

Proyecto

Palomitas de maíz

Educación Infantil

PSICOMOTRICIDAD

5 años



algaida

ÍNDICE

La educación psicomotriz	4
Unidad 1: ¿Qué tengo en mi barriga?	7
Unidad 2: ¿Una casa en una cueva?	13
Unidad 3: La ciudad de las pirámides	19
Unidad 4: Aventura en el espacio	24
Unidad 5: Subiendo a la montaña	29
Unidad 6: Los búhos	35



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: ¿Qué tengo en mi barriga?

Juegos complementarios y psicomotrices

Trabajamos la coordinación dinámica general y repasamos la forma circular

Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Coordinación dinámica general.

Materiales:

- Tizas o cintas adhesivas.

Lugar de realización:

- El patio o el aula de psicomotricidad.

Desarrollo:

Dibujar o señalar en el suelo dos círculos concéntricos. Pedir a los niños y niñas que se coloquen en el espacio que queda entre ambos. Solicitar a un pequeño o pequeña que se sitúe en el centro y desempeñe el papel de “madre o padre”.

Los niños y las niñas intentarán tocar al “padre o madre” sin que este los capture. Si lo hace, los llevará al

centro del círculo y deberán ayudarle a capturar a los demás. Cuando todos estén en el centro, empezar de nuevo eligiendo a otro niño o niña. Deben procurar respetar las líneas que delimitan los dos círculos sin pisarlas.



Circuito de habilidades: trabajamos los desplazamientos

Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Habilidades motoras globales, orientación espacial, coordinación de movimientos, simbolización y habilidades de desplazamiento.

Materiales:

- Bancos suecos.
- Aros.
- Colchonetas.
- Neumáticos.
- Ladrillos.

Lugar de realización:

- El patio.

Desarrollo:

Organizar varias zonas en el patio con los diferentes materiales, separadas entre sí dos metros aproximadamente. Explicar a los alumnos y alumnas que en cada zona van a simular la realización de distintas actividades: imaginar que los ladrillos son piedras de un río (deberán cruzarlo sin caerse en él, pisando sobre las piedras), el banco sueco es un estrecho puente, las colchonetas son piscinas (deberán atravesarlas nadando), los aros son charcos que hay que saltar... Explicarles cómo deben desplazarse en cada circuito.

Sugerimos: para atravesar el “puente” pueden desplazarse dando pasos cortitos, pasos largos y pasos laterales; para “nadar” en las colchonetas, los pequeños pueden hacerlo caminando de espaldas y para atravesar los “charcos” pueden saltar a la pata coja o con ambos pies a la vez.

Los pequeños pueden realizar los circuitos de forma libre u organizar diferentes grupos o equipos. Todos deben recorrer los circuitos. Si el juego se realiza por equipos, es importante que entiendan que deben prestarse ayuda para que todos los componentes finalicen con éxito el recorrido.



Caminando como bebés

Áreas y dimensiones psicomotrices:

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

Materiales:

- Ninguno.

Lugar de realización:

- La clase o el aula de psicomotricidad.

Desarrollo:

Simular los cambios que sufre la forma de desplazarse de las personas con el paso del tiempo. Representar cada una de las etapas (bebé, niño, adulto y anciano)



para que los pequeños las dramaticen. Para que sea más divertido, organizaremos grupos de cinco o seis alumnos. Entre ellos deberán repartirse los roles que van a desempeñar, de forma que cada miembro adopte un papel. El docente explicará cómo deben representarse las diferentes etapas, pero los alumnos pueden inventar y dramatizar otras acciones:

- **Bebé:** gatear y llorar.
- **Niño:** caminar o correr rápido con pasos cortos.
- **Adulto:** caminar rápido con pasos largos. Puede dar la mano al niño y caminar juntos o dar el biberón al bebé...
- **Anciano:** encorvar el cuerpo, caminar muy despacio dando pasos muy cortitos.

Me despierto, desayuno, me aseo y voy a la escuela

Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Coordinación dinámica general, esquema corporal, expresión corporal, habilidades motrices de carácter fino, simbolización y estructuración temporal.

Materiales:

- No se requiere ninguno específico.

Lugar de realización:

- La clase o el aula de psicomotricidad.

Desarrollo:

Dramatizar las acciones que realizan desde que se levantan por la mañana hasta que llegan al colegio, siguiendo una secuencia temporal correcta:

- **Primero, despertarse:** tumbarse en el suelo, girar hacia la derecha, abrir los ojos, sentarse, despertarse estirando bien los brazos y ponerse en pie.
- **Segundo, desayunar:** untar una tostada con mantequilla moviendo la mano hacia delante y hacia atrás, remover la leche, masticar...

- **Tercero, asearse:** cepillarse los dientes arriba y abajo, lavarse la cara y peinarse.
- **Cuarto, vestirse:** introducir una pierna en el pantalón, luego la otra, extender un brazo para ponerse la camiseta, después el otro, agacharse para ponerse los zapatos...
- **Quinto, llegar al colegio:** saludar con la mano, correr, abrazar a sus compañeros y compañeras, etcétera.



Trabajamos los conceptos largo-corto y ancho-estrecho

Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Habilidades motoras globales y segmentarias, orientación espacial, habilidades perceptivas y precisión de movimientos con los pies.

Materiales:

- Tizas o cintas adhesivas.
- Pelotas.

Lugar de realización:

- El patio o el aula de psicomotricidad.

Desarrollo:

Dibujar en el suelo varios circuitos con líneas paralelas rectas, curvas, largas, cortas y algunas de ellas dibujadas de forma que mantengan una distancia entre sí que permita que el circuito sea más ancho o más

estrecho. Agrupar a los niños y niñas por parejas para que, entre los dos, rueden una pelota, sin que toque las líneas, por el recorrido que indique el docente: recto, curvo, ancho, estrecho, largo o corto. Los recorridos deben estar dibujados de forma clara y que no lleve a confusión, es decir, un mismo circuito no debe tener dos propiedades a la vez. Si la pelota toca la línea, jugará la pareja siguiente. Al finalizar el juego, colocarán las etiquetas de psicomotricidad de las propiedades largo, corto, ancho y estrecho en los circuitos correspondientes.

Una vez finalizados los circuitos, pueden dibujar por equipos los recorridos que han realizado. Previamente,

deberán recordar, entre todos, los trayectos que ha recorrido cada pareja, la forma más conveniente de representarlos y los materiales que van a emplear para hacer sus dibujos.



Repasamos las articulaciones

Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Habilidades motoras globales y segmentarias y esquema corporal.

Materiales:

- No hacen falta materiales específicos para la realización de este juego.

Lugar de realización:

- El patio o el aula de psicomotricidad.

Desarrollo:

Reproducir de fondo la canción "Se mueven así" del CD de canciones. Pedir a los niños y niñas que se coloquen alrededor del docente. El maestro o maestra realizará una serie de movimientos para que los pequeños aprecien cómo pueden moverse gracias a las articulaciones. Sugerimos los siguientes:

- **Muñeca:** tocar la muñeca, sentir la dureza de los huesos que la forman, girar la mano hacia la derecha, hacia la izquierda, hacia delante, hacia atrás...

- **Codo:** tocarlo con una mano, extender y flexionar los dos brazos a la vez y hacer movimientos giratorios.
- **Rodilla:** flexionar una pierna, estirla, agacharse, ponerse de rodillas y levantarse colocando una mano en cada rodilla.
- **Tobillo:** tocarlo, mover un pie hacia la derecha y hacia la izquierda, apoyar la punta del pie en el suelo y elevar el talón, apoyar el talón y levantar la punta del pie.



Jugando con los dedos

Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Motricidad fina.

Materiales:

- No se requiere ninguno específico.

Lugar de realización:

- La clase.

Desarrollo:

Con este juego pretendemos favorecer el desarrollo de la motricidad fina, además de repasar el nombre de los dedos. Proponemos aprender las siguientes cancioncillas y dramatizar las acciones que en ellas se nombran:

- **Pulgarcito** (levantar el pulgar de una mano), con su hermano se enfadó y **Meñiquito** (levantar el dedo meñique de la otra mano) con un beso lo arregló (tocar las yemas de ambos dedos).

- **Indiecito** (levantar el dedo índice) a su hijo **Anularcito** regañó (elevar el dedo anular de la otra mano). **Anularcito** un abrazo a **Indiecito** le dio (rodear con el anular el dedo índice).
- **Corazoncito** (levantar el dedo corazón) un gemelo tenía, y su hermano **Corazoncito** (elevar el mismo dedo de la otra mano) cosquillitas le hacía (acariciar un dedo con el otro).

Realizar otras actividades para favorecer las habilidades motrices finas: arrugar bolitas de papel de seda, moldear plastilina, ensartar lana o cordones en el tablero de cosido del material de aula, etcétera.



Nuestro cuerpo es simétrico

Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Esquema corporal y lateralidad.

Materiales:

- Cartulina o papel blanco doblado por la mitad (tantos como alumnos haya en clase).
- Tijeras.
- Pintura de dedo.
- Espejo.

Lugar de realización:

- La clase.

Desarrollo:

Proporcionar a cada niño y niña una cartulina o folio y colocar en las mesas un plato con pintura de dedo azul. Mojar la mano derecha de cada pequeño en la pintura y pedirles que la estampen en un lado de la cartulina o en el folio.

Doblar la cartulina o el folio y recortar la silueta de la mano. Comprobar que las dos manos recortadas son iguales.

Después, pediremos a los alumnos que observen su cuerpo en un espejo. Pediremos que se vayan tocando las partes del cuerpo que tienen iguales a ambos lados: las orejas, los brazos, las piernas, los ojos...



Trabajamos los conceptos uno-ninguno-varios

Áreas y dimensiones psicomotrices:

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

Materiales:

- Tizas o cintas de colores.
- Un pandero.

Lugar de realización:

- El patio o el aula de psicomotricidad.

Desarrollo:

Dibujar cuatro círculos o cuadrados en el suelo con tizas de colores o señalarlos con las cintas. Elegir

a cuatro alumnos o alumnas para que sean los que capturen a los demás. Asignar a cada uno de ellos un círculo o un cuadrado. Pedirles que persigan al resto y los lleven a sus “casas” según las siguientes consignas:

- Si el docente da un golpe de pandero, deben apresar solo a un niño o niña.
- Si da varios golpes, deben apresar a varios niños o niñas.
- Si no se dan golpes, irán a sus casas sin capturar a ningún niño o niña.

Cuando el grupo de cuatro alumnos o alumnas haya finalizado, elegir a otros cuatro y, así, hasta que todos hayan participado como “captorees”.



Trabajamos las partes del cuerpo. *Body parts*



Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Esquema corporal y percepción sensorial.

Materiales:

- Tarjetas con dibujos de las distintas partes del cuerpo.
- Pañuelos para tapar los ojos.

Lugar de realización:

- La clase o el aula de psicomotricidad.

Desarrollo:

Introducir las tarjetas en una caja. Agrupar a los alumnos y alumnas por parejas y tapar los ojos a uno de

los niños. Sacar una tarjeta de la caja y mostrarla a los pequeños que no tienen los ojos tapados para que toquen en el otro la parte del cuerpo indicada en la tarjeta. Este nombrará el segmento o elemento del cuerpo que su compañero o compañera ha tocado, por ejemplo: *It's my foot; It's my hand; It's my head; It's my leg; It's my arm...* Repetir el juego tapando los ojos al otro miembro de la pareja.



Trabajamos los ordinales. *Ordinal numbers*



Áreas y dimensiones psicomotrices:

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

Materiales:

- Tizas.

Lugar de realización:

- El patio o el aula de psicomotricidad.

Desarrollo:

Dibujar seis carriles de competición con tiza en el suelo. En la línea de meta, dibujar una escalera en la que cada peldaño se corresponda con las posiciones alcanzadas por los niños y las niñas (del primero al sexto).

Pedir a los pequeños que se agrupen de seis en seis y que jueguen para ver quién llega a la meta en primera posición. Los miembros de cada grupo decidirán el orden en el que van a participar. Comenzarán los primeros miembros de cada equipo, que se desplazarán por el carril que les corresponda de la manera que se indique. Las consignas pueden ser:

- Saltar con los pies juntos: *Jump with two feet.*
- Correr: *Run.*

- Volar como un pájaro: *Fly like a bird.*
- Correr dando zancadas muy largas: *Run with long steps.*
- Arrastrarse por el suelo como una serpiente: *Slide like snakes!*

Una vez finalizado el recorrido, cada uno se colocará en la escalera dibujada en la línea de meta en la posición que corresponda y verbalizará su posición: soy el primero / segundo / tercero / cuarto / quinto / sexto: *I'm the first / second / third / fourth / fifth / sixth.*

Continuar el juego hasta que participen todos los miembros de cada equipo.



Trabajamos los colores, las formas planas y los conceptos grande-pequeño y largo-corto.

Colours, shapes, big / small, long / short



Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Coordinación dinámica general, orientación espacial, habilidades perceptivas y equilibrio.

Materiales:

- Etiquetas de psicomotricidad.
- Aros.
- Tizas.

Lugar de realización:

- El patio o el aula de psicomotricidad.

Desarrollo:

Colocar varios aros de colores en el suelo y dibujar con tiza las figuras planas conocidas por los alumnos (triángulo / cuadrado / círculo / rectángulo / rombo: *triangle / square / circle / rectangle / diamond*). Dar una

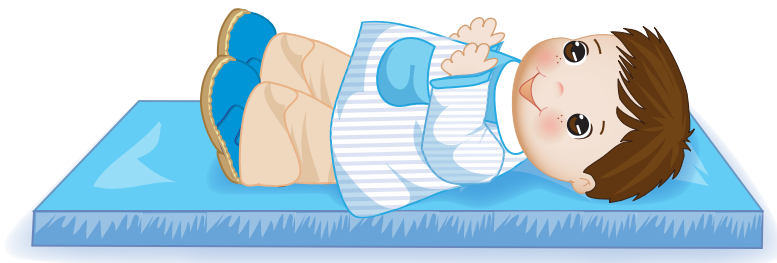
serie de consignas mostrando, a la vez que se nombra la propiedad, las etiquetas de psicomotricidad:

- Saltar dentro de los círculos amarillos y verdes: *Jump inside yellow and green circles.*
- Saltar fuera de estos círculos: *Jump out of these circles.*
- Buscar un círculo que no sea amarillo o verde: *Look for a circle that is not yellow or green.*
- Saltar dentro de un cuadrado grande: *Jump inside a big square.*
- Saltar fuera del cuadrado grande: *Jump out of the big square.*
- Buscar triángulos pequeños y caminar por el borde: *Look for small triangles and walk around their edges.*
- Sentarse dentro de los rectángulos rojos: *Sit down on red rectangles.*
- Cogerse de las manos y formar un gran círculo: *Take your hands and make a big circle.*
- Caminar con pasos largos dentro de los rombos amarillos: *Walk with long steps inside yellow diamonds.*
- Caminar con pasos cortos alrededor de los rectángulos pequeños: *Walk with small steps around little rectangles.*



Ejercicio de relajación

Comenzamos esta sesión con ejercicios de respiración. Con una música suave de fondo, pediremos a los niños y niñas que se tumben en el suelo. Les diremos que tomen aire por la nariz y que lo suelten suavemente por la boca. Se colocarán las manos en la barriguita para notar cómo se infla y se desinfla el abdomen.





UNIDAD 2: ¿Una casa en una cueva?

Juegos complementarios y psicomotrices

Hojas de otoño

Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Coordinación dinámica general, esquema corporal, habilidades de desplazamiento y coordinación de movimientos.

Materiales:

- Papel de periódico (media hoja para cada alumno y alumna) o papel de seda.

Lugar de realización:

- La clase o el aula de psicomotricidad.

Desarrollo:

Pedir a los niños y a las niñas que se coloquen las hojas de periódico o el papel de seda en las partes del cuerpo que el docente nombre. Deberán desplazarse

corriendo sin que se les caigan. El papel puede simular hojas de los árboles que con el otoño se han caído.

Después, realizar una actividad más tranquila: agrupar a los pequeños por parejas y pedirles que se tapen con las hojas porque hace frío. Irán tapando a la pareja las partes del cuerpo que se les vaya indicando.

Terminar haciendo bolas con los papeles y jugar a lanzarlas y a recibirlas sin que caigan al suelo.



Trabajamos la coordinación dinámica general

Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Coordinación dinámica general.

Materiales:

- Globos de colores.

Lugar de realización:

- El patio o la sala de psicomotricidad.

Desarrollo:

Amarrar un globo en el pie de cada niño y niña. Poner música y dejar que bailen libremente por el espacio. Cuando pare la melodía, cada pequeño deberá pisar y explotar el globo de un compañero. El alumno o alumna cuyo globo haya sido explotado se sentará junto al docente y animará al resto, pero si el globo

ha sido explotado antes de que la música pare, se sentará el otro.

Como variante se pueden organizar equipos. Cada equipo tendrá globos de un determinado color. Cuando pare la música, deberán explotar los globos de los demás grupos lo más rápido posible. Ganará el grupo que antes lo consiga.



Trabajamos el color marrón

Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Habilidades motoras globales y habilidades perceptivas.

Materiales:

- Etiquetas de psicomotricidad de los colores.

Lugar de realización:

- El patio o el aula de psicomotricidad.

Desarrollo:

Un niño o niña deberá perseguir a los demás compañeros y compañeras. Lo echaremos a suertes. Antes

de perseguirlos, dirá en voz alta: "color marrón". Todos deben correr y buscar algún objeto o elemento de color marrón para tocarlo y no ser pillado, ya que se considera que está salvado mientras siga tocando ese color.

Este juego también se puede realizar por equipos. Para ello, colocaríamos la etiqueta de psicomotricidad del color marrón en un lugar de la clase y la de otros colores en otros espacios diferentes. Los miembros de cada grupo se repartirán las tareas: unos buscarán objetos de color marrón y otros de los colores que

decidan. Para que un grupo determinado gane, deberá conseguir el mayor número posible de objetos de diferentes colores y colocarlos al lado de las etiquetas



que correspondan. Con este juego repasaremos los colores trabajados.

Trabajamos la orientación espacial (derecha / izquierda) y la cantidad



Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Precisión de movimientos, orientación espacial, ritmo, esquema corporal y lateralidad.

Materiales:

- No se requiere ninguno específico.

Lugar de realización:

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

Desarrollo:

Inventar un baile para afianzar el aprendizaje de las cantidades y desarrollar la lateralidad y la orientación en el espacio. Dar una serie de consignas y prestar la ayuda necesaria al principio. Intentar que, poco a poco, sean capaces de bailar sin ayuda:

- Un paso a la derecha.
- Tres pasos a la izquierda.
- Un paso delante.

- Un paso detrás.
- Cuatro pasos a la izquierda.
- Cinco pasos a la derecha.

Se puede complicar dando dos indicaciones a la vez:

- Un paso a la derecha y dos a la izquierda.
- Tres pasos a la izquierda y dos a la derecha.
- Cinco pasos a la derecha y cuatro a la izquierda.



Trabajamos las figuras planas y los conceptos ancho y estrecho



Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Habilidades motoras globales y segmentarias, estructuración espacio-temporal y habilidades perceptivas.

Materiales:

- Tiza o cinta adhesiva.
- Etiquetas de psicomotricidad.

Lugar de realización:

- El patio o el aula de psicomotricidad.

Desarrollo:

Dibujar figuras planas de diferentes tamaños con tiza o señalarlas con cinta adhesiva en el suelo. Mostrar una etiqueta de psicomotricidad con la forma y otra con el tamaño. Pedir a los niños y niñas que las observen y se

desplacen hacia la figura dibujada teniendo en cuenta las consignas siguientes:

- **Círculo grande:** ir hacia el círculo grande saltando con los pies juntos.
- **Cuadrado pequeño:** dirigirse hacia la figura que corresponda corriendo.
- **Rombo mediano:** caminar hacia él dando zancadas.
- **Triángulo pequeño:** caminar hacia el triángulo que corresponda gateando.
- **Rectángulo grande:** caminar y dar vueltas sobre sí mismo a la vez.
- **Rectángulo ancho:** desplazarse hacia él a la pata coja.



Profesiones relacionadas con la casa



Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Habilidades motoras globales, segmentarias y finas, orientación espacial, estructuración temporal y simbolización.

Materiales:

- Ninguno específico.

Lugar de realización:

- La clase o el aula de psicomotricidad.

Desarrollo:

Dramatizar la construcción de una casa desde que el/la arquitecto/a dibuja los planos hasta que se pintan sus paredes. Para ello, proponer los siguientes pasos:

- **Arquitectos/as:** dibujar un plano en el aire, medir con la regla, borrar con la goma...
- **Albañiles:** transportar los sacos de arena en una carretilla, remover la mezcla con los brazos, extender el cemento sobre un ladrillo y construir los muros.
- **Carpinteros/as:** sujetar un clavo imaginario y clavarlo con el martillo, cortar madera con la sierra y lijlarla haciendo movimientos circulares con los brazos.

- **Fontaneros/as:** apretar una tuerca con la llave inglesa, comprobar los mandos de los grifos, pulsar la cisterna...
- **Electricistas:** apretar un tornillo con un destornillador, enroscar cables, enroscar una bombilla...
- **Pintores/as:** pintar con brocha y rodillo las paredes de la casa.

Esta actividad también se puede realizar organizando grupos a modo de cuadrillas de trabajo. Los miembros de cada uno se asignarán los diferentes roles para “construir”, entre todos, una casa. Se prestarán la ayuda necesaria.



Trabajamos los conceptos entre y en medio



Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Habilidades motoras globales y segmentarias, orientación espacial, habilidades de desplazamiento y lateralidad.

Materiales:

- Aros.
- Pelotas.
- Conos.
- Colchonetas.

Lugar de realización:

- El patio o el aula de psicomotricidad.

Desarrollo:

Crear un circuito que permita trabajar los conceptos entre y en medio con los materiales citados. Pedir a los niños y niñas que formen una fila. El docente recorrerá el circuito en primer lugar. Deberán:

- Colocar los aros en el suelo y caminar entre ellos sin pisarlos.
- Arrastrarse entre los conos.
- Saltar en el aro de en medio.
- Correr entre las pelotas.
- Saltar en medio de la colchoneta.
- Colocar un cono entre dos pelotas.
- Coger la pelota que está en medio.



Las dependencias de la casa, los objetos del hogar y el orden



Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Habilidades motoras de carácter fino y orientación en el espacio.

Materiales:

- Papel continuo.
- Revistas de decoración.
- Catálogos y folletos publicitarios de ropa y de objetos del hogar.

- Tijeras.
- Pegamento.

Lugar de realización:

- La clase.

Desarrollo:

Colocar papel continuo en la pared o en la pizarra. Dibujar el plano de una casa con algún objeto representativo en cada dependencia.

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

Intentar que sean precisos en los movimientos de la mano para recortar, de forma que los objetos estén bien silueteados.

Finalmente, cada niño y niña pegará sus recortes en la dependencia de la casa que corresponda.

Como variante, y para que sea más atractivo, se pueden asignar las dependencias a grupos de trabajo cooperativo, de forma que cada uno se encargue de recortar y decorar la que le haya sido asignada. Los miembros de cada equipo decidirán cómo hacerlo (recortando los objetos de cada dependencia, dibujando, haciendo un

collage con recortes de revistas, estampando huellas para decorar la dependencia...).

Al finalizar, recogerán los materiales entre todos y dejarán la clase ordenada.



Trabajamos los cuantificadores lleno-vacío



Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Coordinación dinámica general, motricidad buco-facial, habilidades de desplazamiento, equilibrio y ritmo.

Materiales:

- Globos.
- Cajas grandes de cartón.

Lugar de realización:

- La clase o el aula de psicomotricidad.

Desarrollo:

Poner música para que los niños y las niñas bailen con los globos inflados. Les pediremos que los lancen hacia arriba, les den con los pies, soplen para que no caigan al suelo y se los pasen unos a otros, pero siempre en

movimiento. Cuando la música se pare, pedir que cojan sus globos y los lleven a las cajas que habremos distribuido por el espacio.

Pedir que descansen un rato y preguntarles cómo están las cajas, llenas o vacías. Poner música otra vez para que todos cojan un globo y dejen las cajas vacías.

Comprobar que hayan realizado la actividad correctamente. Hacer, si fuese necesario, los cambios pertinentes.



La grafía del número 7



Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Habilidades motoras globales, habilidades motrices finas, coordinación de movimientos y equilibrio.

Materiales:

- Cuerdas.
- Punzones.

Lugar de realización:

- El patio o el aula de psicomotricidad.

Desarrollo:

Organizar a los niños y niñas en siete grupos. Proporcionar tres cuerdas a cada grupo para que, en el suelo, formen la grafía del número 7. Deberán decidir entre todos cómo formar su número y el orden en el que sus miembros se van a desplazar sobre él. Una vez

formado, recorrerán la cuerda de diferentes formas: saltando, corriendo, gateando...

Para desarrollar la motricidad fina y la precisión de movimientos con las manos, se puede entregar a los pequeños un folio con un número 7 escrito. Deberán picar con un punzón repasando la grafía sin salirse del contorno.



Trabajamos los conceptos derecha, izquierda.



Right / left

Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Habilidades motoras globales, estructuración espacio-temporal, esquema corporal y lateralidad.

Materiales:

- Pandero.

Lugar de realización:

- El patio o el aula de psicomotricidad.

Desarrollo:

Asignar a cada niño y niña una pareja del sexo contrario. Pedirles que se desplacen libremente por la clase. Después, realizarán diferentes movimientos en función del número de toques que dé el docente al pandero. Sugerimos los siguientes:

- Un golpe en el pandero: las niñas de cada pareja deben colocarse delante de los niños: *Girls, stand in front of the boys.*
- Si da dos, será el niño el que se coloque a la derecha: *Boys, sit down on the right of the girls.*

- Si da tres golpes, todos los niños y niñas deben levantar el brazo izquierdo: *Everybody, raise your left arm.*
- Si el docente da cuatro, los niños se sentarán a la izquierda de las niñas: *Boys, sit down on the left of the girls.*
- Si el docente da cinco, los niños se colocarán detrás del profesor: *Boys, stand behind the teacher.*



¿En qué planta vivimos?



Ordinal numbers: first / second / third / fourth / fifth / sixth / seventh

Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Habilidades motoras globales.

Materiales:

- Tiza o cinta adhesiva.
- Escalera psicomotriz.

Lugar de realización:

- El patio o el aula de psicomotricidad.

Desarrollo:

Dibujar en el suelo una gran escalera con siete peldaños y escribir el número de planta correspondiente. Pedir a los niños y niñas que suban o bajen a la planta indicada saltando y que verbalicen en cuál están, por ejemplo:

- Subir a la tercera planta y decir: estoy en la tercera planta: *Go up to the third floor. I'm at the third floor!*

- Bajar a la primera y decir: estoy en la primera planta: *Go down to the first floor. I'm at the first floor.*
- Subir a la séptima y decir: estoy en la séptima planta: *Go up to the seventh floor. I'm at the seventh floor.*
- Bajar a la quinta... *Go down to the fifth floor.*

Si el centro dispone de una escalera psicomotriz, podrá utilizarla para este juego.



Trabajamos las nociones espaciales.



On one side / on the other side, over / under, right / left

Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Habilidades motoras globales y segmentarias, orientación espacial, lateralidad y esquema corporal.

Materiales:

- Tantos aros como niños y niñas haya.

Lugar de realización:

- El patio o el aula de psicomotricidad.

Desarrollo:

Pedir a cada niño o niña que coja un aro y siga las siguientes consignas:

- Aro delante del cuerpo: *Put the circle in front of you.*

- Aro detrás del cuerpo: *Put the circle behind you.*
- Métete dentro del aro: *Get in the circle.*
- Sal del aro: *Get out of the circle.*
- Aro sobre la cabeza: *Put the circle over your head.*
- Aro bajo un pie: *Put the circle under your foot.*
- Sentarse a un lado del círculo: *Sit down on one side of the circle.*
- Tumbarse al otro lado: *Lay on the other side of the circle.*
- Saltar dentro del aro que está a la derecha: *Jump inside the circle that is at your right.*
- Sentarse dentro del aro que está a la izquierda: *Sit down inside the circle that is at your left.*



Trabajamos las prendas de vestir propias del otoño. Autumn clothes: umbrella, raincoat, wellies



Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Esquema corporal y destrezas motoras.

Materiales:

- Ropa y complementos de otoño.

Lugar de realización:

- La clase.

Desarrollo:

Introducir en una caja los paraguas, chubasqueros, capuchas y botas de agua que los niños y niñas llevan al colegio. Pedirles que, por turnos, cojan una prenda de la caja y pregunten al resto: “¿Qué es esto? ¿De quién es?: *What's it? Whose is it?*”.

El alumno o alumna que sea el propietario, se levantará y dirá dónde se pone dicha prenda. Por ejemplo, si son las botas de agua dirá: “Son botas de agua. Yo me las pongo en los pies: *They are wellies. I put them on my feet.*”.

Una vez sacadas todas las prendas, pedir a cada niño y niña que se vista con ellas, diciendo el nombre de la prenda y la parte del cuerpo en la que se la pone.



Ejercicio de relajación

Durante esta sesión de relajación intentaremos que los niños y las niñas aprendan, de forma muy sencilla, a relajar los brazos. Pedirles que, sentados en una silla, levanten los brazos, los estiren todo lo que puedan y cierren las manos con fuerza durante unos segundos. A continuación, deben bajarlos hasta que queden apoyados sobre las piernas o a ambos lados de estas. Les diremos que deben notar cómo pesan y cómo, poco a poco, se van relajando. Repetir este ejercicio varias veces.





UNIDAD 3: La ciudad de las pirámides



Juegos complementarios y psicomotrices

Bailamos

Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Discriminación auditiva, ritmo y coordinación de movimientos.

Materiales:

- Reproductor de sonido o pandero.

Lugar de realización:

- La clase o el aula de psicomotricidad.

Desarrollo:

Esta actividad pretende desarrollar el sentido del ritmo y la capacidad auditiva de los niños y de las niñas. Procuraremos tener CD con diferentes melodías y estilos musicales para que bailen libremente según el tipo de música que les pongamos. También podemos trabajar el ritmo que marque el maestro o maestra con el pandero (lento, rápido...).



Jugamos con la pelota

Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Coordinación dinámica general, coordinación oculomanual y precisión de movimientos.

Materiales:

- Pelotas de goma de varios tamaños.

Lugar de realización:

- El patio o la sala de psicomotricidad.

Desarrollo:

Con este juego pretendemos desarrollar en los niños y en las niñas habilidades globales que contribuyan al desarrollo psicomotor. Consiste en trabajar con la pelota, agrupando a los niños y niñas por parejas o en

pequeños grupos, siguiendo las consignas marcadas por el docente:

- Pasarse la pelota con las manos.
- Pasarse la pelota con los pies.
- Botar la pelota con una sola mano.
- Botar la pelota con las dos manos.
- Lanzar la pelota hacia arriba para que la coja el compañero o compañera.
- Lanzar la pelota rodando por el suelo.



Repasamos los números ordinales

Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Habilidades motoras globales y segmentarias, orientación espacial y coordinación en los desplazamientos.

Materiales:

- Tiza o cinta adhesiva.
- Silbato o pandero.

Lugar de realización:

- El patio o el aula de psicomotricidad.

Desarrollo:

Dibujar en el suelo ocho carriles con tiza o señalarlos con cinta adhesiva y dos líneas: una de salida y otra de llegada. Agrupar a los niños y niñas de ocho en ocho. Dar la salida tocando el silbato o el pandero. Las consignas para recorrer los carriles pueden ser variadas:

- Correr de espaldas.
- Arrastrarse por el suelo como una serpiente.
- Saltar a la pata coja.
- Desplazarse girando.
- Desplazarse dando pasos laterales.
- Recorrer el carril de rodillas.
- Recorrer el carril agarrados al compañero o compañera que tienen delante.

Cada vez que finalicen una carrera, cada pequeño verbalizará la posición en la que ha llegado (primero, segundo, tercero... octavo).



Trabajamos las medidas largo y corto

Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Coordinación dinámica general.

Materiales:

- Tiras de cartulina.
- Cinta adhesiva.

Lugar de realización:

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

Desarrollo:

Proporcionar a cada niño y niña una tira de cartulina. Elegir a un pequeño al azar para comenzar el juego. Pedirle que pegue, con cinta adhesiva, su tira de cartulina en el suelo. Preguntarle si la tira es larga o corta.

Entre todos deberán hacer cada vez más larga la tira. Para ello, el niño o niña que ha pegado su cartulina

en el suelo deberá pillar a otro compañero. Una vez pillado, este segundo pequeño pegará su tira de cartulina a continuación de la otra y pasará a pillar a otros compañeros. Así sucesivamente, hasta que todos los niños y niñas hayan pegado sus tiras. Cada vez que peguen una, hacer que observen que la tira es más larga.

Como variante podemos proponer a los alumnos, divididos en dos grandes grupos, que formen dos filas, una larga y otra corta. Deben ponerse de acuerdo en los componentes que van a formar parte de cada una. El docente pondrá música y se mezclarán por el aula siguiendo el ritmo (el maestro o maestra variará la melodía). Cuando se detenga, formarán las filas consensuadas de antemano.

Trabajamos los números anteriores y posteriores

Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Habilidades motoras globales y percepción.

Materiales:

- Etiquetas de psicomotricidad de los números del 1 al 8.
- Tizas.

Lugar de realización:

- El patio o el aula de psicomotricidad.

Desarrollo:

Escribir en el suelo los números del 1 al 8 de forma desordenada y distantes entre sí. Pedir a los niños y niñas que se agrupen de tres en tres.

Mostrar la etiqueta de un número. Los miembros del primer grupo deberán buscar y saltar encima de las grafías del número anterior y del posterior al mostrado. El pequeño que llegue el último se sentará junto al docente. Repetir mientras resulte divertido.



Un círculo abierto o cerrado

Áreas y dimensiones psicomotrices:

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

Materiales:

- Pandero.

Lugar de realización:

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

Desarrollo:

Pedir a los niños y niñas que formen un círculo agarrándose de las manos. Girar al ritmo marcado por el docente con el pandero. Cuando el pandero deje de

sonar, el corro tendrá que abrirse o cerrarse según indique el maestro o la maestra. Introducir variaciones en el ritmo.



Estoy antes o después de...

Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Discriminación auditiva, coordinación, ritmo y estructuración temporal.

Materiales:

- Pandero.

Lugar de realización:

- El patio o el aula de psicomotricidad.

Desarrollo:

Pedir a los alumnos y alumnas que toquen las palmas al ritmo del pandero. El docente reproducirá diferentes ritmos (rápido, lento, dos toques seguidos y otro suelto, etc.). Cuando se detenga, deberán correr y formar una fila. Cada pequeño verbalizará quién ha llegado “antes” y quién “después” de él o ella.



Estamos lanzando muy cerca o muy lejos

Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Habilidades motoras globales, orientación espacial, tono muscular, coordinación y estructuración espacio-temporal.

Materiales:

- Pelotas (una para cada pareja).
- Cajas de cartón.

Lugar de realización:

- El patio o el aula de psicomotricidad.

Desarrollo:

Los niños y las niñas se agruparán por parejas y se les entregará una pelota. Deberán lanzarla a una distancia corta con el objetivo de desplazar la caja. Primero lo hará uno y después el otro. Si los dos consiguen dar en la caja, el docente la alejará y volverán a realizar la actividad. Ganará la pareja que consiga mover la caja a mayor distancia.



Nos agrupamos

Áreas y dimensiones psicomotrices:

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

Materiales:

- Etiquetas de psicomotricidad de los números.

Lugar de realización:

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

Desarrollo:

Pedir a los niños y niñas que realicen alguna actividad física libremente por la clase, el patio o el aula de

psicomotricidad (correr, jugar con la pelota, saltar a la comba...). Explicarles que cuando el docente muestre una de las tarjetas de los números trabajados, tendrán que agruparse y abrazarse según el número que aparezca en ella. Si quedara algún niño o niña sin grupo (siempre que la etiqueta mostrada no sea del número 1), se sentará junto al docente y animará al resto.

Como variante, podemos utilizar el dado multicaras del material de aula con los números o las cantidades colocados. Cada vez lo lanzará un alumno para que se agrupen según el número o la cantidad que salga, o bien agrupen objetos del aula: lápices, cuadernos...



Estoy a la derecha de... / izquierda de... I'm at the right side of... / left side of...



Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Habilidades motoras globales, orientación espacial y lateralidad.

Materiales:

- Una pelota blandita para cada niño y niña.

Lugar de realización:

- La clase.

Desarrollo:

Entregar una pelota blandita a cada niño y niña. Pedirles que coloquen la pelota en diversas situaciones, por ejemplo:

- A la derecha de un compañero o compañera: *Put the ball at the right side of your classmate.*
- A la izquierda de su silla: *Put the ball at the left side of your chair.*

- A la derecha de la puerta: *Put the ball at the right side of the door.*
- A la izquierda de la ventana: *Put the ball at the left side of the window.*
- A la izquierda de su mochila: *Put the ball at the left side of his/her schoolbag.*
- A la derecha del docente: *Put the ball at the right side of the teacher.*
- A su derecha: *Put the ball at his/her right side.*
- A la izquierda de la estantería: *Put the ball at the left side of the shelf.*



Recordamos las figuras planas. *Shapes*



Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Habilidades motrices finas, orientación espacial y coordinación oculomanual.

Materiales:

- Plastilina de colores.

Lugar de realización:

- La clase.

Desarrollo:

Repartir a cada niño o niña una bolita de plastilina por cada figura plana trabajada. Nombrar una para que los pequeños la moldeen, por ejemplo, el rectángulo:

Let's make a rectangle. Al finalizar cada una de ellas, se la mostrarán al docente y si han realizado la forma correcta, el docente les dibujará una carita sonriente en la mano.

El alumno que al finalizar el juego tenga más caritas sonrientes dibujadas podrá recoger la plastilina.

Como variante, este juego lo pueden hacer por equipos de mesa, de forma que, entre todos, decidan la figura geométrica que van a realizar, el color de la plastilina y el reparto de tareas (formar la bola, amasar el churrito de plastilina, colocarlo sobre la mesa, darle forma...).



Ejercicio de relajación

Durante esta sesión de relajación intentaremos que los niños y las niñas aprendan, de forma muy sencilla, a relajar las piernas. Para ello, les pediremos que, sentados en una silla, levanten las dos piernas a la vez, las estiren todo lo que puedan y noten cómo los músculos están duros. A continuación, deben bajarlas hasta que queden apoyadas en el suelo. Notarán cómo pesan y cómo se van relajando. Repetiremos este ejercicio varias veces.





UNIDAD 4: Aventura en el espacio

Juegos complementarios y psicomotrices

Invento mi juego

Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Habilidades motoras globales y segmentarias, orientación espacial, coordinación y estructuración temporal.

Materiales:

- Aros.
- Balones.

Lugar de realización:

- El patio o el aula de psicomotricidad.

Desarrollo:

Pedir a cada niño o niña que coja un aro o un balón y que invente un juego de “lanzar o de botar”. Dejarles jugar y manipular los materiales libremente. Al cabo de un tiempo, decirles que se sienten, que expliquen su juego y que hagan una demostración. Después, los demás compañeros realizarán el juego.

Se puede jugar por parejas, en pequeños grupos o mezclando los materiales.



Juegos tradicionales

Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Habilidades motoras globales y segmentarias, orientación espacial, discriminación auditiva, tono muscular, coordinación y estructuración temporal.

Materiales:

- Aros, pelotas, pañuelos, cuerdas...
- Ordenador, si es posible.

Lugar de realización:

- El patio o el aula de psicomotricidad.

Desarrollo:

Enseñar a los niños y niñas las reglas de algunos juegos tradicionales: saltar a la comba, el juego del pañuelito, el pilla-pilla, el gato y el ratón, etc. Explicarles que muchos de esos juegos se realizan en equipo y que, para disfrutar de ellos, es necesario que respeten las reglas, que ayuden al compañero que lo necesite, que prime el disfrute frente a la competitividad, etcétera.

Si el centro dispone de recursos tecnológicos, podemos mostrar al alumnado vídeos de estos juegos

tradicionales para que observen cómo se juegan, las normas de cada uno, los materiales que necesitan, etc. Dejar que se expresen libremente.

Dividir al alumnado en grupos para que los componentes de cada equipo decidan, entre todos, a qué quieren jugar y repartan los roles. El docente prestará la ayuda necesaria al principio, intentando que, poco a poco, sean capaces de jugar sin ayuda.



Trabajamos los conceptos grueso-delgado

Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Habilidades motoras globales, orientación espacial y habilidades perceptivas.

Materiales:

- No hacen falta materiales específicos para la realización de este juego.

Lugar de realización:

- El patio.

Desarrollo:

Agrupar a todos los niños y niñas alrededor del docente. Dar una serie de consignas para que busquen y toquen objetos o elementos con las características grueso-delgado. Es fundamental contar con elementos que reúnan las propiedades que estamos trabajando (el tronco grueso de algún árbol, un lápiz fino...).

Como variante, podemos utilizar las etiquetas de psicomotricidad correspondientes a estas propiedades para

que los niños y niñas las asocien a objetos y elementos del aula, o a partes de sus cuerpos.



Jugamos a las cuatro esquinas

Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Habilidades motoras globales y precisión de movimientos.

Materiales:

- Tizas o cintas adhesivas.

Lugar de realización:

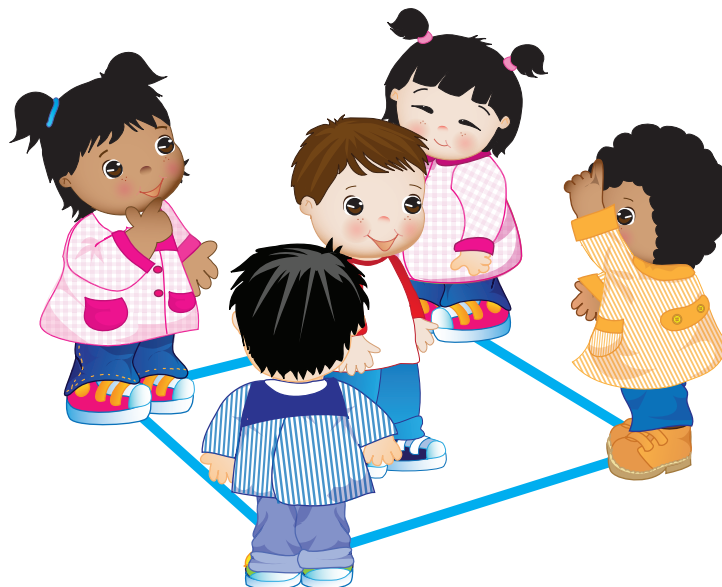
- El patio o el aula de psicomotricidad.

Desarrollo:

Dibujar un cuadrado muy grande en el suelo. Dividir al alumnado en cuatro grupos. Pedir a cada grupo que se coloque en un vértice del cuadrado. Elegir al azar un niño o niña para que se ponga en el centro.

Explicarles que, en cada turno, jugará un miembro de cada equipo. Cuando el docente diga: “a cambiar de esquina”, los participantes correrán por el perímetro del cuadrado para colocarse en una esquina distinta a la que estaban. El jugador del centro intentará coger a uno de sus compañeros o compañeras, que pasará a ocupar su lugar.

Como variante, el docente puede indicar diferentes formas de recorrer el perímetro: saltando con los dos pies, gateando, caminando en cuclillas...



El número anterior y el posterior

Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Coordinación dinámica general y motricidad fina.

Materiales:

- Etiquetas de psicomotricidad de los números del 1 al 9.
- Caja de cartón o de plástico.
- Números del 1 al 9 realizados con cartulina.

Lugar de realización:

- La clase.

Desarrollo:

Depositar todos los números dentro de la caja, asegurándonos de que están bien mezclados. Mostrar la etiqueta de un número y decir el nombre de un alumno

o alumna para que localice el anterior y el posterior al que le ha sido mostrado. Deberá correr por la clase y buscar objetos en las cantidades nombradas. A continuación, escribirá los números en la pizarra. Repetir hasta que todos hayan intervenido al menos una vez.



Trabajamos los conceptos rápido y lento

Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Habilidades motoras globales, orientación espacial, discriminación auditiva, coordinación, tono muscular y estructuración temporal.

Materiales:

- Panderero.
- Aros.
- Picas.
- Conos.
- Ladrillos de psicomotricidad.

Lugar de realización:

- La clase o la sala de psicomotricidad.

Desarrollo:

Organizar un circuito con los materiales citados. Pedir a cada niño o niña que lo recorra teniendo en cuenta el ritmo marcado por el docente (rápido o lento).

Proponer a los niños y niñas que inventen movimientos y acciones que deberán realizar en cada uno de los obstáculos.



Pasa la patata caliente, ¡a la derecha!, ¡a la izquierda!

Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Coordinación dinámica general, lateralidad y precisión de movimientos.

Materiales:

- Un globo o pelota blandita.

Lugar de realización:

- La clase.

Desarrollo:

Jugar en gran grupo. Echar a suertes para que un niño o una niña “la quede”. El resto de compañeros se sitúa en círculo alrededor de él o de ella.

El que “la queda” lanza el globo o la pelota (patata caliente) a un niño o niña y le indica si debe pasarlo a la derecha o a la izquierda. Si este confunde la dirección, se sienta junto al docente y anima a sus compañeros y compañeras.

El juego termina cuando ya no sea posible pasar “la patata caliente” a estas direcciones.



Sumas sencillas

Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Habilidades motoras globales y orientación espacial.

Materiales:

- Tiza.
- Pizarra.
- Cintas adhesivas.

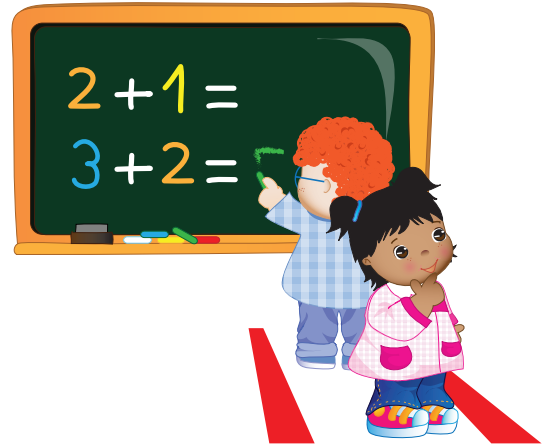
Lugar de realización:

- La clase.

Desarrollo:

Pedir a los niños y niñas que se organicen por parejas. Crear dos carriles en el suelo con las cintas adhesivas. Escribir en la pizarra dos sumas cuyos resultados sean distintos. Los pequeños tendrán que resolverlas lo

más rápidamente posible. Si el resultado es correcto, darán un paso al frente en sus recorridos; en caso contrario, un paso atrás.



Jugamos a gigante, medianito y pequeño

Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Habilidades motoras globales y segmentarias, tono muscular, orientación espacial y coordinación.

Materiales:

- Ninguno específico.

Lugar de realización:

- La clase o el aula de psicomotricidad.

Desarrollo:

Dejar a los niños y niñas que se desplacen libremente por el espacio. Explicarles que cuando el docente diga “gigantes”, tendrán que estirar los brazos por

encima de la cabeza y caminar de puntillas de este modo. Cuando diga “medianitos”, se detendrán y no harán ningún movimiento. Por último, cuando diga “pequeñitos”, se agacharán abrazándose las piernas y darán pequeños saltitos.



El número 9. *Number nine*

Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Habilidades motoras globales, orientación espacial y habilidades de desplazamiento.

Materiales:

- Cuerdas.

Lugar de realización:

- El patio o el aula de psicomotricidad.

Desarrollo:

Organizar a los niños y niñas por parejas. Proporcionar una cuerda larga a cada grupo para que, en el suelo, formen la grafía del número 9. Una vez formado, se desplazarán por encima de la cuerda de diferentes formas: saltando, corriendo, caminando, etc. Además, por equipos, pueden formar el número con sus cuerpos sobre la cuerda. Previamente consensuarán la forma de hacerlo (el orden, de rodillas, tumbados, sentados...). Cuando lo formen, dirán: *number nine*.

Una variante a esta actividad consiste en agrupar nueve objetos:

- Coger nueve lápices: *Take nine pencils.*
- Contar nueve pelotas: *Count nine balls.*
- Coger nueve gomas: *Take nine rubbers.*
- Señalar a nueve niñas: *Point to nine girls.*



Y en novena posición está... Ordinal numbers



Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Habilidades motoras globales, discriminación auditiva, coordinación y estructuración temporal.

Materiales:

- Reproductor de música.

Lugar de realización:

- La clase o el aula de psicomotricidad.

Desarrollo:

Reproducir música y permitir a los niños y niñas que bailen libremente por el espacio. Explicarles que, cuando la melodía se detenga, deberán formar una fila tras el maestro o maestra. Verbalizar quién ocupa la novena posición en cada ocasión: *I'm the ninth*.

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



Repasamos los números y las formas geométricas. Numbers and shapes



Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Percepción.

Materiales:

- Figuras planas de cartulina, figuras geométricas del material manipulativo o bloques lógicos (mínimo tendrá que haber 18 de cada clase).
- Etiquetas de psicomotricidad de los números y de las formas geométricas.

Lugar de realización:

- La clase.

Desarrollo:

Colocar en una mesa los bloques lógicos, las figuras geométricas del material manipulativo individual y otras figuras realizadas con cartulina. Dejar a los niños y niñas que elijan un contrincante. Mostrar una

etiqueta con un número y otra con una forma plana. Los miembros de la primera pareja deberán coger y nombrar la cantidad de figuras de cartulina, del material manipulativo o de bloques lógicos que corresponda, por ejemplo: nueve triángulos (*nine triangles*), cinco rombos (*five diamonds*)...

Además, se pueden incorporar las etiquetas de los colores trabajados y repasar, de esta forma, otros contenidos matemáticos: los colores, la realización de series, la realización de clasificaciones atendiendo a diversos criterios, etcétera.



Ejercicio de relajación

Pedir a los pequeños y pequeñas que se tumben en el suelo. Poner una música muy suave para que, con los ojos cerrados, intenten quedarse dormidos. Deben permanecer quietos y en silencio, intentando escuchar y sentir solamente la respiración.





UNIDAD 5: Subiendo a la montaña

Juegos complementarios y psicomotrices

Trabajamos el control postural

Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Habilidades motoras globales, tono muscular, equilibrio estático, discriminación auditiva, posturas y control del cuerpo.

Materiales:

- Silbato.

Lugar de realización:

- El patio o el aula de psicomotricidad.

Desarrollo:

Trabajar la adopción de diversas posturas corporales. Utilizar el silbato para que los niños y niñas cambien de actividad cada vez que lo oigan:

- Caminar y, al oír el silbato, detenerse y sentarse.

- Desplazarse por el aula corriendo muy lentamente. Al oír el silbato, deben permanecer en el sitio a la pata coja el máximo tiempo posible.
- Levantarse y seguir caminando. Repetir varias veces, cambiando los períodos de tiempo en los que los niños y las niñas permanecen sentados o caminando.



Introducir variaciones: al oír por segunda vez el silbato, deben flexionar el tronco y tocarse un pie, gatear, tumbarse, reptar, correr, caminar hacia delante, hacia atrás, despacio, deprisa... según indique el docente.

Historia de una semilla: dramatización

Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Habilidades motoras globales y segmentarias, motricidad fina, coordinación, tono muscular, simbolización y estructuración espacio-temporal.

Materiales:

- Máscaras realizadas con cartulina que representen el sol, la lluvia y el viento.
- Máscaras de flores.
- Caretas y alas de insectos (mariposas, abejas y mariposas).

Lugar de realización:

- La sala de psicomotricidad o un espacio amplio en el aula.

Desarrollo:

Repartir cartulinas, tijeras y rotuladores para que los niños y niñas intenten realizar las máscaras que van a tener que llevar en esta actividad. El docente prestará la ayuda necesaria. Repartir los papeles: un grupo de niños y niñas serán las semillas, otro los insectos y tres niños o niñas representarán el sol, la lluvia y el viento.

El grupo de semillas estará de rodillas y agachados, y el resto de personajes se irán acercando a las semillas en este orden:

- La lluvia llamará a las semillas para que salgan de debajo de la tierra; las semillas permanecerán inmóviles porque con la lluvia se mojarán y pasarán frío.
- La lluvia va a buscar al sol y juntos, de la mano, se dirigen de nuevo a las semillas, a las que invitan a

salir diciéndoles que, si la lluvia las moja, el sol las secará. Pero dicen que no y siguen sin moverse.

- El sol y la lluvia buscan al viento, que anda de un lado para otro. Este acude a la llamada de sus dos compañeros y los acompaña adonde están las semillitas. Uno tras otro, intentan convencerlas diciendo:
 - “Yo soy la lluvia. Te alimentaré y no pasarás sed”.
 - “Yo soy el sol. Te ayudaré a crecer y te calentaré”.
 - “Yo soy el viento. Te refrescaré y te secaré”.
- Las semillas, al oír esto, se animan a salir. Los niños y las niñas dramatizarán la salida estirando sus brazos muy despacio, sus troncos y levantándose muy lentamente con las caretas de las flores colocadas, mientras que el sol, la lluvia y el viento se mueven a su alrededor. Cuando terminan de estirarse, los insectos van a darle la bienvenida revoloteando entre ellas. Todos muy contentos juegan al corro.



Trabajamos las flores

Áreas y dimensiones psicomotrices:

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

Materiales:

- Un pañuelo.
- Tizas.
- Cinco pares de tarjetas pequeñas con el dibujo de una flor.

Lugar de realización:

- El patio.

Desarrollo:

Hacer dos grupos de cinco alumnos y alumnas. Cada uno de ellos se colocará detrás de una de las dos líneas paralelas que previamente dibujaremos con tiza en el suelo y que distarán entre sí seis o siete metros.

A los pequeños y pequeñas de cada grupo se les darán las tarjetas de una flor, por ejemplo: rosa, margarita, clavel, tulipán y amapola.

El docente se situará entre las dos líneas trazadas, de forma que diste lo mismo de ambas, con el pañuelo en la mano. Cuando diga el nombre de una de las flores, el niño o la niña de cada grupo que tenga esa flor debe salir corriendo, llegar a la altura del maestro o maestra, parar, coger el pañuelo y regresar a su equipo con el pañuelo en la mano. El que no haya cogido el pañuelo vuelve a su equipo.

Podemos realizar este juego con nombres de árboles, de insectos y de frutas propias de la estación, siempre siguiendo unas reglas:

- Los alumnos y alumnas a los que les toca jugar deben salir corriendo, pero es obligatorio parar al llegar a la altura del maestro o maestra para no chocar entre sí.
- El pequeño que coja el pañuelo, si lo pierde por el camino, deberá parar y regresar a buscarlo.
- Mientras la mitad de los alumnos juega, la otra mitad debe animarles.

Trabajamos la organización temporal

Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Discriminación auditiva, coordinación y estructuración temporal.

Materiales:

- Pelotas.

Lugar de realización:

- El patio o el aula de psicomotricidad.

Desarrollo:

Pedir a los niños y niñas que se sienten en corro. El docente se colocará en el centro y botará una pelota. Los

pequeños deberán dar una palmada con cada bote. Cuando hayan asimilado la dinámica del juego, botar la pelota siguiendo diferentes secuencias temporales (los alumnos observarán primero y reproducirán con palmadas después), por ejemplo:

- Tres botes rápidos, una pausa y dos botes lentos.
- Cuatro botes separados entre sí.
- Dos botes rápidos, dos lentos.
- Cinco botes rápidos.



Jugamos a encestar

Áreas y dimensiones psicomotrices:

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

Materiales:

- Pelotas.
- Dos cajas de cartón grandes o dos cestas.
- Tiza o cinta adhesiva.

Lugar de realización:

- El patio o la sala de psicomotricidad.

Desarrollo:

Formar dos equipos de jugadores. Colocar las cajas próximas a una pared, separadas ocho metros entre sí aproximadamente. Dibujar con tiza o señalar con cinta adhesiva, a distintas distancias, varias líneas paralelas a la caja. Pedir a los niños y niñas que, desde las líneas, lancen las pelotas a las cajas del siguiente modo:

- Con los dos brazos a la altura del pecho.
- Con ambos brazos, lanzando la pelota desde detrás de la cabeza.
- Igual al anterior, pero con el brazo derecho y, después, con el izquierdo.

- Ponerse de espaldas a la línea y lanzar sin mirar.
- Con ambas manos a la altura de la cabeza.
- Un miembro de cada equipo, el que decidan entre todos, deberá lanzar la pelota con los ojos cerrados. Sus compañeros y compañeras de grupo le guiarán (hacia delante, a la izquierda, más fuerte...).

Contamos las pelotas que hay en cada caja. El equipo que haya encestrado más pelotas se proclamará vencedor del juego.



¿Cómo es?

Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Estimulación sensorial y habilidades perceptivas.

Materiales:

- Objetos y juguetes de diferentes texturas.
- Una caja de cartón.
- Un antifaz o pañuelo.

Lugar de realización:

- La clase.

Desarrollo:

Introducir en una caja diversos objetos de la clase. Intentar contar con elementos que reúnan las características que estemos trabajando. Agrupar a todos los niños y niñas alrededor de la caja. Elegir a un alumno al azar para comenzar la actividad tapándole sus ojos.

Pedir que saque un objeto de la caja. Tocarlos durante unos segundos y verbalizar sus características (duro, blando, liso, rugoso, grande, pequeño...). Finalizar diciendo qué objeto es.



Somos ligeros, somos pesados

Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Habilidades motoras globales, simbolización, control y expresión corporal.

Materiales:

- No se necesita ninguno.

Lugar de realización:

- La clase.

Desarrollo:

Nombrar objetos, animales u otros elementos para que los niños y niñas dramatizen con su cuerpo la cualidad ligero-pesado. Si son ligeros, deberán caminar y moverse con soltura y agilidad. Por el contrario, si son pesados, les costará moverse y tendrán dificultades para ello.

En las plantas: hojas arriba, raíces abajo...



Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Habilidades motoras globales, orientación espacial y percepción.

Materiales:

- Tarjetas con los dibujos de las partes de una planta (por duplicado).
- Papel continuo.
- Tizas de colores o cintas adhesivas.

Lugar de realización:

- La clase o la sala de psicomotricidad.

Desarrollo:

Colocar el papel continuo en la pared o en la pizarra. Dibujar un paisaje que contenga como elementos principales el cielo y la tierra. Dividir la clase en dos equipos, A y B. Colocar en dos mesas las tarjetas de las diferentes partes que componen una planta (raíces, tallo, tronco, ramas, flores, frutos y hojas). Pedir a los niños y niñas que nos ayuden a reconstruir estas plantas.

Por equipos, partirán de la línea de salida trazada en el suelo y se dirigirán hacia la mesa donde están colocadas las tarjetas. Cada grupo cogerá una pieza, irá donde esté colocado el papel continuo y la pegará en el cielo (arriba) o en la tierra (abajo). Los miembros de cada equipo decidirán entre todos cómo formar la flor. Prestar la ayuda necesaria.



Secuencia temporal: del árbol a la mesa

Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Habilidades motoras globales y segmentarias, estructuración temporal, simbolización y control postural.

Materiales:

- No se requiere ningún material específico.

Lugar de realización:

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

Desarrollo:

Dramatizar la secuencia que sigue una manzana desde que está en el árbol hasta que nos la comemos. Para ello, proponer los siguientes pasos:

- **Somos manzanas:** nos sentamos en el suelo, abrazamos las piernas y apoyamos la cabeza sobre las rodillas.
- **El agricultor las recoge:** de pie levantamos un brazo, giramos la mano y tiramos hacia abajo para recolectarlas. Repetir varias veces este último movimiento.
- **El camión las lleva al supermercado:** nos movemos por el espacio a diferente velocidad, giramos el volante, esquivamos otros camiones...
- **Hacemos la compra:** simulamos que avanzamos por el supermercado con un carrito de la compra, nos detenemos, tomamos unas manzanas y las depositamos en una bolsa imaginaria.
- **Nos comemos una deliciosa manzana:** simular que nos comemos la manzana.



Medimos con pasos largos y cortos. Long / short



Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Coordinación dinámica general, orientación espacial y equilibrio.

Materiales:

- Tizas de colores o cintas adhesivas.

Lugar de realización:

- El patio o la sala de psicomotricidad.

Desarrollo:

Dibujar en el suelo varias líneas largas y cortas. Pedir a los niños y niñas que, individualmente, las midan con

pasos largos o cortos. Comprobar cómo, al cambiar de alumno, el número de pasos también varía. Hacerles ver que al recorrer las líneas con pasos largos (*long steps*) tardan menos tiempo que cuando las recorren con pasos cortos (*short steps*). Verbalizar la cantidad de pasos (*one, two, three, four, five, six...*) y la longitud de las líneas (*It's short; It's long*). Procurar que los pequeños no se salgan y mantengan el equilibrio.



Derecha e izquierda. Right / left



Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Orientación espacial, lateralidad y esquema corporal.

Materiales:

- Ninguno.

Lugar de realización:

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

Desarrollo:

Trabajar con los niños y niñas la orientación espacial derecha e izquierda de diversas formas. Situar a los pequeños frente al docente y dar diferentes órdenes:

- Levantar la mano derecha: *Raise your right hand.*
- Levantar la pierna izquierda: *Raise your left leg.*
- Tocar con la mano derecha la cabeza: *Touch your head with your right hand.*
- Dar un paso a la izquierda: *Take a step to the left.*
- Cerrar el ojo derecho: *Close your right eye.*
- Tocar la oreja izquierda: *Touch your left ear.*
- Enseñar los dedos de la mano derecha: *Show your right hand fingers.*
- Tocar con la mano izquierda el pie derecho: *Touch your right foot with your left hand.*



Trabajamos los conceptos espaciales arriba-abajo, cerca-lejos. *Up / down, near / far*



Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Orientación espacial y coordinación.

Materiales:

- Una pelota para cada alumno que haya en clase.

Lugar de realización:

- El patio o la sala de psicomotricidad.

Desarrollo:

Asignar a cada niño y niña una pareja del sexo contrario. Entregar una pelota a todos los participantes. Pedir que los miembros de cada pareja se sitúen enfrentados. Dar diferentes consignas para trabajar la orientación espacial:

- Colocar la pelota arriba, en la cabeza: *Put the ball up, on your head.*
- Los niños ponen la pelota detrás de las niñas: *Boys put the ball behind the girls.*
- Los niños se van lejos de las niñas: *Boys go far away from the girls.*
- Ahora las niñas ponen la pelota cerca de los niños: *Girls put the ball near the boys.*
- Los niños y niñas colocan la pelota detrás de su cuerpo... *Boys and girls put the ball behind your bodies.*



Ejercicio de relajación

Durante esta sesión de relajación intentaremos que los niños y las niñas aprendan, de forma muy sencilla, a relajar las manos. Para ello, pedirles que, sentados en una silla, aprieten los puños todo lo que puedan durante unos segundos notando la tensión muscular. A continuación, deben ir abriendo las manos poco a poco, despacito y con suavidad, notando el descenso de la tensión.





UNIDAD 6: Los búhos

Juegos complementarios y psicomotrices

Carreras de animales

Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Habilidades motoras globales, coordinación de movimientos y simbolización.

Materiales:

- Ninguno específico.

Lugar de realización:

- El aula o la sala de psicomotricidad.

Desarrollo:

Proponer a nuestros alumnos y alumnas la realización de carreras imitando el desplazamiento de algunos animales:

- **Serpientes:** desplazarse por el suelo reptando.
- **Pingüinos:** con los pies juntos y abiertos y las manos pegadas al cuerpo.
- **Gatos:** a cuatro patas y maullando.
- **Gallinas:** con pasitos cortos, moviendo los brazos e imitando el aleteo.

- **Cangrejos:** sentados en el suelo y caminando hacia atrás.
- **Pájaros:** desplazarse simulando el vuelo.
- **Tortuga:** caminar a cuatro patas muy despacio, agacharse y esconder la cabeza, los brazos y las piernas bajo el tronco.



Ratón que te pilla el gato

Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Coordinación dinámica general y habilidades de desplazamiento.

Materiales:

- Ninguno específico.

Lugar de realización:

- El patio.

Desarrollo:

Sortear quién será el ratón y quién el gato. Formar un círculo con los demás niños y niñas de la clase, cogidos de la mano y un poco separados entre sí para que el ratón y el gato puedan pasar entre ellos. El ratón debe ir lo más deprisa posible entre los compañeros y compañeras que forman el círculo y, cuando vea que el gato va a cogerlo, elegirá a un compañero o compañera que se pondrá delante como si fuera su casa. Este compañero o compañera pasará a ocupar el lugar del gato, y el que hacía de gato, de ratón. Deben participar todos los niños y niñas y seguir unas reglas:

- El ratón debe elegir como "casa" a niños o niñas que no hayan participado.
- Hay que facilitar el paso al gato y al ratón.
- El gato debe ir siempre detrás del ratón, haciendo el mismo recorrido.

- Si el gato pilla al ratón, el primero pasará a ser el ratón y el siguiente gato será el compañero o compañera que se ha puesto delante y ha hecho de casa del ratón.
- Mientras jugamos, recitamos la retahíla:
"Ratón que te pilla el gato,
ratón que te va a pillar.
Si no te pilla de noche,
te pilla de madrugada".



Jugamos al voleibol

Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Habilidades motoras globales y segmentarias y precisión de movimientos.

Materiales:

- Un globo inflado y otros de reserva por si se pincha el primero. También se puede utilizar una pelota de playa grande.

Lugar de realización:

- El patio.

Desarrollo:

Formar dos equipos de jugadores de no más de cinco miembros. Colocar una cuerda o red transversalmente

sujeta a dos árboles u otros soportes. Una vez que hemos inflado el globo, repasar las reglas del juego:

- Golpear siempre el globo con las manos, nunca con los pies.
- No dejar que el globo caiga al suelo dentro del campo de juego.
- Los pases entre jugadores de un equipo no pueden ser más de dos.
- El globo debe pasar siempre por encima de la cuerda.
- Nunca coger el globo con las manos. Debe estar siempre en el aire dándole toques.

Cuando finalicen, proporcionar a todo el alumnado globos para que jueguen libremente con ellos.



Somos animales

Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Habilidades motoras globales y segmentarias, expresión corporal, control postural y simbolización.

Materiales:

- Ninguno específico.

Lugar de realización:

- El aula o la sala de psicomotricidad.

Desarrollo:

Imitar los siguientes animales para desarrollar la motricidad global:

- **Gallina:** flexionar los brazos y simular el aleteo, dar pasos largos, mover el cuello hacia delante y hacia atrás, cacarear...
- **Búho:** poner los brazos en cruz, moverlos arriba y abajo, detenerse, flexionar el cuerpo, dejar los brazos

a los costados e intentar aproximar la cabeza al pecho.

- **Caracol:** sentados en el suelo, arrastrar el culete, detenerse y esconder la cabeza bajo los brazos.
- **Cangrejo:** flexionar las piernas en un ángulo de 90°, poner los brazos en cruz y doblar los codos, formar una pinza con las manos, caminar en esta posición a derecha y a izquierda y abrir y cerrar las pinzas.
- **Lombriz:** reptar elevando el trasero con cada avance que se haga.
- **Pez:** tumbarse boca abajo en el suelo, mover brazos y piernas como aletas.
- **Cocodrilo:** tumbarse boca abajo en el suelo, estirar brazos y piernas a los lados, desplazarse a diferentes ritmos. Abrir mucho la boca y cerrarla.



Rápidos como los guepardos, lentos como las tortugas

Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Habilidades motoras globales, coordinación y control del cuerpo.

Materiales:

- No se requiere ningún material específico.

Lugar de realización:

- El patio o la sala de psicomotricidad.

Desarrollo:

Nombrar animales para que los niños y niñas dramaticen con su cuerpo la cualidad lento-rápido. Si los animales nombrados son rápidos, deberán moverse a gran velocidad por el espacio. Por el contrario, si son lentos, tardarán mucho tiempo en recorrer una distancia corta. Por ejemplo: si es el “guepardo”, los

niños y niñas simularán que son este animal tan veloz. Si es la “tortuga”, los pequeños andarán como ella, muy despacito.



Restas sencillas

Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Habilidades motrices de carácter fino.

Materiales:

- Plastilina.
- Papel de seda.

Lugar de realización:

- La clase.

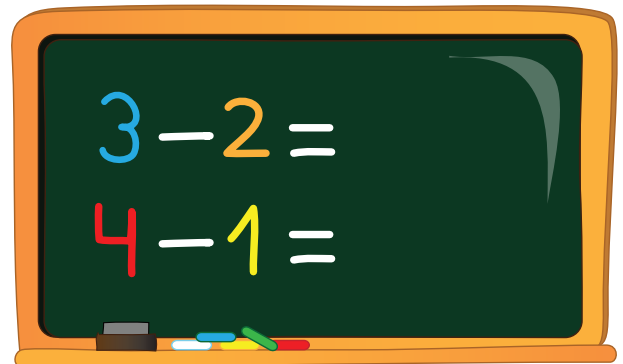
Desarrollo:

Para realizar esta actividad, organizar el aula por grupos. Escribir en la pizarra restas cuyos resultados sean distintos y asignarlas a los diferentes grupos. Estos tendrán que resolverlas de la siguiente forma:

- Dos de los alumnos deben moldear bolitas de plastilina, el símbolo de la resta y el de igual.
- Otros dos alumnos las colocarán formando la resta propuesta por el docente.

- El resto tendrá que arrugar el número de bolitas de papel de seda que resulte al realizar la resta.
- Irán rotando a medida que van resolviendo las operaciones.

Deben ser los propios niños y niñas quienes se organicen cada vez que el docente proponga una resta.



Jugamos a los animales gemelos

Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Habilidades motoras globales, orientación espacial, esquema corporal, expresión corporal y simbolización.

Materiales:

- Reproductor de música.

Lugar de realización:

- El patio o la sala de psicomotricidad.

Desarrollo:

Agrupar a los niños y niñas por parejas de animales (animales con la piel cubierta de pelo, de plumas, de escamas, domésticos, salvajes...). Reproducir música y pedirles que se desplacen libremente por el espacio

imitándolos. Cuando la melodía se detenga, tendrán que encontrar a su animal gemelo y unirse por la parte del cuerpo indicada por el docente, por ejemplo: “uníos por la pata derecha / izquierda”.



Que viene mamá pata... ¡pachín!

Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Habilidades motoras globales, control corporal, coordinación y ritmo.

Materiales:

- No se requiere ningún material específico.

Lugar de realización:

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

Desarrollo:

Colocar a los niños y niñas en fila. Pedirles que pasen su mano derecha por debajo de las piernas y que, con la izquierda, toman la mano derecha del compañero

que está delante. Cantar la canción. En el primer "¡pachín!", dar un paso hacia delante con la pierna derecha. En el segundo, con la izquierda. Cuando se diga "¡pachín, pa-chín, pachín!", avanzar dando tres pasos rápidos, comenzando por el pie derecho.

Que viene mamá pata... ¡pachín!

Que viene papá pata... ¡pachín!

Que vienen los patitos... ¡pachín, pachín, pachín!

Tened cuidado con lo que hacéis.

¡Pachín, pachín, pachín!

A los patitos no piséis.



Repasamos las figuras planas. Shapes



Áreas y dimensiones psicomotrices:

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

Materiales:

- Tizas o cintas adhesivas.
- Reproductor de música.

Lugar de realización:

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

Desarrollo:

Dibujar en el suelo un rombo, un óvalo y un rectángulo o formarlos con cintas. Asignar a cada niño y niña un

animal (de tierra, aire o mar). Poner música para que se desplacen por la sala imitando al animal asignado. Dar las siguientes consignas:

- Los animales que vuelan se van al óvalo: *Animals that fly go to the oval.*
- Los animales que nadan, al rectángulo: *Animals that swim go to the rectangle.*
- Los animales que se desplazan por tierra, al rombo: *Animals that walk, crawl or slide go to the diamond.*
- Los animales que nadan forman un rectángulo con sus dedos: *Animals that swim make a rectangle with their fingers.*



Animales con pelos, plumas y escamas. Hairs / feathers / scales



Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Habilidades motoras globales y segmentarias, orientación espacial, coordinación y simbolización.

Materiales:

- Materiales plásticos que cada grupo decida.

Lugar de realización:

- La clase o la sala de psicomotricidad.

Desarrollo:

Dividir al alumnado en tres grupos. Cada equipo se encargará de dibujar animales con las características

morfológicas siguientes: con la piel cubierta de pelo (*hair*); con la piel cubierta de plumas (*feathers*) y con la piel cubierta de escamas (*scales*). Los miembros de cada grupo decidirán los animales que van a dibujar, los materiales y las técnicas plásticas que van a utilizar. Cuando finalicen sus producciones, imitarán la forma de desplazarse y el sonido (cuando proceda) de los diferentes animales que hayan dibujado para que sus compañeros y compañeras los adivinen y los nombren. El docente prestará ayuda dándoles pistas.

Exponer todas las producciones.



Trabajamos los conceptos junto-separado, izquierda-derecha, alrededor. Together / separated / left / right / around



Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Habilidades motoras globales, control corporal, posturas, equilibrio y simbolización.

Materiales:

- Reproductor de sonido.

Lugar de realización:

- La clase o el aula de psicomotricidad.

Desarrollo:

Hacer tres grupos de alumnos y alumnas. Cada uno de ellos representará a un animal.

El grupo A estará formado por feroces osos, el grupo B por veloces tigres y el grupo C por ranas saltarinas. Los osos se desplazarán con los brazos en alto y las manos en garras, los tigres a cuatro patas y las ranas en cuclillas y saltando. Para que el juego se realice correctamente los miembros de cada equipo deberán prestarse ayuda (si algún compañero no entiende una consigna del docente, el resto se la explica; si alguno se queda detrás, los demás le animan y le esperan...).

Pedir que se desplacen por el espacio al ritmo de la música. Cuando esta pare, dar las siguientes consignas:

- Ranas, de pie: *Frogs, stand up.*
- Todas las ranas juntas: *Frogs, together.*
- Osos, sentados detrás de las ranas: *Bears sit down behind the frogs.*
- Tigres, sentados detrás de los osos: *Tigers sit down behind the bears.*
- Los osos y los tigres alrededor de las ranas: *Bears and tigers around the frogs.*

Proponer diferentes situaciones para repasar todas las nociones espaciales trabajadas a lo largo del curso.



Ejercicio de relajación

Sentados en un corro, intentar que los niños y niñas se relajen por parejas. Pedir que uno acaricie los brazos del otro con las manos o pasándole una pelota blanda. A continuación, cambiar los papeles.

