. - La pierna izquierda cruza la pierna derecha. <p>* Luego será un niño el que de las órdenes.</p> <p>· <u>Abierto – cerrado ----- Somos como....</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Una silla plegable cerrada, que se abre y se cierra. 2. Somos un paraguas; estamos cerrados porque no llueve. De repente, empieza a llover, rápidamente nos abrimos, la lluvia cae sobre nosotros, otra vez sale el sol y, entonces no volveremos a cerrar; como ya no va a llover más, nos plegamos para meternos en el bolso. <p style="text-align: center;">○</p>		25 minutos	
Relajación	Colocar distribuidos por la sala un banco sueco, dos aros y, al final del circuito una colchoneta blanda. Alejada de este circuito, colocar otra colchoneta blanda.		10 minutos

Programa para: Psicomotricidad

Unidad didáctica**Sesión 24****Temporalización:** 45-50 minutos aproximadamente**Objetivo:**

- Coordinación dinámica general
- Conocer y manejar los dos lados de su cuerpo.
- Iniciar y afianzar la definición de la propia lateralidad

Recursos: instalación y material

Material: El propio cuerpo

Instalación: sala de psicomotricidad

Agrupamientos

Individual, pequeños grupos

	Representación escrita	Duración
Calentamiento	<p>Andando indicamos a continuación las siguientes posiciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 un 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 	8 minutos
fundamentalParte	<ul style="list-style-type: none"> - Formar un corro. Un niño/ a tendrá que salir fuera del corro o meterse dentro según se ordene. - Formar equipos de tres o cuatro alumnos. Coger cada equipo un aro y colocarlo en el suelo. Poner dentro del aro las partes del cuerpo que se indique: pie, mano,... - Caminar libremente por todo el espacio, por fuera de los aros (estos continuarán colocados en el suelo). Al oír "mano", "pie", o cualquier otra parte del cuerpo, introducirla dentro de un aro. Repetir con distintas partes del cuerpo. 	25 minutos
Relajación	<p>RESPIRACIÓN:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Colocarse las manos en la cintura. Aspira por la nariz. Mantener el aire: uno, dos, tres. Espirar lentamente mientras inclinemos el tronco hacia delante. 	5 minutos

Programa para: Psicomotricidad**Unidad didáctica**

Sesión 25**Temporalización:** 45-50 minutos aproximadamente**Objetivo:**

- Coordinación dinámica general
- Desarrollar la percepción espacial delante/ detrás/ a un lado.

Recursos: instalación y material

Material: El propio cuerpo

Instalación: sala de psicomotricidad

Agrupamientos

Individual, pequeños grupos

Calentamiento	Representación escrita	Duración
	<ul style="list-style-type: none"> - Los niños se moverán libremente por la sala atendiendo a las consignas de la maestra. Si dice “¡detrás!”, los niños andarán de espaldas. Si dice “¡delante!”, los niños andarán de frente. Y si dice “¡de lado!”, los niños andarán de lado. - Mover la cabeza hacia un lado y hacia otro, observando que es el cuello el que permite realizar este movimiento la cabeza hacia delante y hacia atrás. - Los niños moverán los brazos girándolos hacia delante y hacia atrás. 	15 minutos
Parte fundamental	<ul style="list-style-type: none"> - La maestra distinguirá los dos lados del esquema corporal. Los niños marcharán a un lado o a otro, según indique la maestra. - Se repartirán pelotas a los niños. A la señal de la maestra, tirarán la pelota hacia un lado de la sala y después al lado contrario. - Los niños tirarán su pelota contra la pared e intentarán recogerla sin que toque el suelo. Después realizarán el mismo ejercicio, pero dejando que antes la pelota dé un bote en el suelo. - Dejar que pasen libremente por la colchoneta. - Colocar las colchonetas en línea. Siguiendo su turno, los niños rodarán hasta el final de cada colchoneta. - Los niños/ as se arrastrarán por las colchonetas intentando mantener la barriga bien pegada a la colchoneta. Después se arrastrarán de espaldas. Luego se pondrán de rodillas y caminarán así hasta el final. Luego lo harán a cuatro patas. 	20 minutos
Relajación	Se contará un cuento mientras permanecen tendidos o sentados en silencio.	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.
- Expresa las emociones a través del cuerpo.
- Muestra confianza en sus posibilidades de acción.
- Se desplaza por el espacio con distintos movimientos.
- Adopta el tono y la postura a las características de la situación.
- Utiliza con confianza sus posibilidades motrices al desplazarse.
- Controla su cuerpo en actividades de reposo o relajación
- Reconocer las partes del propio cuerpo y de los demás.
- Desarrolla de forma global las habilidades motrices básicas.
- Utiliza sus capacidades físicas básicas y destrezas motrices en las diferentes situaciones de actividad física.