

Proyecto

Palomitas de maíz

Educación Infantil

PSICOMOTRICIDAD

4 años



algaida

ÍNDICE

| | |
|---|----|
| La educación psicomotriz | 4 |
| Unidad 1: ¿Un tambor en mi cuerpo? | 7 |
| Unidad 2: Un castillo ecológico | 14 |
| Unidad 3: La ciudad de las bicis | 21 |
| Unidad 4: Viajando por el mundo | 26 |
| Unidad 5: El bosque de Pelusa | 32 |
| Unidad 6: Las ardillas | 36 |



La educación psicomotriz

A través de la educación psicomotriz, los niños y niñas construyen su propia identidad, aprenden a actuar con autonomía, con creatividad, se relacionan, se comunican, piensan y desarrollan valores, habilidades y capacidades (afectivas, intelectuales, perceptivas...). El concepto de psicomotricidad considera el movimiento como un fenómeno de comportamiento que va más allá de la simple biodinámica, entendiéndolo como un factor de expresión y de desarrollo del individuo en relación a su entorno.

La educación psicomotriz integra los aspectos cognitivos, emocionales, simbólicos y sensoriomotrices. Desempeña un papel importantísimo en el desarrollo de la personalidad y del individuo en su totalidad. Pretende potenciar, a partir del cuerpo y del movimiento, las posibilidades motrices, expresivas y creativas de los alumnos y alumnas. Por medio de ella, se favorecen todas las inteligencias múltiples, de manera especial la inteligencia corporal-cinestésica, ya que ayuda a los pequeños a dominar sus movimientos corporales y facilita determinados aprendizajes escolares.

Además, favorece la percepción temporal y espacial, la simbolización y el aprendizaje de la lectura y de la escritura. A través del propio cuerpo, los niños y niñas integran conceptos, como cuantificadores, nociones espaciales y temporales, figuras geométricas, partes del cuerpo, posturas... y desarrollan todas las competencias clave.

La inteligencia corporal-cinestésica puede considerarse la base sobre la que se cimentan todos los conocimientos que van a adquirirse durante la etapa de la Educación Infantil. Gran parte de los aprendizajes que se integran con las experiencias diarias quedan ligados a las sensaciones corporales en las que interviene el aparato neuromuscular. Actividades de aula como las manualidades, el deporte, la danza, la expresión corporal y las artes plásticas van a contribuir a la potenciación de aspectos tanto físicos como mentales, a facilitar el desarrollo integral y, asimismo, van a permitir al alumnado descubrir sus posibilidades y estimular la sensibilidad, la creatividad, la imaginación y la comunicación con sus iguales.

A través de la psicomotricidad se pretende que los pequeños y pequeñas adquieran:

- El conocimiento del propio cuerpo.
- El dominio del equilibrio, el control y la eficacia de las coordinaciones globales y segmentarias.
- El control de la inhibición voluntaria y de la respiración.
- La organización del esquema corporal.
- La orientación espacial y una adecuada estructuración espacio-temporal.
- Una óptima integración y organización de las funciones del desarrollo.
- La integración de las capacidades psicomotrices en la interacción del espacio que lo rodea.
- Aprendizajes realmente significativos.

El esquema corporal

Es la conciencia inmediata, el conocimiento y la representación del propio cuerpo. Se organiza a través de las sensaciones interoceptivas, cinestésicas, propioceptivas, visuales y táctiles que el cuerpo recibe al interactuar con el medio. Está influenciado por la idea o imagen que los niños y niñas tienen de ellos mismos y por lo que los demás piensan o sienten sobre ellos. Es fundamental trabajar, desde esta etapa educativa, el desarrollo de un concepto positivo y ajustado de ellos mismos que contribuya a mejorar su imagen corporal, por las repercusiones que tiene sobre la autoestima. Para que los niños y niñas alcancen una adecuada estructuración del esquema corporal, es necesario que conozcan su cuerpo (características, físicas, elementos y segmentos que lo forman, posibilidades y limitaciones psicomotrices...), que controlen la respiración, que reconozcan los ejes imaginarios del cuerpo para poder alcanzar una mayor independencia en el control motriz y para que puedan iniciar e inhibir sus movimientos de forma voluntaria.

Coordinación dinámica general

Para que el movimiento de los diferentes elementos y segmentos corporales sea armónico, es necesario que exista coordinación entre ellos. Los niños y niñas irán adquiriendo la coordinación dinámica general que les permita manejar los movimientos globales de su cuerpo y controlar el espacio por el que se desplazan. Para ello, es necesaria la acción conjunta de todas las partes del cuerpo.

Coordinación oculomanual

Gradualmente, y favorecido por las diferentes actividades y juegos psicomotrices que los alumnos y las alumnas realizan en clase, irán mejorando la coordinación viso-motora. Esta coordinación les permitirá alcanzar una mayor precisión en las actividades de carácter fino, y es imprescindible y fundamental para el aprendizaje de la lectura y de la escritura.

Orientación espacial

Otro aspecto que se trabaja en la educación psicomotriz es la orientación espacial. Los niños y las niñas deberán aprender y asimilar diferentes nociones espaciales que vivenciarán primero con su propio cuerpo para, posteriormente, poderlas representar mentalmente. A través de las actividades relacionadas con esta área de la educación psicomotriz, se ayuda al alumnado a situarse en el espacio y a orientarse en él. Posteriormente, aprenderán a orientarse en los diferentes contextos en los que se desenvuelven (su casa, el colegio, su calle, su barrio...). A la vez, aprenderán a situarse en el espacio gráfico, aspecto estrechamente relacionado con el aprendizaje de la lectura y de la escritura.

Estructuración espacio-temporal

Paralelamente a la adquisición de las nociones espaciales, se van incorporando los referentes al tiempo. El aprendizaje de los conceptos temporales se aborda desde la psicomotricidad por medio de la interiorización de los ritmos y de la secuenciación de elementos. Los pequeños y pequeñas, a lo largo del período de la Educación Infantil, deberán alcanzar un adecuado dominio en este ámbito. El desarrollo de estas nociones va a reportarles unos conocimientos elementales que utilizarán en la escuela y en su vida cotidiana.

Lateralidad

Se define como el predominio de un hemisferio cerebral sobre otro. La lateralización de funciones no se manifiesta hasta los 3 años; en este momento el niño o niña empieza a mostrar la preferencia por una de las manos, aunque continúan utilizando indistintamente las dos. No se consigue una dominancia cerebral hasta los 5 o los 6 años. A veces no existe una dominancia igual para todas las funciones; se puede tener una mayor precisión visual con un ojo, una mayor habilidad con una determinada mano y mayor destreza con un pie concreto. La escuela debe contribuir en este proceso de lateralización por su repercusión, entre otros factores, en el aprendizaje de la lectoescritura.

Relajación

La relajación es una habilidad y un recurso educativo importante y fundamental que aporta grandes beneficios en el proceso de adquisición de autonomía y de control del niño y de la niña. Con su práctica regular se adquieren hábitos de vida saludable. Es importante desarrollar esta técnica desde pequeños ya que, actuando desde lo físico, se actúa en el plano psíquico.

La relajación mejora la seguridad que tienen los alumnos en ellos mismos y les ayuda a ser más sociables. Además, con su práctica, incrementan la alegría y la espontaneidad, a la vez que consiguen apreciarse más y mejorar su autoestima. También, al tratarse de una tarea continuada y placentera, estos ejercicios afianzan con fuerza la relación que mantienen con sus familiares, docentes, compañeros y compañeras.

Siempre, después de una actividad física, es necesario que los niños y niñas se relajen. Para ello, proponemos:

- Elegir un lugar para llevarla a cabo que tenga una temperatura adecuada y, a ser posible, en penumbra.
- Debe realizarse en una postura cómoda para ellos.
- Es conveniente practicarla a diario, encontrando el momento adecuado para llevarla a cabo.
- Poner música suave.
- Comenzar siempre por la respiración; realizar inspiraciones profundas cogiendo aire por la nariz y soltándolo por la boca (el niño o niña debe notar cómo se llena de aire la barriguita).
- Hablarles en un tono suave y cariñoso.
- Acariciarles suavemente.
- Enseñarles a dominar progresivamente la relajación: después de la respiración, seguiremos realizando ejercicios para ir relajando diferentes segmentos del cuerpo (cabeza, extremidades y tronco).

El proyecto *Palomitas de maíz* ofrece, a través de este material, juegos y ejercicios psicomotrices en todas las unidades didácticas. Son actividades atractivas y divertidas en las que se trabajan, de forma motivadora y lúdica, todos los ámbitos psicomotrices mencionados anteriormente.

Además, **para aquellos centros que opten por la enseñanza bilingüe**, proponemos el aprendizaje integrado de contenidos y lenguas, afianzando los conceptos y enseñando en inglés a través de las tareas propias del área de educación psicomotora. De esta forma, aprenderán esta lengua jugando, adquiriendo y desarrollando nuevas destrezas, repasando conceptos aprendidos y ejercitando la creatividad y la imaginación. Así, el inglés se convertirá en un elemento vehicular para el desarrollo de las diferentes capacidades, competencias e inteligencias.

Podrán realizarse en el patio del colegio, en el aula de psicomotricidad o en la clase dependiendo del contenido o aspecto que se esté trabajando. Estos juegos complementan y afianzan el aprendizaje de las diferentes nociones, habilidades y destrezas trabajadas en las diversas fichas de cada unidad por medio de la vivencia corporal. Son actividades que potencian la cooperación y fomentan la conciencia de grupo.





UNIDAD 1: ¿Un tambor en mi cuerpo?



Juegos complementarios y psicomotrices

Jugamos a saltar charcos grandes y pequeños



Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Habilidades motoras globales, orientación espacial, discriminación auditiva, control postural, coordinación y estructuración temporal.

Materiales:

- Aros grandes y aros pequeños.

Lugar de realización:

- El patio.

Desarrollo:

Simularemos que cruzamos un parque durante un día de lluvia en el que se han formado muchos charcos. Para ello, colocaremos aros que serán los charcos en el suelo, alternando grandes y pequeños.

Pediremos a los niños y niñas que se mojen con los charcos grandes pisando dentro del aro y que salten los pequeños sin tocarlos, es decir, pasando por encima. Se puede explicar a los alumnos que cuando el docente toque las palmas, significa que llueve mucho y que se van a mojar. Deberán agacharse y taparse la cabeza con los brazos. Cuando el docente deje de dar palmas, seguirán caminando y sorteando o pisando los charcos.



Trabajamos los conceptos arriba y abajo



Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Coordinación dinámica general, orientación espacial, precisión de movimientos y esquema corporal.

Materiales:

- Cuerdas.
- Balones.

Lugar de realización:

- El patio.

Desarrollo:

Agrupar a los niños y niñas de cuatro en cuatro. Dos miembros de cada grupo sujetarán una cuerda por sus extremos y los otros dos se situarán de forma perpendicular a ella. Estos últimos tendrán una pelota que se pasarán por arriba o por debajo de la cuerda según indique el docente. Se irán turnando con la cuerda y la pelota (los miembros de cada grupo se pondrán de acuerdo para establecer los roles y los turnos).

Una variante de este juego sería: dos niños o niñas sujetan la cuerda y se la colocan en la parte del cuerpo

que nombre el docente; el resto va pasando de uno en uno por encima o por debajo de ella, por ejemplo:

- Poner la cuerda en los pies; los demás pasarán por encima de ella.
- Colocar la cuerda en la barriga; los demás pasarán por debajo reptando.
- Balancear la cuerda lentamente y jugar a la comba.



Por la mañana yo...

Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Habilidades motoras globales, estructuración espacio-temporal, tono muscular, adopción de posturas y simbolización.

Materiales:

- No se requiere ninguno específico.

Lugar de realización:

- La clase o el aula de psicomotricidad.

Desarrollo:

Dramatizar las acciones que realizamos desde que nos levantamos por la mañana hasta que llegamos al colegio. Sugerimos las siguientes:

- Nos tumbamos en el suelo, cerramos los ojos y simulamos que dormimos.
- Suena el despertador, nos sentamos y nos despejamos.
- Nos ponemos de pie y nos estiramos.
- Nos sentamos y simulamos que tomamos el desayuno.

- Nos lavamos la cara y los dientes.
- Nos vestimos y cogemos la mochila.
- Vamos al colegio dando saltitos.

Dejaremos que los alumnos y alumnas sugieran otras acciones.



Jugamos con Anacleto

Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Habilidades motoras globales y segmentarias, esquema corporal, control corporal y flexibilidad.

Materiales:

- Si el centro dispone de él, un esqueleto de plástico.

Lugar de realización:

- La clase, el patio o el aula de psicomotricidad.

Desarrollo:

Explicaremos a los niños y niñas que nos vamos a convertir en esqueletos. Si el centro no dispone de un esqueleto de plástico, conviene mostrar una fotografía o ilustración. El docente dramatizará que el esqueleto mueve una parte del cuerpo y los niños y niñas tendrán que imitarlo. Verbalizar simultáneamente las acciones:

- Mover los brazos hacia arriba, ponerlos en cruz, flexionar los codos, rotar las muñecas y mover los dedos.

- Mover las caderas hacia todos los lados.
- Levantar una pierna y bajarla.
- Realizar la misma acción con la otra pierna.
- Flexionar las rodillas.
- Saltar a la pata coja.
- Con los pies juntos, tocarse el pie con la mano.
- Rotar los tobillos a derecha y a izquierda.
- Mover la cabeza a los lados.
- Mover los hombros hacia arriba y hacia abajo.
- Mover todo el cuerpo.

Una vez que han realizado todas las actividades sería divertido que los alumnos llevaran a cabo movimientos con el cuerpo escuchando la canción "Mueve el esqueleto" del CD de canciones.



Trabajamos los conceptos duro y blando



Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Percepción.

Materiales:

- Un pañuelo.
- Objetos duros y blandos.
- Una caja.

Lugar de realización:

- La clase o el aula de psicomotricidad.

Desarrollo:

Introducir en una caja diversos objetos de la clase que reúnan las propiedades que estamos trabajando. Agrupar a los niños y niñas alrededor de una caja. Elegir a un alumno o alumna al azar para comenzar la actividad. Taparle los ojos y pedirle que introduzca la mano en la caja para extraer un objeto. El pequeño deberá tocarlo durante unos segundos y verbalizar sus características (duro, blando, grande, pequeño...).

Como variante, podemos organizar a los niños y niñas por grupos. A cada uno de ellos le asignaremos la búsqueda de objetos del aula con diferentes propiedades:

duros, blandos, grandes, pequeños... Todos los miembros del equipo deberán aportar objetos y se ayudarán unos a otros para conseguirlo. Una vez finalizada la actividad, pediremos que los describan.



Unos dientes muy descuidados



Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Habilidades motoras globales, desarrollo de habilidades motrices finas, simbolización, precisión oculomanejadora, movimientos corporales, coordinación y orientación espacial.

Materiales:

- Tizas de colores.
- Bolitas de papel, plastilina, lana...

Lugar de realización:

- La clase o el aula de psicomotricidad.

Desarrollo:

Proponemos una actividad amena y divertida que nos servirá para fomentar una correcta higiene bucodental.

Dibujar una boca de gran tamaño en la pizarra o papel continuo. Pedir a los alumnos que amasen bolitas de plastilina y arruguen trocitos de papel de seda formando bolitas pequeñas. Entre todos, y con ayuda del docente, las irán pegando sobre los dientes de la boca dibujada. Los niños y niñas formarán una fila detrás del maestro o maestra. Simularemos que nos convertimos en un cepillo de dientes gigante. Con cada movimiento que realicemos, los pequeños tendrán que quitar los "restos de comida" que hay pegados (se turnarán para que participen todos). Suggerimos los siguientes:

- Movimientos ascendentes y descendentes: elevar los brazos, bajarlos, volver a elevarlos...
- Caminar hacia delante y hacia atrás.
- Movimientos circulares: girar los brazos hacia la derecha y hacia la izquierda.

Una vez realizados estos movimientos quitar de la boca dibujada las bolitas de papel de seda, la plastilina... porque "ya está limpia".



Competiciones

Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Coordinación dinámica general, orientación espacial, estructuración temporal, simbolización, control del cuerpo y equilibrio.

Materiales:

- Aros.
- Cuerdas.
- Picas.
- Conos.
- Cinta adhesiva.
- Un pañuelo.
- Silbato.

Lugar de realización:

- El patio o el aula de psicomotricidad.

Desarrollo:

Construir dos recorridos con los materiales citados anteriormente y señalar la línea de meta con cinta adhesiva. En la meta, colocar una pica con un pañuelo anudado. Agrupar a los niños y niñas por parejas.

Realizarán el recorrido de diferentes formas, según las indicaciones dadas por el docente: saltando como ranas, dando zancadas, caminando de espaldas, gateando, corriendo, a patita coja, a cuatro patas imitando a un gato... El pequeño o pequeña que llegue antes a la meta cogerá el pañuelo y dirá en voz alta: "Soy el primero", el siguiente: "Yo, el segundo".

Otra variante de este juego sería organizar dos equipos: ganaría el equipo que llegase primero, pero para

ello sería necesario que los componentes de los dos grupos se pusieran de acuerdo sobre cómo van a recorrer el camino, en qué orden lo van a hacer y, lo más importante, en todo momento deben prestar ayuda al compañero o compañera que tenga dificultades para completar el recorrido.



¿Iguales o diferentes?

Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Habilidades motoras globales, precisión de movimientos, percepción, coordinación y ritmo.

Materiales:

- Cartulinas de colores.
- Cajas o cajones de los mismos colores que las cartulinas.
- Panderero.

Lugar de realización:

- La clase.

Desarrollo:

Colocar las cajas cerca de una pared. Arrugar trozos de cartulina formando bolas y distribuir las por el suelo de la clase. Pedir a los niños y niñas que, desplazándose de diversas formas (saltando, corriendo, girando...) y siguiendo el ritmo marcado por el panderero, recojan las bolitas, desde el mismo sitio, las lancen a la caja del

mismo color. Si no consiguen "encestarla", volverán a intentarlo.

Cuando se hayan recogido todas, comprobaremos que no haya ningún "intruso" en las diferentes cajas.



Repasamos las nociones espaciales y el esquema corporal



Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Habilidades motoras globales y segmentarias, orientación espacial, esquema corporal, coordinación y control postural.

Materiales:

- Aros.

Lugar de realización:

- El patio o el aula de psicomotricidad.

Desarrollo:

Proponer a los niños y niñas un juego con el que, además de trabajar nociones espaciales, refuercen el conocimiento del esquema corporal. Esta actividad la pueden hacer individualmente o por equipos.

Entregar un aro a todos los pequeños para que respondan adecuadamente a las siguientes órdenes:

- Aros arriba, sobre la cabeza.
- Aros abajo, a la altura de los pies.
- Brazo dentro del aro.
- De rodillas con el aro arriba.

- Aro arriba sujetado con una sola mano.
- Cabeza dentro del aro.
- Cabeza fuera del aro.
- Cuerpo dentro del aro.
- Bailar con el aro en las caderas.
- Las dos piernas dentro del aro.
- Aros delante del cuerpo.
- Aros detrás del cuerpo.



Trabajamos los conceptos abierto y cerrado



Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Control corporal, esquema corporal, motricidad bucofacial, lateralidad, coordinación, simbolización y precisión de movimientos corporales.

Materiales:

- No se requiere ninguno.

Lugar de realización:

- La clase.

Desarrollo:

Este juego consiste en trabajar las partes del cuerpo que pueden abrirse y cerrarse. Los niños y las niñas tendrán que realizar las acciones indicadas por el docente:

- Cerrar los ojos.
- Abrir un ojo y mantener cerrado el otro.
- Abrir los ojos y la boca.
- Cerrar el ojo derecho, abrir el otro ojo y la boca.
- Cerrar los ojos y abrir la boca.
- Cerrar la boca y los ojos.
- Abrir las manos.

- Cerrar las manos.
- Abrir la mano izquierda y cerrar la otra.
- Cerrar las manos, los ojos y la boca.

Completar esta actividad simulando diferentes acciones: abrir y cerrar una puerta, un cajón, el grifo, un cuento...



Trabajamos las partes del cuerpo.



Head / hair / arms / legs / belly / mouth / eyes / hands

Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Habilidades motoras globales y segmentarias, orientación espacial, posturas corporales, coordinación,

esquema corporal, simbolización, ritmo y estructuración temporal.

Materiales:

- La alfombra.
- Un espejo.
- Reproductor de sonido.

Lugar de realización:

- La clase.

Desarrollo:

Los niños y las niñas bailarán al son de la música. El docente puede variar la melodía para que los pequeños intenten seguir el ritmo. Cuando la detenga, todos se quedarán quietos manteniendo la postura que en ese momento tenían y guardando el equilibrio. Permanecerán en silencio para oír y obedecer las órdenes cuando se vayan indicando. Estas serán las siguientes:

- Tocarse a sí mismo y a los demás diferentes partes del cuerpo: *"Touch your head / hair / arms / legs / belly..."*.
- Abrir y cerrar la boca, los ojos, las manos. Verbalizar la acción. *"Open your mouth / eyes / hands..."*. *"My mouth is open"*; *"My eyes are closed"*...

- Situarse al lado de un niño o de una niña del mismo sexo o del sexo contrario, según se indique y expresar: *"I'm a boy / girl"...*
- Los niños se irán a un lado de la clase y las niñas a otro.
- Adoptar diferentes posturas: gatear, sentarse, tumbarse...
- Mantener el equilibrio sobre un pie.



Trabajamos el concepto dentro-fuera. Into / out of

**Áreas y dimensiones psicomotrices:**

- Coordinación dinámica general, orientación espacial, equilibrio, coordinación, precisión de movimientos y ritmo.

Materiales:

- Tizas de colores o cintas adhesivas.
- Aros.

Lugar de realización:

- El aula de psicomotricidad o la clase.

Desarrollo:

Colocaremos aros o trazaremos en el suelo círculos grandes con las cintas o con las tizas de colores. Los niños y las niñas caminarán siguiendo el ritmo de las palmadas del maestro o maestra por el borde de los círculos, procurando no salirse de ellos. Al decir: *It's a circle. Jump into the circle*, todos los niños y niñas deberán meterse dentro del círculo y seguir caminando diciendo: *I'm into the circle*. A continuación, diremos: *Jump out of the circle*, para que todos salgan del círculo diciendo: *I'm out of the circle*. Seguirán caminando por el borde hasta que el docente dé una nueva orden.



Trabajamos los conceptos lleno y vacío. Full / empty

**Áreas y dimensiones psicomotrices:**

- Habilidades motoras globales, orientación espacial, precisión de movimientos y percepción.

Materiales:

- Pelotas.
- Tres cajas de cartón (una contendrá todas las pelotas).
- Tiza o cinta adhesiva.

Lugar de realización:

- El patio o el aula de psicomotricidad.

Desarrollo:

Formar dos equipos. Colocar las cajas vacías separadas, al menos, ocho metros entre sí. Dibujar con tiza o señalar con cinta adhesiva, a distintas distancias, varias líneas paralelas a la caja. Pedir a los niños y niñas que se acerquen a las cajas y decirles: *Look, the box is empty.* A continuación, preguntarles: *Is the box full or empty?* Esperaremos que contesten: *It's empty.* Repetir varias veces hasta que los alumnos aprendan la expresión.

Después, nos acercaremos a la caja llena de pelotas y les diremos: *Look, the box is full.* Les preguntaremos: *Is the box full or empty?* Esperaremos que contesten: *It's full.* Repetir varias veces hasta que aprendan la expresión.

Los miembros de cada equipo, de uno en uno por turno, correrán para coger una pelota de la caja que está llena, se situarán en las líneas dibujadas en el suelo y la

lanzarán para intentar introducirla en una de las cajas vacías. Ganará el equipo que consiga llenar antes su caja. Cuando lo hagan, tendrán que decir: *Full. It's full!*

Repetirán la actividad lanzando cada vez desde mayor distancia. Cada vez que terminen deberán decir: *It's full / empty,* según corresponda.



Trabajamos los colores y las características físicas diferenciales. Colours / I'm... / I've got...



Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Habilidades motoras globales, esquema corporal, precisión de movimientos, percepción y equilibrio.

Materiales:

- Aros.
- Una caja.
- Lazos de colores.

Lugar de realización:

- El patio o el aula de psicomotricidad.

Desarrollo:

Antes de comenzar la actividad, pedir a los niños y niñas que se describan de manera sencilla. El docente prestará la ayuda necesaria formulándoles algunas preguntas, por ejemplo: ¿De qué color es tu pelo? ¿De qué color son tus ojos? ¿De qué color son tus pantalones? *What colour is your hair?; What colour are your eyes?; What colour are your trousers?...* Los pequeños contestarán con las expresiones: Soy... Tengo... Mis ojos... Mi pelo... *I'm...; I have...: My eyes...; My hair...*

A continuación, organizar dos circuitos que los pequeños deberán recorrer. La meta de ambos será una caja que contendrá lazos de colores. Pedirles que se agrupen por parejas atendiendo a una cualidad física común (altura, color de pelo, color de su ropa...). Desplazarse siguiendo las indicaciones y expresando el color de su lazo:

- **Equipo de ojos azules:** *Blue eyes team:* saltar a la pata coja, coger el lazo amarillo y regresar del mismo modo. Los niños y niñas dirán cuando lo hayan cogido: *Yellow, yellow. It's yellow!*
- **Equipo del pelo corto:** *Short hair team:* saltar con los pies juntos, buscar el lazo rojo y regresar caminando de espaldas. Los niños y niñas dirán cuando lo hayan cogido: *Red, red. It's red!*
- **Equipo de pantalones verdes:** *Green trousers team:* caminar a gatas, coger el lazo azul y volver corriendo. Los niños y niñas dirán cuando lo hayan cogido: *Blue, blue. It's blue!*
- **Equipo de niños y niñas altos:** *Tall boys and girls team:* correr de espaldas, coger el lazo verde y volver saltando como ranitas. Los niños y niñas dirán cuando lo hayan cogido: *Green, green. It's green!*

Ejercicio de relajación

Poner una música suave de fondo. Los niños y niñas se colocarán en parejas. Uno de los miembros de la pareja se tumbará con los ojos cerrados, primero boca arriba y después boca abajo, y el otro deberá pasarle una pelota pequeña o su propia mano por las distintas partes del cuerpo: la cara, el tronco, los brazos, la barriga, las piernas, la espalda... Transcurrido un tiempo, intercambian los papeles.



UNIDAD 2: Un castillo ecológico

Juegos complementarios y psicomotrices

Jugamos a escenificar

Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Habilidades motoras globales y segmentarias, simbolización, precisión y coordinación de movimientos y relajación.

Materiales:

- Gometts de los colores propios del otoño, que los niños y las niñas se habrán colocado en la nariz, en la cara, en las manos... simulando las hojas de los árboles.

Lugar de realización:

- La clase o el aula de psicomotricidad.

Desarrollo:

El maestro o maestra indicará las diferentes acciones:

- “Vamos a imaginar que somos árboles”: los niños y las niñas se mantienen quietos y rectos.
- “Somos las hojas de los árboles y sopla un viento suave”: sin moverse del sitio, moverán los brazos y las manos (ramas del árbol) de manera suave.
- “Sopla un viento más fuerte”: en esta ocasión, y sin mover los pies, se moverán más deprisa, balanceándose y realizando movimientos más rápidos con los brazos.
- “El viento ha cesado”: nos quedamos quietos.
- “De pronto, un fuerte viento nos mueve muy deprisa: a un lado, a otro lado, hacia delante, hacia atrás”.
- “El fuerte viento va tirando al suelo las hojas”: los niños y las niñas van tumbándose en el suelo boca arriba, boca abajo y se quedan quietos, “el viento ha cesado por un momento”.

- “De pronto, el fuerte viento nos mueve, las hojas se mueven por el suelo”: los niños y las niñas ruedan. Finalizaremos diciendo que el viento ha cesado y haciendo un momento de relajación.



Trabajamos la discriminación auditiva

Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Habilidades motoras globales y discriminación auditiva.

Materiales:

- CD con sonidos propios de la casa. Algunos podemos grabarlos nosotros mismos o buscarlos en Internet si el centro dispone de recursos.
- Imágenes de los objetos cuyos sonidos aparecen en los CD. Las podemos extraer de recortes de catálogos, revistas o impresas de Internet.
- Una caja para cada una de las dependencias de la casa decorada con un dibujo representativo.

Lugar de realización:

- La clase o el aula de psicomotricidad.

Desarrollo:

Comenzar repartiendo las imágenes de los objetos de la casa entre los niños y niñas de la clase. Colocar en diferentes lugares las cajas representativas de cada una de las dependencias.

Reproducir los sonidos de objetos propios de la casa del CD o directamente de Internet. Al oír el sonido, el niño o la niña que tenga la imagen del objeto que corresponda, la levantará y la enseñará al resto de la clase y dirá en voz alta de qué sonido se trata. Seguidamente, llevará su imagen a la caja que corresponda desplazándose de diferentes formas según indique el docente: saltando, con pasitos cortos, gateando,

corriendo, con pasos laterales, de puntillas, dando grandes zancadas, etcétera.

Algunos sonidos que podemos escuchar son:

- Lavadora.
- Reloj despertador.
- Sonido del teclado de un ordenador.
- Timbre del teléfono.
- Grifo que gotea.
- Batidora.
- Váter.
- Aspiradora.

- Máquina de afeitar eléctrica.
- La televisión.
- Puerta que se cierra.
- Sonido del agua de la ducha.

Otra opción es realizar esta actividad por equipos, de forma que un miembro de cada grupo se encargue de buscar imágenes de una dependencia de la casa determinada. Deberán consensuar quién se encarga de cada dependencia y prestarse ayuda en todo momento a la hora de localizar la imagen que se corresponda con un sonido determinado.

Juegos malabares

Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Habilidades motoras globales y segmentarias, precisión, control y coordinación de movimientos.

Materiales:

- Bolas, aros y bolos malabares de juguete.
- Reproductor de música.

Lugar de realización:

- El patio o el aula de psicomotricidad.

Desarrollo:

Con los materiales citados realizaremos un juego malabar. Poner música y dar las siguientes consignas:

- **Bolas malabares:** lanzarlas hacia arriba y atraparlas con las dos manos y después con una; jugar con las bolas utilizando los pies, formando parejas o tríos...
- **Aros malabares:** lanzarlos y atraparlos con las dos manos, con una sola mano, girarlos en la muñeca o en el pie, jugar por parejas...

- **Bolos malabares:** lanzar un bolo hacia arriba e intentar cogerlo con las dos manos, con una sola mano, lanzar dos bolos e intentar atraparlos, jugar en pareja...



Los acróbatas de la clase

Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Habilidades motoras globales, control postural, flexibilidad y precisión de movimientos.

Materiales:

- No se requiere ninguno específico.

Lugar de realización:

- La clase.

Desarrollo:

Simularemos que estamos en un castillo medieval y que tenemos que divertir a las personas que viven allí haciendo diferentes acrobacias. Para ello, pediremos a los niños y niñas que se descalcen, se sienten en el suelo en la zona de asamblea y realicen los siguientes movimientos:

- Tumbarse en el suelo, levantar las piernas y estirar los brazos tratando de tocar las puntas de los pies con las yemas de los dedos. Pediremos a todos los niños y niñas que se ayuden unos a otros para realizar este juego de forma divertida.
- Ponerse de pie, abrir ligeramente las piernas, encorvar el cuerpo, adelantar los brazos y formar un puente. Se puede hacer por parejas, de forma que uno de los miembros forme el puente y el otro pase por debajo reptando.



- Ejercicios en pareja: sentarse enfrentados, unir las plantas de los pies y las palmas de las manos. Tratar de levantar los pies poco a poco hasta quedar suspendidos sobre el trasero.

- Hacer el puente de espaldas (el docente prestará ayuda).

Trabajamos los conceptos igual y diferente

Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Posturas, expresión corporal y simbolización.

Materiales:

- No se requiere ninguno específico.

Lugar de realización:

- La clase, el patio o el aula de psicomotricidad.

Desarrollo:

Agrupar a los niños y niñas por parejas, uno enfrente del otro. Uno de ellos simulará que se mira al espejo y el otro será su reflejo. Cuando el docente diga "igual", los niños y niñas intentarán imitar la posición adoptada por su compañero. Cuando diga "diferente", inventarán una posición divertida. Previamente les explicaremos que pueden adoptar posturas extrañas y cambiar la expresión de la cara para dramatizar diferentes emociones.

Como variante, proponer que sea un solo alumno o alumna el que realice los diferentes movimientos para que el resto de compañeros le imite. El que se equivoque se sentará y vigilará a los demás.



Sumando y a la meta voy llegando

Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Habilidades motoras globales y estructuración espacio-temporal.

Materiales:

- Tiza o cinta adhesiva.
- Pizarra.

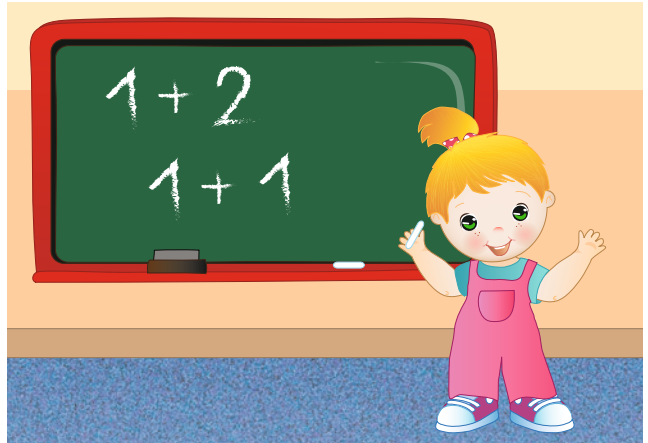
Lugar de realización:

- La clase.

Desarrollo:

Formar dos grupos con los alumnos y alumnas de la clase. Hacer dos caminos con las cintas adhesivas o con tiza en el suelo. Escribir en la pizarra dos sumas cuyos resultados sean distintos. Los pequeños de cada grupo tendrán que resolverlas, entre todos, lo más rápidamente posible. Si el resultado es correcto, darán

tantos saltos al frente como el resultado que hayan obtenido, en caso contrario, darán dos saltos hacia atrás. Así, hasta concluir el recorrido.



Trabajamos los conceptos más-menos

Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Orientación espacial y habilidades perceptivas.

Materiales:

- Tiza o cinta adhesiva.
- Pelotas.

Lugar de realización:

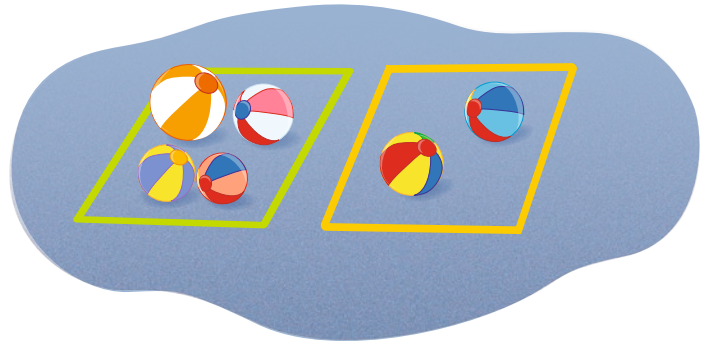
- El patio o el aula de psicomotricidad.

Desarrollo:

Dibujar con tiza o señalar con cinta adhesiva dos círculos, dos cuadrados y dos triángulos de diferentes colores en el suelo. Pedir a los niños y niñas que se coloquen a sí mismos o a las pelotas en los lugares indicados. Esta actividad se puede realizar por grupos, de forma que sean los propios alumnos quienes decidan qué niños (o cuántas pelotas) van dentro o fuera

de cada aro para que las indicaciones del docente se realicen de forma adecuada:

- **Triángulo:** más niños dentro del triángulo rojo que niñas en el azul; menos niños fuera del triángulo rojo que niñas fuera del azul...
- **Cuadrado:** menos pelotas dentro del cuadrado verde que en el amarillo...
- **Círculo:** más niños y niñas en el círculo rojo que pelotas en el naranja, más pelotas en el naranja que en el rojo.



Trabajamos los conceptos encima y debajo

Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Habilidades motoras globales, esquema corporal y posturas corporales.

Materiales:

- Cualquier objeto que los alumnos puedan desplazar con facilidad.

Lugar de realización:

- El patio o el aula de psicomotricidad.

Desarrollo:

Entregar un aro, una pelota, un libro... a cada niño y niña. Pedirles que lo coloquen en el lugar indicado, por ejemplo:

- Encima de la cabeza.
- Debajo del pie.
- Sentarse en el suelo y poner el aro debajo del culete.
- Bajo la barbilla.
- Bajo el brazo.
- Tumbarse y colocar el aro encima de la barriga.
- Tumbarse boca abajo y poner el aro debajo del cuerpo.



Trabajamos los ordinales primero, segundo y tercero

Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Precisión de movimientos con los dedos y estructuración espacio-temporal.

Materiales:

- Tapones de botellas de plástico.
- Cinta adhesiva.
- Tiza.
- Silbato.

Lugar de realización:

- La clase.

Desarrollo:

Organizar una carrera de tapones. Para ello, pegaremos cinta adhesiva para marcar la línea de meta y

trazaremos un recorrido con tiza en el suelo. Agruparemos a los niños y niñas de tres en tres. Entregaremos un tapón a cada miembro del grupo competidor. Cuando suene el silbato, se iniciará la carrera. Habrá que respetar las siguientes reglas:

- El tapón podrá empujarse únicamente con el dedo índice.
- Si se empuja con otro dedo o con la mano tendrán que regresar a la línea de salida.
- Si algún tapón se mueve antes del sonido del silbato, se reiniciará la carrera.
- No se puede tocar el tapón de los rivales.

Cuando alcancen la meta, deberán verbalizar la posición alcanzada: "primero", "segundo" y "tercero".

Trabajamos los conceptos largo-corto y las formas geométricas círculo y cuadrado. *Long / short / circle / square*



Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Habilidades motoras globales, equilibrio, lateralidad, control postural, esquema corporal, habilidades de desplazamiento y orientación espacial.

Materiales:

- Cuerdas.
- Aros.
- Bancos.
- Sillas.
- Tizas.
- Cuadrados hechos con cartulina.

Lugar de realización:

- El aula de psicomotricidad o el patio.

Desarrollo:

Antes de comenzar la actividad mostrar a los niños y niñas las figuras geométricas hechas con cartulina y preguntarles: *What's it?* Esperar que respondan: *It's a square / circle...*

Con los materiales indicados anteriormente, montar dos circuitos, uno largo y otro corto. Pedir a los pequeños que los observen y digan: *It's long / short*. La meta de uno de ellos será un círculo y la del otro, un triángulo que dibujaremos en el suelo con tizas al final de cada recorrido. Los niños y las niñas llevarán en la mano el cuadrado realizado con cartulina.

Dividir la clase en dos grupos, cada uno de ellos recorrerá un circuito siguiendo las indicaciones:

- Pasar andando por encima del banco, gateando, con el cuadrado en la nariz diciendo: *I put the square on my nose*.

- Pasar por delante o por detrás de las sillas con el cuadrado en la barriga diciendo: *I put the square on my belly*.
- Pasar por encima de la cuerda y rodear los aros con el cuadrado en la mano derecha diciendo: *I take the square with my hand*. Repetir esta actividad con el cuadrado en la mano izquierda.

Cuando lleguen al final del circuito, verbalizarán la forma que tiene la meta utilizando la expresión: *It's a circle* o *It's a triangle*.

Para finalizar, los niños y niñas de cada equipo se reunirán y debatirán por qué uno ha finalizado el recorrido antes que el otro. Deberán escuchar la opinión de todos los miembros y elegir un portavoz que exponga las conclusiones a las que han llegado en asamblea.



Repasamos los números y los colores. *One / two / three / black / white / purple*



Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Habilidades motrices finas y habilidades perceptivas.

Materiales:

- Plastilina.

Lugar de realización:

- La clase.

Desarrollo:

Entregar a cada niño y niña tres bolas de plastilina morada, negra y blanca. Mostrarlas y preguntarles por el color: *What colour is it?* Los pequeños deberán contestar: *It's purple / black / white*, según corresponda. Pedirles que amasen churritos largos y cortos para modelar los siguientes números:

- Número 2 morado, número 3 negro, número 1 blanco. Una vez realizados los números deberán expresar el color: *Number one is white; Number two is purple; Number three is black*.

El docente dará diferentes órdenes:

- Pon los números 1 en la mesa: *Put numbers one on the table*.
- Pon los números 2 dentro de tu mochila: *Put numbers two into your schoolbag*.
- Pon los números 3 en tu cabeza: *Put numbers three on your head*.
- Señala algo morado: *Point to something purple*.
- Busca un lápiz negro: *Look for a black pencil*.

Trabajamos las dependencias del hogar. *House*



Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Habilidades motrices finas y simbolización.

Materiales:

- Revistas de decoración.
- Catálogos y folletos publicitarios de ropa y de objetos propios de las dependencias de la casa.
- Cartulinas, una por cada dependencia de la casa.
- Tijeras.
- Pegamento.

Lugar de realización:

- La clase.

Desarrollo:

Colocar las cartulinas por la clase. En cada una de ellas escribir el nombre de la dependencia (salón, cocina, cuarto de baño, dormitorio: *living room, kitchen, bathroom, bedroom*) y pegar previamente un dibujo representativo, que puede ser una fotografía recortada de las revistas de decoración.

Repartir entre los niños y las niñas los catálogos y folletos publicitarios para que recorten objetos de la

casa, de esta forma se favorecerá el desarrollo de las habilidades motrices finas.

Finalmente, pedir a cada niño y niña que pegue las imágenes recortadas en la cartulina de la dependencia de la casa a la que corresponda, nombrando el objeto y la dependencia y dramatizando acciones propias de ella, por ejemplo:

- La televisión, en el salón: *TV, in the living room.*
- La cama, en el dormitorio: *The bed, in the bedroom.*
- La toalla, en el cuarto de baño: *The towel, in the bathroom.*

Como variante, este juego se puede hacer por equipos, de forma que cada uno se encargue de la elaboración de un mural de una dependencia de la casa. Para ello, en primer lugar, deberán consensuar entre todos los alumnos de la clase el reparto de las dependencias. En segundo lugar, los miembros de cada equipo decidirán la forma y el reparto de tareas para la realización de la actividad.



Trabajamos los colores y las formas geométricas.



Colours and shapes

Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Habilidades motoras globales, control corporal, coordinación y desarrollo de habilidades perceptivas.

Materiales:

- Etiquetas de psicomotricidad de los colores.
- Aros de colores.
- Tiza o cinta adhesiva.

Lugar de realización:

- El patio o el aula de psicomotricidad.

Desarrollo:

Colocar los aros en el suelo. Pedir a los niños y niñas que observen atentamente la etiqueta del color que les mostremos y dar diferentes órdenes, por ejemplo:

- *Jump into a yellow hula-hoop*, mostrando la etiqueta del color amarillo.

- *Jump into yellow or green hula-hoop*, mostrando las etiquetas de los colores amarillo y verde.
- *Jump out and find red and blue hula-hoops*, mostrando las etiquetas con los colores amarillo y verde tachados.

Después, dibujar con tiza o señalar con cinta adhesiva un triángulo, un cuadrado y un círculo de gran tamaño. Mostrar una etiqueta relacionada con estas formas geométricas y dar diferentes órdenes, por ejemplo:

- *Run to the triangle*, mostrando la etiqueta del triángulo.
- *Jump into the square*, mostrando la etiqueta del cuadrado.
- *Jump out of the square*, mostrando la etiqueta del cuadrado tachado.
- *Walk around the triangle*, mostrando la etiqueta del triángulo.

Para finalizar, se puede pedir a los niños y niñas que amasen con plastilina algunas de las formas trabajadas y que las nombren.



Ejercicio de relajación

Una vez finalizada la sesión de psicomotricidad, pediremos a los alumnos y alumnas que vayan a sus sitios y se sienten. Un niño o niña de cada mesa será el encargado de relajar a los demás. Pondremos la clase un poco a oscuras y una música suave de fondo. Los pequeños colocarán sus cabezas, apoyadas en los brazos, sobre las mesas y cerrarán los ojos. El encargado irá haciendo “cosquillitas” en los brazos y en las manos de los demás.





UNIDAD 3: La ciudad de las bicis

Juegos complementarios y psicomotrices

¡Vamos a Ámsterdam!

Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Habilidades motoras globales y segmentarias, estructuración espacio-temporal, equilibrio, control corporal y simbolización.

Materiales:

- Una caja, un cubo o una papelera.
- Palas y cubitos de plástico (tantas como niños y niñas tengamos en la clase).
- Tizas o cintas adhesivas.
- Un banco sueco.
- Siete u ocho aros.

Lugar de realización:

- El patio o el aula de psicomotricidad.

Desarrollo:

Simularemos que emprendemos un camino lleno de obstáculos para llegar a Ámsterdam. Para ello, trazaremos en el suelo dos líneas paralelas (A y B) distantes entre sí siete u ocho metros. Organizaremos un pequeño circuito entre ambas líneas compuesto por: un banco sueco, siete u ocho aros grandes, la misma cantidad de sillas, unos escalones de psicomotricidad y, a continuación, la papelera, cubo o caja con las palas, cubitos y arena (si es posible) en su interior. Colocar estos elementos en fila.

Tras la línea A, se pondrán los niños y las niñas en fila y tras la línea B un aro con una caja llena de arena.

Para que los alumnos puedan llegar a esta caja, tendrán que salvar los obstáculos del circuito siguiendo estas indicaciones:

- Cruzar el puente (banco sueco) sin perder el equilibrio para no caer al agua.
- Pasar por las piedras (aros en fila) saltando con los pies juntos. Los saltos se darán dentro de cada aro.

- Atravesar una montaña (escalones de psicomotricidad) gateando.
- Atravesar nadando por debajo de un pequeño puente (sillas colocadas en fila). Pasar arrastrándose debajo de las sillas intentando no moverlas.

Al terminar el circuito, el niño o la niña cogerá una pala de la caja, la llevará hasta la arena y, clavándola en ella, exclamará: “¡Llegué a Ámsterdam!”. Así sucesivamente hasta que todos realicen el recorrido.

Para finalizar, dejaremos a nuestros alumnos y alumnas jugar libremente con la pala, los cubos y la arena.



Trabajamos la coordinación dinámica general y el equilibrio

Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Coordinación dinámica general, habilidades de desplazamiento y equilibrio.

Materiales:

- Aros.
- Banco.
- Sillas.

Lugar de realización:

- El patio del colegio o el aula de psicomotricidad.

Desarrollo:

Distribuir los materiales por el espacio y construir un circuito colocando los aros en fila, el banco sueco y, por último, las sillas en zigzag. Los niños y las niñas deberán recorrerlo saltando dentro de los aros, colocando en el banco sueco un pie a continuación del otro (uniendo puntera de un pie con talón de otro) con los brazos extendidos en cruz y corriendo entre las sillas zigzagueando.

Trabajamos la educación vial

Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Habilidades motoras globales, coordinación, estructuración espacio-temporal y simbolización.

Materiales:

- Tizas o cintas adhesivas de colores.
- Etiquetas de psicomotricidad de los colores rojo, amarillo y verde.
- Silbato.

Lugar de realización:

- El patio o el aula de psicomotricidad.

Desarrollo:

Dibujar en el suelo una calle con su correspondiente acera, paso de peatones, carril bici, señales de tráfico... Dividir a los niños y niñas en conductores y peatones. Nombrar un/a policía local, que en un principio puede ser el docente. Pondrá "tareas extras" a los conductores o a los peatones que no sigan adecuadamente las normas de circulación vial:

- **Peatones:** caminar por la acera, cruzar por los pasos de peatones cuando el semáforo para ellos esté en verde y mirar a los lados antes de cruzar.
- **Coches y motocicletas:** circular por el espacio destinado para ellos, seguir las indicaciones del/de la policía local y respetar los colores del semáforo cuando se muestren las etiquetas.

- **Bicicletas:** circular por su carril, seguir las indicaciones del policía, tocar el timbre si algún peatón invade su espacio...

Las "tareas extras" pueden consistir en:

- Saltar al ritmo del silbato.
- Agacharse cada vez que escuchen el silbato.
- Saltar a la pata coja tantas veces como suene el silbato...



Trabajamos los conceptos delante-detrás, grande-mediano-pequeño, las figuras planas y los colores

Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Habilidades motoras globales y segmentarias, coordinación de movimientos, control postural, equilibrio, orientación espacial y percepción.

Materiales:

- Tizas o cintas adhesivas de colores.

Lugar de realización:

- La clase, el patio o el aula de psicomotricidad.

Desarrollo:

Dibujar con tiza o señalar con cinta adhesiva triángulos, cuadrados y círculos de diferentes colores y tamaños. Pedir a los niños y niñas que se sitúen teniendo en cuenta las indicaciones siguientes:

- De pie delante de un cuadrado rojo pequeño. Después, dar un salto.
- Sentados detrás de un triángulo verde grande. Ponerse de pie y dar dos pasos largos hacia atrás.
- Tumbados delante de un círculo mediano gris. Levantar las piernas y simular movimientos de pedaleo.
- Dando saltos detrás de un triángulo pequeño azul. Intentar después saltar con un solo pie.

- Las niñas tumbadas delante de un círculo amarillo grande y los niños sentados detrás. A la orden del docente, cambiarán los papeles.

Para terminar, pediremos a los alumnos y alumnas que, por equipos, formen con sus cuerpos las figuras geométricas trabajadas (deberán decidir la figura que van a formar, la postura que van a adoptar y la posición de cada miembro en ella).



¡Vamos a reciclar!



Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Habilidades motoras globales y finas, habilidades de desplazamiento, estructuración espacio-temporal y equilibrio.

Materiales:

- Residuos para reciclar: papel de periódico, cartón, envases de plástico...
- Varias cajas pintadas o forradas con los colores de los contenedores de reciclaje.
- Tiza o cinta adhesiva.

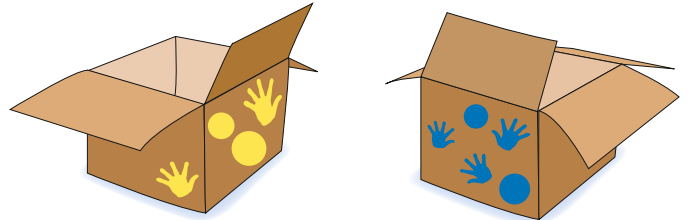
Lugar de realización:

- La clase o el aula de psicomotricidad.

Desarrollo:

Colocar las cajas que vamos a utilizar para reciclar. Pedir a los alumnos y alumnas que formen bolas con el papel de periódico y las dejen en el suelo. Esparcir

el resto de los residuos mencionados anteriormente. Dibujar con tiza o con cinta adhesiva varios recorridos que lleven a los diversos contenedores. Pedirles que cojan un determinado residuo y lo depositen en el lugar que corresponda siguiendo el recorrido de diferentes formas: andando, corriendo, saltando, de puntillas, caminando de espaldas...



Podemos escuchar sonidos cercanos o lejanos

Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Percepción sensorial, discriminación auditiva y orientación espacial.

Materiales:

- Un pañuelo para vendar los ojos de cada niño y niña.
- Una campanilla, pandero o silbato.

Lugar de realización:

- La clase, el patio o el aula de psicomotricidad.

Desarrollo:

Vendaremos los ojos a los niños y niñas. Les pediremos que se desplacen por el espacio con los brazos extendidos para evitar choques o accidentes o gateando. Cuando hagamos sonar la campanilla, los niños y niñas tendrán que indicar si el sonido que escuchan está cerca

o lejos de ellos y dirigirse hacia ella. Deberán encontrar la campanilla haciendo uso de su capacidad auditiva.



Trabajamos el color gris. Colour grey



Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Habilidades perceptivas, movimientos corporales y ritmo.

Materiales:

- Lápices de colores, entre ellos, el gris.
- Cartulinas.

Lugar de realización:

- La clase o el aula de psicomotricidad.

Desarrollo:

Proporcionar a los alumnos pinturas de color negro y blanco. Por equipos de mesa deberán mezclarlas para obtener el color gris. Nombrarlo: *grey*.



Repartir a los equipos una cartulina en blanco y pedirles que, entre todos, dibujen objetos, animales... que siempre son de color gris: *Let's draw something grey*. Otra alternativa a esta actividad consiste en poner

música para que los niños y niñas bailen libremente por la clase. Cuando se detenga la música, deberán tocar algún objeto de color gris: *Look for and point to something grey*.

Repasamos las formas planas y los tamaños.



Shapes, big / small

Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Habilidades motoras globales, orientación espacial, capacidad perceptiva y control de movimientos.

Materiales:

- Tizas o cintas adhesivas de colores.

Lugar de realización:

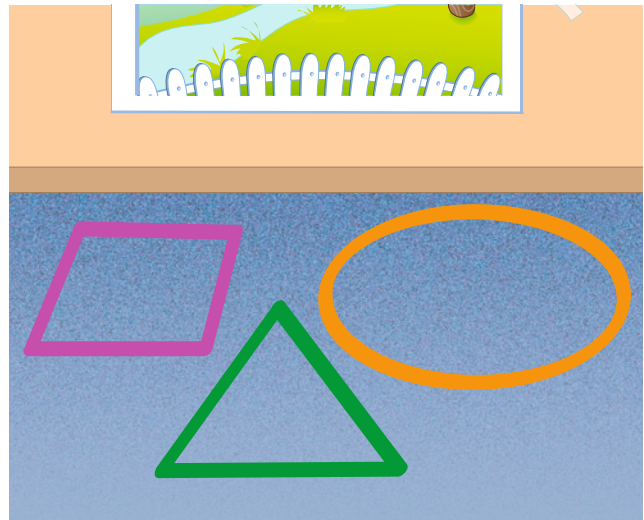
- La clase o el aula de psicomotricidad.

Desarrollo:

Trazar con las cintas adhesivas o con las tizas de colores las siluetas de las figuras geométricas aprendidas en diferentes tamaños. Dar diferentes órdenes:

- Niños y niñas: caminar alrededor de las figuras grandes: *Boys and girls walk around big shapes*.
- Niños y niñas: saltar alrededor de las figuras pequeñas: *Boys and girls jump around small shapes*.
- Los niños por los cuadrados y las niñas por los círculos: *Boys walk around the squares and girls walk around the circles*.

- Los niños saltan dentro de los triángulos pequeños y las niñas dentro de los cuadrados grandes: *Boys jump into small triangles and girls jump into big squares*.



Nos vestimos para el invierno. It's winter



Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Habilidades motoras globales y segmentarias, esquema corporal y simbolización.

Materiales:

- No se requiere ninguno específico.

Lugar de realización:

- La clase o el aula de psicomotricidad.

Desarrollo:

Simular que se visten con prendas invernales. El docente dará diferentes órdenes, por ejemplo:

- Ponerse el abrigo: *Put on your coat*.
- Ponerse el gorro en la cabeza: *Put on the woolly hat on your head*.
- Ponerse los guantes en las manos: *Put on the gloves in your hands*.
- Ponerse la bufanda: *Put on your scarf*.

¡Llegué el cuarto! The fourth



Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Ritmo, habilidades de desplazamiento, habilidades manipulativas de carácter fino y habilidades perceptivas.

Materiales:

- Tiza o cinta adhesiva.
- Plastilina.

Lugar de realización:

- La clase y el patio o el aula de psicomotricidad.



Desarrollo:

Pedir a los niños y niñas que amasen bolitas de plastilina y las coloquen sobre la mesa en fila. Deberán señalar aquella que ocupa la cuarta posición diciendo: *the fourth*.

Pondremos música para que los niños y niñas bailen libremente por el espacio. Les explicaremos que, cada vez que la música se detenga, deberán formar una fila tras el docente. Preguntarles:

- ¿Quién ocupa la cuarta posición?: *Who is the fourth?*
- ¿Quién es el tercero?: *Who is the third?*

Esta actividad también puede servir para recordar los números ordinales ya trabajados en unidades anteriores (*first / second / third / fourth*).

Ejercicio de relajación

Terminaremos la sesión de psicomotricidad con una actividad de relajación en la que los niños y las niñas aprenderán a volver a la calma mediante el control de su respiración. Es probable que no lo consigan la primera vez, pero es muy importante enseñarles esta forma de relajación porque les puede ayudar a mantenerse tranquilos en situaciones habituales de su vida cotidiana.

Para ello, los niños y las niñas se tumbarán en el suelo con los ojos cerrados escuchando una música tranquila de fondo. Daremos las siguientes indicaciones con voz suave: “Ahora vais a coger por la nariz todo el aire que podáis hasta que vuestro pecho y vuestra barriguita queden llenos como un globo. Muy bien, lo estáis haciendo muy bien. Ahora vais a ir soltando poquito a poco por la boca todo ese aire, despacito, como si soplarais una vela de cumpleaños”. Podéis pedirles que coloquen las manos sobre sus barrigas para que sientan cómo entra y sale el aire.

Repetir el ejercicio varias veces.





UNIDAD 4: Viajando por el mundo

Juegos complementarios y psicomotrices

Trabajamos los conceptos uno-varios

Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Coordinación dinámica general, desarrollo de la motricidad fina, percepción auditiva, precisión de movimientos y simbolización.

Materiales:

- Sillas.

Lugar de realización:

- La clase.

Desarrollo:

Vamos a trabajar los cuantificadores realizando diferentes juegos y actividades:

- Amasar bolitas de plastilina y aplastar, en un folio dividido por una línea vertical, una en un lado y varias en el otro.
- El docente tocará el pandero o el triángulo. Los alumnos deberán dar un salto cuando escuchen el primer instrumento o varios saltos si oyen el segundo.
- Colocar las sillas de la clase una detrás de otra, simulando un tren. Un niño o niña se sentará delante como si fuera el maquinista e irá tocando una campanilla. Dar las siguientes consignas:
 - “Viajeros al tren”. Todos los niños y niñas deberán sentarse en una silla.
 - “Quedan cinco minutos para llegar a la estación de _____”. Dirá el nombre de varios niños y niñas que deberán bajarse de ella.
 - “Dentro de cinco minutos el tren saldrá de la estación”. El docente nombrará a un niño o niña para que vuelva a subir.

- “Vamos a llegar a un apeadero. Podéis bajar todos durante diez minutos”. Se explicará que en el tren no ha quedado ningún viajero.
- “El tren va a seguir su camino, viajeros al tren”. Todos deberán subir.
- “El tren ha sufrido una avería, todos los viajeros deben abandonarlo, no puede quedar dentro ningún pasajero”.
- “Todo el mundo arriba, la avería está reparada”.

Cada vez que bajen o suban al tren, preguntar: “¿Cuántos bajaron?”, “¿Cuántos viajeros quedaron en el tren?”. Los niños y las niñas deben responder: “Muchos, pocos, uno, varios” o decir el número exacto de pasajeros para repasar, de esta forma, los cardinales y los cuantificadores trabajados.



Trabajamos el control corporal y el tono muscular

Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Habilidades motoras globales, control del cuerpo, tono muscular, orientación espacial y percepción.

Materiales:

- Pelotas.
- Cuerdas.
- Aros.
- Papelera.

Lugar de realización:

- El patio o la sala de psicomotricidad.



Desarrollo:

Dividir a los niños y niñas en tres grupos. El primer grupo realizará juegos y actividades con la pelota: botarla, lanzarla al compañero, pasarla por debajo de las piernas, pasarla por encima de la cabeza, encestarla en una caja o papelera...

El segundo grupo jugará con las cuerdas: saltar a la comba, sujetarla entre dos a diferentes alturas para que el resto del grupo pase por debajo de diversas maneras (a gatas, en cuclillas, reptando...) o por encima.

El tercer grupo jugará a ensartar los aros en una papelera situándola a diferentes distancias.

Los grupos rotarán, de forma que todos los niños y las niñas realicen actividades con los tres materiales.

Es importante que se pongan de acuerdo a la hora de jugar, de forma que establezcan turnos y respeten a los demás mientras están jugando. Ellos mismos establecerán las reglas de los diferentes juegos.

¡Menuda competición!



Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Habilidades motoras globales, coordinación, posturas corporales y precisión de movimientos.

Materiales:

- Tiza o cinta adhesiva.
- Silbato.

Lugar de realización:

- El patio o el aula de psicomotricidad.

Desarrollo:

Formar dos grupos con los alumnos del aula. Dibujar dos carriles con tiza o señalar con cinta adhesiva en

el suelo: se puede poner algún obstáculo para que lo sorteen. Delimitar con una línea el lugar de salida y con otra la meta. Cuando suene el silbato, comenzará la competición.

Los pequeños tendrán que desplazarse de diferentes formas (saltando, corriendo, rodando, de rodillas y a cuatro patas) por sus carriles. Lo harán de uno en uno de forma que hasta que el compañero que está delante no acabe su recorrido, no podrá comenzar el siguiente. Los miembros de cada grupo decidirán cómo debe desplazarse cada uno.



Dibujamos rectángulos con cuerdas



Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Orientación espacial, control corporal, equilibrio y coordinación.

Materiales:

- Cuerdas largas y cortas.
- Picas largas y cortas.
- Ladrillos de psicomotricidad.

Lugar de realización:

- La clase, el patio o la sala de psicomotricidad.

Desarrollo:

Organizar a los niños y niñas en cuatro grupos. Proporcionarles cuerdas, picas, ladrillos... para que, en el suelo, formen un rectángulo con todos estos materiales. Una vez formados, trabajar conceptos espaciales como: delante, detrás, dentro, fuera, a un lado, a otro... pidiendo a los pequeños que se sitúen en esas posiciones con respecto al rectángulo de diferentes formas: saltando, agachados, de puntillas...

Trabajamos la orientación espacial: derecha

Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Orientación espacial, esquema corporal y lateralidad.

Materiales:

- No se requiere ninguno específico.

Lugar de realización:

- La clase.

Desarrollo:

Utilizando como referencia los diferentes objetos y elementos de la clase, el docente dará las órdenes siguientes:

- Todos a la derecha de la mesa.
- Niñas a la derecha de la silla.
- Niños a la derecha de la pizarra.
- Todos a mi derecha.
- Niños a la derecha de sus mochilas.
- Niñas a la derecha de la ventana.
- Sentados a la derecha de la puerta.
- Pierna derecha al lado de la mochila.
- Mano derecha levantada.



¡Has pisado la línea!

Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Habilidades motoras globales, equilibrio, precisión de movimientos, control corporal y habilidades de desplazamiento.

Materiales:

- Tizas de colores.

Lugar de realización:

- La clase, el patio o el aula de psicomotricidad.

Desarrollo:

Dibujar en el suelo del patio, la clase o el aula de psicomotricidad un círculo verde de gran tamaño. Deberán desplazarse alrededor de él siguiendo diferentes consignas: saltar a la pata coja, con los pies juntos, a gatas, caminar solo por una mitad de la figura... Habrá que respetar las siguientes reglas:

- No pisar la línea.
- No empujar a los compañeros y compañeras.
- No desplazarse en sentido contrario a los demás.



Trabajamos los medios de transporte

Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Habilidades motoras globales y simbolización.

Materiales:

- Tizas de colores.
- Tarjetas o fotografías de diversos medios de transporte.

Lugar de realización:

- La clase o la sala de psicomotricidad.

Desarrollo:

Dibujar en el suelo tres símbolos, de forma que cada uno de ellos represente uno de los tres medios físicos por los que se pueden desplazar los distintos tipos de transporte.

Pueden ser:

- Aire: nube.
- Agua: olas.
- Tierra: carretera y vías.

Dividir la clase en grupos de cuatro o cinco niños y niñas. Un grupo se dirigirá hacia el centro del aula para comenzar el juego. Mostrar una tarjeta y dar diferentes órdenes. Preguntar: “¿Qué es esto?”. Si los pequeños contestan que es, por ejemplo, un avión, decir: “Volar como los aviones”. El grupo que esté jugando en ese

momento cogerá la imagen mostrada e irá hasta el lugar marcado con la nube simulando que vuelan.

Así sucesivamente hasta que hayan participado todos y se hayan agotado las tarjetas.

Una variante de esta actividad puede ser dibujar, por equipos de mesa, los símbolos que representan los medios físicos en papel continuo y pegar las imágenes en el que corresponda. De esta forma, realizarán entre todos un mural donde quedarán clasificados los medios de transporte.

Trabajamos con las manos



Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Desarrollo de la motricidad fina.

Materiales:

- Pinturas de dedo roja, amarilla, blanca y azul.
- Lápices de colores.
- Ceras.
- Papel continuo u hojas de papel para cada niño y niña.
- Plastilina roja, amarilla, blanca y azul.
- Platos o recipientes para hacer mezclas.
- Pinceles.

Lugar de realización:

- La clase.

Desarrollo:

Colocar papel continuo en una pared o proporcionar un folio a cada niño y niña. Dejar en cada mesa tres platos o recipientes y pinceles. Pedirles que experimenten con la pintura, con los lápices de colores, con las ceras..., que mezclen los colores. Una vez obtenidos diferentes tonalidades, podrán pintar libremente en el papel

continuo o en el folio utilizando los pinceles o las manos (extender la pintura, estampar la huella de los dedos y manos, garabatear, realizar un dibujo con el pincel...).

Además, podrán experimentar la obtención de colores mezclando plastilina. Una vez obtenidos, pedirles que amasen bolitas de diferentes tamaños, churritos largos y cortos, que hagan figuras libremente, etcétera.



Trabajamos la altura



Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Habilidades motoras globales, posturas corporales y simbolización.

Materiales:

- Bloques de construcción.

Lugar de realización:

- La clase.

Desarrollo:

Esparcir por el suelo todas las piezas de los bloques lógicos. Pedir a los niños y niñas que construyan torres altas, medianas y bajas. Una vez construidas, el docente pedirá a los pequeños que imiten la altura de las torres con el cuerpo. Intentarán, estirándose todo lo que puedan, simular que son muy altos. Además, pueden imitar a una jirafa moviendo los brazos hacia arriba como si

fuera el cuello del animal. Dramatizar, igualmente, los tamaños mediano y pequeño (de rodilla, agachados, desplazándose como los gnomos...).



La rayuela

Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Habilidades motoras globales y segmentarias, precisión de movimientos, orientación espacial, equilibrio y percepción.

Materiales:

- Tizas o cintas adhesivas de colores.
- Una piedra plana.

Lugar de realización:

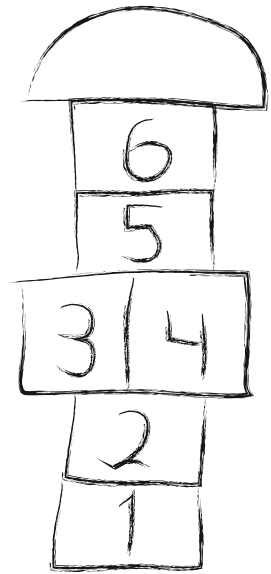
- La clase, el patio o el aula de psicomotricidad.

Desarrollo:

Dibujar en el suelo un diagrama compuesto por cajas con los números del 1 al 6. Al azar elegiremos a un niño o niña para que comience la actividad. Tendrá que situarse detrás del primer número y lanzar la piedra. El cuadrado en el que caiga la piedra se denomina "casa"

y no podrá pisarse. Comenzará saltando a la pata coja en los cuadrados o con dos pies si se trata de un cuadrado doble. El objetivo es pasar la piedra de cuadrado en cuadrado hasta llegar al último, después se volverá a la casilla de salida. Habrá que seguir las siguientes reglas:

- Si se pisa la línea, se pierde el turno.
- Si la piedra sale del cuadrado, no podrá jugar en ese turno.



Trabajamos los conceptos un lado-otro lado y la forma rectangular. *One side / other side, rectangle*



Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Habilidades motoras globales, estructuración espacio-temporal, posturas corporales, equilibrio y esquema corporal.

Materiales:

- Sillas.
- Aros.
- Rectángulos de cartulina.

Lugar de realización:

- El patio o el aula de psicomotricidad.

Desarrollo:

Dibujar en el suelo dos líneas paralelas que disten entre sí unos cinco metros aproximadamente. Delante de una de estas líneas, colocar tantos aros como niños y niñas jueguen (es conveniente no hacer grupos demasiado numerosos) y detrás de la otra línea, poner las sillas, una por cada niño o niña. Pedir a los pequeños que se coloquen a un lado de los aros con un rectángulo de cartulina en las manos; este será el punto de partida.

Cuando se diga: *Run!* los alumnos deberán correr, coger la silla que tienen enfrente y llevarla hasta su aro.

Cuando lleguen, decir: *Put the chair into the hula-hoop.* Los pequeños se subirán en ella. Dar diferentes órdenes:

- Colocar el rectángulo arriba, en la cabeza y decir el nombre de la figura: *Put the rectangle on your head. It's a rectangle!*
- Poner el rectángulo abajo, en los pies, y decir el nombre de la figura: *Put the rectangle down, next to your feet. It's a rectangle!*

- Poner el rectángulo a un lado de la silla: *Put the rectangle at one side of the chair.*

- Poner el rectángulo al otro lado de la silla: *Put the rectangle at the other side of the chair.*

Posteriormente, colocar las sillas en su sitio y comenzar con otro grupo de niños y niñas.



Trabajamos los medios de transporte. *Means of transport*



Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Habilidades motoras globales, estructuración espacio-temporal, posturas corporales, esquema corporal, ritmo y simbolización.

Materiales:

- No se necesita ninguno.

Lugar de realización:

- La clase, el patio o el aula de psicomotricidad.

Desarrollo:

Dividir a los niños y niñas en cuatro grupos y simular que son medios de transporte. Nombrarlos en ambos idiomas y realizar una serie de movimientos para que los alumnos y alumnas los imiten:

- Soy un avión: *I'm a plane*: poner los brazos en cruz, mover el tronco a derecha y a izquierda, caminar por el espacio a diferentes ritmos, girar haciendo acrobacias, agacharse para aterrizar...
- Soy un tren: *I'm a train*: formar una fila, agarrarse por el babi o la ropa, caminar a diferentes ritmos, separar los vagones, circular como locomotoras independientes...
- Barco: *I'm a ship*: sentarse uno detrás del otro, remar con los dos brazos a la vez, alternativamente, girar el timón...
- Bicicleta: *I'm a bike*: tumbarse en el suelo boca arriba, levantar piernas y brazos, pedalear en el aire...

Dejar que realicen los movimientos anteriores durante un tiempo. Después, dar diferentes órdenes:

- Los aviones, volar: *Planes... fly!*
- Los trenes, correr: *Trains... run!*
- Los barcos, saltar: *Ships... jump!*
- Las bicicletas, caminar: *Bikes... walk!*

Intercambiar los grupos.



Ejercicio de relajación

Esta actividad de relajación consiste en contraer los miembros superiores e inferiores para, después, aflojarlos suavemente. Para ello, pediremos a los niños y niñas que se pongan de pie y que levanten hacia el frente su brazo derecho y lo mantengan en posición horizontal (el maestro o la maestra realiza el ejercicio con ellos para que observen cómo se hace). Con el puño cerrado, deben apretar la mano todo lo que puedan y mantener esta tensión unos instantes. Después, abrirán la mano y dejarán caer suavemente el brazo hasta la posición inicial. Repetir el ejercicio con el brazo izquierdo.

Para relajar las piernas, pediremos a los pequeños y pequeñas que se tumben en el suelo boca arriba, que levanten una de ellas y que estiren el pie hacia atrás todo lo que puedan, manteniendo esta posición unos instantes. Después, dejarán que el pie vuelva a la posición inicial y bajarán la pierna suavemente hasta el suelo. Repetir el ejercicio con la otra pierna.





UNIDAD 5: El bosque de Pelusa

Juegos complementarios y psicomotrices

Trabajamos la motricidad global

Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Habilidades motoras globales y estructuración espacio-temporal.

Materiales:

- Cuatro pelotas.
- Cuatro cajas.

Lugar de realización:

- El patio.

Desarrollo:

Dividir la clase en cuatro grupos de niños y niñas y ponerlos en fila. Enfrente de cada fila, a una distancia de cuatro metros aproximadamente, colocar una caja con una pelota en su interior. A una orden dada, el niño o la niña que ocupa el primer lugar saldrá corriendo, cogerá la pelota de la caja y volverá hasta su fila para entregarla al compañero que ocupa el segundo lugar. Este correrá para dejar la pelota de nuevo en la caja y

volverá hasta la fila, para que salga un tercer compañero o compañera. El juego terminará cuando todos hayan hecho el recorrido.

Como variante, pueden desplazarse hasta la caja de diferentes maneras: saltando con los dos pies juntos, a la pata coja, de la mano de un compañero o compañera...



Trabajamos el equilibrio y el tono muscular

Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Habilidades motoras globales, tono muscular, equilibrio, ritmo y lateralidad.

Materiales:

- Reproductor de sonido.

Lugar de realización:

- El patio o la sala de psicomotricidad.

Desarrollo:

Jugar a las estatuas. Los niños y las niñas bailarán libremente por el patio o la sala y, cuando el docente pare la música, deberán quedarse completamente quietos. La música volverá a sonar y los pequeños continuarán bailando. Cuando la música deje de sonar, deberán pararse como el docente diga: rectos con los brazos pegados a ambos lados del cuerpo, a cuatro patas, con la pierna derecha en el aire y un brazo extendido, con el brazo derecho arriba y agachados...

Como variante, este juego se puede jugar por equipos. Cada grupo deberá debatir, previamente, la postura que va a adoptar cuando la música deje de sonar.

Intentar que permanezcan en la posición o postura consensuada todo el tiempo que sea posible.



Repasamos los ordinales

Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Ritmo, estructuración espacio-temporal, posturas corporales y simbolización.

Materiales:

- Reproductor de música.

Lugar de realización:

- La clase o el aula de psicomotricidad.

Desarrollo:

Poner música y pedir a los niños y niñas que bailen por el espacio siguiendo el ritmo. Explicarles que cuando la música se detenga, deberán formar una fila tras el docente. El pequeño que ocupe la sexta posición deberá dar un salto.

Esta actividad también puede servir para recordar los números ordinales trabajados en unidades anteriores.

Así, cuando cese la música, el niño o niña que ocupe la posición indicada por el docente tendrá que: caminar a la pata coja, agacharse y levantarse, imitar a algún animal desplazándose a cuatro patas, levantar los brazos, etcétera.



Los girasoles primaverales

Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Habilidades motoras globales, estructuración espacio-temporal, lateralidad, tono muscular y simbolización.

Materiales:

- No se necesita ninguno.

Lugar de realización:

- La clase o el aula de psicomotricidad.

Desarrollo:

Dramatizar los desplazamientos de los girasoles durante el día. Para ello, hacer los movimientos siguientes:

- Los girasoles duermen: nos agachamos, inclinamos la cabeza y miramos al suelo.
- Los girasoles se están despertando: nos levantamos poco a poco hasta quedar erguidos.
- El sol sale por el este: giramos la cabeza a la derecha muy lentamente.

- El sol ha llegado a su punto más alto: movemos la cabeza al centro poco a poco, posteriormente la elevamos hasta quedar mirando al techo.
- El sol se marcha por el oeste: movemos la cabeza hacia la izquierda lentamente.
- Los girasoles se van a dormir: movemos la cabeza a la posición central, la inclinamos hacia el suelo y nos agachamos poco a poco.



Churritos finos y gruesos

Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Desarrollo de la motricidad fina, percepción sensorial y coordinación oculomanual.

Materiales:

- Plastilina.

Lugar de realización:

- La clase.

Desarrollo:

Entregar a los alumnos y alumnas un trozo de plastilina de color verde. Pedir que amasen churritos finos

y gruesos de diferentes longitudes. Pegar en posición vertical en la mesa y comprobar cuál es más alto y cuál el más bajo, cuál más grueso y cuál más fino.

Como variante, pueden realizar esta actividad por equipos de mesa y hacer clasificaciones atendiendo a diferentes criterios con los churritos amasados entre todos. Un/a portavoz del grupo dirá en cada caso cómo son los churritos que han clasificado. Las asociarán a las etiquetas de psicomotricidad correspondientes.

Trabajamos los conceptos cerca y lejos

Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Motricidad bucofacial y motricidad fina.

Materiales:

- Trocitos de papel.

Lugar de realización:

- La clase.

Desarrollo:

Colocar en cada mesa varios trocitos de papel. Los niños y niñas se colocarán en fila y el docente explicará que deben soplar con diferentes intensidades para que los papelitos queden cerca o lejos según les vaya indicando. Una vez lo hayan hecho todos, el maestro o maestra pedirá que arruguen los trocitos de papel

y formen bolitas. Repetirán el ejercicio colocándolas cerca o lejos soplando más o menos.



Los sonidos fuertes y débiles

Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Habilidades motoras globales y segmentarias, discriminación auditiva y coordinación de movimientos.

Materiales:

- CD de audición de cuentos, lotos sonoros, vocabulario y expresiones en inglés.

Lugar de realización:

- La clase.

Desarrollo:

Reproducimos diferentes sonidos del CD de audiciones de cuentos, lotos sonoros, vocabulario y expresiones en inglés del material de aula. Cuando escuchen un sonido fuerte, tendrán que dar un salto. Cuando el sonido escuchado sea débil, harán palillos con los dedos. Podemos realizar esta actividad jugando con el volumen de alguna canción.

Una variante de este juego consiste en producir sonidos fuertes y débiles con el cuerpo (aplaudir, toser, palmearse la barriguita, bostezar...).



Trabajamos las figuras planas y el concepto mitad.

Circle / triangle / rectangle / square

Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Habilidades motoras globales y segmentarias, tono muscular y simbolización.

Materiales:

- Círculos, rectángulos, triángulos, cuadrados y rombos realizados en cartulina en tamaño grande, de colores rojo, amarillo y naranja, recortados por la mitad.

Lugar de realización:

- La clase.

Desarrollo:

Introducir todas las mitades de las figuras en una caja o bolsa y mezclarlas. Cada niño y cada niña cogerá una y se quedará quieto. A una señal, se desplazarán por la

clase buscando al compañero o compañera que tiene la otra mitad que les falta para completar sus figuras teniendo en cuenta que el color sea el mismo. Cuando se encuentren, se dirigirán a la alfombra o corcho y se sentarán. Todos en corro, por parejas, van mostrando su figura y diciendo cómo se llama y de qué color es. Dar diferentes órdenes:

- Círculos rojos, levantaos: *Red circles... stand up!*
- Rectángulos naranjas, sentaos: *Orange rectangles... sit down!*
- Triángulos azules, corred: *Blue triangles... run!*
- Rombo amarillos, saltad: *Yellow diamonds... jump!*
- Cuadrados rojos, caminad: *Red squares... walk!*
- Rectángulos amarillos, volad: *Yellow rectangles... fly!*

Discriminamos el concepto abierto-cerrado.



Open / close

Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Habilidades motoras globales, estructuración espacio-temporal, coordinación oculomanual, posturas corporales y simbolización.

Materiales:

- Tizas de colores.

Lugar de realización:

- El patio.

Desarrollo:

Entregar a cada niño y niña una tiza. Pedir que realicen figuras abiertas y cerradas en el suelo (figuras planas,

nubes...). Una vez realizadas, dar las siguientes consignas:

- Caminar dentro de las figuras abiertas: *Walk into open shapes.*
- Correr alrededor de las figuras que están cerradas: *Run around closed shapes.*
- Dar saltos grandes dentro de las figuras abiertas: *Jump into open shapes.*
- Caminar alrededor de las figuras cerradas: *Walk around closed shapes.*
- Sentarse dentro de las figuras abiertas: *Sit down on open shapes.*

Interpretamos códigos numéricos y de color. Numbers and colours



Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Habilidades motoras finas, orientación espacial y coordinación oculomanual.

Materiales:

- Pinturas de dedo morada, verde y amarilla.
- Papel continuo.

Lugar de realización:

- La clase.

Desarrollo:

Dividir a los niños y niñas en tres grupos y asignar a cada uno un número del 4 al 6. Cada equipo se encargará de realizar una parte de la actividad atendiendo a un código dado por el docente. Previamente decidirán el modo en el que lo van a hacer. Para ello, el docente dibujará una berenjena de gran tamaño en el papel continuo con un código numérico y de color. Colocará el papel continuo en el suelo. Cada grupo decorará lo que le corresponda atendiendo al código y utilizando la técnica y los materiales que hayan decidido. Las consignas serán las siguientes:

- 4. Cuerpo: con los dedos, en morado: *4, use your fingers, purple.*
- 5. Tallo: con las manos, en verde: *5, use your hands, green.*
- 6. Fondo: con los pies, en amarillo: *6, use your feet, yellow.*



Ejercicio de relajación

Concluiremos la sesión de psicomotricidad con el ejercicio de relajación siguiente: el docente pondrá música suave y agrupará a los niños y a las niñas por parejas; uno de ellos se tumbará boca arriba y el otro se colocará a la altura de su cabeza y le dará suaves masajes en ella con la yema de los dedos, como si la estuviera lavando. Transcurrido un tiempo, intercambiarán los papeles.





UNIDAD 6: Las ardillas

Juegos complementarios y psicomotrices

¿Dónde viven los animales?

Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Habilidades motoras globales y segmentarias, expresión corporal, simbolización y habilidades de desplazamiento.

Materiales:

- Tizas de colores.
- Tarjetas o fotografías de diversos animales.

Lugar de realización:

- La clase o la sala de psicomotricidad.

Desarrollo:

Dibujar en el suelo tres símbolos, de forma que cada uno de ellos represente uno de los medios en el que habitan los animales. Pueden ser:

- Aire: nube.
- Agua: olas.
- Tierra: hierba.

Dividir la clase en grupos de cuatro o cinco. Un grupo se dirigirá al centro de la clase para comenzar el juego. Mostrar una tarjeta para que los niños y niñas digan en voz alta el nombre del animal representado en ella. El grupo que está en el centro cogerá la tarjeta y la depositará en el dibujo que represente el medio en

el que habita el animal nombrado. Deberán imitar su desplazamiento y sonido (a cuatro patas como los perros y gatos, saltando como las ranas, reptando como las serpientes...).

Así, sucesivamente, hasta que hayan participado todos los niños y niñas y se hayan agotado las tarjetas.

Una variante de esta actividad consiste en dibujar las nubes, las olas y la hierba en papel continuo para que se realice, entre todos, un mural de clasificación de animales según el medio en el que viven.



Juego tradicional de las ovejas y el lobo

Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Habilidades motoras globales y segmentarias, expresión corporal, simbolización y habilidades de desplazamiento.

Materiales:

- Tizas de colores.
- Pinturas para la cara.

Lugar de realización:

- El patio o la sala de psicomotricidad.

Desarrollo:

Un niño o una niña hará de lobo; para reconocerlo, le pintaremos la nariz con pintura de color negro. Se dibujará un círculo grande en el suelo, que será el lugar donde el lobo encierre a las ovejas que vaya encontrando. Dibujaremos también un triángulo grande, que será la "casita" de las ovejas, de forma que, si están dentro, el lobo no podrá cogerlas. A una señal, las ovejas saldrán de la casita y el lobo comenzará a perseguirlas. Tanto unos como otros irán corriendo

imitando el sonido que producen estos animales. Cuando el lobo alcance a una oveja, la llevará al círculo y le pintará la nariz, de esta forma se convertirá en lobo y perseguirá a las ovejas. Así sucesivamente hasta que todos los niños y niñas tengan la nariz pintada.



Trabajamos el concepto "alrededor" a través del juego tradicional de las sillas

Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Habilidades motoras globales, ritmo, discriminación auditiva, rapidez de movimiento y habilidades de desplazamiento.

Materiales:

- Un pandero.
- Sillas, una menos que el número total de niños y niñas.

Lugar de realización:

- La clase, el patio o la sala de psicomotricidad.

Desarrollo:

Colocar las sillas en círculo y tocar el pandero para que los niños y niñas corran alrededor de ellas siguiendo el ritmo. Cuando el maestro o la maestra deje de tocar, se sentarán en la silla que tengan más próxima. El niño o la niña que no se haya sentado se colocará junto al

docente y animará a sus compañeros y compañeras. Quitar una silla y reiniciar el juego. Así, sucesivamente, hasta que quede solo un niño o una niña.



Jugamos con cajas

Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Habilidades motoras globales y segmentarias desarrollo de la motricidad fina, coordinación oculomanual, expresión corporal y habilidades de desplazamiento.

Materiales:

- Cajas de cartón fácilmente manipulables por los niños y las niñas.
- Lápices de colores, pintura de dedo, esponjas, rotuladores de punta gruesa, lana...

Lugar de realización:

- El patio, la clase o la sala de psicomotricidad.

Desarrollo:

Entregaremos una caja de cartón a cada grupo de mesa. Deberán decorarla utilizando las técnicas plásticas que se decida entre todos (punteando, pegando papeles recortados, pegando gomets, estampando huellas...).

Colocar las cajas de cartón ya decoradas en el centro del lugar donde vaya a tener lugar esta actividad. Dejar que los niños y las niñas jueguen libremente con ellas: que las levanten, que las transporten de un sitio para otro, que se metan dentro, que se escondan...

Después, colocar las cajas en fila y pedir a los alumnos y alumnas que se pongan en frente de ellas, a una distancia de 4 o 5 metros aproximadamente. Cuando se dé una orden, los pequeños deberán llegar hasta la caja, rodearla y volver al punto de partida. Las consignas dadas pueden ser variadas:

- Desplazarse de puntillas.
- Ir dando pasos largos de gigante.
- Ir dando pasitos pequeños de hormiga.
- Llegar saltando como los canguros.
- Llegar girando sobre ellos mismos, como bailarines y bailarinas.



Juego tradicional

Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Habilidades motoras globales y segmentarias y habilidades de desplazamiento.

Materiales:

- No se requiere ninguno.

Lugar de realización:

- El patio o la sala de psicomotricidad.

Desarrollo:

Sortear al niño o niña que “la queda”. El resto de la clase se sentará en círculo a su alrededor.

El que “la queda” camina alrededor del círculo dando toquecitos suaves en la cabeza de sus compañeros. Cada vez que toque a uno de ellos, tendrá que decir “pato”. Cuando al tocar una cabeza diga “ganso”, el niño que ha sido tocado tendrá que correr tras él para pillarlo antes de que se sienta en el hueco que quedó vacío. Deben participar todos los niños y niñas y seguir unas reglas:

- Los toquecitos tendrán que ser suaves.
- No se puede repetir el “ganso” en, al menos, dos turnos.
- Si no se pilla al que “la queda” antes de que se siente, perderá su sitio y “la quedará”.
- Si se pilla al niño o niña que “la queda”, continuará “quedándola”.



Trabajamos la lateralidad

Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Lateralidad.

Materiales:

- Aros (tantos como alumnos haya en clase).
- Silbato.
- Reproductor de sonido.

Lugar de realización:

- El patio o la sala de psicomotricidad.

Desarrollo:

Colocar los aros en el suelo. Pedir a los niños y niñas que se desplacen por el espacio, evitando pisar los aros. Al escuchar el silbato tendrán que detenerse, saltar dentro del aro que esté a su derecha y sentarse. Retiraremos un aro tras cada parada. Los alumnos que queden sin aro o se equivoquen se sentarán junto al docente.

Para seguir trabajando la lateralidad se puede reproducir música y pedir a los pequeños que bailen con la mano derecha arriba, tocándose la oreja derecha, agachados con la rodilla derecha apoyada en el suelo...



Un día muy caluroso

Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Habilidades motoras globales y segmentarias, expresión corporal, simbolización, tono muscular y expresión corporal.

Materiales:

- No se requiere ninguno específico.

Lugar de realización:

- La clase o el aula de psicomotricidad.

Desarrollo:

Dramatizar un fantástico día de piscina. Los alumnos y alumnas tendrán que imitar los movimientos y acciones propuestas:

- “Extendemos la toalla”: movemos los brazos hacia delante y hacia atrás, nos agachamos y quitamos las arruguitas.
- “Nos echamos crema protectora”: hacemos movimientos circulares sobre las piernas, los brazos, la barriguita...

- “Tomamos el sol”: nos tumbamos en el suelo boca arriba, cerramos los ojos, nos giramos...
- “¡Al agua patos!”: nos ponemos en pie, caminamos en el sitio y fingimos que nos lanzamos al agua.
- “Nadamos como peces”: nos tumbamos, movemos los brazos y las piernas nadando (a estilo perrito, de espaldas, mariposa...).
- “Nos secamos con la toalla”: nos damos toquecitos en diferentes partes del cuerpo para secarlas. Dejar a los niños y niñas que inventen nuevos movimientos como: rodar en el césped, jugar a pimpón...



Trabajamos la psicomotricidad global. *Psychomotricity*



Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Habilidades motoras globales y segmentarias, expresión corporal, simbolización y habilidades de desplazamiento.

Materiales:

- Aros.
- Picas.
- Ladrillos.
- Bancos suecos.
- Conos.

Lugar de realización:

- El patio o el aula de psicomotricidad.

Desarrollo:

Con los materiales citados, montar dos circuitos idénticos. Agrupar a los niños y niñas por parejas. Pedirles que recorran el circuito saltando entre los aros, corriendo entre las picas y arrastrándose entre los bancos suecos. El primero que termine el recorrido ganará la competición, y dirá: *I'm first!*

Trabajamos los animales. *Animals*



Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Simbolización, motricidad global, control postural y equilibrio.

Materiales:

- No se requiere ninguno específico.

Lugar de realización:

- La clase, el patio o la sala de psicomotricidad.

Desarrollo:

Explicar a los niños y niñas que este juego consiste en imitar movimientos y sonidos de animales. Dar las siguientes órdenes:

- **Gorila:** dar saltos, mover los brazos por encima de la cabeza, caminar flexionados apoyando los nudillos en el suelo...
- **León:** caminar sobre rodillas y brazos, correr en la misma posición, rugir abriendo mucho la boca...
- **Elefante:** caminar sobre brazos y piernas, pisar fuerte, elevar un brazo a la altura de la nariz (simulando una trompa), producir bramidos.
- **Vaca:** caminar sobre rodillas y brazos, agachar la cabeza para pastar, mugir...
- **Caballo:** de pie, mover la cabeza a ambos lados, galopar, relinchar...

- **Gallina:** agacharse, flexionar los codos a ambos lados del cuerpo, moverlos hacia arriba y hacia abajo, caminar moviendo la cabeza hacia delante y hacia atrás, cacarear...
- **Perro:** caminar sobre rodillas y brazos, levantar una pierna, sacudir el cuerpo, ladrar...
- **Pez:** tumbarse en el suelo con los brazos pegados al cuerpo y moviendo los labios.
- **Rana:** ponerse en cuclillas y dar saltos.

Una vez realizados los movimientos anteriores, asignar a cada niño un animal y pedirles que realicen los siguientes movimientos absurdos:

- Los leones, saltar: *Lions... jump!*
- Vacas, volar: *Cows... fly!*
- Peces, tocarse la nariz: *Fish... touch your nose!*
- Perros, correr: *Dogs... run!*
- Gallinas, caminar: *Hens... walk!*
- Elefantes, nadar: *Elephants... swim!*
- Caballos, sentarse: *Horses... sit down!*

- Gorilas, mover los brazos: *Gorillas... move your arms!*
- Ranas, saltar: *Frogs... jump!*



Repasamos las figuras planas y los conceptos



grande y pequeño. Circle / triangle / rectangle / square / diamond; big / small

Materiales:

- Plastilina de colores.
- Etiquetas de psicomotricidad.

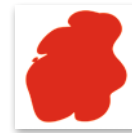
Lugar de realización:

- La clase.

Desarrollo:

Proporcionar a cada mesa bolitas de plastilina de colores. Poner en la pizarra tres etiquetas de psicomotricidad

que representen una forma, un tamaño y un color. Pedir a los niños y niñas que interpreten las tarjetas y dibujen la figura que corresponda, por ejemplo: triángulo grande amarillo (*big yellow triangle*); círculo pequeño rojo (*small red circle*)...



Ejercicio de relajación

Terminaremos la sesión de psicomotricidad con una actividad de relajación que consiste en tensar y destensar el tronco. Para ello, los niños y las niñas se sentarán en sus sillas colocadas en corro, con la espalda recta y apoyada en el respaldo y los pies en el suelo. Con música suave de fondo, el docente pedirá que cierren los ojos y pongan la barriguita todo lo dura que puedan, que cojan aire por la nariz y la hinchen como si fuera un globo. Se mantendrán en esta posición unos instantes para, después, soltar el aire y sentir cómo su barriga se afloja.

