

Proyecto

Palomitas de maíz

Educación Infantil

PSICOMOTRICIDAD

3 años



algaida

ÍNDICE

La educación psicomotriz	4
Unidad 1: ¿Monstruitos en el cole?	7
Unidad 2: En casa de Kuro	13
Unidad 3: ¿Vamos a la calle?	19
Unidad 4: ¡Al agua patos!	25
Unidad 5: Un huerto en el jardín	30
Unidad 6: Las ranas	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: ¿Monstruitos en el cole?



Movimientos

El movimiento es esencial para los niños y niñas. A través de él, potencian sus relaciones, desarrollan sus capacidades sensitivas, afectivas, cognitivas... Aunque los pequeños de estas edades son autónomos en sus desplazamientos, necesitan, mediante la exploración de diferentes movimientos y posturas del cuerpo, mejorar su coordinación, el equilibrio, los desplazamientos y el control dinámico general. Por tanto, proponemos las siguientes actividades, que se realizarán en un espacio destinado a ello o, si no se dispone de él, en la misma clase:

- Realizar diferentes movimientos con elementos del cuerpo: brazos, piernas, caderas, cabeza...

- Realizar desplazamientos de una pared a otra: caminando despacio, a gatas, reptando, etcétera.
- Colocar varios obstáculos y andar esquivándolos.
- Bailar libremente.
- Caminar a diferentes ritmos.
- Mantener el equilibrio sobre diferentes superficies.
- Intentar mantener el equilibrio sobre una sola pierna.
- Agacharse y levantarse.
- Desplazarse reptando.
- Saltar.



Educación de la mano

El desarrollo de las habilidades manipulativas y de la coordinación visomotriz es fundamental en estas edades. Es importante planificar actividades y movimientos con las muñecas, los dedos y las palmas de las manos, ya que son imprescindibles para realizar funciones específicas en sus rutinas (vestirse, desvestirse, coger cubiertos, abrochar y desabrochar...). Además, los alumnos y alumnas tienen que desarrollar las destrezas manuales necesarias para iniciarse en la escritura y en otras habilidades.



Proponemos una serie de actividades y movimientos que realizarán

sentados en el corcho o ante la propia mesa imitando al docente:

- Mover solo las manos con los brazos pegados al cuerpo.
- Abrir y cerrar las manos alternativamente.
- Cerrar y apretar.
- Con las manos cerradas, ir levantando los dedos uno a uno.
- Mover las manos hacia arriba y hacia abajo.
- Realizar movimientos de rotación con las muñecas.
- Tocar el cuerpo con sus propias manos.
- Coger y soltar diferentes objetos.
- Encajar piezas.
- Saludar con las manos sin mover el brazo.
- Mover los cuatro dedos hacia arriba y hacia abajo indicando "venir".

Juegos complementarios y psicomotrices

Jugamos con globos de colores



Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Coordinación dinámica general, motricidad bucofacial, habilidades motrices finas y esquema corporal.

Materiales:

- Globos de colores.
- Un pandero o pandereta.
- Gomets o rotuladores de punta gruesa.

Lugar de realización:

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



Desarrollo:

Repartir un globo inflado a cada niño y niña para que jueguen con él libremente durante varios minutos. Pedir a los pequeños que, cuando oigan el sonido del pandero, lancen los globos hacia arriba procurando que no caigan al suelo. Deben mantenerlo en el aire todo el tiempo que puedan: dándole golpecitos hacia

arriba con la mano, soplando, dándole con los pies o con la cabeza...

Para terminar, pedir a cada niño y niña que decore libremente el globo. Proporcionarles gomets y rotuladores de punta gruesa para que intenten pintar una carita. Todos los trabajos servirán para decorar el aula.

Jugamos con la pelota**Áreas y dimensiones psicomotrices:**

- Movimientos con el cuerpo, precisión de movimientos y desarrollo de la lateralidad.

Materiales:

- Una pelota blandita.

Lugar de realización:

- El patio o la sala de psicomotricidad.

Desarrollo:

Colocar a los alumnos en fila. Al primero de ellos, entregarle una pelota blandita. Tendrá que pasarla al siguiente por encima de su cabeza estirando los brazos hacia atrás. Así hasta que la pelota llegue al último niño o niña.

Se puede cambiar la forma de pasar la pelota al compañero o compañera que tienen detrás: girándose hacia la derecha o izquierda, dando media vuelta, por encima de ambos hombros...



Variante: organizar dos filas para ver en qué grupo llega antes la pelota al último niño o niña. Si se cae, habrá que empezar de nuevo.

Trabajamos el equilibrio**Áreas y dimensiones psicomotrices:**

- Equilibrio y coordinación dinámica general.

Materiales:

- Una cuerda larga.

Lugar de realización:

- El aula, el patio o la sala de psicomotricidad.

Desarrollo:

Colocar la cuerda en el suelo, primero estirada, para que los alumnos y alumnas caminen sobre ella intentando no pisar fuera. Después, hacer varias curvas con la cuerda y repetir la actividad.

Podemos ir variando la longitud del paso: comenzamos dando pasitos muy cortitos y, posteriormente, serán más largos.



Trabajamos la situación espacial dentro-fuera

Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Control postural, coordinación dinámica general, equilibrio y orientación espacial.

Materiales:

- Aros.

Lugar de realización:

- El patio del colegio, el aula o el aula de psicomotricidad.

Desarrollo:

Distribuir varios aros por el suelo. Los niños y niñas caminarán libremente por todo el espacio. El docente dirá “dentro”, para que los pequeños se metan en los aros permaneciendo inmóviles o adoptando la postura que indique el docente (de puntillas, con una pierna hacia arriba, en cuclillas...). A la orden de “fuera”, saldrán del aro y continuarán andando libremente.

Otra opción es pedirles que se coloquen alrededor del aro e ir dando órdenes de forma individual: “Julia, da un salto dentro del aro. Ahora salta para salir”. Preguntar la situación espacial en ambos casos.



Voy creciendo

Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Posturas corporales, simbolización, habilidades motrices globales y expresión corporal.

Materiales:

- Balones, telas, sonajeros, chupete, biberón...

Lugar de realización:

- La clase o el aula de psicomotricidad.

Desarrollo:

Sentar a los niños y niñas en corro con los objetos mencionados anteriormente en el centro. Deberán simular y realizar diferentes acciones:

- Somos bebés: deberán tumbarse en el suelo, con el chupete, llorando, pateando, tomando el biberón...

- Explicarles que ya son un poco más mayores y que saben desplazarse. Los niños y niñas se colocarán en posición de gateo para recorrer el espacio emitiendo sonidos, dando manotazos a las pelotas...
- Ya saben andar: darán sus primeros pasos inseguros hasta terminar corriendo y desplazándose de diferentes formas por toda la sala.

Por equipos, realizar juegos propios de cada una de estas etapas (cucutrás, juego con pelotas, corro de la patata...). El docente les explicará cómo se juega y los miembros de cada grupo decidirán, entre todos, el juego al que quieren jugar. Habrá un responsable por grupo que lo dirija, siempre orientado por el docente. Este responsable será elegido por sus compañeros y compañeras.



El juego de los gigantes y los pequeñitos

Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Expresión corporal y adopción de posturas corporales.

Materiales:

- No se necesita ninguno.

Lugar de realización:

- La clase.

Desarrollo:

Pedir al alumnado que se dirija al corcho, alfombra o lugar donde normalmente organizan la asamblea. Explicarle que van a jugar a que unos son gigantes y otros pequeñitos. Para ello, los gigantes deberán estar de pie, con los brazos extendidos hacia arriba y de puntillas. Los pequeñitos se agacharán en cuclillas abrazando sus piernas, como si estuviesen encogidos. Los niños y niñas caminarán libremente por la clase. Cuando el docente diga: "gigante", los que desempeñen este

rol adoptarán la postura correspondiente, los demás permanecerán quietos. Proceder de la misma forma con los pequeñitos. Intercambiar los papeles.



Dibujamos con tizas

Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Habilidades psicomotrices de carácter fino, coordinación dinámica general y equilibrio.

Materiales:

- Tizas.
- Diversos objetos (pelotas, aros...).

Lugar de realización:

- El patio.

Desarrollo:

Colocar en el suelo del patio dos objetos dispuestos uno en frente del otro a una cierta distancia. Uno de ellos servirá como punto de partida y el otro será la meta de llegada. Pedir a un niño o niña que dibuje en el suelo con tiza un camino en línea recta que vaya de un objeto a otro. De esta forma, trabajará la realización de trazos verticales. Repetir esta actividad varias

veces con diferentes alumnos. Una vez realizados los trazos verticales, pedirles que se desplacen pisando las líneas dibujadas de diferentes formas: caminando, a la pata coja, de puntillas, etc. Intentar que no se salgan de ellas.



Después de trabajar, nos lavamos las manos

Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Habilidades manuales de carácter fino, control en la realización de actividades rutinarias y coordinación.

Materiales:

- Plastilina, pintura de dedo, colores, rotuladores...
- Jabón de manos.
- Toalla.
- Agua.

Lugar de realización:

- La clase.
- El baño de la clase.

Desarrollo:

Organizar una sesión para que los pequeños jueguen con la plastilina, la amasen, hagan churritos y bolitas; colorean con pintura de dedo o rotuladores; recorten... Una vez terminada la sesión, deben ir al baño para lavarse las manos. Pedir a los niños y niñas que elijan un compañero o compañera. Por parejas, mojarán sus manos en el lavabo. Posteriormente, las frotarán con jabón por ambos lados y las secarán con la toalla. No deben olvidar cerrar el grifo mientras se están enjabonando.

Mi carita. My face



Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Esquema corporal y control del cuerpo.

Materiales:

- No se necesita ninguno.

Lugar de realización:

- La clase.

Desarrollo:

Sentar a los alumnos en círculo y repasar los elementos de la cara. Pedirles que se señalen los ojos, la boca, la nariz y las orejas (*Point to your eyes / mouth / nose / ears*). Trabajar las partes de la cara que se cierran y se abren. Los niños y las niñas tendrán que realizar las consignas indicadas por el docente:

- Cerrar los ojos: *Close your eyes*.
- Abrir los ojos: *Open your eyes*.
- Abrir la boca: *Open your mouth*.

- Cerrar los ojos y la boca: *Close your eyes and mouth*.
- Preguntar qué acciones podemos hacer con la nariz y con las orejitas: *Can you open your nose?*



Trabajamos los conceptos grande y pequeño y el color rojo. Big / small. Colour red



Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Habilidades psicomotrices de carácter global, habilidades motrices finas, percepción, movimientos con el cuerpo y orientación espacial.

Materiales:

- Papel continuo.
- Pintura de dedo.

Lugar de realización:

- El aula.

Desarrollo:

Para realizar esta actividad, serán necesarias al menos dos sesiones. En la primera, se dibujarán círculos rojos grandes y pequeños alternativamente en papel continuo: *Let's draw big and small red circles*.

Durante la segunda sesión, se propondrán diversas situaciones: preguntar por el color de los círculos: *What colour is it?*, y por el tamaño: *Is it big / small?* Dar algunas órdenes:

- Saltar alrededor del círculo grande: *Let's jump around the big circle*.

- Saltar alrededor del círculo pequeño: *Let's jump around the small circle*.
- Señalar el círculo pequeño: *Point to the small circle*.
- Sentarse en el círculo grande: *Sit down on the big circle*.



Movemos nuestro cuerpo. My body



Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Coordinación de los movimientos de segmentos corporales y conocimiento del esquema corporal.

Materiales:

- No se necesita ninguno.

Lugar de realización:

- La propia clase.

Desarrollo:

Proponer a los niños y niñas un divertido juego para mover las diferentes partes del cuerpo. Repasar el

vocabulario relacionado con la actividad. Nombrar y realizar movimientos y pedir a los pequeños que los imiten:

- *Open your hands.*
- *Close your hand.*

- *Move your hand.*
- *Clap your hands.*
- *Move your head.*
- *Touch your feet and jump.*
- *Dance moving your feet.*

Somos árboles de otoño. *Autumn trees*



Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Expresión corporal, coordinación dinámica general y organización temporal.

Materiales:

- No se necesita ninguno.

Lugar de realización:

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

Desarrollo:

Salir al patio del colegio. El docente explicará a los alumnos que estamos en otoño: *It's autumn*. Simularán ser árboles: *We are trees*. Para ello, se colocarán en círculo e imitarán todos los movimientos que

realice el docente, que irá dando órdenes sencillas. Por ejemplo:

- Somos árboles altos: *We are tall trees*. Estiramos los brazos hacia arriba y dejamos las palmas de las manos abiertas.
- Está lloviendo: *It's raining*. Mover los dedos hacia abajo imitando la lluvia. También imitaremos a los árboles moviéndonos hacia los lados con mucha fuerza.
- Las hojas de los árboles se caen: *Leaves of the trees fall off*. Imitaremos una hoja de árbol que se ha caído por la fuerza del viento. Nos moveremos suavemente hacia los lados y nos agacharemos hasta quedar tumbados en el suelo.

Cojo un lápiz, una pelota... *Number one*



Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Movimientos con el cuerpo, percepción y control corporal.

Materiales:

- Diferentes objetos: pelotas, lápices, cuentos, muñecos, etcétera.

Lugar de realización:

- La clase o la sala de psicomotricidad.

Desarrollo:

Pedir a los niños y niñas que caminen por la clase, nombrando y señalando algunos objetos: *pencil, rubber, ball...*

A continuación, deberán buscar y traer el objeto que indique el docente. Hacer hincapié en la cantidad "uno" señalando el número en el desplegable de números y figuras del material de aula: *Luis, point to number one*.

Solicitar a los alumnos diferentes objetos:

- Dame un lápiz: *Bring me one pencil*.
- Busca una mochila: *Look for one schoolbag*.
- Dame una pelota: *Bring me one ball*.

Cada vez que el docente pida un objeto determinado, los pequeños tendrán que llevarlo de diferentes formas: gateando, bailando, saltando...

Ejercicio de relajación

Pediremos a los niños y niñas que se sienten en sus sillas ante sus mesas apoyando la cabeza sobre ella y que cierren los ojos. Pondremos música suave y les pediremos que inspiren profundamente y suelten el aire despacio por la boca. El maestro o maestra hará este ejercicio también y enseñará al que no sepa hacerlo.





UNIDAD 2: En casa de Kuro



Movimientos

Proponemos las siguientes actividades que se realizarán en un espacio destinado a ello o, si no se dispone de él, en la misma clase:

- Caminar libremente por todo el espacio sin chocar unos con otros.
- Colocar varios aros grandes por el suelo. Los niños y niñas caminarán evitándolos.
- Realizar la misma actividad con otro tipo de obstáculos más pequeños y en más cantidad.
- Mover piernas y brazos hacia arriba y hacia abajo.
- Elevar las piernas alternativamente y dibujar círculos en el aire con ellas.
- Girar ambos brazos simultáneamente describiendo con ellos un círculo.
- Dibujar un camino ancho en el suelo con dos líneas paralelas. Los niños y niñas lo recorrerán andando como los patos. Lo harán de uno en uno.
- Tumbarse en el suelo y girar hacia la derecha y hacia la izquierda.
- Disponer una fila de tacos bajitos y caminar sobre ellos.
- Separar los tacos y pasar entre ellos sorteándolos.



Educación de la mano

Proponemos una serie de actividades que los alumnos harán sentados en el corcho o ante la propia mesa imitando al docente:

- Mover las manos libremente.
- Mover todos los dedos a la vez.
- Mover los dedos de uno en uno.
- Abrir y cerrar las manos apretando.
- Con la mano cerrada, sacar el dedo índice y trazar líneas por el cuerpo del compañero o compañera que tienen al lado.
- Con este mismo dedo, presionar algunas partes de su cuerpo: cara, nariz, cuello, barriga, rodilla...
- Frotar el dedo pulgar con los otros cuatro dedos.
- Juntar y separar los dedos alternativamente.
- Tocar con la yema de cada uno de los dedos de una mano los de la otra mano manteniendo cerrados los que no estén interviniendo en ese momento.
- Presionar con cada dedo de una mano la palma de la otra mano.
- Repetir cambiando de mano.
- Tocar encima de la mesa como si se tocara el piano.
- Golpear con cada dedo de la mano sobre la mesa.



Juegos complementarios y psicomotrices

Trabajamos los fenómenos atmosféricos

Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Estructuración espacio-temporal, motricidad bucofacial, simbolización y coordinación dinámica general.

Materiales:

- Hojas de papel de periódico.
- Papel continuo.
- Tarjetas representativas de la lluvia, del viento y de las hojas secas.

Lugar de realización:

- La clase.

Desarrollo:

Mostrar a los niños y niñas dibujos o tarjetas de lluvia, del viento y de las hojas. Todos imitarán al maestro o maestra emitiendo el sonido que producen. Si se trata de la lluvia,

golpearán con el dedo en el folio o en el papel de periódico. Si se trata del viento, soplarán. El sonido de las hojas secas al ser pisadas puede producirse arrugando una tira de papel continuo y colocándola en el suelo de la clase para que los alumnos caminen sobre ella, o bien utilizando las hojas secas que previamente habremos recogido, esparciéndolas encima del papel continuo.

Una variante puede ser dividir a los pequeños y pequeñas en tres grupos. Cada uno producirá el sonido que le asignemos.

Se puede utilizar el CD de audiciones de cuentos, lotos sonoros, vocabulario y expresiones en inglés para que los niños y niñas realicen los movimientos indicados mientras escuchan los sonidos correspondientes.



Trabajamos los tamaños grande-pequeño y la situación espacial dentro-fuera



Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Coordinación dinámica general y estructuración espacio-temporal.

Materiales:

- Hojas secas recogidas del patio.
- Aros grandes y pequeños.

Lugar de realización:

- El patio del colegio, la clase o el aula de psicomotricidad.

Desarrollo:

Repartir aros grandes y pequeños y dividir al alumnado en dos grupos: uno estará formado por los niños y niñas con aros grandes y, el otro, por los niños y niñas con los aros pequeños. Cada menor cogerá un puñado de hojas secas y las pondrá dentro del aro.

Mientras suena la música, pasarán de un aro a otro saltando, tirando hojas e imitando al viento que las esparce. Cuando la melodía se pare, deberán elegir un aro y meterse dentro de él. Finalmente, verbalizarán cómo es su aro, grande o pequeño, y dónde están, dentro o fuera de él.



Trabajamos el círculo y el número 1



Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Coordinación dinámica general, equilibrio y control en las actividades manipulativas de carácter fino.

Materiales:

- Cuerdas.
- Folios.
- Lápices de colores.

Lugar de realización:

- La clase o el aula de psicomotricidad.

Desarrollo:

Repartir a cada niño y niña una cuerda y dejar que jueguen libremente para que se vayan familiarizando con ella (siempre bajo la observación del docente). A continuación, el maestro o la maestra les pedirá que se sienten en el suelo con su cuerda. Los alumnos deberán manipularla para formar la figura geométrica o el número que les indique el docente: círculo y el número 1. Una vez realizados, deberán recorrerlos caminando por encima de la cuerda, sin salirse de ella.

Una variante de esta actividad consistiría en dibujar un círculo o escribir el número sobre papel, una vez que se han vivenciado con el cuerpo estos conceptos.

Otra variante permitirá dividir a los alumnos en grupos de seis. Cada grupo deberá formar un círculo con sus cuerpos tumbados en el suelo. Un miembro de cada equipo, nombrado entre todos, dirá a los demás cómo deben colocarse. Proceder de la misma manera para formar el número 1.



¡Vamos a cenar!

Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Simbolización, movimientos con las manos y expresión corporal.

Materiales:

- Cubiertos de plástico (se pueden solicitar a las familias).

Lugar de realización:

- La clase.

Desarrollo:

Los niños y niñas se sentarán ante sus mesas y simularán que van a comer diferentes alimentos. Pretendemos que utilicen el cubierto correspondiente a cada alimento y que aprendan a usarlo de forma correcta realizando los movimientos adecuados. Para ello, el docente dirá: “Es la hora de cenar, tenemos mucha hambre y nos vamos a comer un plato de sopa”. Los pequeños deberán coger el cubierto que corresponda y realizar el movimiento de llevar la cuchara del plato a

la boca. Continuar diciendo: “Ahora viene el segundo plato, vamos a comer tomate”. Los alumnos deberán coger el tenedor y realizar los movimientos adecuados. El docente dirá: “Hemos cenado estupendamente, pero ahora viene el postre. Hoy toca plátano”. Los niños y niñas simularán que cogen un plátano, lo pelan y se lo toman con la mano sin utilizar ningún cubierto. Este juego se puede repetir cambiando las comidas.



Ayudamos en casa



Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Coordinación de movimientos y expresión corporal.

Materiales:

- Platos, cubiertos, plancha, ropita, escoba (todos de juguete), bayeta, trapo de cocina.

Lugar de realización:

- La clase.

Desarrollo:

Utilizar el rincón de la casa y los materiales que en él se han incluido. Dividir al alumnado por grupos. Cada grupo deberá realizar una tarea del hogar diferente haciendo los movimientos adecuados. Un grupo se encargará de barrer, otro de planchar, otro pondrá la mesa, otro limpiará, etc. Cambiar los grupos y las actividades que realizan, de manera que todos los pequeños participen en todas las tareas del hogar.



Trabajamos la coordinación visomotora

Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Coordinación visomanual, precisión de movimientos globales y motricidad fina.

Materiales:

- Cuerdas.
- Folios.
- Tijeras.
- Plastilina.
- Pelotas.

Lugar de realización:

- La clase o el aula de psicomotricidad.

Desarrollo:

Realizar una serie de ejercicios con los alumnos dirigidos a favorecer la coordinación oculomanual (control, dominio, precisión...):

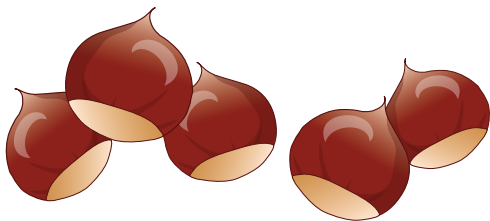
- Cada niño o niña bota su pelota una sola vez y la recoge.
- Lanzar la pelota hacia arriba y recogerla, intentando que no caiga al suelo.
- Pasarse la pelota por parejas haciéndola rodar por el suelo.
- Botar con una sola mano.
- Botar con las dos manos.
- Realizar ejercicios de recortado dirigido.
- Amasar bolitas de plastilina y churritos para agruparlos por tamaños y colores, realizar formas ya aprendidas...

El maestro o maestra puede ir complicando el ejercicio en función de las características y posibilidades de cada niño o niña.

¡A la rica castaña!

Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Coordinación visomanual y motricidad fina.



Materiales:

- Castañas asadas (solicitar a las familias y tener precaución con las alergias e intolerancias alimentarias).

Lugar de realización:

- La clase.

Desarrollo:

Proporcionar a cada niño y niña una castaña asada para que la pelen con los dedos y la prueben. Esta actividad va a permitirles mejorar su coordinación manual (se hará bajo la atenta supervisión del docente).

Así cosía así, así

Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Habilidades motrices finas y coordinación oculomanual.

Materiales:

- Tabla o cartón para ensartar con agujeros.
- Botones grandes.
- Botones troquelados del material manipulativo.
- Hilo grueso, lana o cordón.
- Macarrones.
- Materiales plásticos.

Lugar de realización:

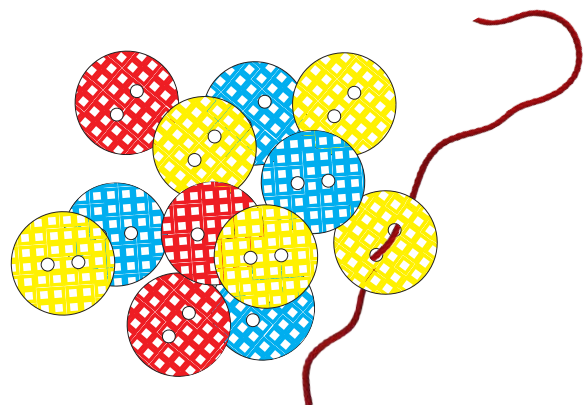
- La clase.

Desarrollo:

Proporcionar a cada uno de los niños y niñas de la clase una tabla o cartón para ensartar botones grandes en los que puedan introducir y sacar un hilo grueso, lana o cordón. Para ello, deberán insertar el cordón por los agujeros de la tabla y coser el botón a ella. De esta

forma trabajaremos la motricidad fina y la coordinación oculomanual.

También se pueden hacer collares utilizando la lana o cordón y los macarrones. Una vez terminados, cada alumno puede decorar su collar con los materiales plásticos que desee.



Juego con mi pelota

Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Esquema corporal, motricidad global, control motor y precisión de movimientos.

Materiales:

- Pelotas.

Lugar de realización:

- El patio o la sala de psicomotricidad.

Desarrollo:

Proporcionar a cada niño y niña una pelota y pedirle que realice los movimientos siguientes:

- Coger la pelota con las dos manos y subirla hasta la cabeza.
- Coger la pelota con las dos manos y llevarla abajo, hasta los pies.
- Introducir la pelota, encestándola desde diferentes distancias, en una caja.
- Tocar con la pelota las partes del cuerpo que el docente vaya nombrando.

- Botar la pelota.
- Darle con el pie.
- Pasar la pelota con las manos a otro compañero.
- Pasarla ahora con el pie.



Mi cabeza y mi cara se mueven. I move my head and face



Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Esquema corporal y ritmo.

Materiales:

- Pelotas, saquito de arena o cualquier objeto que se pueda llevar sobre la cabeza.
- Un espejo.

Lugar de realización:

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

Desarrollo:

Plantear una serie de ejercicios para repasar los elementos de la cabeza y progresar en el conocimiento del esquema corporal. Es conveniente realizarlos frente a un espejo.

Poner música y decir a los alumnos y alumnas:

- Mueve solo tu cabeza siguiendo el ritmo de la música: *Move only your head.*

- Baila con los ojos cerrados: *Dance with your eyes closed.*
- Señala tu boca: *Point to your mouth.*
- Abre tu boca: *Open your mouth.*
- Pon la pelota en tu cabeza: *Put the ball on your head.*



Mi casa. My house



Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Expresión corporal y simbolización.

Lugar de realización:

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

Desarrollo:

Dramatizar las acciones y actividades propias de las diferentes dependencias de la casa:

- Estamos en la cocina; bebemos agua; comemos tomate: *We are in the kitchen; we drink water; we eat tomato.*
- Estamos en el dormitorio; dormimos en la cama: *We are in the bedroom; we sleep in the bed.*
- Estamos en el salón; vemos la TV: *We are in the living room; we are watching TV.*
- Estamos en el cuarto de baño; nos lavamos las manos: *We are in the bathroom; we wash our hands.*

Repasamos los colores rojo y amarillo y los conceptos dentro-fuera. *Red / yellow, in / out*



Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Control dinámico general, percepción y orientación espacial.

Materiales:

- Aros rojos y amarillos.
- Pelotas.

Lugar de realización:

- La sala de psicomotricidad o el patio.

Desarrollo:

Distribuir aros rojos y amarillos por el suelo y proporcionar a cada alumno y alumna una pelota. Se moverán

libremente por el espacio jugando con ella. El docente dará diferentes órdenes:

- Poner las pelotas dentro de los aros rojos: *Put your ball in a red circle.*
- Ahora, colocar las pelotas fuera del aro: *Put your ball out of the circle.*
- Meteros todos dentro de los aros rojos: *Stay in red circles.*
- Ahora, las niñas irán fuera de los aros rojos: *Girls go out of the red circles.*
- Las niñas dentro de los aros amarillos: *Girls stay in yellow circles.*

Nuestro cuerpo. *Our body*



Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Esquema corporal, control postural, coordinación dinámica general y equilibrio.

Materiales:

- Pelotas, saquito de arena o cualquier objeto que puedan llevar sobre la cabeza.
- Un espejo.

Lugar de realización:

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

Desarrollo:

Jugar con los niños y con las niñas para repasar los elementos del cuerpo y avanzar en el conocimiento del esquema corporal. Proponemos:

- Situar a cada alumno y alumna frente al espejo. Pedirles que señalen su cabeza y la nombren: *Point to your head.*
- Tocar la cabeza de un compañero o compañera. Señalar y nombrar los ojos, la nariz y la boca: *Point to his / her eyes, his / her mouth and his / her nose.*
- Caminar llevando sobre la cabeza una pelota que sujetarán con las manos: *Walk with a ball on your head.*

- Intentar mantener el equilibrio llevando sobre la cabeza un saquito de arena u otro objeto que puedan transportar unos segundos sin sujetarlo.



Ejercicio de relajación

Pediremos a los niños y niñas que se tumben en el suelo. Intentaremos que relajen las piernas. Primero subirán las dos a la vez, las mantendrán en el aire unos segundos y las bajarán. Una vez en el suelo, les diremos que noten todos sus músculos; que sientan cómo, poco a poco, se relajan; que aprecien las sensaciones que sienten con las piernas en el aire y con las piernas apoyadas en el suelo. Este ejercicio podemos repetirlo con los brazos.





UNIDAD 3: ¿Vamos a la calle?



Movimientos

Proponemos las siguientes actividades que se realizarán en un espacio destinado a ello o, si no se dispone de él, en la misma clase:

- Correr libremente por todo el espacio sin obstáculos.
- Moverse libremente por el espacio imitando la postura y la forma de desplazarse de algunos animales.
- Situar algunos obstáculos y moverse entre ellos caminando a la pata coja.
- Intentar que los niños y niñas jueguen a la comba.
- Tumbarse en el suelo boca arriba y mover las piernas como si pedalearan en una bicicleta.

- En esa misma posición, flexionar una pierna y moverla. Después la otra.
- Repetir moviendo las piernas simultáneamente.
- Tumbarse en el suelo, flexionar las dos piernas y llevar alternativamente una a la rodilla contraria.
- Tumbarse boca abajo y reptar como las serpientes moviendo los brazos y las piernas.



Educación de la mano

Proponemos una serie de actividades que los alumnos harán sentados en el corcho o ante la propia mesa imitando al docente:

- Mover las manos como si se cogiese una manzana de un árbol.
- Mover las manos libremente.
- Mover todos los dedos a la vez.
- Mover los dedos abriéndolos y cerrándolos.
- Con los dedos juntos rotar la muñeca.
- Repetir la actividad, pero con los dedos separados.
- Mover las muñecas y las manos simultáneamente como si nos las lavásemos con agua y jabón.

- Juntar los dedos unos con otros, menos el pulgar y el anular. Abrir y cerrar varias veces.
- Realizar la misma actividad con el resto de los dedos.
- Con las manos cerradas, rotar las muñecas.



Juegos complementarios y psicomotrices

Trabajamos los conceptos arriba-abajo



Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Posturas, tono muscular, simbolización, coordinación dinámica general y orientación espacial.

Materiales:

- Globos o bolas hechas de papel.

Lugar de realización:

- La clase o el aula de psicomotricidad.

Desarrollo:

Colocaremos una cuerda de pared a pared a una altura por encima de las cabezas de los alumnos y alumnas y colgaremos de ella los globos o las bolas de papel. En otro extremo del aula pondremos otra cuerda, aproximadamente a la altura de los niños y de las niñas y colgaremos los mismos objetos.

En primer lugar, jugaremos a crecer como gigantes. Los niños y las niñas estirarán sus bracitos o darán

saltos para poder tocar los globos. Les diremos que son manzanas que queremos coger de un árbol o los copos de nieve que caen. En segundo lugar, jugaremos a encogernos y hacernos pequeñitos. En este caso, pasarán por debajo de los globos o de las bolas de papel sin tocarlas.

Podemos variar este juego dando las siguientes consignas:

- Tocamos los globos que están arriba saltando con los pies juntos.
- Tocamos los globos que están arriba saltando con un pie.
- Pasamos por debajo de los globos boca arriba.
- Pasamos por debajo de los globos boca abajo.
- Nos arrastramos por debajo de la cuerda.
- Atravesamos la cuerda gateando.

El baile de los saquitos

Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Equilibrio, ritmo, discriminación auditiva, control del cuerpo y habilidades de desplazamiento.

Materiales:

- Saquitos de los que utilizamos en psicomotricidad rellenos de algún material que pese poco, uno para cada pareja que formemos de niños y niñas. También pueden utilizarse globos, pelotas blandas, bloques lógicos, cojines...
- Pandero o CD de música.

Lugar de realización:

- La clase o el aula de psicomotricidad.

Desarrollo:

Motivar a nuestros alumnos y alumnas con la celebración de un gran concurso de baile. Podemos organizar un ensayo previo en el que les explicaremos las normas del concurso. Se agruparán por parejas y colocaremos un globo o saquito entre sus frentes. Todos colocarán

sus manos en la espalda. Las parejas bailarán al ritmo de la música o al compás del pandero que el maestro o maestra tocará. La pareja a la que se le caiga el saquito o globo dejará de bailar y pasará a animar al resto. Ganará la última pareja que permanezca bailando. Podemos repetir este juego cambiando la ubicación del saquito.



Juegos de locomoción

Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Estructuración espacio-temporal, ritmo, esquema corporal, precisión y control de movimientos con el cuerpo.

Materiales:

- Aros.
- Pandero.

Lugar de realización:

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

Desarrollo:

Proponer juegos y ejercicios combinando las actividades fundamentales de locomoción: girar, saltar, caminar y deslizarse. Sugerimos:

- Caminar lentamente siguiendo el ritmo del pandero.
- Aumentar un poco la velocidad.
- Caminar de puntillas siguiendo el ritmo del pandero.
- Andar por la clase y, a la señal del pandero, levantar una pierna.
- Correr libremente.
- Saltar con los dos pies a la vez.
- Saltar con un pie y luego con otro.
- Saltar dentro y fuera de aros colocados en el suelo.
- Imitar el salto de la rana.
- Realizar giros sobre sí mismo.
- Girar, hacia la derecha y hacia la izquierda, tumbados en el suelo.
- Deslizar los pies sobre el suelo...

Jugamos con plastilina

Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Habilidades motrices de carácter fino, percepción y coordinación oculomanual.

Materiales:

- Plastilina de colores.
- Set de accesorios de plastilina (rodillo, cuchillo...).

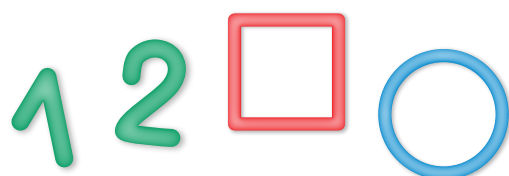
Lugar de realización:

- La clase.

Desarrollo:

Entregar al alumnado plastilina de diferentes colores. Jugar con ella para trabajar, repasar y afianzar conceptos y para seguir desarrollando la motricidad fina:

- Amasar bolitas pequeñas de diferentes colores. Después, agruparlas atendiendo a este criterio.
- Formar churritos y realizar las grafías de los números 1 y 2.
- Hacer dos churritos cortos y uno largo.
- Realizar un círculo azul y un cuadrado rojo.
- Proporcionarles dos vasos de plástico. Deberán aplastar plastilina en uno de ellos hasta que esté lleno y dejar el otro vacío.



Somos coches, somos...



Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Simbolización, estructuración espacio-temporal, control y precisión de movimientos y percepción.

Materiales:

- Tiras de plástico, cartulinas o cuerdas.
- Etiquetas de psicomotricidad de los colores rojo, amarillo y verde.

Lugar de realización:

- El patio o el aula de psicomotricidad.

Desarrollo:

Transformaremos el patio o el aula de psicomotricidad en una calle en miniatura: señalizaremos las aceras y las calzadas con tiras de plástico, de cartulina o cuerdas. Se elegirá un/una policía local que, en un principio, puede ser el maestro o la maestra. Utilizará las etiquetas de psicomotricidad para simular los colores del semáforo. Pondrá multas a los conductores o a los peatones que cometan alguna infracción. Los niños y niñas serán coches, autobuses, bicicletas o peatones. Estos escucharán atentamente las siguientes consignas:

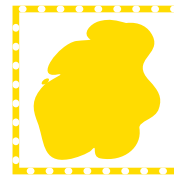
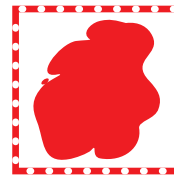
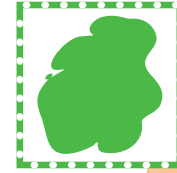
- **Coches:** conducir libremente y girar el volante en las curvas. Circular despacio o rápido. Tocar la bocina cuando alguien incumpla las normas básicas de circulación.

- **Autobús:** formar una fila agarrándonos del babi. Saltar baches, circular rápido, circular despacio, girar en las esquinas, parar en los pasos de peatones. Al parar, podremos subir o bajar de él.

- **Bicicleta:** nos tumbamos en el suelo boca arriba. Elevamos los brazos y las piernas. Simulamos el pedaleo. Las piernas se moverán alternativamente.

El docente levantará la etiqueta de psicomotricidad de color verde para que los coches y autobuses circulen.

Cuando muestre la roja, todos deberán detenerse.



Las carreteras son largas o cortas



Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Coordinación dinámica general, equilibrio y control del cuerpo.

Materiales:

- Tizas, cuerdas o cinta adhesiva.

Lugar de realización:

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

Desarrollo:

Dibujar en el suelo una serie de líneas. Estas deben ser largas y cortas, además de presentar diferentes formas (rectas, curvas, zigzag...). Los niños y niñas deben seguir las consignas marcadas por el maestro o maestra:

- Caminar despacio por la línea corta curva.
- Correr encima de una línea recta larga.
- Saltar con los pies juntos sobre una línea larga que zigzaguee.

- Recorrer a gatas la línea curva corta.
- Formar trenes de tres niños y niñas y recorrer las diferentes líneas.



El invierno ya llegó

Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Estructuración espacio-temporal, ritmo, coordinación dinámica general, esquema corporal, posturas y relajación.

Materiales:

- Música clásica: *El Invierno*, de Antonio Vivaldi.

Lugar de realización:

- La clase o el aula de psicomotricidad.

Desarrollo:

Dramatizar los cambios que se producen en el entorno con la llegada de la estación invernal. Para ello, seguir los siguientes pasos:

- El viento ha llegado: los niños y las niñas se convierten en árboles, mueven suavemente el cuerpo hacia ambos lados.
- El viento llega a la copa de los árboles: elevan los brazos y los balancean lentamente sobre la cabeza.
- El viento crece en intensidad: los pequeños balancean su cuerpo y sus brazos más rápidamente.
- Se forman remolinos de aire: ahora se convierten en bolsas. Colocan los brazos en cruz y giran por el espacio libremente.
- Los remolinos desaparecen: en la posición anterior, se agachan lentamente hasta quedar sentados en el suelo.

- El viento ha decidido irse a dormir: aprovechando la posición anterior, se tumban despacito y cierran los ojos.



Trabajamos la orientación espacial

Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Esquema corporal, lateralidad, movimientos corporales, orientación espacial y control del cuerpo.

Materiales:

- Pelotas.

Lugar de realización:

- El patio o el aula de psicomotricidad.

Desarrollo:

Entregamos a cada alumno y alumna una pelota. El docente propondrá las siguientes consignas:

- Ponerla arriba, sobre la cabeza.
- Situarla abajo, a la altura de los pies.
- Mover la pelota hacia un lado.
- Cambiar al lado contrario.
- Botar la pelota.
- Chutar y correr a recogerla.
- Lanzarla por parejas y atraparla.

- Formar una fila y pasar la pelota de diferentes formas: por encima de las cabezas, por debajo...



Trabajamos los conceptos lleno-vacío

Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Precisión de movimientos, orientación espacial y coordinación dinámica general.

Materiales:

- Pelotas.
- Tizas de colores.
- Dos cajas de cartón o plástico.

Lugar de realización:

- El patio o el aula de psicomotricidad.

Desarrollo:

Dibujar tres figuras planas de gran tamaño en el suelo: un círculo rojo, un cuadrado azul y otro cuadrado

amarillo. Colocar en un extremo del patio dos cajas, una llena de pelotas y otra vacía. Dar algunas órdenes:

- Lanzar una pelota dentro de la caja vacía.
- Coger dos pelotas de la caja que está llena y depositarlas dentro del cuadrado azul.
- Saltar dentro del cuadrado que permanece vacío.
- Vaciar el cuadrado que en ese momento está lleno.
- Llenar el círculo, dejando vacíos ambos cuadrados.
- Saltar dentro de las formas que permanecen vacías para llenarlas.
- Vaciar la caja que está llena.
- Llenar la caja que está vacía.

Limpiando las calles



Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Precisión de movimientos con los brazos, percepción y control del cuerpo.

Materiales:

- Bolas de papel.
- Botellas de agua o de zumo del desayuno vacías.
- Dos cajas: azul y amarilla.

Lugar de realización:

- La clase.

Desarrollo:

Antes de realizar esta actividad, decorar dos cajas de cartón entre todos utilizando para una de ellas materiales

de color amarillo (pintura de dedo, ceras, gomets...) y, para la otra, azules. Esparcir por la clase los residuos antes citados. Dibujar en el suelo varias líneas, a diferentes distancias, para señalar el lugar desde el que se van a hacer los lanzamientos. Colocar las cajas bajo la pizarra, ambas simularán ser contenedores (papel y envases). Pedir a los niños y niñas que, de uno en uno, vayan lanzando los residuos al contenedor adecuado.

Comenzar la actividad desde una posición cercana a los contenedores para, progresivamente, ir aumentando la distancia de los lanzamientos. Entre todos, deberán dejar la clase limpia.

Trabajamos la expresión corporal.



Body language

Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Expresión corporal, esquema corporal y equilibrio.

Materiales:

- Ninguno específico.

Lugar de realización:

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

Desarrollo:

Situar a los alumnos en círculo. Pedirles que dramatizen diferentes emociones y que imiten a diferentes animales:

- Estoy contento (*I'm happy*): reírse.
- Estoy muy triste (*I'm sad*): simular que lloran.
- Somos jirafas (*We are giraffes*): estirar mucho el cuello, los brazos y ponerse de puntillas.
- Ahora somos elefantes (*We are elephants*): somos muy grandes y pesamos mucho, mucho. Caminamos despacio moviendo la trompa (que será un brazo).
- Somos pajaritos que vuelan por la clase (*We are birds*): desplazarse "aleteando" con los brazos.

- Somos serpientes que reptan por el suelo (*We are snakes*).

Intentar que los propios niños y niñas aporten alguna idea.



El semáforo. The traffic light



Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Habilidades motrices globales, movimientos corporales, percepción y ritmo.

Materiales:

- Etiquetas de psicomotricidad (rojo, amarillo, verde).

Lugar de realización:

- El patio de la escuela o el aula de psicomotricidad.

Desarrollo:

Recordar la importancia del semáforo en la educación vial, así como el significado de sus colores. Mostrar las

etiquetas de psicomotricidad, repasar los colores y proponer las siguientes consignas, según mostremos un color u otro:

- Verde (*green*): correr (*Let's run*).
- Amarillo (*yellow*): caminar despacio (*Let's walk slowly*) y mirar a ambos los lados.
- Rojo (*red*): detener la marcha (*stop*) y esperar al cambio de color.

Introducir variaciones de ritmo para hacer más interesante y divertido el juego.

Trabajamos la duración de los sonidos. Long / short sounds



Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Coordinación dinámica general, percepción auditiva y control corporal.

Materiales:

- Un silbato.

Lugar de realización:

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

Desarrollo:

El docente hará sonar el silbato. En función de su duración y cantidad, los niños y niñas realizarán los siguientes movimientos:

- **Un pitido largo:** saltar con las dos piernas a la vez (*Let's jump!*).
- **Dos pitidos largos:** correr libremente por el espacio (*Let's run*).

- **Un pitido corto:** detenerse y quedarse quietos como estatuas (*Stop! We are statues*).
- **Dos pitidos cortos:** aplaudir (*Clap your hands*).



¡Qué frío hace! *It's very cold!*



Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Esquema corporal y precisión de movimientos.

Materiales:

- Abrigos.
- Bufandas.
- Guantes.
- Gorros.

Lugar de realización:

- La clase.

Desarrollo:

Mezclar las prendas de todos los alumnos y alumnas en una caja. El maestro o la maestra cogerá una prenda de la caja y preguntará: "¿Qué es?" (*What's this?*). Los pequeños nombrarán la prenda en ambos idiomas. El propietario se levantará y el docente le dirá: *Put on the scarf; Put on the coat... and sit down*. El niño o niña se vestirá con ella y volverá a su sitio.

La actividad finalizará cuando no queden prendas de vestir dentro de la caja.



Ejercicio de relajación

Después de realizar los juegos psicomotores de esta unidad, pondremos música muy suave de fondo y pediremos a los niños y niñas que se tumben en el suelo e intenten relajar todos los músculos del cuerpo. Les diremos que son muñecas de trapo y que no pueden moverse por sí solos. Las piernas y los brazos están flojos, al igual que la cabeza.



UNIDAD 4: ¡Al agua patos!



Movimientos

Proponemos las siguientes actividades que se realizarán en un espacio destinado a ello o, si no se dispone de él, en la misma clase.

- Caminar con diferentes ritmos: deprisa, despacio.
- Caminar elevando mucho las piernas.
- Andar con pasos cortos y después con pasos largos.
- Correr dando zancadas.
- Recorrer un circuito formado por aros. Al llegar a cada aro, saltar con los pies juntos para entrar en él y salir a la pata coja.
- Saltar como una rana en los aros dispuestos en el ejercicio anterior.
- Dibujar una línea recta en el suelo y alternar dos o tres mesas. Recorrer el circuito andando, juntando el talón de un pie con los dedos del otro pie. Al llegar a la mesa, pasar por debajo de ella.
- Dibujar una línea ondulada en el suelo y alternar varios tacos. Los niños y niñas deberán caminar de puntillas sin salirse de la línea. Cada vez que lleguen a un taco, se subirán a él permaneciendo encima unos instantes.

- Realizar otros circuitos.



Educación de la mano

Proponemos una serie de actividades que los alumnos harán sentados en el corcho o ante la propia mesa imitando al docente.

- Mover las manos libremente y rotar las muñecas en ambas direcciones.
- Con la mano abierta, ir cerrando los dedos de uno en uno.
- Con la mano cerrada, ir abriendo los dedos de uno en uno.
- Juntar los dedos de una mano con los de la otra mano y presionar. Realizarlo después con cada dedo.

- Repetir el ejercicio anterior dibujando en el folio líneas curvas.
- Amasar bolas de plastilina, gusanos y serpientes.
- Coser, insertando una hebra de lana por una cartulina agujereada.
- Puntear sobre un papel con un rotulador dentro de un espacio marcado.
- Puntear sobre un papel con un rotulador en el espacio comprendido entre dos líneas paralelas.
- Dibujar con tiza en la pizarra trazos rectos y curvos.
- Escribir con tiza en la pizarra las grafías de los números 1 y 2.

Juegos complementarios y psicomotrices

Trabajamos los conceptos largo y corto



Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Coordinación dinámica general y motricidad fina.

Materiales:

- Neumáticos, aros, ladrillos, bancos suecos y todo lo que podamos disponer para realizar circuitos.
- Una medalla para cada niño y niña, unas con la cinta corta y otras largas (pueden ser cartulinas recortadas por nuestras alumnas y alumnos con un trozo de lana a modo de cinta).

Lugar de realización:

- El patio.

Desarrollo:

Antes de empezar este juego, cada alumno y alumna hará una medalla decorándola como desee. El maestro o maestra les pondrá las cintas, largas o cortas. Después montaremos dos circuitos, uno más largo que el otro. Podemos utilizar neumáticos, bancos suecos, aros, ladrillos con picas transversales, túnel de gateo, ...

Repartiremos las medallas y se les pedirá que recorran uno u otro circuito dependiendo de la cinta que tengan sus medallas. Más tarde se las intercambiarán para que todos recorran ambos circuitos.

Trabajamos las figuras planas y los dos primeros números



Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Orientación espacial, percepción y coordinación dinámica general.

Materiales:

- Tizas de colores.
- Pandero.

Lugar de realización:

- La clase o el aula de psicomotricidad.

Desarrollo:

Dibujar, con tizas de colores en el suelo, un cuadrado de color rojo con el número 1 en su interior y un círculo de color amarillo con el número 2. Los niños y las niñas caminarán alrededor de las figuras. Cuando el docente toque el pandero una sola vez, pisarán la figura que tiene el número 1 escrito. Al tocar dos veces, los alumnos pisarán la línea de la figura que tiene el número 2. Después, se cogerán de la mano de

dos en dos y caminarán por el perímetro que tiene la figura con el número 2. En la figura que tiene el número 1, lo harán en fila india.

Previamente, entre todos, decidirán la forma más adecuada para recorrer las figuras. Es importante que respeten las normas que han consensuado de forma conjunta, de manera que pueda realizarse el juego sin dificultad.



Carrera de tortugas

Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Control del cuerpo, tono muscular y coordinación dinámica general.

Materiales:

- Cintas adhesivas.

Lugar de realización:

- El patio o el aula de psicomotricidad.

Desarrollo:

Vamos a intentar ejercitar los movimientos lentos y controlar la impulsividad. Pegaremos en el suelo las

cintas adhesivas simulando una cancha de atletismo. Los niños y las niñas tendrán que hacer una carrera, pero ganará el último que llegue a la meta. Reglas:

- Nadie puede quedarse parado, el cuerpo siempre tiene que estar en movimiento. El menor que permanezca parado será eliminado.
- El recorrido debe ser muy corto, no más de 6 o 7 metros.
- El ganador de cada carrera correrá la gran final.

Trabajamos los conceptos delante-detrás, arriba-abajo, dentro-fuera



Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Esquema corporal, orientación espacial y precisión en los movimientos.

Materiales:

- Pelotas, cuerdas y aros.

Lugar de realización:

- El patio o el aula de psicomotricidad.

Desarrollo:

Proponer una serie de movimientos:

- **Ejercicios con pelota:** colocarla delante del cuerpo, detrás, encima de la cabeza, bajo el cuello...
- **Ejercicios con cuerda:** extender las cuerdas en el suelo para que salten, colocarlas delante, detrás...
- **Ejercicios con aros:** saltar dentro y fuera y colocarlo en diferentes posiciones.



¡Nos convertimos en exploradores!

Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Simbolización, movimientos con el cuerpo, control corporal y coordinación dinámica general.

Materiales:

- No se requiere ninguno.

Lugar de realización:

- La clase o el aula de psicomotricidad.

Desarrollo:

Motivar a los alumnos y alumnas con un juego en el que se convertirán en valientes aventureros que viajan para explorar un entorno lejano. Previamente, por equipos de mesa, deberán debatir a qué lugar les gustaría viajar para explorar. Cada grupo elegirá un portavoz que, en asamblea, dirá el destino que han decidido. Todos juntos, una vez escuchadas las opiniones de los compañeros y compañeras, decidirán el lugar.

Proponer una serie de movimientos a imitar:

- Caminar entre árboles: agachados para evitar las ramas nos detenemos, ponemos la mano a modo de visera y miramos a ambos lados.
- Las ramas no nos dejan pasar: nos detenemos, movemos las manos hacia los lados para apartarlas.
- Cruzamos el río en barca: nos sentamos en fila y movemos los brazos simulando el movimiento de remar.
- Nos escondemos de un animal desconocido: nos agachamos, nos tapamos la cabeza con los brazos...
- Fotografiamos el paisaje: simular que tomamos fotografías de todos los elementos de este nuevo entorno.
- Una estampida de animales: corremos por el espacio, mirando hacia atrás continuamente. Decidir tres niños y niñas que harán de animales. Intentarán atrapar a sus compañeros y compañeras.

Trabajamos las seriaciones de figuras planas en equipo

Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Esquema corporal y habilidades perceptivas.

Materiales:

- Pizarra, tiza, bloques lógicos (figuras planas), tres cajas grandes, peluches y pegatinas.

Lugar de realización:

- La clase o el aula de psicomotricidad.

Desarrollo:

Introducir las figuras planas dentro de tres cajas llenas de peluches. Formar tres equipos de competición.

Dibujar en la pizarra seriaciones con formas y colores ya trabajados. Pedir a los niños y niñas que lean las series y busquen, en las cajas y en equipo, las piezas necesarias para completarlas.

Las series que se propondrán deberán ser claras y sencillas. Ejemplo: cuadrado azul, círculo verde, cuadrado azul...; círculo amarillo, círculo amarillo, cuadrado rojo, cuadrado rojo, círculo amarillo...

Una variante es proponer a los alumnos realizar series atendiendo a las características físicas: niño-niña, rubio-moreno, ojos claros-ojos oscuros...

Trabajamos las grafías de los números 1 y 2

Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Ritmo, coordinación dinámica general y segmentaria, coordinación oculomanual y equilibrio.

Materiales:

- Cuerdas.
- Pelotas.
- Materiales plásticos diversos.

Lugar de realización:

- El patio o el aula de psicomotricidad.

Desarrollo:

Pedir a los niños y niñas que, con las cuerdas, formen las grafías de los números 1 y 2 en el suelo. Una vez completadas, proponer una serie de acciones:

- Saltar sobre el número 1: a la pata coja, con los pies juntos, dar saltitos cortitos y largos.
- Correr sobre el número 2: a diferente ritmo, evitando pisar fuera de la cuerda.

- Botar la pelota sobre el número 1: con una mano, con las dos, botes altos, botes bajitos.
- Caminar de espaldas sobre el número 2.

Como variante de este juego, el docente puede dibujar sobre papel continuo los números 1 y 2 huecos y los alumnos decorarlos libremente utilizando las técnicas y materiales plásticos que deseen.



Delante y detrás de... 

Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Orientación espacial.

Materiales:

- No se requiere ninguno.

Lugar de realización:

- La clase.

Desarrollo:

El maestro o maestra nombrará diferentes elementos de la clase para que el alumnado se sitúe en diversas posiciones con respecto a ellos:

- Delante de la silla.
- Detrás de la mesa del maestro o maestra.
- Delante del docente.
- Detrás de un compañero o compañera.
- Delante de la pizarra.
- Detrás de vuestro abrigo.
- Delante de sus mochilas.



Trabajamos los conceptos dentro-fuera y las formas circular y cuadrada. *Inside / outside, in / out, circle / square*



Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Coordinación dinámica general y orientación espacial.

Materiales:

- Cinta adhesiva de color amarillo.

Lugar de realización:

- La clase.

Desarrollo:

Formaremos con cinta adhesiva varios cuadrados y círculos en el suelo. Los niños y niñas saltarán colocándose dentro o fuera según indique el docente:

- Dentro del círculo: *Jump inside a circle.*
- Fuera del círculo: *Jump out of a square.*
- Las niñas fuera del cuadrado: *Girls out of squares.*
- Los niños dentro del cuadrado: *Boys jump inside a square.*

- Todos fuera del cuadrado: *Boys and girls out of squares.*



Repasamos los conceptos aprendidos. *Into / out of, colours, long / short, big / small*



Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Orientación espacial y coordinación dinámica general.

Materiales:

- Etiquetas de psicomotricidad de los colores rojo y azul y de los tamaños grande-pequeño, largo-corto.
- Aros azules, verdes, rojos y amarillos.
- Tiza.

- Cinta adhesiva.

Lugar de realización:

- El patio o el aula de psicomotricidad.

Desarrollo:

Mostrar las etiquetas de psicomotricidad en el patio o en el aula de psicomotricidad y dar las siguientes consignas:

- Rojo-azul (*red-blue*): pedir a los niños y niñas que se sitúen dentro de los aros rojos o azules. *Jump inside a red or blue hula-hoop.*
- No rojo-no azul (*no red or blue*): saltar dentro de aquellos que presenten distinto color a los mostrados en las etiquetas. *Jump inside a no red or no blue hula-hoop.*
- Grande-pequeño (*big-small*): dibujar un círculo pequeño con tiza o con cinta adhesiva dentro de los aros (*in*) y un círculo grande fuera del aro (*out*). *Draw a small circle into the big hula-hoop. Draw a big circle out of the hula-hoop.*
- Largo-corto (*long-short*): caminar, correr o saltar con pasos (*steps*) largos y cortos. *Walk, run or jump with long or short steps.*

Soy un avión, soy un... Plane / train / boat



Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Simbolización, ritmo, orientación espacial y coordinación dinámica general.

Materiales:

- No se necesita ningún material específico.

Lugar de realización:

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

Desarrollo:

El maestro o maestra explicará a los alumnos que, cuando escuchen el nombre de los diferentes medios de transporte, deberán realizar los siguientes movimientos:

- Avión (*plane*). *We are a plane*: poner los brazos en cruz, desplazarse por el espacio a diferentes ritmos, girar alrededor de las “nubes”, aterrizar, volver a despegar..
- Tren (*train*). *We are a train*: los niños y niñas formarán una fila, cogerán el babi o el chaleco del compañero o compañera que tienen delante y se desplazarán a diferentes ritmos. Algunos se bajarán en las diferentes estaciones para, posteriormente, volver a subir al tren dando un gran salto.

- Barco (*boat*). *We are a boat*: sentarse en el suelo, unos detrás de otros, y remar a ambos lados todos al ritmo. Los movimientos con los brazos pueden ser simultáneos o alternativos.



Ejercicio de relajación

Pediremos a los niños y a las niñas que se coloquen en el suelo tumbados con las manos apoyadas en el pecho. Les pediremos que respiren muy lentamente notando con las manos cómo se va llenando el pecho de aire, como un globo que se hincha lentamente. Después, pediremos que expulsen el aire, notando cómo el globo se va desinflando hasta quedar vacío.





UNIDAD 5: Un huerto en el jardín

Movimientos

Proponemos las siguientes actividades, que se realizarán en un espacio destinado a ello o, si no se dispone de él, en la misma clase.

- Caminar con diferentes ritmos con las manos hacia arriba y hacia abajo.
- Saltar con los pies juntos sobre un mismo lugar.
- Recorrer un circuito formado por sillas. Ir caminando y, al llegar a cada silla, pasar por debajo de ella.
- Dibujar dos líneas rectas y paralelas en el suelo y alternar varios aros. Andar dando saltos con los pies juntos. Cada vez que lleguen a un aro, deberán saltar dentro de él, ponerse en cuclillas, levantarse, salir saltando del aro y continuar el recorrido.
- Realizar otros circuitos combinando los anteriores.
- Bailar libremente.
- Bailar siguiendo diferentes ritmos marcados por el maestro o maestra.
- Realizar diferentes desplazamientos por todo el espacio de la clase.

- Realizar un circuito con diferentes obstáculos. Deberán caminar entre ellos.
- Caminar de espaldas por una línea.



Educación de la mano

Proponemos una serie de actividades que los alumnos harán sentados en el corcho o ante la propia mesa imitando al docente.

- Abrir y cerrar las manos alternativamente.
- Cerrar y apretar.
- Mover las manos hacia arriba y hacia abajo.
- Realizar movimientos rotativos con la muñeca.
- Tocar su cuerpo con las manos.
- Realizar movimientos de recortado y de picado.
- Realizar gusanos de plastilina largos y cortos.
- Aplastar plastilina sobre un papel.
- Crear bolitas de plastilina de diferentes tamaños.
- Arrugar papeles de diferentes texturas.
- Realizar bolas de papel de seda grandes y pequeñas.
- Desabrochar botones.
- Introducir y sacar objetos de diferentes tamaños de un recipiente.
- Jugar con puzzles o bloques de construcción.

- Rasgar papel por las líneas dibujadas.
- Dibujar procurando no salirse de un determinado espacio.



Juegos complementarios y psicomotrices

Trabajamos los conceptos grande-pequeño

Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Coordinación dinámica general y control del cuerpo en los desplazamientos.

Materiales:

- Tizas.

Lugar de realización:

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

Desarrollo:

Los niños y las niñas formarán un corro. Cuando el maestro o la maestra diga “hacia dentro”, se irán aproximando y andarán hacia el centro hasta quedar muy juntitos. Cuando diga “hacia fuera”, extenderán los brazos y caminarán hacia atrás. Cuando queden juntos, dibujaremos con una tiza la circunferencia del corro pequeño en el suelo, y cuando tengan sus brazos totalmente extendidos, trazaremos otra línea que delimite la circunferencia del corro, que ahora será más grande. Después, observarán el espacio ocupado por sus cuerpos y verán cómo son los círculos.

Esta actividad se puede aprovechar para trabajar, además, las nociones junto-separado.



Trabajamos con los tamaños y con la imaginación



Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Percepción sensorial, coordinación dinámica general, control motriz y equilibrio, orientación espacial.

Materiales:

- Cajas de cartón de diferentes tamaños.
- Materiales plásticos.

Lugar de realización:

- El patio o el aula de psicomotricidad.



Desarrollo:

El maestro o maestra colocará las cajas de cartón por todo el espacio y propondrá al alumnado diferentes juegos o transformarlas en otros objetos:

- Encajar las cajas más pequeñas dentro de las grandes.
- Transformar las cajas en vehículos. Decorarlas libremente por equipos (deberán acordar la manera de hacerlo entre todos) y utilizarlas para desplazarse por la clase como si estuviesen conduciendo.
- Colocar las cajas en fila por tamaños. Los pequeños darán un salto cada vez que pasen al lado de una caja. Primero uno muy pequeño, igual que la primera caja. Irán aumentando el salto a medida que va aumentando el tamaño de la caja.
- Hacer un circuito con las cajas para sortearlas en zigzag. Ir aumentando la velocidad.
- Decorarlas libremente y construir lo que deseen con ellas. Esta actividad pueden realizarla por equipos de mesa trabajando cooperativamente de la manera que el docente determine.
- Dejar que propongan otros juegos que serán consensuados entre todos.

En el parque

Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Coordinación dinámica general, coordinación visomanual, estimulación sensorial y ritmo.

Materiales:

- Pelotas.
- Cuerdas.
- Una caja de plástico o de cartón de gran tamaño.
- CD de canciones.
- Canasta o caja para encestar.

Lugar de realización:

- El aula de psicomotricidad o el patio.

Desarrollo:

Simular que vamos al parque y nos encontramos con nuestros amigos y amigas. Con los materiales antes citados, podemos proponer los siguientes juegos:

- **Juego con pelotas:** botar con una sola mano, con las dos, chutar con el pie derecho, hacerla rodar sobre los brazos, lanzarla a un compañero o compañera, encestar en la caja...

- **Saltar a la comba:** de forma individual o en grupo.
- **Juegos de locomoción:** trotar, correr a gran velocidad, saltar a la pata coja, saltar con los pies juntos, girar...
- **El corro de la patata:** nos cogemos de las manos, giramos y nos agachamos en las partes de la canción que así lo requieran.
- **Juego con la arena:** si es posible, jugar con cubos y arena.
- **Bailar al ritmo de la música:** primero imitarán al docente y, después, deberán seguir el ritmo y la forma de bailar que el docente ordene.
- **Jugar a la rayuela:** dibujaremos en el suelo con tiza y por grupos jugarán por turnos.



¡Ya es primavera!

Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Movimientos y posturas con el cuerpo, lateralidad, estructuración espacio-temporal, expresión corporal y control del cuerpo.

Materiales:

- Música clásica: *El vals de las flores*.

Lugar de realización:

- La clase.

Desarrollo:

Comenzar la actividad sentados en situación de asamblea. Representar, con nuestro cuerpo, el nacimiento de una flor. Con la música de fondo, el maestro o maestra pedirá al alumnado que realice algunos movimientos o adopte diferentes posturas:

- Somos semillitas: tumbarse en el suelo, nos abrazamos las rodillas.
- Que ruedan por el suelo: girar a derecha y a izquierda.
- Nos arraigamos a la tierra: sentarse en el suelo y continuar abrazando las rodillas con los brazos.
- La lluvia nos ha hecho crecer: ir, poco a poco, creciendo. Nos quedamos encorvados.
- Nos convertimos en un tallo muy alto: levantamos poco a poco el tronco hasta quedar erguidos.
- Nos ha crecido el capullo de una flor: levantamos los brazos, los mantenemos en esa posición. Formar con las manos un puño.
- Florecemos con la llegada de la primavera: en la posición anterior, ir abriendo poco a poco las manos separando bien los dedos.
- La brisa nos balancea: movemos el cuerpo a los lados lentamente.

Trabajamos las figuras planas y los colores

Áreas y dimensiones psicomotrices:

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

Materiales:

- Tizas de colores.
- Cinta adhesiva de colores.

Lugar de realización:

- El patio.

Desarrollo:

Dibujar en el suelo del patio (o formar con cinta adhesiva) figuras planas de colores: azul, naranja y verde. Los niños y niñas tendrán que recorrer las figuras de diferentes formas:

- El cuadrado naranja con los brazos en la cabeza.
- El cuadrado azul a gatas.
- El triángulo verde con los brazos en cruz.



Nos vamos al circo



Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Simbolización, coordinación dinámica general, equilibrio y orientación espacial.

Materiales:

- Globos.
- Cuerdas.
- Pintura de maquillaje.
- Silla, aro, colchoneta, picas.
- Disfraces.

Lugar de realización:

- La sala de psicomotricidad o un espacio amplio de la clase.

Desarrollo:

Vamos a simular que estamos en el circo y que los niños y niñas son los payasos, los presentadores, los equilibristas, los forzudos... Se agruparán por equipos y cada grupo representará a un profesional. Deberán ponerse de acuerdo sobre el profesional que quieren

representar respetando las opiniones y sugerencias de todos los compañeros y compañeras. Cada uno elegirá su papel dentro del equipo.

- **Los presentadores y presentadoras:** simularán que llevan un micrófono, se subirán a una silla y presentarán las diferentes actuaciones. Deberán emplear diferentes intensidades de voz (más fuerte-más suave...).
- **Para los equilibristas:** trazar una línea en el suelo para que caminen sin salirse. Lo harán con los brazos en cruz, procurando no caerse.
- **Los forzudos y forzudas:** levantarán sus pesas (dos globos atados a los extremos de una pica) gesticulando exageradamente el esfuerzo.
- **Los payasos y payasas:** deambularán entre el público saltando, imitando a los niños y niñas, haciéndoles cosquillas...

Si algún grupo quiere representar un profesional diferente, puede hacerlo con total libertad. Cuando terminen la función, todos aplaudirán y ayudarán a recoger.

Trabajamos los trazos rectos y curvos



Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Habilidades manipulativas de carácter fino y equilibrio.

Materiales:

- Papel continuo.
- Pintura de dedo o rotuladores.
- Tiza.

Lugar de realización:

- La clase.

Desarrollo:

Colocar papel continuo en una de las paredes. Depositar platos con pinturas de dedo o rotuladores en una mesa. El maestro o maestra dibujará en la pizarra varios trazos (rectos, curvos, zigzag...). Pedir a los niños y niñas que, de uno en uno, elijan uno de los trazos, lo dibujen en el papel y lo borren de la pizarra.

Una vez seco, colocar el papel continuo en el suelo para que los niños y niñas recorran los trazos que ellos mismos han elaborado.

Las expresiones faciales



Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Expresión corporal, habilidades bucofaciales y esquema corporal.

Materiales:

- No se requiere ninguno específico.

Lugar de realización:

- La clase.

Desarrollo:

Proponer a los niños y niñas un divertido juego con el que van a ejercitar los diferentes músculos faciales. Gran parte de ellos intervienen en la expresión de las emociones. Las órdenes serán sencillas y las realizarán todos juntos imitando al docente. Las emociones y acciones que sugerimos son las siguientes:

- **Alegre:** sonreír ampliamente, mantener los ojos abiertos y tocar palmas.

- **Triste:** apoyar el labio inferior sobre el superior, cerrar los ojos y fruncir el ceño.



- **Enojado:** ceño fruncido, ojos entrecerrados y labios en forma de línea.
- **Sorprendido:** abrir mucho los ojos, abrir la boca y taparla con la palma de la mano.

Como variante de este juego, el docente puede decir a un alumno o alumna, al oído en voz baja, que adopte una expresión determinada que el resto deberá identificar y nombrar.

Más o menos

Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Coordinación dinámica general y ritmo.

Materiales:

- Aros.
- Pelotas.
- Tiza o cintas adhesivas.
- Reproductor de música.

Lugar de realización:

- El patio o el aula de psicomotricidad.

Desarrollo:

Colocar dos aros en el suelo; uno de ellos contendrá más pelotas que el otro. Poner música y pedir a los

niños y niñas que se desplacen libremente por el espacio o bailen al ritmo de la melodía. Cuando el sonido cese, deberán desplazarse al lugar donde haya más o menos pelotas de la forma que el docente indique:

- Saltando con los dos pies a la vez.
- Saltando a la pata coja.
- Corriendo.
- Caminando de espaldas.
- Gateando.
- Imitando a las ranitas.
- Reptando como serpientes.

La grafía del número 3

Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Coordinación dinámica general, motricidad fina y equilibrio.

Materiales:

- Cuerdas.

Lugar de realización:

- El patio o el aula de psicomotricidad.

Desarrollo:

Organizar a los niños y niñas en grupos de tres. Entregar dos cuerdas a cada equipo para que, en el suelo, dibujen la grafía del número 3. Una vez dibujado, se desplazarán por encima de la cuerda de diferentes formas: saltando, corriendo, gateando...

Una variante de esta actividad puede ser intentar formar la grafía del número tumbados en el suelo. En

este caso, un miembro del equipo será el encargado o encargada de indicar a sus compañeros la manera de hacerlo. Los grupos serán de, al menos, seis miembros.



Trabajamos situaciones espaciales.

In front of / behind

Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Orientación espacial y esquema corporal.

Materiales:

- Pelotas blandas, una para cada niño y niña.

Lugar de realización:

- El patio o el aula de psicomotricidad.

Desarrollo:

Entregar al alumnado algunas pelotas y pedirle que las coloque en diferentes situaciones espaciales:

- Pon la pelota delante del cuerpo: *Put the ball in front of your body.*
- Pon la pelota detrás del cuerpo: *Put the ball behind your body.*
- Pon la pelota delante del maestro/a: *Put the ball in front of the teacher.*
- Pon la pelota detrás del maestro/a: *Put the ball behind the teacher.*

Cuando terminen, dejar que los niños y niñas jueguen libremente con las pelotas.

Trabajamos los conceptos espaciales, los tamaños y los colores. *In front of / behind, in / out, long / short, big / small, colours*

Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Orientación espacial, coordinación dinámica general, control del cuerpo y habilidades perceptivas.

Materiales:

- Aros.

Lugar de realización:

- El patio o el aula de psicomotricidad.

Desarrollo:

Repartir los aros por el suelo, dejando suficiente espacio entre ellos. De este modo, evitaremos que los pequeños se molesten los unos a los otros. El maestro o maestra dará con voz alta y clara las siguientes indicaciones:

- Delante del aro azul (*Stay in front of the blue circle*).
- Detrás del aro amarillo (*Stay behind the yellow circle*).
- A un lado del aro verde (*Stay on one side of the green circle*).
- Al otro lado (*Stay on the other side of the circle*).
- Dentro del aro rojo (*Jump inside the red circle*).
- Fuera del aro rojo (*Jump out of the red circle*).
- Caminar dando pasos largos (*Walk with long steps*).
- Caminar con pasos cortitos (*Walk with short steps*).
- Dar saltos muy grandes (*Walk around with big jumps*).
- Dar saltos pequeñitos (*Walk around with small jumps*).



Las profesiones. *Gardener / farmer*

Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Simbolización y movimientos corporales.

Materiales:

- No se requiere ninguno específico.

Lugar de realización:

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

Desarrollo:

Simulamos que nos convertimos en agricultores/as y jardineros/as. El maestro o maestra dará una serie de consignas relacionadas con estas profesiones.

Los niños y niñas tendrán que imitar los movimientos propuestos:

- *We are farmers*: lanzamos semillas, aplanamos la tierra con las manos, regamos con la regadera y trabajamos con la azada.
- *We are gardeners*: podamos el seto, regamos las plantas, quitamos las malas hierbas...

Permitir a los alumnos y alumnas que inventen nuevos movimientos asociados a estas profesiones y que cada uno, individualmente, adopte el rol del profesional que decida.

Ejercicio de relajación

Realizaremos algunos ejercicios de estiramiento y relajación. Para ello, pediremos a los pequeños y pequeñas que estiren los brazos hacia arriba todo lo que puedan y permanezcan así durante unos segundos. A continuación, les diremos que los vayan bajando poco a poco hasta tenerlos totalmente relajados. Podemos realizar este ejercicio con otros elementos del cuerpo (piernas, cabeza, manos) y en diferentes posturas (de pie, sentados, tumbados).



UNIDAD 6: Las ranas

Movimientos

Proponemos las siguientes actividades que se realizarán en un espacio destinado a ello o, si no se dispone de él, en la misma clase.

- Mantener el equilibrio sobre diferentes superficies.
- Reptar por el suelo como serpientes.
- Arrastrarse desplazándose sobre el culete.
- Caminar sobre una línea recta manteniendo en una mano algún objeto.
- Guardar el equilibrio a la pata coja todo el tiempo que puedan.
- Realizar ejercicios de bicicleta con las piernas.
- Saltar imitando a las ranas.
- Crear posturas en las que se experimenten sensaciones: descanso, tensión, miedo...
- Mantenerse de puntillas con los ojos cerrados.
- Caminar por una línea con los ojos cerrados.
- Situar un objeto sobre su cabeza e intentar que no se caiga al suelo mientras caminan.
- Rodar por el suelo en ambas direcciones.
- Bailar libremente.



Educación de la mano

Proponemos una serie de actividades que los alumnos harán sentados en el corcho o ante la propia mesa imitando al docente.

- Pintar libremente con pintura de dedo.
- Garabatear sin salirse de un determinado espacio.
- Mover las dos manos libremente.
- Realizar movimientos circulares con las muñecas.
- Botar una pelota una sola vez delante del cuerpo y cogerla con las dos manos tratando de hacerlo sin desplazamiento alguno.
- Recortar y picar.

- Juntar las palmas de las manos y hacer presión con los dedos de uno en uno.
- Realizar el mismo ejercicio haciendo presión con todos los dedos a la vez.
- Replegar cada dedo sobre sí mismo.
- Realizar trazos suaves y trazos fuertes sobre un papel.
- Extender plastilina sobre un papel.
- Imitar el desplazamiento de una araña con cada una de las manos.
- Abrochar y desabrochar botones.

Juegos complementarios y psicomotrices

Trabajamos las situaciones espaciales arriba y abajo y repasamos los colores amarillo y azul

Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Orientación espacial, capacidad perceptiva, lateralidad, coordinación dinámica general y esquema corporal.

Materiales:

- Pelotas.
- Gometes.

Lugar de realización:

- El patio, la clase o el aula de psicomotricidad.

Desarrollo:

Los niños y las niñas formarán un corro de pie. Unos llevarán pegado un gomet azul en la mano derecha y otros un gomet amarillo. Colocaremos varias pelotas en el centro del corro. El docente dará las siguientes indicaciones:

- Las niñas con el gomet amarillo cogen una pelota y la ponen arriba.
- Los niños con el gomet azul cogen una pelota y la ponen abajo.
- Todos los niños y niñas ponen sus brazos arriba.
- Los niños con gomet amarillo colocan una pierna arriba.
- Las niñas con gomet azul se agachan. ¿Dónde están, arriba o abajo?
- El docente dirá “arriba” o “abajo” para que todos los niños y niñas se agachen o salten según corresponda.



Juego para desarrollar la coordinación dinámica general

Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Coordinación dinámica general, percepción, equilibrio y ritmo.

Materiales:

- Pelotas.
- Una papelera vacía.
- Pandero.

Lugar de realización:

- El patio o la sala de psicomotricidad.

Desarrollo:

Mediante esta actividad pretendemos que los alumnos potencien los siguientes aspectos psicomotores:

equilibrio, coordinación dinámica, percepción espacio-visual y auditiva... Sugerimos las siguientes actividades:

- Encestar pelotas en una papelera vacía.
- Desplazarse al ritmo y a la velocidad marcados por el pandero.
- Caminar de puntillas.
- Caminar dando saltos.
- Bailar solo con las manos siguiendo el ritmo marcado por el docente con el pandero.
- Bailar solo con la cabeza siguiendo el ritmo marcado por el docente con palmadas.
- Caminar sobre una línea en zigzag.

Salvemos a los peces y a los pájaros



Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Orientación espacial y habilidades motrices finas.

Materiales:

- Siluetas de cartulina que simulen peces y pájaros (las podemos hacer con los niños y niñas), papel continuo, pintura de dedo, ceras blandas, papel de periódico, tijeras, pegamento...

Lugar de realización:

- La clase.

Desarrollo:

Colocar el papel continuo en la pared o en la pizarra. Dibujar un paisaje que tenga como elementos principales el cielo y el mar, o simplemente trazar una línea transversal. Pedir a los niños y niñas que nos ayuden a “salvar” a unos peces y a unos pájaros que, “despistados”, se han perdido y no saben volver a los lugares donde viven.

Los niños y las niñas, por parejas y cogidos de la mano, se dirigen desde la línea de salida, que previamente hemos trazado en el suelo, hasta la mesa donde hemos colocado las siluetas de los animales. Cada miembro

de la pareja cogerá uno de los animales. Se dirigirá a la pizarra y dirá en voz alta en qué lugar deben ser colocados: en el cielo “arriba” o en el mar “abajo”. Prestar la ayuda necesaria. Colocarán su silueta en el espacio del papel continuo que corresponda.

Una vez que se han colocado todas las siluetas, pueden terminar de decorar el paisaje libremente... Finalizar la sesión dialogando sobre la actividad realizada.



Figuras y animales



Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Simbolización, movimientos del cuerpo y capacidad perceptiva.

Materiales:

- Tizas.
- Cintas.
- Materiales plásticos.

Lugar de realización:

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

Desarrollo:

Dibujar en el suelo un círculo, un triángulo y un cuadrado, o formarlos con cintas. Asignar a cada niño y niña un animal, procurando que algunos sean animales con

cuatro patas, otros con alas y otros con la piel cubierta por escamas. Poner música para que se desplacen por la sala imitando al animal asignado y dar algunas órdenes:

- Los animales con la piel cubierta con escamas se van al círculo.
- Los animales que tienen alas se van “volando” al cuadrado.
- Los animales con cuatro patas se van gateando al triángulo.

Cambiar de vez en cuando de animal y las órdenes para que todos pasen por las tres figuras.

Para finalizar el juego, cada niño dibujará el animal que más le haya gustado.

Trabajamos las posturas con el cuerpo

Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Control postural y tono muscular.

Materiales:

- No se requiere ninguno específico.

Lugar de realización:

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

Desarrollo:

La finalidad de este juego es trabajar las posturas corporales básicas, que constituyen el punto de partida para plantear ejercicios más complejos. El maestro o maestra pedirá al alumnado que se desplace libremente por el espacio. Solicitará que adopten diversas posturas:

- De pie.
- En cuclillas.
- De rodillas.

- Sentados.
- Sentados con las piernas cruzadas.
- Sentados con las piernas extendidas.
- Tumbados.
- Sentados con la espalda muy recta.



Animales domésticos



Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Coordinación dinámica general, control del cuerpo, tono muscular y simbolización.

Materiales:

- No se requiere ninguno.

Lugar de realización:

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

Desarrollo:

Vamos a jugar a imitar animales. Para ello los niños y niñas los dramatizarán:

- **Vaca:** caminar sobre rodillas y brazos, agachar la cabeza para pastar, mugir...
- **Caballo:** de pie, mover la cabeza a ambos lados, galopar, relinchar...

- **Perro:** caminar sobre rodillas y brazos, levantar una pierna, sacudir el cuerpo, ladrar...
- **Rana:** en cuclillas, ir dando saltos.
- **Tortuga:** desplazarse agachados y moviéndose lentamente, ocultar la cabeza un poco entre los hombros.

Una variante de este juego puede ser dividir a los alumnos y alumnas por grupos. Cada equipo debe decidir qué animal representar. Deberán ponerse de acuerdo sobre cómo dramatizar la forma de desplazarse, qué acción puede realizar, cómo es el sonido que emite... El resto de compañeros y compañeras deberá adivinar el animal del que se trata y clasificarlo por categorías: animales con la piel lisa, cubiertos de pelo, cubiertos de plumas y con escamas.

Trabajamos las situaciones espaciales delante-detrás, a un lado-a otro, dentro-fuera



Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Orientación espacial, control postural, coordinación dinámica general y esquema corporal.

Materiales:

- Tizas.
- Cinta adhesiva.
- Aros.

Lugar de realización:

- El patio o el aula de psicomotricidad.

Desarrollo:

Formar en el suelo figuras planas grandes con cintas o con tizas de colores. Los niños y las niñas caminarán

a su alrededor siguiendo el ritmo de las palmadas del maestro o maestra. Al escuchar las consignas, realizarán las siguientes acciones:

- Tumbarse dentro del triángulo.
- Sentarse a un lado del triángulo.
- Dar saltitos en el lado contrario.
- De pie dentro del cuadrado.
- En cuclillas delante del círculo.
- Saltar dentro del círculo.
- Niñas sentadas dentro del cuadrado. Niños sentados fuera.
- Saltar detrás del cuadrado.
- Saltar dentro y fuera del cuadrado.

¡A la playa!

Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Coordinación dinámica general, simbolización, posturas, relajación y esquema corporal.

Materiales:

- No se requiere ninguno específico.

Lugar de realización:

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

Desarrollo:

Escenificaremos, con los movimientos del cuerpo, un día en la playa. Para ello, proponemos los siguientes pasos:

- Abrimos la sombrilla: clavarán la sombrilla en la arena e imitarán con los movimientos de sus brazos su apertura.
- Extendemos la toalla: movemos los brazos hacia delante y hacia atrás, nos agachamos y ponemos bien sus esquinas.
- Nos aplicamos crema solar: hacemos movimientos circulares sobre brazos, barriguita, piernas...
- Tomamos el sol: nos tumbamos mirando al techo, cerramos los ojos y descansamos unos segundos en esta posición.

- Nos damos un chapuzón: nos levantamos, caminamos en el sitio, simulamos que nos metemos en el agua despacio porque está fría, dando pequeños saltitos, nos tumbamos boca abajo, nadamos con brazos y piernas... Salimos del agua, echándonos hacia atrás el pelo.
- Nos secamos con la toalla: nos damos pequeños golpecitos en los miembros para secarlos.
- Nos sentamos de nuevo bajo nuestra sombrilla.

Permitimos que los niños y niñas sugieran nuevos movimientos (hacer castillos de arena, jugar a las palas, enterrarse en la arena...).



Trabajamos los tres primeros números



Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Orientación espacial y discriminación auditiva.

Materiales:

- Aros.
- Pandero.

Lugar de realización:

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

Desarrollo:

Colocar en el suelo tantos aros como niños y niñas haya en la clase. Los pequeños caminarán alrededor de estos, evitando pisar en el interior. Cuando el docente toque el pandero una sola vez, un niño deberá meterse en cada aro. Al tocar dos veces, se agruparán dentro de los aros por parejas. Cuando golpee el pandero tres veces, los aros que estén ocupados tendrán que contar con tres miembros. Los alumnos que queden fuera o no hayan realizado las posiciones correctamente se sentarán junto al docente.

Los ojos se abren y se cierran. *Open / close*



Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Esquema corporal, control de movimientos faciales y coordinación.

Materiales:

- No se requiere ninguno.

Lugar de realización:

- La clase.

Desarrollo:

Agrupar a todos los niños y niñas alrededor del docente. Este dará una serie de consignas para trabajar los conceptos abierto y cerrado (*open/close*):

- Cerrar los ojos: *Close your eyes*.
- Mantener los ojos cerrados y abrir la boca: *Close your eyes and open your mouth*.
- Abrir y cerrar los ojos y la boca simultáneamente: *Open and close your eyes and mouth at the same time*.

- Abrir mucho los ojos: *Open your eyes wide*.
- Mantener un ojo abierto y otro cerrado (se pueden ayudar de las manos si no saben guiñar): *One eye opened and the other one closed*.
- Cerrar un ojo y abrir la boca: *Close one eye and open your mouth*.
- Cerrar las manos: *Close your hands*.
- Abrir las manos: *Open your hands*.
- Mantener una mano abierta y otra cerrada: *One hand opened and the other one closed*.



¡Qué frutas tan coloridas! *Fruits-colours*



Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Coordinación dinámica general y habilidades perceptivas.

Materiales:

- Tizas de colores o cintas adhesivas.
- Imágenes de frutas.

Lugar de realización:

- El patio o el aula de psicomotricidad.



Desarrollo:

Dibujar, en el suelo, círculos de gran tamaño de los diferentes colores trabajados. Mostrar a los niños y niñas imágenes de frutas. Deberán nombrarlas en castellano y en inglés y, según el color de la fruta nombrada, correr hasta el aro del mismo color y saltar dentro. Las tarjetas pueden contener las siguientes frutas:

- Pera (*pear*), verde (*green*).
- Fresa (*strawberry*), rojo (*red*).
- Plátano (*banana*), amarillo (*yellow*).
- Naranja (*orange*), naranja (*orange*).
- Uva (*grape*), morado (*purple*).

Trabajamos las figuras planas y sus tamaños.



Circle / square / triangle, Big / small

Áreas y dimensiones psicomotrices:

- Habilidades motrices finas y perceptivas.

Materiales:

- Tizas de colores.

Lugar de realización:

- El patio.

Desarrollo:

Proporcionar a los alumnos tizas naranjas, moradas y verdes. Pedirles que dibujen en el suelo círculos,

cuadrados y triángulos del color y del tamaño indicados por el docente:

- Círculo naranja pequeño: *small orange circle*.
- Cuadrado verde grande: *big green square*.
- Triángulo morado grande: *big purple triangle*.
- Círculo morado pequeño: *small purple circle*.
- Cuadrado naranja pequeño: *small orange square*.
- Triángulo verde pequeño: *small green triangle*.
- Círculo verde grande: *big green circle*.

También pueden dibujar estas figuras.

Ejercicio de relajación

Agrupamos a los niños y niñas por parejas y sentados en la alfombra. Uno de ellos acariciará la cabeza y la carita del otro, que estará con los ojos cerrados. Después, cambiarán.