

Psicomotricidad

3 años

Noelia del Pino Suárez Marrero

EDUCACIÓN INFANTIL 3 AÑOS

TEMPORALIZACIÓN: OCTUBRE

Objetivos didácticos

- Conocer el espacio
- Desarrollar una imagen corporal ajustada y positiva
- Mantener el equilibrio
- Adquirir la coordinación dinámica general

Contenidos didácticos

1. Posturas del cuerpo y movimientos en el espacio y en el tiempo.
2. Control del cuerpo: Actividad, movimiento, respiración, reposo, relajación.
3. El cuerpo humano.
 - Imagen global del cuerpo humano.
4. Utilización de las posibilidades expresivas del propio cuerpo en situaciones diversas.
5. Exploración de las posibilidades y limitaciones motrices del propio cuerpo en situaciones lúdicas.
6. Coordinación y control corporal en las actividades que implican el movimiento global de habilidades motrices nuevas, en las acciones lúdicas.
7. Aceptación y valoración ajustada y positiva de la propia identidad y de sus posibilidades y limitaciones.
8. Confianza en las propias posibilidades de acción.

Programa para: Psicomotricidad

Unidad didáctica

“Conoce nuestra escuela”

Sesión 1

Temporalización: 50-55 minutos aproximadamente

Objetivo:

- Conocer el espacio
- 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
Calentamiento	Andando, buscando espacios libres	2 minutos
	Andamos mientras extendemos los brazos hacia arriba y hacia abajo.	2 minutos
	Caminamos, tapándonos un ojo con la mano	3 minutos
	En parejas agarrado de los hombros, caminar por el espacio	3 minutos
	Lo mismo que el ejercicio anterior pero cogidos de manos	3 minutos
	Dar saltos	2 minutos
Parte fundamental	La maestra indicará una parte del cuerpo y los niños tienen que saludar a sus compañeros con dicho segmento indicado.	3 minutos
	El profesor indicará en voz alta la posición a adoptar por los niños: <ul style="list-style-type: none"> - Tumbados - Sentados - De pie - De rodillas - Tumbados mirando al suelo (boca abajo) - En cuclillas - Tumbados de lado Una variante puede ser que los niños hagan caso al maestro cuando diga: Simón dice....	4 minutos
	Por parejas. Los niños se colocarán uno frente a otro, primero uno adopta la postura que desee y su compañero lo imitará como si de un espejo se tratara. Después se cambiarán los roles.	2 minutos

	<p>"Todos cabemos". El trabajo es individual. Debemos ir andando por todo el gimnasio, en el momento que queramos buscamos el suelo y nos colocamos de diversas formas, sentados, arrodillados, acostados,...todo el resto de los compañeros deben estar pendientes del espacio para ir evitando los obstáculos; puede ser que en determinado momento todas las personas estén en el suelo igualmente debe respetarse el espacio del otro. El trabajo debe ser tomar contacto con el suelo y reiniciar de nuevo el desplazamiento por todo el gimnasio.</p>	3 minutos
	<p>Por parejas. Desplazarse por el espacio al ritmo de la música uniendo con el compañero los segmentos que la maestra diga, por ejemplo: hombro-hombro, codo-codo...</p>	4 minutos
	<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>	2 minutos
	<p>Los niños en fila formarán una cadena en la que cada uno se enlaza con el de atrás metiendo una de sus manos entre sus piernas y con la otra mano agarrará la del compañero de delante.</p>	3 minutos
	<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 pobre se mueve y se mueve sin parar</i></p>	3 minutos
	<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> 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>	4 minutos
Relajación	<p>Los niños se desplazarán por el espacio como el maestro sugiera (lo más blando posible)</p>	2 minutos
	<p>Un niño se tumba en el suelo y su compañero le dará masajes por todo el cuerpo con un segmento corporal.</p>	3 minutos
	<p>Quedarse tumbados, relajando los músculos.</p>	2 minutos

Programa para: Psicomotricidad

Unidad didáctica

“Conoce nuestra escuela”

Sesión 2

Temporalización: 50-55 minutos aproximadamente

Objetivo:

- Conocer el espacio
- Desarrollar una imagen corporal ajustada y positiva
- Mantener el equilibrio

Recursos: instalación y material

Material: El propio cuerpo, hojas de periódico

Instalación: el patio

Agrupamientos

Individual, pequeños grupos

	Representación escrita	Duración
Calentamiento	Andando, buscando espacios libres	2 minutos
	Andamos mientras nos agarramos de nuestras rodillas	2 minutos
	Caminamos hacia atrás	3 minutos
	Gatear por el espacio 	3 minutos
	Correr alrededor del espacio <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Correr despacio <input type="checkbox"/> Correr rápido 	3 minutos
	Saltar alrededor del espacio	2 minutos
Parte fundamental	Se cogerá una hoja de periódico y se realizará una bolita, luego se vuelve a estirar. <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Bolita- estiro <input type="checkbox"/> Estiro- bolita 	2 minutos
	En distintas posiciones mantener el equilibrio con la bolita. Por ejemplo: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> La bolita encima de la cabeza <input type="checkbox"/> La bolita en la mano, con la palma de la mano abierta 	3 minutos
	Cogeremos la bolita de periódico y la iremos lanzando con las manos por todo el gimnasio.	3 minutos
	Luego iremos rodando la bolita con el pie	2 minutos
	En grupo de dos, lanzar la bolita a su compañero	3 minutos

	Dividir el gimnasio en dos partes, y realizaremos dos grupos. Cada grupo tiene que lanzar las bolitas al campo contrario, gana el campo que tenga menos bolitas.	3 minutos
	En fila india, el primero de la fila pasa la pelota hacia atrás y los demás repiten el gesto. Cuando la pelota llegue al último, éste se coloca el primero y cambia la forma de pasar la pelota.	3 minutos
	Ir caminando por todo el espacio y cuando la maestra indique una señal los niños colocaran las bolitas dentro de un aro.	3 minutos
	Meter la bolita dentro de una bolsa, lo más rápido posible.	3 minutos
Relajación	De rodillas, con los brazos caídos, inclinarse lentamente hacia delante hasta apoyarse suavemente la cara sobre el suelo. Permanecer unos instantes en esta postura, el tiempo necesario para relajarse, cerrando los ojos y estirando la columna.	2 minutos
	El maestro irá nombrando segmentos corporales y cada niño tendrá que arrugar lo más posible el segmento nombrado, para después estirarlo lo más posible.	2 minutos
	Tumbados, escuchar una música relajada.	2 minutos

Programa para: Psicomotricidad

Unidad didáctica

“Conoce nuestra escuela”

Sesión 3

Temporalización: 50-55 minutos aproximadamente

Objetivo:

- Conocer el espacio
- Desarrollar una imagen corporal ajustada y positiva

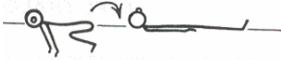
Recursos: instalación y material

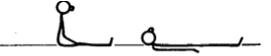
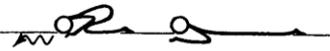
Material: El propio cuerpo, hojas de periódico

Instalación: el patio

Agrupamientos

Individual, pequeños grupos

Calentamiento	Representación escrita		Duración	
	Andando, buscando espacios libres			2 minutos
	Caminamos hacia atrás			2 minutos
	Dar pasos de gigantes Dar pasos pequeñitos			3 minutos
Parte fundamental	Pasar de la posición acostado de lado, piernas flexionadas, a la de acostado sobre la espalda. (el niño toma espontáneamente la posición fetal, que es al mismo tiempo la que permite el mínimo de tensiones.) 	2 minutos		
	Pasar del decúbito lateral al decúbito ventral 	2 minutos		
	- Pasar del decúbito dorsal al decúbito ventral o prono y volver a la posición inicial 	3 minutos		
	- Del decúbito dorsal pasar al decúbito lateral (un brazo bajo la cabeza, una mano en el suelo para mantener el equilibrio) y vuelta a la posición inicial 			

	<p>- Sentado con las piernas cruzadas: tomar la cabeza y llevarlo hasta el decúbito dorsal, levantarlo de la misma forma.</p> 	3 minutos
	<p>- Sentado con las piernas extendidas: igual al anterior.</p> 	
	<p>- Niño arrodillado, cabeza sobre las rodillas y manos situadas a ambos lados de las rodillas, se estira hacia atrás, deslizando las piernas, hasta llegar al decúbito prono.</p> 	3 minutos
	<p>- Igual que el anterior pero deslizando las manos hacia delante.</p> 	
	Tumbado rodar por todo el espacio	3 minutos
Reptar por el suelo	3 minutos	
Sentados en el suelo arrastrarse ayudándose de las manos	4 minutos	
Juego libre con bancos y colchonetas	8 minutos	
Relajación	<p>Somos de arcilla, nos han moderado con formas muy definidas y claras, sentimos todas y cada una de las zonas de nuestro cuerpo, su forma, su posición en relación a las otras y en el espacio. Nos echan agua encima; la arcilla se va haciendo semilíquida, se va derritiendo hasta que se deshacen las formas y la materia se esparce completamente por el suelo. Los músculos, que efectuaban una distensión lenta y progresiva, terminan en total relax, abandonados por entero en su pesantez.</p>	3 minutos
	Tumbados, escuchar una música relajada.	2 minutos

Programa para: Psicomotricidad

Unidad didáctica

“Conoce nuestra escuela”

Sesión 4

Temporalización: 50-55 minutos aproximadamente

Objetivo:

- Conocer el espacio
- Desarrollar una imagen corporal ajustada y positiva
- Mantener equilibrio
- Adquirir la coordinación dinámica general

Recursos: instalación y material

Material: El propio cuerpo, pandero, bancos sueco

Instalación: el patio

Agrupamientos

Individual



	Representación escrita	Duración
Calentamiento	Caminar por el espacio al ritmo del pandero	2 minutos
	Cuando el pandero suene muy rápido los niños correrán por el espacio	2 minutos
	Caminar de puntillas	2 minutos
	Caminar de talón	2 minutos
Parte fundamental	Coger bancos suecos, colocarlos en el gimnasio y correr por los espacios libres	2 minutos
	Correr saltando por encima de los bancos, colocados estos de forma lineal	2 minutos
	La misma actividad que la anterior pero esta vez subiéndose a los bancos	3 minutos
	Correr apoyando el pie en los bancos	3 minutos
	Gatear encima de los bancos	3 minutos
	Caminar por encima de los bancos	3 minutos
	Caminar por encima del banco de lado.	3 minutos
	Arrastrarse con el culo por los aros	4 minutos
	Juego libre con los bancos	8 minutos
Relajación	Tumbados, levantar una mano y luego una pierna dándonos cuenta de que nos pesa.	3 minutos
	Tumbados, escuchar la música para relajarnos.	2 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.
- Realiza movimientos siguiendo unas instrucciones: andar, correr, saltar, subir, bajar.....
 - 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
 - Desarrollar de forma global las habilidades motrices básicas.

EDUCACIÓN INFANTIL 3 AÑOS

TEMPORALIZACIÓN: NOVIEMBRE

Objetivos didácticos

- Conocer el espacio
- Caminar y correr con cambios de dirección libremente y por planos en el suelo
- Controlar las distintas formas de desplazamiento
- Ejecutar desplazamientos de diferentes formas y en distintas direcciones

Contenidos didácticos

1. Posturas del cuerpo y movimientos en el espacio y en el tiempo: correr, saltar, caminar...
2. Control del cuerpo: Actividad, movimiento, respiración, reposo, relajación.
3. El cuerpo humano.
 - Imagen global del cuerpo humano.
4. Utilización de las posibilidades expresivas del propio cuerpo en situaciones diversas.
5. Exploración de las posibilidades y limitaciones motrices del propio cuerpo en situaciones lúdicas.
6. Coordinación y control corporal en las actividades que implican el movimiento global de habilidades motrices nuevas, en las acciones lúdicas.
7. Identificación de los conceptos: arriba-abajo, dentro-fuera, lento-rápido, grande-pequeña.
8. Aceptación y valoración ajustada y positiva de la propia identidad y de sus posibilidades y limitaciones.
9. Confianza en las propias posibilidades de acción.
10. Valoración y actitud positiva ante las demostraciones de afecto de los adultos y de los demás niños.

Programa para: Psicomotricidad

Unidad didáctica

Sesión 5

Temporalización: 45-50 minutos aproximadamente

Objetivo:

- Conocer el espacio
- Caminar y correr con cambios de dirección libremente y por planos en el suelo
- Controlar las distintas formas de desplazamiento

Recursos: instalación y material

Material: El propio cuerpo, aros, bancos suecos

Instalación: el gimnasio

Agrupamientos

Individual, pequeños grupos

	Representación escrita	Duración
Calentamiento	Caminar dispersos por toda el área, lentamente y/o rápidamente , moviendo los brazos lateralmente, imitando al vuelo de la mariposa.	3 minutos
	Ahora las mariposas ponen las manos <i>arriba</i> en la cabeza. Decir a continuación: vamos a poner las manos abajo del todo, hasta tocarnos las patas de la mariposa (realizar el movimiento completo)	3 minutos
	Ahora coger un aro y colocarlo " <i>arriba y abajo</i> "	1 minuto
	Cada niño se coloca agachado dentro de la flor (aro) que ha sido colocado previamente en el suelo. A la señal del adulto salen a volar por toda el área. A la siguiente señal de "llegó el cazador, los niños corren a ocupar su flor.	3 minutos
	Esta vez cuando lo indique la maestra colocaran dentro del aro un pie y el otro estará fuera . Ahora se cambiará de pie.	2 minutos
Parte fundamental	Se estimula para que los niños corran por toda el área tratando de agarrar mariposas, desplazándose cambiando de dirección.	2 minutos
	Ahora las mariposas volaran caminando hacia delante, atrás y lateralmente (las manos se pueden llevar en diferentes partes del cuerpo). Al final se ponen a correr.	2 minutos
	Se propone el juego: "A pasear por el campo". Se divide el grupo a la mitad. Se colocan en el espacio dos bancos suecos de forma paralela que representan dos casas. En el centro, entre los dos bancos, se coloca un aro donde se ubica un niño. El resto de los niños se situarán en los bancos (casas). El adulto invita a "pasear por el campo". Los niños salen corriendo a tratar de llegar hasta la otra casa. El niño que está en el círculo trata de agarrar al que no logre llegar a la casa.	6 minutos

	<p>Estamos en el campo, donde hay unas hormigas glotonas que se comen todo lo que ven, que se están acercando a nuestras piernas, y ¡zas!, se comen un trozo; ahora nuestras piernas son cortitas, abrimos los ojos y nos damos cuenta de que somos más bajitos (nos ponemos de rodillas), no importa... Seguimos andando de rodillas, y en esta posición:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Intentamos correr - Caminamos con los brazos en cruz - Caminamos con los brazos hacia arriba - Apoyamos las manos en los tobillos e intentamos andar - Caminamos con el cuerpo curvado hacia delante - Caminamos y a cada paso las nalgas se agachan y tocan las piernas. 	8 minutos
	Juego libre con los aros	5 minutos
Relajación	<p>Los niños harán de árboles en un bosque. Los brazos serán ramas con hojas movidas por el viento. Al principio el viento es suave y sólo las mueve un poco. Más adelante sopla muy fuerte, parece como si quisiera arrancar las ramas y hojas. Se troncha una rama, luego la otra (bajar los brazos). Destacar después las partes en las que pueden moverse los brazos.</p>	3 minutos
	Tumbados, escuchar una música relajada.	2 minutos
	Nos sentaremos y comentaremos la sesión	5 minutos

Programa para: Psicomotricidad

Unidad didáctica

Sesión 6

Temporalización: 45-50 minutos aproximadamente

Objetivo:

- Conocer el espacio
- Ejecutar desplazamientos de diferentes formas

Recursos: instalación y material

Material: El propio cuerpo, pelotas, bolsas

Instalación: el gimnasio

Agrupamientos

Individual, pequeños grupos

	Representación escrita	Duración
Calentamiento	Correr con movimientos libres de los brazos, imitando el vuelo de los pájaros	3 minutos
	El adulto imita al viento, soplando y emitiendo sonidos hacia el lugar donde sugiere a los niños desplazarse (a un lado y otro, hacia delante y atrás). El adulto puede indicar verbalmente la dirección	3 minutos
	Caminar y flexionar el tronco imitando “pajaritos” que picotean buscando alimento.	3 minutos
Parte fundamental	Los niños colocan bolsas en el suelo y caminan sobre ellas. Se separan las bolsas para caminar bordeándolas (lento-rápido) y después pasarles por arriba sin tocarlas con los pies (hacia delante y lateralmente)	2 minutos
	Se propone el juego de lluvia de pelotas. El maestro lanza varias pelotas y los niños tienen que alcanzarlas. Se estimula a los niños para que las lancen.	3 minutos
	Caminar lentamente llevando cada niño la pelota en diferentes partes del cuerpo.	3 minutos
	Sentados en el suelo formando un tren se irá pasando la pelota con las dos manos. Luego lo mismo pero en el lado contrario.	5 minutos
	Pelotas grandes y pequeñas distribuidas en el terreno de juego. Los participantes corren libremente en todas direcciones. Cuando el director de juego grita ¡grande!, cada uno de los participantes debe coger una pelota grande y sentarse rápidamente encima de ella, en el suelo. Cuando el maestro grita ¡pequeñas!, ocurre lo mismo con las pelotas pequeñas	4 minutos
	Juego libre con las pelotas	8 minutos

Relajación	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. No puede dejar ninguna parte sin frotar.	4 minutos
	Tumbados, escuchar una música relajada.	2 minutos
	Nos sentaremos y comentaremos la sesión	5 minutos

Programa para: Psicomotricidad

Unidad didáctica

Sesión 7

Temporalización: 45-50 minutos aproximadamente

Objetivo:

- Conocer el espacio
- Ejecutar desplazamientos de diferentes formas y en distintas direcciones

Recursos: instalación y material

Material: El propio cuerpo, pandero

Instalación: el gimnasio

Agrupamientos

Individual, pequeños grupos

	Representación escrita	Duración
Calentamiento	Caminar lento y rápido dando palmadas. Cada niño sigue un ritmo.	3 minutos
	De pie o sentados en el lugar se indica a los niños realizar movimientos con las manos: abrir y cerrar, agitarlas, palmas arriba y abajo.	3 minutos
	Se les propone que todos se convertirán en mariposas. Las mariposas no pesan (sentir el cuerpo suave) y el aire se las lleva a un lado y otro, hacia delante y atrás.	3 minutos
Parte fundamental	El maestro se coloca en el centro del área y le indica a los niños que caminen hasta él imitando diferentes insectos (grillo, langosta, gusano, mariposa, cigarra...). El maestro se colocará cada vez en un lugar diferente del área.	4 minutos
	Los participantes se colocan en parejas. El que va delante ejecuta movimientos variados desplazándose por la sala. Los que le siguen deben imitarlo, de forma que toda la fila haga los mismos gestos.	4 minutos
	Los niños sentados en los bancos frente al director de juego. Cuando el director toca el pandero por encima de la cabeza, los jugadores se levantan. Cuando toca el pandero hacia abajo, los jugadores se sientan.	4 minutos
	Los niños se distribuyen por todo el espacio. Suena la música. Todos van esquivando a los demás desplazándose por el espacio hasta que el director de juego para la música, momento en el que además nombra una parte del cuerpo. En este momento, todos han de intentar chocar con los demás con esa parte del cuerpo. Vuelve a sonar la música y siguen esquivándose.	5 minutos
	Suena la música y los niños se mueven como quieren siguiendo la música. En un momento preciso se para la música y los jugadores deben quedarse quietos en la postura en que se encuentren. Elegimos una de las posturas y todos los jugadores deben imitarla.	4 minutos
	Juego libre con colchonetas	8 minutos

Relajación	Los niños se distribuyen por todo el espacio. Los jugadores bailan al son de la música como serpientes encantadas. Cuando para la música, “vuelven al cesto” y se están quietas.	4 minutos
	Tumbados, escuchar una música relajada.	2 minutos
	Nos sentaremos y comentaremos la sesión	5 minutos

Programa para: Psicomotricidad

Unidad didáctica

Sesión 8

Temporalización: 45-50 minutos aproximadamente

Objetivo:

- Conocer el espacio
- Ejecutar desplazamientos de diferentes formas y en distintas direcciones

Recursos: instalación y material

Material: El propio cuerpo, pandero

Instalación: el gimnasio

Agrupamientos

Individual, pequeños grupos

	Representación escrita	Duración
Calentamiento	Caminar al ritmo del pandero.	3 minutos
	Caminar a gatas por el espacio	3 minutos
	En parejas agarrado de los hombros, caminar por el espacio	3 minutos
Parte fundamental	Colocar colchonetas en el suelo y correr por el espacio	3 minutos
	Correr y cuando la maestra lo indique estar en las colchonetas	4 minutos
	Caminar de 6 en 6 levantando las colchonetas lo más alto que puedan	4 minutos
	Lo mismo pero lo más bajo que puedan	4 minutos
	Ir rodeando la colchoneta pero a cuatro patas.	4 minutos
	Saltar encima de las colchonetas	6 minutos
Relajación	Caminar en respiración profunda. Subiendo brazos al inspirar y bajando al expirar	4 minutos
	Tumbados en la colchoneta, escuchar una música relajada.	2 minutos
	Nos sentaremos y comentaremos 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.
- Realiza movimientos siguiendo unas instrucciones: andar, correr, saltar, subir, bajar.....
 - 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
 - Desarrollar de forma global las habilidades motrices básicas.
 - Identifica de los conceptos: arriba-abajo, dentro-fuera, lento-rápido, grande-pequeña.

EDUCACIÓN INFANTIL 3 AÑOS

TEMPORALIZACIÓN: ENERO

Objetivos didácticos

- Conocer el espacio
- Caminar y correr con cambios de dirección libremente y por planos en el suelo
- Reconocer las partes móviles del cuerpo y explorar sus posibilidades motrices.
- Identificar los conceptos delante-detrás
- Coordinación motriz

Contenidos didácticos

- Posturas del cuerpo y movimientos en el espacio y en el tiempo: correr, saltar, caminar...
- Control del cuerpo: Actividad, movimiento, respiración, reposo, relajación.
- El cuerpo humano.
- Imagen global del cuerpo humano.
- Utilización de los distintos recursos: pelotas, banco, aros.
- 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 el movimiento global de habilidades motrices nuevas, en las acciones lúdicas.
- Identificación de los conceptos: delante-detrás
- Aceptación y valoración ajustada y positiva de la propia identidad y de sus posibilidades y limitaciones.
- Confianza en las propias posibilidades de acción.
- Valoración y actitud positiva ante las demostraciones de afecto de los adultos y de los demás niños.

Programa para: Psicomotricidad

Unidad didáctica

Sesión 9

Temporalización: 45-50 minutos aproximadamente

Objetivo:

- Conocer el espacio
- Caminar y correr con cambios de dirección libremente y por planos en el suelo
- Coordinación motriz

Recursos: instalación y material

Material: El propio cuerpo, bicicletas

Instalación: el gimnasio

Agrupamientos

Individual, pequeños grupos

	Representación escrita	Duración
Calentamiento	Caminar todos en fila de forma muy lenta, muy lenta, de puntillas y de talón	2 minutos
	Caminar, cada vez más rápido, posteriormente lo haremos como si fuéramos aviones.	3 minutos
	Caminar agarrando las rodillas	1 minuto
	Caminar levantando las rodillas, posteriormente trotaremos como los caballos.	3 minutos
	Ya por último correremos.	2 minutos
Parte fundamental	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	5 minutos
	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 de juego derecho, izquierdo, derecha... intentamos mantener el corro el mayor tiempo posible.	5 minutos
	Realizar un circuito a través de los conos y la bicicleta. Los niños tendrán que hacer zip-zap .	24 minutos
Relajación	Tumbados, escuchar una música relajada.	2 minutos
	Nos sentaremos y comentaremos la sesión	5 minutos

- **Programa para:** Psicomotricidad

Unidad didáctica

Sesión 10

Temporalización: 45-50 minutos aproximadamente

Objetivo:

- Conocer el espacio
- Identificar los conceptos delante-detrás
- Coordinación motriz

Recursos: instalación y material

Material: El propio cuerpo, aros

Instalación: el gimnasio

Agrupamientos

Individual, pequeños grupos

	Representación escrita	Duración
Calentamiento	1. Pasar las manos por distintas partes del cuerpo explicando si están delante o detrás: <ul style="list-style-type: none"> ✚ La cara la tenemos delante y nunca detrás. ✚ Delante está el ombligo y las nalgas están detrás... 	2 minutos
	2. Repetir todos juntos: la cara la tenemos...	2 minutos
	3. Tocarse algunas partes del cuerpo que están delante: la cara, el pecho, las rodillas...	2 minutos
	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.	4 minutos
Parte fundamental	Sentados en fila, divisamos un barco enemigo que viene por un lado – observamos con el catalejo -; miramos al otro lado 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. 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	5 minutos
	Establecer un recorrido en el gimnasio (una salida y una meta). Un niño/ a, dice, mirando a la pared: un, dos, tres...al escondite inglés. Los demás han de avanzar hacia la meta pero sin ser vistos. El primero que llegue, gana. Los que sean vistos por el que cuenta iniciarán De nuevo el recorrido desde la línea de salida.	8 minutos

	Juegos libres con aros	10 minutos
Relajación	Colocarse las manos en la cintura. Aspira por la nariz. Mantener el aire: uno, dos, tres. Espirar lentamente mientras inclinemos el tronco hacia delante.	2 minutos
	Nos sentaremos y comentaremos la sesión	5 minutos

- **Programa para:** Psicomotricidad

Unidad didáctica

Sesión 11

Temporalización: 45-50 minutos aproximadamente

Objetivo:

- Conocer el espacio
- Reconocer las partes móviles del cuerpo y explorar sus posibilidades motrices.
- Coordinación motriz

Recursos: instalación y material

Material: El propio cuerpo, pelotas

Instalación: el gimnasio

Agrupamientos

Individual, pequeños grupos

	Representación escrita	Duración
Calentamiento	- Corremos simulando que somos coches.	2 minutos
	- Corremos de puntillas.	2 minutos
	- Corremos dándonos con los talones en el “trasero”.	2 minutos
	- Corremos con las manos colocadas en diferentes partes del cuerpo.	2 minutos
	- Corremos simulando que somos coches.	4 minutos
Parte fundamental	<ul style="list-style-type: none"> - 1.- Lanzamos la pelota hacia arriba con las dos manos y la cogemos con las dos manos. <li style="padding-left: 20px;">- 2.- Le damos una patada con el pie. <li style="padding-left: 20px;">- 3.- Le damos con la cabeza. - 4.- Caminamos llevando la pelota en la palma de la mano. - 5.- Caminando vamos dirigiendo la pelota con un pie. - 6.- Nos pasamos la pelota de una mano a otra mano. - 7.- Nos ponemos la pelota en la parte del cuerpo que diga la maestra. - 8.- Levantamos la pelota y nos estiramos poniéndonos de puntillas. - 9.- Ponemos la pelota en el suelo y nos agachamos. 	15 minutos
	Juego libre con pelotas	8 minutos
Relajación	<p>Los niños y niñas distribuidos por la sala, se tapan la boca y la nariz. Cuando ya no puedan aguantar más, abrirán los orificios y recuperarán poco a poco el aliento. El tiempo de aguante lo pone cada niño/ a.</p>	3 minutos
	Nos sentaremos y comentaremos 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.
- Realiza movimientos siguiendo unas instrucciones: andar, correr, saltar, subir, bajar.....
- 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
- Desarrollar de forma global las habilidades motrices básicas.
- Identifica de los conceptos: delante-detrás

EDUCACIÓN INFANTIL 3 AÑOS

TEMPORALIZACIÓN: FEBRERO

Objetivos didácticos

- Conocer el espacio
- Desplazarse sobre un banco sueco.
- Coordinación motriz
- Conocer las partes del cuerpo
- Explorar las posibilidades y limitaciones de nuestro cuerpo.
- Adquisición progresiva de coordinación y control del cuerpo
- Adquisición de nociones básicas de orientación en el espacio.

Contenidos didácticos

1. Partes del cuerpo
2. Desarrollo de habilidades psicomotrices.
3. equilibrio
4. Control postural
5. Identificación de las partes del cuerpo.
6. Utilización de las posibilidades expresivas del propio cuerpo en situaciones diversas.
7. Exploración de las posibilidades y limitaciones motrices del propio cuerpo en situaciones lúdicas.
8. Coordinación y control corporal en las actividades que implican el movimiento global de habilidades motrices nuevas, en las acciones lúdicas.
9. Identificación de los conceptos: delante-detrás, dentro-fuera, alrededor de, a un lado a otro.
10. Aceptación y valoración ajustada y positiva de la propia identidad y de sus posibilidades y limitaciones.
11. Confianza en las propias posibilidades de acción.
12. Valoración y actitud positiva ante las demostraciones de afecto de los adultos y de los demás niños.

- **Programa para:** Psicomotricidad

Unidad didáctica

Sesión 12

Temporalización: 45-50 minutos aproximadamente

Objetivo:

- Conocer el espacio
- Desplazarse sobre un banco sueco.
- Coordinación motriz
- Conocer las partes del cuerpo

Recursos: instalación y material

Material: El propio cuerpo, bancos sueco

Instalación: el gimnasio

Agrupamientos

Individual, pequeños grupos

	Representación escrita	Duración
Calentamiento	1.- Desplazamientos por espacios que la maestra reduce paulatinamente: <ul style="list-style-type: none"> · Marchar. · Correr. · Saltar. 	4 minutos
	2.- Trasladarse cogidos de: <ul style="list-style-type: none"> · La mano. · Los hombros. 	3 minutos
	3.- Dirigir el desplazamiento del compañero: <ul style="list-style-type: none"> · Con las manos en los hombros. · Con las manos en la cintura. · con las manos en las suyas. 	4 minutos
Parte fundamental	<ul style="list-style-type: none"> - 1.- Desplazamos sobre un banco sueco (correr, de frente, de lado). - 2.- Se desplaza en cuadrupedia sobre un banco sueco (adelante, hacia atrás, de lado). - 3.- Nos desplazamos y giramos sobre un banco sueco (girar una vez, girar varias veces, avanzar de frente y girar). - 4.- Desplazamos sobre dos bancos paralelos: <ul style="list-style-type: none"> - · Apoyando un pie en cada banco. - · Caminando. - · Corriendo. - · Hacer el recorrido de ida y vuelta. 	15 minutos

	<p>Vamos al circo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Primero vamos a calentar como hacen los artistas. - Movemos la cabeza a un lado y al otro. - Elevamos un brazo y lo bajamos. Luego el otro. - Elevamos una pierna y la bajamos. Luego la otra. - Inclinaimos el tronco hacia delante y lo subimos. - Inclinaimos el tronco lateralmente a un lado y al otro. - Somos monos y nos movemos como ellos. - Somos elefantes (los brazos hacen de trompa) - Somos leones (damos zarpazos) - Imitamos al forzudo (levantamos los brazos, flexionamos piernas) - Imitamos a los equilibristas (brazos en cruz y levantamos las piernas caminando por encima de una cuerda en el suelo.) 	<p>15 minutos</p>
<p>Relajación</p>	<p>Nos sentamos e imitamos a los músicos (el profesor imita a un violinista, guitarrista etc,. Los alumnos hacen lo mismo).</p>	<p>2 minutos</p>
	<p>Nos sentaremos y comentaremos la sesión</p>	<p>5 minutos</p>

- **Programa para:** Psicomotricidad

Unidad didáctica

Sesión 13

Temporalización: 45-50 minutos aproximadamente

Objetivo:

- Conocer el espacio
- Coordinación motriz
- Conocer las partes del cuerpo
- Explorar las posibilidades y limitaciones de nuestro cuerpo.

Recursos: instalación y material

Material: El propio cuerpo.

Instalación: el gimnasio

Agrupamientos

Individual, pequeños grupos

	Representación escrita	Duración
Calentamiento	Corremos por el patio. A una señal nos situaremos donde está la maestra. A otra señal volvemos a correr.	6 minutos
	Correremos y nos situaremos según la maestra nos indique: - Lejos de las colchonetas - Cerca de la puerta de entrada - Cerca de la maestra. - Lejos de la puerta de entrada - Etc.	4 minutos
Parte fundamental	- Tocamos la oreja con el hombro del mismo lado. - Tocamos un talón con la mano del mismo lado. - Tumbados hacemos el pedaleo de la bicicleta.	15 minutos
	- Señalamos las partes del cuerpo que la maestra vaya indicando. - Nombrar partes del cuerpo que tengas dos. - Con las piernas abiertas doblar el cuerpo a un lado y a otro. - Imitar el aleteo de una mariposa.	15 minutos
Relajación	Tumbados en la colchoneta, escuchar una música relajada.	2 minutos
	Nos sentaremos y comentaremos la sesión	5 minutos

- **Programa para:** Psicomotricidad

Unidad didáctica

Sesión 14

Temporalización: 45-50 minutos aproximadamente

Objetivo:

- Conocer el espacio
- Desplazarse sobre un banco sueco.
- Coordinación motriz
- Adquisición progresiva de coordinación y control del cuerpo

Recursos: instalación y material

Material: El propio cuerpo, aros

Instalación: el gimnasio

Agrupamientos

Individual, pequeños grupos

	Representación escrita	Duración
Calentamiento	Montamos a caballo y trotamos.	3 minutos
	Ahora vamos en coche y conducimos.	3 minutos
	Ahora vamos en avión y volamos	3 minutos
Parte fundamental	Volamos como si fuéramos pájaros..	4 minutos
	Entrar y salir de un aro dando un salto. Pasar alrededor de los aros y cuando la maestra les indique meterse dentro. Carrera de aros. Todos en fila lanzamos los aros.	5 minutos
	Jugamos al lobo y a los cabritillos.	15 minutos
	Sentados: - Damos besitos - Ponemos morritos. - Estiramos los labios. - Hacemos ruidos de motos. - Soplamos. - Silencio.	3 minutos
Relajación	Nos sentaremos y comentaremos 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.
- Señala en sí mismo y en los otros las diferentes partes del cuerpo.
- 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.
- Identifica de los conceptos: delante-detrás, alrededor de, a un lado-al otro.

EDUCACIÓN INFANTIL 3 AÑOS

TEMPORALIZACIÓN: MARZO

Objetivos didácticos

- Conocer el espacio
- Coordinación dinámica general
- Explorar las posibilidades y limitaciones de nuestro cuerpo.
- Adquisición progresiva de coordinación y control del cuerpo
- Adquisición de nociones básicas de orientación en el espacio.

Contenidos didácticos

- Desarrollo de habilidades psicomotrices.
- Equilibrio
- Control postural
- 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 el movimiento global de habilidades motrices nuevas, en las acciones lúdicas.
- Desarrollo en la creatividad del movimiento de los niños.
- Aceptación y valoración ajustada y positiva de la propia identidad y de sus posibilidades y limitaciones.
- Confianza en las propias posibilidades de acción.
- Valoración y actitud positiva ante las demostraciones de afecto de los adultos y de los demás niños.

Justificación del trabajo por rincones

El niño/a antes de saber orientarse en el espacio, es necesario que experimente las diferentes categorías a través del juego y utilice el recurso de los sentidos que dispone. La generalización de la percepción espacial deberá ser paulatina y para ser efectiva, deberá englobar múltiples situaciones de la vida cotidiana.

El espacio no es sólo un lugar de desplazamiento. También constituye parte de nuestro pensamiento, en el cual se insertan los datos de las experiencias y se convierte en representativo y simbólico, desarrollando ciertas formas de razonamiento en el niño/a.

Bucher opina que las nociones espaciales no pueden integrarse verdaderamente, si no es a través de una experimentación personal que tenga un sentido y un valor para el niño/a.

Todos los ejercicios y juegos espaciales deberán tener una progresión gradual y orientar al niño/a a que tome conciencia y acceda a un nivel simbólico.

El espacio es el entorno de todos, con el cual se puede interactuar de diversas formas; según Piaget (1948) "el espacio lo constituye aquella extensión proyectada desde el cuerpo, y en todas direcciones, hasta el infinito"

Las categorías que están en relación con el espacio son: la percepción, la orientación, la organización y la aplicación.

La percepción del espacio, posibilita tomar conciencia del lugar que nos circunda, en donde interactuamos, aquello que podemos focalizar. Al captar el espacio con los sentidos, estamos en condiciones de orientarnos. La exploración nos ayudará a abrir nuestros límites. La aplicación está relacionada con el desempeño eficiente en el espacio, transferir aprendizajes espaciales a situaciones más complejas y poder llegar a generalizarlas.

Para Lapierre A. Y Acouturier , con un sentido psicomotor expresan "el cuerpo no es solamente un instrumento racional al servicio de un pensamiento consciente...El cuerpo es también, y ante todo, lugar de placer y de displacer, reservorio de pulsiones, medio de expresión de los fantasmas individuales y colectivos de nuestra sociedad, al servicio del inconsciente, tanto o más que del consciente.

La creatividad corporal va dirigida a crear conocimiento de su cuerpo; alcances y límites del mismo, de tal manera que en un momento dado pueda realizar movimientos estereotipados, sin que esto merme su potencial creativo, sino al contrario anteponer al individuo ante todo, al análisis y reflexión de sus actos, de tal forma que permita el desarrollo capacidad de adaptación y solución de problemas motrices e intelectuales.

Programa para: Psicomotricidad

Unidad didáctica

Sesión 15

Temporalización: 45-50 minutos aproximadamente

Objetivo:

- Conocer el espacio
- Coordinación dinámica general
- Adquisición progresiva de coordinación y control del cuerpo

Recursos: instalación y material

Material: El propio cuerpo, aros, colchonetas, bancos suecos

Instalación: el gimnasio

Agrupamientos

Individual, pequeños grupos

	Representación escrita	Duración
Calentamiento	Caminaremos despacio por el espacio. <ul style="list-style-type: none"> - Con los brazos arriba - Con los brazos en cruz - De puntillas - De talón 	5 minutos
	Gatearemos por todo el espacio.	2 minutos
	Preparamos los rincones	3 minutos
Parte fundamental	<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 la casita: se construye una casa con bancos suecos y dentro tiene colchonetas. Los niños irán por los bancos, se introducirán dentro y fuera de la casa, saltarán en las colchonetas.... Rincón de los aros: los niños saltan dentro del aro, ruedan los aros, construyen formas con los aros...	25 minutos
	Tumbados en la colchoneta, escuchar una música relajada.	5 minutos
	Nos sentaremos y comentaremos la sesión	5 minutos
Relajación		

- **Programa para:** Psicomotricidad

Unidad didáctica

Sesión 16

Temporalización: 45-50 minutos aproximadamente

Objetivo:

- Conocer el espacio
- Coordinación dinámica general
- Adquisición progresiva de coordinación y control del cuerpo

Recursos: instalación y material

Material: El propio cuerpo, aros, colchonetas, bancos suecos

Instalación: el gimnasio

Agrupamientos

Individual, pequeños grupos

	Representación escrita	Duración
Calentamiento	Caminar dispersos por toda el área, lentamente y/o rápidamente, moviendo los brazos lateralmente, imitando al vuelo de la mariposa.	5 minutos
	Correremos y nos situaremos según la maestra nos indique: - Lejos de las colchonetas - Cerca de la puerta de entrada - Cerca de la maestra. - Lejos de la puerta de entrada	2 minutos
	Preparamos los rincones	3 minutos
Parte fundamental	<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
Relajación	Tumbados en la colchoneta, escuchar una música relajada.	5 minutos
	Nos sentaremos y comentaremos la sesión	5 minutos

- **Programa para:** Psicomotricidad

Unidad didáctica

Sesión 17

Temporalización: 45-50 minutos aproximadamente

Objetivo:

- Conocer el espacio
- Coordinación dinámica general
- Adquisición progresiva de coordinación y control del cuerpo

Recursos: instalación y material

Material: El propio cuerpo, aros, colchonetas, bancos suecos

Instalación: el gimnasio

Agrupamientos

Individual, pequeños grupos

	Representación escrita	Duración
Calentamiento	Corremos por el espacio suavemente	3 minutos
	<ul style="list-style-type: none"> - Trotamos como los caballos - Saltamos a la pata coja - Saltamos con los pies juntos 	4 minutos
	Preparamos los rincones	3 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
	Nos sentaremos y comentaremos la sesión	5 minutos

- **Programa para:** Psicomotricidad

Unidad didáctica

Sesión 18

Temporalización: 45-50 minutos aproximadamente

Objetivo:

- Conocer el espacio
- Coordinación dinámica general
- Adquisición progresiva de coordinación y control del cuerpo

Recursos: instalación y material

Material: El propio cuerpo, aros, colchonetas, bancos suecos

Instalación: el gimnasio

Agrupamientos

Individual, pequeños grupos

	Representación escrita	Duración
Calentamiento	<ul style="list-style-type: none"> - Corremos haciendo “eses” - Corremos en zig-zag 	3 minutos
	Vamos caminando en una dirección y a una señal cambiamos.	4 minutos
	Preparamos los rincones	3 minutos
Parte fundamental	<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
Relajación	Tumbados en la colchoneta, escuchar una música relajada.	5 minutos
	Nos sentaremos y comentaremos 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.
- 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
- Desarrollar de forma global las habilidades motrices básicas.

EDUCACIÓN INFANTIL 3 AÑOS

TEMPORALIZACIÓN: Abril

Objetivos didácticos

- Adquisición de nociones básicas de orientación en el espacio.
- Ajuste corporal. Coordinación
- Desarrollo de habilidades psicomotrices

Contenidos didácticos

- Desarrollo de habilidades psicomotrices.
- Control postural
- 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 el movimiento global de habilidades motrices nuevas, en las acciones lúdicas.
- Desarrollo en la creatividad del movimiento de los niños.
- Aceptación y valoración ajustada y positiva de la propia identidad y de sus posibilidades y limitaciones.
- Confianza en las propias posibilidades de acción.
- Valoración y actitud positiva ante las demostraciones de afecto de los adultos y de los demás niños.

- **Programa para:** Psicomotricidad

Unidad didáctica

Sesión 19

Temporalización: 45-50 minutos aproximadamente

Objetivo:

- Coordinación motriz
- Adquisición de nociones básicas de orientación en el espacio.

Recursos: instalación y material

Material: El propio cuerpo, aros

Instalación: el gimnasio

Agrupamientos

Individual, pequeños grupos

	Representación escrita	Duración
Calentamiento	Caminamos hacia delante, hacia atrás, de costado.	4 minutos
	Cuando la maestra da una palmada, buscar rápidamente una pareja y darle la mano.	3 minutos
	Extender los aros por el suelo. Caminar sin tocarlos y cuando la maestra toca el silbato sentarse en el suelo sin tocar los aros.	4 minutos
Parte fundamental	Vamos caminando con el aro en la mano cuando la maestra lo indique cogemos el aro y lo colocamos delante, o detrás, a un lado o al otro.	8 minutos
	Andar alrededor del aro con un pie dentro	4 minutos
	Pasar el aro desde la cabeza a los pies diciendo las partes del cuerpo por las que pasa.	4 minutos
	Rodamos el aro con una mano.	5 minutos
Relajación	- Pasar las manos por encima de los ojos y con ella: taparse el derecho- el izquierdo. - Cerrar el ojo derecho-izquierdo los dos. - Cerrar los ojos apretando mucho. - Cerrar los ojos suavemente, para dormir.	2 minutos
	Nos sentaremos y comentaremos la sesión	5 minutos

- **Programa para:** Psicomotricidad

Unidad didáctica

Sesión 20

Temporalización: 45-50 minutos aproximadamente

Objetivo:

- Ajuste corporal. Coordinación
- Coordinación motriz
- Adquisición de nociones básicas de orientación en el espacio.

Recursos: instalación y material

Material: El propio cuerpo, cuerdas

Instalación: el gimnasio

Agrupamientos

Individual, pequeños grupos

	Representación escrita	Duración
Calentamiento	Andamos sobre una raya pintada del suelo, como: <ul style="list-style-type: none"> - Gigantes (de puntillas) - Pollitos (de cuclillas) - Hormigas (pasos cortitos) - Elefantes (pasos largos) 	5 minutos
Parte fundamental	Con la cuerda detrás, sujeta por cada extremo con una mano, la pasamos hacia delante, por encima de la cabeza.	8 minutos
	Con la cuerda hacemos culebrillas	4 minutos
	Construimos calles con las cuerdas y nos desplazamos por ellas: andando, a la pata coja, a saltos con los pies juntos, en cuadrupedias.	4 minutos
	Sentados enroscados y desenroscados la cuerda en un brazo. Lo mismo en ambas piernas	10 minutos
	Juego "Saltar a la barca"	
Relajación	Tumbados en el suelo abrir brazos y flexionar las piernas. Siguen tumbados y de lado juegan a llevar las piernas lo más cerca posible de la cabeza y luego de los glúteos Tumbados prono se cogen un pie e intentan verlo, el otro, los dos a la vez Tumbado supino hacen el puente con el cuerpo.	5 minutos
	Nos sentaremos y comentaremos la sesión	5 minutos

- **Programa para:** Psicomotricidad

Unidad didáctica

Sesión 21

Temporalización: 45-50 minutos aproximadamente

Objetivo:

- Desarrollo de habilidades psicomotrices
- Adquisición de nociones básicas de orientación en el espacio.

Recursos: instalación y material

Material: El propio cuerpo, colchonetas

Instalación: el gimnasio

Agrupamientos

Individual, pequeños grupos

	Representación escrita	Duración
Calentamiento	Caminamos sin movernos del sitio Caminamos dando grandes zancadas Caminamos arrastrando los pies Caminamos levantando las rodillas muchísimo.	6 minutos
	Corremos	4 minutos
Parte fundamental	Corremos por encima de las colchonetas	4 minutos
	Tumbados en la colchoneta supino nos cogemos las piernas por debajo de los muslos y nos balanceamos	4 minutos
	Tumbados en la colchoneta supino, a una seña nos damos la vuelta y nos colocamos en prono	4 minutos
	Rodamos lateralmente por la colchoneta	5 minutos
	Damos la voltereta con ayuda	3 minutos
	Cogemos las colchonetas y las trasladamos de un sitio a otro.	5 minutos
Relajación	Todos sentados en las colchonetas. Representamos lo que dice el maestro: - Somos remeros de un gran barco - Nos ponemos de puntillas y vemos de lejos una isla - Vamos a remar deprisa para llegar hasta ella - Ya llegamos, nos tumbamos y descansamos.	4 minutos
	Nos sentaremos y comentaremos 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.
- 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
- Desarrollar de forma global las habilidades motrices básicas.

EDUCACIÓN INFANTIL 3 AÑOS

TEMPORALIZACIÓN: MAYO/JUNIO

Objetivos didácticos

- Desplazarse siguiendo el ritmo marcado.
- Adquirir la noción arriba/ abajo.
- Adquirir una imagen corporal global.

Contenidos didácticos

- Imagen corporal global: cabeza, tronco, extremidades.
- Ritmos rápido- lento (caminando – corriendo).
- Arriba – abajo.
- 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 el movimiento global de habilidades motrices nuevas, en las acciones lúdicas.
- Desarrollo en la creatividad del movimiento de los niños.
- Se desplaza siguiendo el ritmo marcado.
- Adquisición de la noción arriba/ abajo.
- Adquisición de una imagen corporal global.
- Aceptación y valoración ajustada y positiva de la propia identidad y de sus posibilidades y limitaciones.
- Confianza en las propias posibilidades de acción.
- Valoración y actitud positiva ante las demostraciones de afecto de los adultos y de los demás niños.

- **Programa para:** Psicomotricidad

Unidad didáctica

Sesión 22

Temporalización: 45-50 minutos aproximadamente

Objetivo:

- Desplazarse siguiendo el ritmo marcado.
- Adquirir la noción arriba/ abajo.
- Adquirir una imagen corporal global.

Recursos: instalación y material

Material: El propio cuerpo

Instalación: el gimnasio

Agrupamientos

Individual, pequeños grupos

	Representación escrita	Duración
Calentamiento	<ul style="list-style-type: none"> - Los niños/ as caminan al ritmo marcado por el pandero más lento, más rápido según se indique. - 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. 	15 minutos
Parte fundamental	<p>“ EL HADA” Una varita mágica Los participantes en corro. En el centro, el director de juego, que es el hada, con la varita mágica. “El Hada” indica con la varita mágica cómo deben desplazarse los niños y niñas “hacia adelante”, “hacia atrás”, “dando saltos”, etc. Los jugadores deben seguir las indicaciones del hada, sin equivocarse.</p> <p>CROQUETAS EN LA SARTEN. Los niños y niñas estirados en el suelo ocupan toda la sala. A la señal, todo el mundo rueda por el suelo manteniendo la postura horizontal. Cuando dos jugadores coinciden en el mismo lugar, siguen rodando de forma que uno rueda sobre el otro.</p> <p>MAR – TIERRA. Un espacio delimitado dentro del terreno, que representa el mar. Los jugadores se sitúan en el límite entre el mar y la tierra. El director de juego va dando rápidamente consignas: “mar” , “tierra”. Los jugadores deben reaccionar situándose en el espacio que representa el mar o en el que representa la tierra.</p>	25 minutos

Relajación	<ul style="list-style-type: none">- Nos tendemos en el suelo y cerramos los ojos. Oímos el bullicio del patio y el silencio dentro del gimnasio.- Nos sentaremos y comentaremos la sesión	10 minutos
-------------------	--	-------------------

- **Programa para:** Psicomotricidad

Unidad didáctica

Sesión 23

Temporalización: 45-50 minutos aproximadamente

Objetivo:

- Ajuste corporal. Coordinación
- Coordinación motriz
- Adquisición de nociones básicas de orientación en el espacio.

Recursos: instalación y material

Material: El propio cuerpo

Instalación: el gimnasio

Agrupamientos

Individual, pequeños grupos

	Representación escrita	Duración
Calentamiento	<ul style="list-style-type: none"> - Comenzamos andando a ritmo de pandero. Seguimos andando pero vamos dando consignas de nos hacemos grandes, muy grandes, pequeños, muy pequeños. 	5 minutos
Parte fundamental	<ul style="list-style-type: none"> - La maestra empiezan diciendo: ven mis brazos caídos hacia abajo, <u>ven como los subo</u> hacía arriba. Están arriba del todo. - Ahora lo hacemos todos juntos. - Ponemos las manos arriba en la cabeza / encima de la cabeza. - Ponemos las manos abajo en los pies / debajo de los pies. - Nos tumbamos en el suelo. Estamos abajo ¿verdad?. Pues ahora situar los brazos y piernas hacía arriba. Ahora los ponemos muy despacio hacía abajo. - Nos colocamos un sombrero arriba, sobre la cabeza. - Nos colocamos unos calcetines abajo, en las piernas. - Colocamos una bombilla arriba en la lámpara. - Colocamos un tapón abajo en la bañera, en el fondo. - Colocamos una caja que está arriba en el armario. - Colocamos una caja abajo, en el suelo. <p>JUEGO</p> <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>	30 MINUTOS
Relajación	<ul style="list-style-type: none"> - Nos tumbamos en el suelo y descansamos. - Nos sentaremos y comentaremos la sesión 	10 minutos

- **Programa para:** Psicomotricidad

Unidad didáctica

Sesión 24

Temporalización: 45-50 minutos aproximadamente

Objetivo:

- Desarrollo de habilidades psicomotrices
- Adquisición de nociones básicas de orientación en el espacio.

Recursos: instalación y material

Material: El propio cuerpo.

Instalación: el gimnasio

Agrupamientos

Individual, pequeños grupos

	Representación escrita	Duración
Calentamiento	<ul style="list-style-type: none"> - “Al borde”. Correr por el gimnasio a ritmo de un pandero. Cuando deje de sonar dar la orden “¡Al borde de la alfombra!”. Volver a correr y dar otra orden “¡Al borde de un banco!”, etc. Los niños/ as deberán pisar en el borde de la alfombra o tocar el borde del banco. - “¿Quién falta?”. Desplazarse saltando con los pies juntos a ritmo de pandero. Cuando deje de sonar, invitar a los niños y niñas que se sienten y hagan de flor cerrada y cierren los ojitos. La maestra pide a un niño/ a que se esconda sin hacer ruido. Abrir los ojos y descubrir quién es el niño/ a que falta. 	10 minutos
Parte fundamental	<ul style="list-style-type: none"> - Se marcaran varias porterías en una zona de la sala. Los niños/ as, uno por uno, lanzarán con el pie una pelota intentando meterla dentro del espacio marcado. - Los niños/ as moverán los brazos girándolos hacia delante y hacia atrás, despacio, notando las articulaciones. - “Aros” <ul style="list-style-type: none"> · Los niños jugaran libremente con los aros, · Luego se desplazarán por el espacio llevando los aros en distintas partes del cuerpo. · 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. · Los niños/ as intentarán hacer rodar los aros por el suelo y seguirán su trayectoria corriendo detrás. · Con la mitad de los niños/ as se forma un túnel de aros y los otros lo atraviesan varias veces. Luego se invierte la posición para que todos lo atraviesen. <p><u>JUEGO: Carrera de animales:</u> Carrera de serpientes: el ganador/ a será nombrado/ a “ la serpiente más rápida del mundo”.</p>	25 minutos

Relajación	<ul style="list-style-type: none">- 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”.	10 minutos
-------------------	---	-------------------

- **Programa para:** Psicomotricidad

Unidad didáctica

Sesión 25

Temporalización: 45-50 minutos aproximadamente

Objetivo:

- Desarrollo de habilidades psicomotrices
- Adquisición de nociones básicas de orientación en el espacio.
- Desarrollar el equilibrio: caminar sobre líneas rectas y curvas.

Recursos: instalación y material

Material: El propio cuerpo.

Instalación: el gimnasio

Agrupamientos

Individual, pequeños grupos

	Representación escrita	Duración
Calentamiento	<p>Juego: “¡Qué viene el lobo!”</p> <p>Distribuir aros por el suelo. Éstos harán de casa. Un niño o niña (el lobo) tratará de pillar a los demás, que correrán entre los aros mientras suene la música. Cuando ésta pare, se podrán meter en una “casa” para no ser cogidos por el lobo.</p> <p>Todo el que sea capturado por él pasará a ser lobo.</p>	10 minutos
Parte fundamental	<ol style="list-style-type: none"> 1. La maestra sin moverse del sitio, despegará alternativamente las puntas y los talones de los dos pies. Al tiempo, dirá: <ul style="list-style-type: none"> - Levanto los dedos de un pie, vuelvo a bajarlos; ahora con el otro pie. - Despego un talón y lo bajo otra vez; con el otro talón. 2. Repetir todos juntos. 3. Caminar sin moverse del sitio, levantando mucho las rodillas. 4. Caminar dando grandes zancadas sin salirse de la fila de baldosas. 5. Caminar por encima de una cuerda colocada en el suelo en línea recta. 6. Caminar por encima de la cuerda, que ahora estará formando curvas. 	25 minutos
Relajación	<ul style="list-style-type: none"> - Coger una cinta o cuerda; enrollarla en la muñeca y antebrazo lentamente. Elevar hacia delante ese brazo y doblar la muñeca de modo que los dedos señalen al techo. Sentir la presión de la cuerda...Dejar caer ese brazo. - Repetir con el otro brazo. 	10 minutos

- **Programa para:** Psicomotricidad

Unidad didáctica

Sesión 26

Temporalización: 45-50 minutos aproximadamente

Objetivo:

- Desarrollo de habilidades psicomotrices
- Adquisición de nociones básicas de orientación en el espacio.
- Desarrollar la coordinación visomanual: seguir con la vista movimientos circulares.

Recursos: instalación y material

Material: El propio cuerpo.

Instalación: el gimnasio

Agrupamientos

Individual, pequeños grupos

	Representación escrita	Duración
Calentamiento	<p>Brazos todopoderosos”.</p> <p>Colocarse todos en fila frente a la maestra; proponer:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dar un salto cuando lancemos la pelota hacia arriba. - Agacharse cuando la lancemos hacia el suelo. - Balancearse hacia los lados cuando la lancemos de una mano a otra (horizontalmente). 	10 minutos
Parte fundamental	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mirar atentamente la dirección de la pelota que lancemos: hacia arriba, hacia abajo, de un lado a otro...; decir ¡arriba!, ¡abajo! O ¡a un lado!, según la dirección. 2. Realizar movimientos con el puño: llamar a una puerta, llamar por teléfono...Pedir a los niños que observen atentamente los movimientos y cuenten lo que hacemos en cada momento. 3. Seguir con la cabeza los movimientos que vayamos realizando con la mano (horizontal y vertical). 4. Repetir la actividad anterior, pero realizando los movimientos con el puño (movimientos circulares y bucles). 	25 minutos
Relajación	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cerrar un puño muy fuerte. Comprobar cómo se ponen duros los músculos de la muñeca. 2. Cerrar los puños, abrirlos, relajarlos... 	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.
- 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.