



**TRABAJO  
FIN DE  
GRADO.**

## ACTIVIDAD PSICOMOTRIZ EN LA INFANCIA



Alumna: Carmen Rocío Díaz Vargas

Trabajo Fin de Grado (Programa de intervención)

Facultad de Ciencias de la Educación (UGR)

Grado en Educación Infantil

Curso 2015-2016

## *ÍNDICE*

	<b>Página</b>
<b>1. Introducción, justificación o estado de la cuestión.....</b>	<b>4</b>
<b>2. Análisis de necesidades y priorización de las mismas.....</b>	<b>6</b>
<b>3. Establecimiento de objetivos.....</b>	<b>8</b>
<b>3.1. Objetivos generales.....</b>	<b>8</b>
<b>3.2. Objetivos específicos.....</b>	<b>8</b>
<b>4. Contenidos.....</b>	<b>9</b>
<b>5. Población beneficiaria del programa.....</b>	<b>9</b>
<b>6. Diseño de la evaluación.....</b>	<b>11</b>
<b>7. Temporalización.....</b>	<b>12</b>
<b>8. Diseño de la intervención: Sesiones (título, justificación, objetivos, duración, materiales, actividades y criterios de evaluación.....</b>	<b>12</b>
<b>9. Conclusiones.....</b>	<b>23</b>
<b>10. Referencias bibliográficas.....</b>	<b>25</b>
<b>Anexos.....</b>	<b>27</b>
<b>Anexo 1.....</b>	<b>27</b>
<b>Anexo 2.....</b>	<b>27</b>
<b>Anexo 3.....</b>	<b>29</b>
<b>Anexo 4.....</b>	<b>29</b>
<b>Anexo 5.....</b>	<b>30-31</b>

## **ACTIVIDAD PSICOMOTRIZ EN LA INFANCIA**

**Carmen Rocío Díaz Vargas**

### **RESUMEN**

La psicomotricidad es una disciplina cuya finalidad es el desarrollo óptimo de las capacidades motrices, cognitivas y afectivo-sociales de los niños. En el caso del alumnado de Educación Infantil, la psicomotricidad se utiliza como una herramienta de trabajo más. La actividad psicomotriz en los niños y niñas, en sus primeros años de vida, es de vital importancia a la hora de poder desarrollar sus capacidades y aptitudes psíquicas y motrices al máximo.

Si uno de los objetivos fundamentales dentro de la Educación Infantil es el desarrollo integral de la persona, la psicomotricidad debería ocupar gran parte del contenido de dicha etapa.

La Federación de Enseñanza de CC.OO. de Andalucía (2010), en un artículo sobre la psicomotricidad en la educación infantil, señala que “la psicomotricidad favorece la salud física y psíquica del niño, por tratarse de una técnica que le ayuda a dominar de una forma sana su movimiento corporal, mejorando su relación y comunicación con el mundo que le rodea” (p. 1).

En esta etapa de infantil se puede trabajar la psicomotricidad adaptándola a la edad del grupo, a través de juegos psicomotores, juegos de expresión, actividades de intensidad media-baja y actividades de concentración y relajación. Todo ello es lo que hemos planteado en nuestro programa de intervención.

**Palabras claves:** Psicomotricidad, educación infantil, actitud y aptitud corporal, desarrollo psicomotor integral.

## **1. Introducción, justificación o estado de la cuestión:**

En el siguiente documento, basado en un programa de intervención, vamos a poder dar respuesta a una serie de preguntas que día tras día, los estudiantes que terminamos la carrera universitaria de maestro en educación, ya sea infantil o primaria, nos planteamos a la hora de incorporarnos a la vida laboral en dicho ámbito.

Además, encontraremos unas pautas a seguir para poder poner en práctica el óptimo desarrollo de la motricidad y psicomotricidad en la etapa de Educación Infantil, solventando los posibles problemas que puedan surgir en el aula respecto a esta disciplina.

Sentimos la necesidad constante de cambiar el sistema de enseñanza-aprendizaje debido a la gran tasa de fracaso escolar en nuestro país, España (el 21,9% de jóvenes abandonan prematuramente los estudios habiendo completado como mucho el primer ciclo de secundaria, siendo nuestro país líder de la Unión Europea en fracaso escolar), según un estudio publicado en el periódico El Mundo (2015), hecho por la oficina estadística de la UE, Eurostat.

Gracias a la psicomotricidad, podemos enseñar a los niños de una forma divertida y motivadora para ellos, algo que es necesario en la etapa que tratamos para que se produzca una maduración global.

Partiremos de la base de que la psicomotricidad es un método pedagógico que se basa en la importancia del cuerpo y sus acciones. Determinaremos el impacto que produce sobre el desarrollo motor a través de un programa de intervención psicomotriz.

La psicomotricidad está especialmente recomendada para los niños que presentan hiperactividad, déficit de atención y/o concentración y dificultades de integración en el colegio.

En muchos casos, en los centros educativos se hace evidente la falta de conocimiento sobre la psicomotricidad, cuando es una herramienta necesaria en la educación infantil, en los primeros años de educación primaria y, con más énfasis, en la educación especial.

Para ratificar esto, expondremos las capacidades que se van adquiriendo a lo largo de esos primeros años de vida del niño. Vamos a clasificar las habilidades motrices en *Motricidad gruesa* y *Motricidad fina*. La psicomotricidad gruesa (tal y como exponen Pichardo y Justicia, 2014), tiene que ver con la coordinación de grandes grupos musculares, es decir, acciones realizadas con la totalidad del cuerpo, donde se coordinan desplazamientos y movimientos de las extremidades, el equilibrio y los sentidos: correr, andar, saltar, girar, entre otros. La psicomotricidad fina se refiere al control de los movimientos más finos como son los de las manos y dedos.

Este programa de intervención se ha creado con la intención de hallar una forma clara de trabajar con los niños del segundo ciclo de Educación Infantil (3-6 años) la psicomotricidad, el óptimo desarrollo de todas sus capacidades motrices que tan importante resulta hoy día para su posterior aplicación a corto y largo plazo.

Por tanto, en este trabajo se aborda la importancia y necesidad de un programa de intervención psicomotriz en el aula de Educación Infantil.

En cuanto al concepto de Psicomotricidad, según explicitan García y Fernández (1996), esta es un indicador interactivo entre las funciones neuromotoras y las funciones psicológicas de la persona, por lo que el movimiento no es solo una actividad meramente motora, sino también una actividad psicológica consciente que está provocada por determinadas situaciones de índole motriz.

Un programa de psicomotricidad aplicado correctamente nos permitirá detectar los posibles problemas o trastornos psicomotores que pueden afectar a la vida diaria del niño, tanto en el entorno escolar como familiar. De esta forma, con este programa ofrecemos unas orientaciones para favorecer el desarrollo del niño a nivel global, consiguiendo cumplirse los objetivos propuestos más adelante.

Para que el niño pueda construir su identidad y su autonomía, se necesita tener bien interiorizado un correcto esquema corporal y lateralidad; en caso contrario, le resultará mucho más difícil representar o expresar con el cuerpo sus ideas y emociones.

García Núñez (en Martínez y García Núñez, 1984) afirma que:

La construcción del esquema corporal se realiza, cuando se acomodan perfectamente las posibilidades motrices con el mundo exterior, cuando se da

una correspondencia exacta entre las impresiones sensoriales recibidas del mundo de los objetos y el factor kinestésico y postural. Los elementos fundamentales y necesarios para una correcta elaboración del esquema corporal son: el control tónico, el control postural, el control respiratorio y la estructuración espacio-temporal. (p. 35)

En Vayer (1977) encontramos otra definición de esquema corporal por parte de H. Pieron, el cual indica que el esquema corporal es “la organización de las sensaciones relativas a su propio cuerpo en relación con los datos del mundo exterior” (p. 18).

Basándonos en las definiciones anteriormente expuestas, podemos resaltar que hay autores que consideran la actividad motriz enfocada hacia sí mismo, y otros que la definen con un enfoque hacia el mundo exterior. Para resumir estas dos visiones, estaríamos hablando de la actividad tónica y la actividad cinética.

## **2. Análisis de necesidades y priorización de las mismas:**

Actualmente vivimos en una sociedad donde se le está ofreciendo al niño una sobreprotección por parte de los padres, que no está dejando que este crezca y se desarrolle de manera libre y natural, lo que produce que se frene esa maduración y desarrollo óptimo de las capacidades y aptitudes motrices.

Ya hemos mencionado que la etapa de Educación Infantil es fundamental para ese desarrollo de la psicomotricidad del niño de forma global.

Una vez hemos realizado en el apartado anterior la clasificación de las habilidades motrices que adquieren los niños en la etapa de 0 a 6 años, no cabe duda de que la psicomotricidad es algo fundamental en el crecimiento del niño, no solo por ayudar al desarrollo del movimiento y del esquema corporal, sino también por favorecer de manera clave otros aspectos relacionados con la personalidad del niño, ofreciéndole cierta confianza para poder sentirse libre, aportándole autonomía, creatividad y posibilitando la utilización de su propio cuerpo para expresarse y comunicarse.

Con los ejercicios y actividades que se desarrollan en la parte de psicomotricidad, no solo trabajamos todas las partes del cuerpo como hemos

adelantado, sino que también observamos el trabajo que se produce en la parte “interna” del niño, la que abarca las emociones, sentimientos y donde también se trabajan los conflictos personales que a cada niño le puedan surgir. Nos referimos con esto, a que además de observar las posibles limitaciones físicas de los niños realizando las actividades psicomotrices, podemos llegar a descubrir también limitaciones psicológicas, ya que sabemos que todas las personas no tenemos las mismas capacidades y habilidades. Lo positivo de este programa de intervención psicomotriz es que, gracias a su aplicación en el aula, podemos llegar a prevenir, paliar o reducir las posibles limitaciones que surjan y, de esta manera, desarrollar al máximo las capacidades de los niños.

Otro de los beneficios importantes que nos ofrece el trabajo de la psicomotricidad infantil y que consideramos estrictamente necesario hoy día, es la prevención de enfermedades que, desgraciadamente, vemos muy a menudo (enfermedades cardiovasculares, diabetes, obesidad,...). Esto tiene mucho que ver con el sedentarismo que sufre nuestra sociedad en la actualidad, debido al desarrollo y avance de las nuevas tecnologías, las cuales están prevaleciendo sobre los juegos tradicionales y, además, son a las que se recurren cuando queremos que el niño “no de la lata”, que por desgracia, son demasiadas veces. Si en las familias se está promoviendo la vida sedentaria (también debido a la ajetreada vida laboral de los padres), está en nuestra mano, en la de los docentes y los centros educativos, el trabajo para que el niño pueda desarrollar esa psicomotricidad global de la manera más completa posible.

No podemos olvidarnos del concepto (erróneo bajo nuestro punto de vista) de que lo importante es el trabajo de fichas, realizar cuadrículas y centrarse en los libros de texto, que tenemos en la sociedad actual, sobre todo por parte de los padres de los alumnos, los cuales, a final de curso, únicamente se conforman con ver el resultado de la correcta realización de fichas que sus hijos han completado durante el año, sin darle importancia a lo verdaderamente importante en esa etapa de los niños, el desarrollo corporal, la motricidad y psicomotricidad. Por eso es de vital importancia nuestro trabajo como docentes en el aula con respecto a la psicomotricidad, debemos buscar un nuevo método de enseñanza-aprendizaje que, combinado con el tradicional, nos de unos resultados positivos y obtengamos los objetivos planteados, siempre de forma lúdica e interesante para el alumnado.

Es un trabajo complicado, ya que en la jornada escolar no viene especificada una clase de psicomotricidad con su horario concreto, sino que depende del docente que se busque un hueco entre ficha y ficha para poder aplicar las actividades que hemos mencionado. El no considerar la psicomotricidad como una materia más, provoca que el docente pierda interés y motivación para realizar dicho trabajo y, consecuentemente, también provoca el desinterés del alumnado.

Cabe destacar una ventaja importante a la hora de realizar las actividades de psicomotricidad, y es que la aplicación de esos ejercicios no conlleva un gasto económico ni material elevado; de hecho, únicamente se requieren unos buenos recursos humanos como son los docentes bien formados y preparados, con ganas de crear, y el alumnado. Con este punto a favor tan sencillo, estamos convencidos de que no hay excusas para desarrollar un buen programa de psicomotricidad y llevar a cabo ejercicios que ayuden al desarrollo global del niño.

### **3. Establecimiento de objetivos:**

Si nos basamos en la Ley Orgánica de Educación (en adelante LOE), en su artículo 13 establece una serie de objetivos en cuanto a la psicomotricidad en Educación Infantil, y que nosotros vamos a adecuar a este programa de intervención.

#### **3.1. Objetivo general:**

Conocer su propio cuerpo y el de los demás, las posibilidades que tiene de acción y que aprenda a respetar las diferencias.

#### **3.2. Objetivos específicos:**

- Descubrir el propio cuerpo y el de los otros.
- Favorecer el dominio del movimiento corporal.
- Coordinar los movimientos básicos con habilidades y destrezas motrices.
- Desarrollar la expresión como medio de comunicación relacional.
- Facilitar la comunicación establecida con el mundo que le rodea.

-Promover la participación, cooperación e integración.

-Desarrollar el equilibrio y la actitud corporal, al igual que las habilidades perceptivo-motoras.

-Concienciar al alumnado en un estilo de vida activo y saludable.

-Ofrecer autonomía de movimiento y madurez en el control corporal.

#### **4. Contenidos:**

A continuación expondremos los contenidos que se van a trabajar en las actividades incluidas en nuestro programa de intervención, todos ellos acorde a los objetivos planteados:

-Expresión corporal.

-Coordinación y equilibrio.

-Coordinación dinámica manual (lanzamiento, recepción, precisión,...).

-Percepción espacio-temporal.

-Velocidad de reacción.

-Relajación.

-Memoria y atención.

-Capacidad de concentración.

-Creatividad y originalidad.

#### **5. Población beneficiaria del programa:**

Aquí, vamos a resaltar que se conoce de manera exhaustiva a la población con la que trabajaremos, debido a la realización de las prácticas pertenecientes a la asignatura Prácticum II del último curso del Grado en Educación Infantil. Detallaremos el contexto del centro y del grupo-clase donde se realizaría el programa de intervención.

El centro se denomina “Centro Educativo Privado-Concertado Institución Juan XXIII- Zaidín”. Se encuentra ubicado a las afueras del barrio del Zaidín de Granada capital, concretamente en la calle Camino de Santa Juliana, s/n. El Zaidín es

un distrito situado al sur de la ciudad de Granada. La superficie del barrio ocupa un total cerca de los 5 kilómetros cuadrados, recogiendo a casi 50.000 habitantes.

En cuando a la situación socioeconómica y cultural de la zona, habría que destacar lo alejado que se encuentra el barrio del Zaidín de ser el antiguo barrio obrero-marginal que era en su pasado, puesto que actualmente acoge la construcción de numerosos edificios emblemáticos.

Las familias que residen en la zona son familias con un nivel socioeconómico medio-bajo, de personas que se encuentran en paro laboral o trabajando la mayoría de ellas en el sector servicios, aunque esta situación está ahora en constante cambio debido a la extensión del barrio por las Instituciones que se van edificando (Instituto de Astrofísica de Andalucía y la Estación Experimental del Zaidín, entre otras), haciendo que cada vez más suba ese nivel socioeconómico.

Por lo que se refiere a la infraestructura del centro, cuenta con espacios interiores y exteriores, ocupando un total de 11.000 metros cuadrados. Al ser un centro católico con ciclos desde Educación Infantil (una sola línea), Primaria, Secundaria, Bachiller, hasta cursos de PCPI, consta de diferentes edificios, en los cuales se hallan aulas, despachos, salas de reuniones, secretarías, cafetería, aseos, capilla, gimnasio, salón de actos (espacios interiores), y varios patios que están divididos para los diferentes ciclos según sean primaria, secundaria o infantil, este último posee su propia zona separada del resto para que los niños puedan disfrutar del recreo y de las actividades al aire libre sin peligro (espacios exteriores). Concretamente, en el patio de Educación Infantil, hay una zona de huerto, una zona de juegos con suelo de goma y un amplio espacio con algunos árboles para que los niños puedan moverse libremente.

Si hablamos de la población beneficiaria del programa de intervención psicomotriz, vamos a centrarnos en la clase de tercero de Educación Infantil, compuesta por 26 alumnos, de los cuales seis son niñas y el resto son niños, todos de 5 y 6 años de edad. En esta clase no hay ningún caso de trastorno ni discapacidad diagnosticado por profesionales, excepto un niño que asiste con regularidad a la logopeda del centro por problemas en la expresión del lenguaje oral.

## **6. Diseño de la evaluación:**

Para explicar la evaluación que se va a llevar a cabo en el programa, hay que decir que el papel del docente será fundamental en la misma, estará cualificado para realizar las actividades que se van a proponer y será determinante para que el alumnado se sienta seguro y protegido.

Como hemos dicho, el papel del maestro será crucial, ya que irá variando a medida que avancen las actividades, en algunos casos actuará como mero espectador y, en otros, la actividad deberá ir un poco más guiada y se necesitarán algunas directrices para llevarse a cabo de la mejor forma posible. Siempre garantizando la seguridad del alumnado y proporcionando una atención a las necesidades de los niños, como pueden ser cansancio, sueño, hambre, sed..., de esta forma el docente será un guía alerta y los niños tendrán la iniciativa, actuando siempre desde el cariño, respeto, y utilizando el refuerzo positivo como estrategia principal.

La evaluación de este programa se basará sobre todo en la observación. Partimos de que en Educación Infantil, ya de por sí el método de evaluación predominante es totalmente observacional, ya que no se puede evaluar al niño por capacidades concretas, sino de manera continua y progresiva, prestando atención a los avances que se producen. Con la observación directa podremos evaluar tanto la parte de psicomotricidad más específica, como al alumnado de manera global.

Siempre que se va a realizar algún programa de intervención y evaluación, hay que partir de las necesidades de cada alumno, atendiendo a sus características de forma individual siempre que sea posible. Para ello, pasaremos una ficha a modo de entrevista a los padres del grupo de alumnos en cuestión, lo que nos dará la información suficiente para saber desde dónde partir (Anexo 1).

La evaluación constará de una evaluación inicial, evaluación continua y evaluación final. La evaluación inicial nos servirá para acercarnos un poco al punto de partida y saber a qué nos enfrentamos de cara al curso a nivel muy general. En la evaluación continua nos centraremos en el desarrollo psicomotor que se va produciendo en el grupo, a través de observaciones y anotaciones que realizaremos a diario, tanto a nivel individual como colectivo. Ya en la evaluación final, realizaremos una tabla

recogiendo todos los aspectos que ha ido adquiriendo el grupo a lo largo del programa, (Anexo 2).

Al igual que es importante conocer los progresos del alumnado con respecto al programa que se aplica, también hay que tener en cuenta la opinión que tienen estos en cuanto al profesorado que les imparte las actividades. Para ello, con la ayuda de la pizarra digital, realizaremos una tabla con las diferentes actividades y dos columnas, una con una cara sonriente y otra con una cara triste, para que cada uno dibuje una cruz en la columna que le parezca, según le guste la actividad o no. Así sabremos sus percepciones y opiniones acerca de nuestro trabajo y ellos se sentirán partícipes del programa en todo momento.

## **7. Temporalización:**

El programa está diseñado para aplicarse desde finales de Febrero del año en curso, hasta finales de Mayo del mismo año, ocupando así un total de 3 meses completos, que son los correspondientes a las prácticas realizadas en el centro.

Se llevará a cabo una sesión a la semana incluida en una de las dos sesiones que tiene el grupo de motricidad en la misma; por lo tanto, se han planteado doce sesiones correspondientes a las doce semanas que forman el programa. Cada sesión tendrá una duración de unos 60 minutos aproximadamente, teniendo en cuenta la edad y las características del alumnado, siempre con la flexibilidad que se debe tener en esta etapa con respecto a las actividades y su duración. Las sesiones tendrán una estructura integrada en el horario semanal que se muestra en el organigrama del Anexo 3.

## **8. Diseño de la intervención:**

Basándonos en una metodología global, lúdica y activa, lo que pretendemos es que el alumnado se sienta parte de las actividades en todo el transcurso de las mismas. Se ha intentado atender a las características tanto individuales como colectivas del grupo, para que las sesiones les resulten lo más motivadoras posibles.

Al no haber alumnado con ninguna necesidad educativa especial, no necesitamos adaptar las actividades de ninguna forma concreta.

Las sesiones tendrán todas el mismo inicio y final, de manera que al principio acercaremos al alumnado a la actividad del día, realizando con ellos una asamblea inicial de unos 10 minutos, donde introduciremos la temática de la sesión de ese día y preguntaremos a los niños sobre ella, para que den sus opiniones, conocimientos y entiendan qué vamos a trabajar y por qué. Una vez terminada la asamblea, en la sala de psicomotricidad o en el aula, la sesión estará compuesta de una primera toma de contacto o calentamiento para acercar al alumnado a la actividad correspondiente y hacerles más fácil el cambio de “ambiente”; una segunda parte que será la parte principal de la sesión, donde se realizarán las actividades más intensas; y, por último, una tercera parte que se corresponderá con la vuelta a la calma, para bajar pulsaciones y llegar a un estado físico y mental lo más relajado y tranquilo posible. La parte dinámica de la sesión tendrá una duración de 30 minutos aproximadamente. Al final de la clase, volveremos a reunirnos a modo de asamblea para debatir y compartir valoraciones y sus puntos de vista sobre la sesión. Eso nos servirá a los docentes como autoevaluación para poder cambiar o mejorar las actividades.

A continuación, expondremos la parte activa de las sesiones a desarrollar en el programa, excluyendo la asamblea inicial y final de cada una de ellas:

<b>Sesión 1</b>	<b>“PREPARAMOS CUERPO Y MENTE”</b>
<b>Justificación</b>	Al ser la primera sesión debemos de dar a conocer al alumnado lo que vamos a realizar y explicarles el porqué de la actividad. Las actividades de la primera sesión deben de servir como toma de contacto para que conozcan más sobre la psicomotricidad y sus beneficios.
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Acercar la psicomotricidad y la motricidad a los niños.</li> <li>- Concienciar al alumnado a llevar un tipo de vida saludable.</li> <li>- Mejorar la capacidad de atención y concentración.</li> </ul>
<b>Duración</b>	30 minutos.
<b>Materiales</b>	Sala de psicomotricidad y música.
<b>Actividades</b>	<p>CALENTAMIENTO:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dispersos en la sala, dar el mínimo de pasos para atravesar la sala; ahora hacer lo mismo con el máximo de pasos posibles. (2 minutos)</li> <li>- Correr suavemente por toda la sala. (2 minutos)</li> <li>- Saltar con las dos piernas juntas. (3 minutos)</li> <li>- Saltar a la pata coja. (3 minutos)</li> </ul> <p>PARTE PRINCIPAL:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Formando diferentes grupos cada uno en una esquina de la sala, a la señal recorrer el mayor espacio posible de forma libre durante 15 segundos. Se repite 3 veces. (3 minutos)</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Agrupados de igual forma, a la señal, cambiarse de esquina. (4 minutos)</li> <li>- Caminando por la sala, los niños responden con movimientos corporales a diferentes órdenes que va indicando el docente: “hacerse grande”, “hacerse pequeño”, “muy alto”... (2 minutos)</li> <li>- Caminar en parejas, manteniendo una parte del cuerpo pegada al compañero durante el tiempo indicado por el docente. Ejemplo: caminan por el espacio unidos de la mano, unidos del pie, unidos por el hombro, unidos por el trasero, etc. (6 minutos)</li> <li>- Trotar por encima del color de la línea que indique el docente. (3 minutos)</li> </ul> <p>VUELTA A LA CALMA:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dispersos por el aula, adoptar diferentes posiciones en el suelo tumbados boca arriba, boca abajo o lateral. (3 minutos)</li> <li>- Tumbados boca arriba, ir levantando las partes del cuerpo que va indicando el docente de una en una hacia el techo y volverlas a bajar. (3 minutos)</li> <li>- Tumbados en el suelo en posición libre, escuchar la música intentando no moverse. (3 minutos)</li> </ul>
<b>Criterios de evaluación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Grado de motivación.</li> <li>- Nivel de participación.</li> <li>- Compañerismo y colaboración.</li> <li>- Capacidad de relajación.</li> </ul>

<b>Sesión 2</b>	<b>“CONOZCO MI CUERPO”</b>
<b>Justificación</b>	Esta semana acercaremos a los niños a lo que es la Psicomotricidad en sí, a conocer su cuerpo mediante el movimiento y a que reconozcan los estados de “entrar en calor”, “mantener las pulsaciones” y “relajar el cuerpo”.
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocer nuestro cuerpo en relación con los demás y las posibilidades de movimiento.</li> <li>- Controlar el equilibrio.</li> <li>- Saber reconocer el movimiento del compañero y ajustarse a él.</li> </ul>
<b>Duración</b>	30 minutos.
<b>Materiales</b>	Sala de motricidad y música. Lazos y cuerdas blandas.
<b>Actividades</b>	<p>CALENTAMIENTO:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Caminar por el espacio realizando los ejercicios que ordene el docente, por ejemplo: caminar de puntillas, con los talones, levantando las rodillas hacia el ombligo, caminar llevando los talones al trasero, caminar de lado, del otro lado, caminar hacia atrás, caminar con la parte externa de los pies, con la parte interna de los pies, caminar con pasos cortos, caminar con pasos largos, caminar a la pata coja, con la otra pierna, dando saltos pequeños, con los dos pies juntos. (10 minutos)</li> </ul> <p>PARTE PRINCIPAL:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se les reparte un lazo a cada alumno, el cual tendrán que introducir por un extremo en la parte trasera del pantalón, por la cintura, para que quede colgando parte del lazo. Deberán intentar quitarle el lazo a los compañeros sin que se lo quiten a ellos. Al que le quiten el lazo queda eliminado, gana el alumno que sea el último en quedarse con el lazo puesto. (10 minutos)</li> <li>- Igual que el juego anterior pero esta vez lo harán en parejas, irán atados de un pie para que no se puedan separar. La última pareja que quede con lazo puesto gana. (5 minutos)</li> </ul> <p>VUELTA A LA CALMA:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Con música relajante de fondo, los niños se tumbarán en el suelo y les explicaremos que la música va a realizar un viaje a través de sus cuerpos, irá desde los pies hasta la cabeza. Iremos nombrando los diferentes segmentos corporales para que los niños interioricen el recorrido de la música por estos. (5 minutos)</li> </ul>
<b>Criterios de evaluación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Grado de motivación.</li> <li>- Nivel de participación.</li> <li>- Compañerismo y colaboración.</li> <li>- Capacidad de relajación.</li> </ul>

<b>Sesión 3</b>	<b>“SOMOS ESPEJOS”</b>
<b>Justificación</b>	En la siguiente sesión queremos darle protagonismo al movimiento como tal, a que los niños valoren las posibilidades de acción de su propio cuerpo y a centrar la atención en los gestos para llevar a cabo una imitación casi perfecta. Es importante que aprendan a fijarse y concentrarse en lo que tienen que imitar respetando el turno de actuación.
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabajar la imitación y el control postural.</li> <li>- Desarrollar el equilibrio en movimiento.</li> <li>- Desarrollar la imaginación y creatividad de movimientos.</li> </ul>
<b>Duración</b>	30 minutos.
<b>Materiales</b>	Ninguno. Únicamente la sala de motricidad.
<b>Actividades</b>	<p>CALENTAMIENTO:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se organizan por grupos pequeños de 5-6 niños. Cada grupo hace una fila que irá desplazándose por el espacio siguiendo al que va primero que es el guía, este a la vez que se desplaza, irá realizando movimientos con cualquier parte del cuerpo mientras suena la música. Cuando la música para, el primero tendrá que ponerse el último de la fila y así sucesivamente. (5 minutos)</li> </ul> <p>PARTE PRINCIPAL:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Los niños se ponen en cuclillas y se tapan la cabeza con los brazos, metiendo la cabeza entre las piernas. El profesor dice “Se abre la caja y aparecen motos” (por ejemplo), entonces los niños deben imitar al objeto, hasta que el profesor diga “Se cierra la caja” y todos vuelven a su posición inicial. (6 minutos)</li> <li>- Juego “Simón dice”. Todos los jugadores tendrán que hacer lo que el animador proponga con la fórmula “sentados, Simón” (por ejemplo). El truco consiste en permanecer quietos si en vez de “Simón” se dice “Sillón” o “Limón”. Normas: Se elimina a los que lo hagan mal o a los últimos en hacerlo bien. (7 minutos)</li> <li>- Todos de pie y en círculo. Consecutivamente cada uno va diciendo su nombre acompañado de un gesto, reverencia, etc., y los demás le devuelven el saludo. Al final se dirán nombres al azar y toda la clase deberá hacer el gesto que hizo. (6 minutos)</li> </ul> <p>VUELTA A LA CALMA:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Juego “El director de orquesta”. Se elige a un director mientras el que la queda se aleja. Todos forman un círculo e imitarán al director que simulará tocar diversos instrumentos. Este ha de evitar ser descubierto por el que la queda. Si lo descubre pasa al centro del círculo y la queda. (6 minutos)</li> </ul>
<b>Criterios de evaluación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Grado de motivación.</li> <li>- Nivel de participación.</li> <li>- Compañerismo y colaboración.</li> <li>- Capacidad de relajación.</li> </ul>

<b>Sesión 4</b>	<b>“AROS”</b>
-----------------	---------------

<b>Justificación</b>	A partir de esta sesión iremos introduciendo implementos para utilizarlos en las actividades, así conseguiremos que el alumnado compruebe los segmentos corporales y los movimientos con la ayuda de un objeto. Conocerán las partes del cuerpo que intervienen en el juego con los aros. Haremos que descubran las diversas actividades que posibilita la utilización del aro a través del juego libre y el juego dirigido.
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Descubrir las posibilidades del aro como material motor.</li> <li>- Controlar el cuerpo en el juego con los aros.</li> <li>- Mantener el equilibrio en el juego con los aros.</li> <li>- Fomentar la participación e interés por el juego motor.</li> </ul>
<b>Duración</b>	30 minutos.
<b>Materiales</b>	Sala de motricidad, aros de diferentes colores, una cinta y música.
<b>Actividades</b>	<p>CALENTAMIENTO:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Llevaremos los aros al lugar donde estemos reunidos y se repartirán para que cada niño juegue con ellos. En algún momento de este juego libre pondremos una música para darle ocasión a que sigan el ritmo con los aros. Si observamos alguna actuación interesante se la propondremos a los demás para que la imiten. (5 minutos)</li> </ul> <p>PARTE PRINCIPAL:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Daremos varias consignas. Primero se les propondrá que bailen el aro o que lo desplacen de distinta manera: cintura, brazo, mano, lo lancen en una dirección y que lo hagan girar en vertical. Después pondremos música, cada vez que hagamos una pausa daremos una consigna: “que cojan un aro entre cinco”, “que se junten los que tengan un aro rojo y los verdes”, “que formen un tren sujetando el aro con las manos al de atrás y delante”... (6 minutos)</li> <li>- “El lago de cocodrilos”. Distribuiremos los aros por la sala, unos más separados y otros más juntos. Deberán desplazarse por el espacio únicamente pudiendo poner los pies dentro de los aros. Imaginaremos que es un lago con cocodrilos en el agua y los aros son rocas por las que podemos ir pasando. (7 minutos)</li> <li>- Al igual que en el ejercicio anterior, volveremos a distribuir los aros por diferentes sitios de la sala, esta vez colocando uno menos que los niños que haya en el grupo. Pondremos música y cuando el docente la pare, cada niño tendrá que buscar un aro para meterse dentro, al haber un aro menos, habrá un niño que se quede sin aro, el cual quedará eliminado. Ganará el último que se quede jugando sin ser eliminado. (7 minutos)</li> </ul> <p>VUELTA A LA CALMA:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cada niño coge un aro y lo coloca en el suelo para ponerse dentro. El docente irá dando indicaciones de diferentes estiramientos que se hacen en el sitio y los niños tendrán que hacerlos igual. (5 minutos)</li> </ul>
<b>Criterios de evaluación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Grado de motivación.</li> <li>- Nivel de participación.</li> <li>- Compañerismo y colaboración.</li> <li>- Capacidad de relajación.</li> <li>- Manejo del implemento.</li> </ul>

<b>Sesión 5</b>	<b>“LLUVIA DE PELOTAS”</b>
<b>Justificación</b>	Con esta sesión trabajamos la percepción espacio-temporal de los niños, haciendo que desarrollen la coordinación óculo-manual y la fuerza del tren superior. De esta forma se trabaja la motricidad a grandes rasgos y potenciamos en los niños motivación y respeto de normas.
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desarrollar la coordinación óculo-manual en movimiento.</li> <li>- Potenciar el concepto espacial.</li> <li>- Trabajar la fuerza del tren superior y extremidades superiores.</li> </ul>
<b>Duración</b>	30 minutos.

<b>Materiales</b>	Campo del patio, pelotas de gomaespuma y música.
<b>Actividades</b>	<p>CALENTAMIENTO:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cada alumno tendrá una pelota y deberá realizar con ella lo que indique el docente, caminando siempre por el espacio: vamos botando la pelota con una mano, luego con la otra, con las dos a la vez, lanzamos la pelota hacia arriba y la cogemos tras un bote en el suelo, después sin bote la cogemos en el aire con dos manos, solo con una mano y luego con la otra, vamos botándola por las líneas sin salirse. (10 minutos)</li> </ul> <p>PARTE PRINCIPAL:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hacemos 5 grupos de 5-6 niños cada uno. Cada grupo tendrá un balón y se colocará en la línea de salida formando una fila. A la señal del docente, los primeros de cada fila saldrán corriendo hacia la última línea botando el balón con la mano, cuando lleguen darán el relevo al siguiente compañero de la fila pasándole el balón en la mano. El primer grupo que realice todos los relevos correctamente gana el juego. Si el balón se les escapa de su línea, lo recogerán y volverán a empezar desde donde se había quedado. <i>Variante:</i> El docente irá variando la norma de utilización del balón, es decir, la siguiente carrera será dirigiendo el balón con el pie, después haciéndolo rodar con la mano, etc. (12 minutos)</li> <li>- Juego “Lluvia de pelotas”: se forman dos equipos, cada equipo se coloca en un lado del campo y se delimita el centro del mismo. Se reparten igual número de pelotas en ambos lados del campo. A la señal, los niños tendrán que lanzar el máximo número de pelotas posible al campo contrario sin sobrepasar la línea central. Cuando acabe el tiempo ganará el equipo que tenga menos pelotas en su campo. (3 minutos)</li> </ul> <p>VUELTA A LA CALMA:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Colocamos a los alumnos por parejas, cada pareja con una pelota. Con música relajante de fondo, un compañero se tumbará en el suelo boca abajo y el otro irá masajearlo con la pelota todo el cuerpo del que está tumbado, haciendo rodar la pelota por encima de él. Cuando dé la señal el docente cambiarán de roles. (5 minutos)</li> </ul>
<b>Criterios de evaluación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Grado de motivación</li> <li>- Nivel de participación.</li> <li>- Compañerismo y colaboración.</li> <li>- Capacidad de relajación.</li> <li>- Adopción y afianzamiento de la correcta postura y ejecución de lanzamiento.</li> </ul>

<b>Sesión 6</b>	<b>“SOMOS GLOBOS”</b>
<b>Justificación</b>	En esta sesión el protagonismo lo tendrán unos globos, los cuales los utilizaremos para realizar diferentes ejercicios y juegos motores. Es un implemento que gusta y motiva a los niños.
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Percibir y controlar el equilibrio.</li> <li>- Ejercitar la velocidad de reacción y de ejecución.</li> <li>- Aprender a valorar la utilización de material delicado.</li> </ul>
<b>Duración</b>	30 minutos.
<b>Materiales</b>	Globos, música y sala de motricidad.

<b>Actividades</b>	<p>CALENTAMIENTO:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se reparte un globo a cada niño. Intentaremos tener globos de unos 6 colores diversos para poder hacer diferentes grupos. Los niños inflarán los globos y les haremos los nudos. Cuando los tengan inflados, van a ir manejándolos libremente por el aire y desplazándose por el espacio. (5 minutos)</li> </ul> <p>PARTE PRINCIPAL:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Juego “Dónde están mis globos”. Suena la música y los niños van moviéndose por el espacio con el globo en la mano, caminando como quieran, al parar la música, deben agruparse por colores de globo. Los que más tarden en agruparse quedarán eliminados el grupo completo. Así sucesivamente hasta que solo quede un grupo que será el ganador. (5 minutos)</li> <li>- Iremos caminando por el espacio golpeando el globo hacia arriba sin dejar que caiga al suelo con la parte del cuerpo que indique el docente (mano derecha, izquierda, cabeza, rodilla, etc.). A quien se le caiga se elimina. (7 minutos)</li> <li>- Se pondrán por parejas, cada una con un globo. Cuando suene la música empezarán a bailar cogiéndose de las manos mientras que mantienen el globo con la barriga entre ellos sin que se caiga, no se puede tocar con las manos. Si se cae se elimina. Cuando pare la música se indicará otra parte del cuerpo para sujetar el globo entre los dos (frente, nariz, trasero, muslo, tobillo, espalda, etc.). (8 minutos)</li> </ul> <p>VUELTA A LA CALMA:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Juego “El Rondillo”. Se colocan todos los niños formando un círculo. Se utilizarán dos globos para todo el grupo. Los lanzaremos al aire y tendrán que ir pasárselo al compañero que quieran sin que se caiga ninguno de los dos. Contar los toques que van dando para ver a cuántos llegan sin que se caigan.</li> </ul>
<b>Criterios de evaluación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Grado de motivación.</li> <li>- Nivel de participación.</li> <li>- Compañerismo y colaboración.</li> <li>- Destreza con el implemento.</li> <li>- Velocidad de reacción.</li> </ul>

<b>Sesión 7</b>	<b>“TODO AL REVÉS”</b>
<b>Justificación</b>	En esta sesión se utilizará la imagen corporal para mantener posturas de equilibrio en una posición invertida con la espalda apoyada en el suelo. Son actividades algo más complejas pero que, al haber trabajado ya con los niños en sesiones previas ejercicios similares, no tendrán problemas en ejecutarlas.
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mantener posturas de equilibrio en posición invertida.</li> <li>- Respetar el esfuerzo del compañero.</li> <li>- Desarrollar y potenciar el equilibrio y la fuerza de piernas y brazos.</li> </ul>
<b>Duración</b>	30 minutos.
<b>Materiales</b>	Sala de motricidad, espalderas y colchonetas.
<b>Actividades</b>	<p>CALENTAMIENTO:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Los niños se desplazarán por el espacio dando palmadas, arriba, abajo, a un lado y a otro, con diferentes desplazamientos (caminando, saltando, corriendo, etc.). (2 minutos)</li> <li>- Continúan caminando y cuando se encuentran con algún compañero deben chocarse las manos a modo de palmada entre los dos: arriba, a un lado, a otro, en frente... (3 minutos)</li> </ul>

	<p>PARTE PRINCIPAL:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Teniendo la espalda en el suelo, apoyar los pies en diferentes barrotos de las espalderas: poner los pies arriba, tocar el barrote más alto que puedan... (3 minutos)</li> <li>- Por parejas, un compañero pasa por debajo del que tiene los pies apoyados en la espaldera y van cambiando. (3 minutos)</li> <li>- Irán desplazándose por la espaldera como si fueran escaladores, de extremo a extremo y cuando la terminen se bajan y vuelven a empezar formando una fila. (6 minutos)</li> <li>- Treparán por las espalderas hasta una altura que le marcaremos como máximo y desde ahí tendrán que saltar a las colchonetas. Lo harán de uno en uno siguiendo el orden de la fila con ayuda del docente. (6 minutos)</li> </ul> <p>VUELTA A LA CALMA:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Juego “Gatos y Ratones”. Se colocan todos formando un círculo grande y en el centro se pone el docente sentado. A la señal, los niños se desplazan hacia el centro en busca del gato (el docente) en cuadrupedia, imitando a los ratones. Cuando llegan cerca, el docente dice “miau, miau” y abre los ojos en busca de algún alumno (ratón), por lo que los alumnos tendrán que salir hacia fuera del círculo para que no los capturen, siempre en cuadrupedia. A quien capture se la queda y hace de gato. (7 minutos)</li> </ul>
<b>Criterios de evaluación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Grado de motivación.</li> <li>- Nivel de participación.</li> <li>- Compañerismo y colaboración.</li> <li>- Habilidad de movimiento en posición invertida.</li> </ul>

<b>Sesión 8</b>	<b>“CUERDAS”</b>
<b>Justificación</b>	Una vez más, con la sesión con implemento buscamos el desarrollo de habilidades motrices por parte del alumnado que hasta el momento no habían experimentado. De esta forma conseguimos una motivación extra por la utilización de lo desconocido y un aprendizaje de nuevas destrezas y movimientos corporales.
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ejecutar correctamente desplazamientos en parejas de diferentes formas.</li> <li>- Desarrollar la coordinación aplicada a la manipulación de objetos.</li> <li>- Potenciar la coordinación visomotriz y global.</li> </ul>
<b>Duración</b>	30 minutos.
<b>Materiales</b>	Sala de motricidad y cuerdas.
<b>Actividades</b>	<p>CALENTAMIENTO:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Caminar por el espacio distribuidos por parejas. A la señal, se unirán unas parejas con otras y continuarán caminando, hacia diferentes direcciones y sentidos, saltando, etc. A la señal, cambiarán de parejas y se unirán con otras. (5 minutos)</li> </ul> <p>PARTE PRINCIPAL:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Colocaremos las cuerdas a una altura de unos 25-30 centímetros del suelo. Jugarán por parejas, cada una en una cuerda, a pasar por encima, saltando, por debajo, etc. (3 minutos)</li> <li>- Cada niño realizará un lanzamiento y una captura de la cuerda. Cogiéndola al principio de los dos extremos, al lanzarla suelta uno de ellos y la recoge. Primero con una mano y luego con la otra. (3 minutos)</li> <li>- Se forman grupos de 5-6 niños y colocan sus cuerdas en el suelo seguidas una detrás de la otra formando una cuerda muy larga. Se les indica que tendrán que caminar por un camino muy estrecho sin caerse y tendrán que ir pasando por encima haciendo equilibrio formando una fila. (5 minutos)</li> <li>- Colocamos la cuerda en el suelo individualmente y los niños saltarán a un</li> </ul>

	<p>lado de la cuerda y a otro. Con un pie, con los dos juntos, girándose en el aire, etc. (4 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Por parejas, uno se ata la cuerda a la cintura y el otro la agarra por los extremos. El primero irá caminando o trotando para ir guiando al que va detrás. A la señal, cambio de roles. (5 minutos)</li> </ul> <p>VUELTA A LA CALMA:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Con música, los alumnos irán caminando por el espacio dando golpes fuertes con los pies, los golpes irán disminuyendo a medida que la música también baja de volumen hasta caminar sin apenas hacer ruido. (5 minutos)</li> </ul>
<b>Criterios de evaluación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Grado de motivación</li> <li>- Nivel de participación.</li> <li>- Compañerismo y colaboración.</li> <li>- Habilidad para la manipulación de las cuerdas y los saltos</li> </ul>

<b>Sesión 9</b>	<b>“PELOTAS EN EQUIPO”</b>
<b>Justificación</b>	Una vez realizada la sesión utilizando como material las pelotas, ahora lo haremos de forma colectiva o en parejas. Es fundamental que los niños aprendan a compartir el material y a ayudar al compañero para que el ejercicio salga bien.
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desarrollar la coordinación óculo-manual</li> <li>- Trabajar el lanzamiento con brazos y piernas.</li> <li>- Trabajar la recepción de la pelota con pies y manos.</li> <li>- Fomentar el trabajo en equipo.</li> </ul>
<b>Duración</b>	30 minutos.
<b>Materiales</b>	Sala de motricidad y pelotas.
<b>Actividades</b>	<p>CALENTAMIENTO:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Una pelota por alumno, van botándola caminando por el espacio, lanzándola hacia arriba, etc. (5 minutos)</li> <li>- Formamos parejas, una pelota por pareja, se ponen uno enfrente del otro a unos dos metros de distancia y se van pasando el balón, con una mano, con la otra, con un pie, con el otro, con las dos manos, etc. (3 minutos)</li> </ul> <p>PARTE PRINCIPAL:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hacemos dos equipos, cada uno con una pelota se colocan de pie en fila uno detrás de otro. El primero tendrá la pelota y, a la señal, tendrán que pasarla hacia atrás uno por uno por encima de la cabeza con los brazos estirados hacia arriba. El primer equipo que acabe antes gana. (2 minutos)</li> <li>- Misma actividad pero esta vez la pelota irá pasando entre las piernas de los alumnos, la empujarán con las manos hacia atrás. (2 minutos)</li> <li>- Igual que la primera pero esta vez pasarán la pelota estando sentados, y cuando el primero haya pasado la pelota hacia atrás tiene que ir corriendo a ponerse el último y así sucesivamente hasta llegar a quedarse otra vez el primero de la fila, que será cuando acabe el juego. (5 minutos)</li> <li>- Por parejas, tendrán que ir pasándose el balón en el aire caminando hasta el final de la sala y volver igual sin que se escape. Ganarán las parejas que lo hagan completo sin que se caiga el balón. (3 minutos)</li> </ul> <p>VUELTA A LA CALMA:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Todos tumbados en el suelo boca arriba con los ojos cerrados. Ponemos música relajante y les indicamos que se imaginen que están en una playa tumbados en la arena escuchando las olas del mar, etc. Al mismo tiempo vamos pasándoles por encima un pañuelo de seda para hacer que se relajen con el tacto. (10 minutos)</li> </ul>

<b>Criterios de evaluación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Grado de motivación.</li> <li>- Nivel de participación.</li> <li>- Compañerismo y colaboración.</li> </ul>
--------------------------------	---

<b>Sesión 10</b>	<b>“JUGAMOS CON LOS AROS”</b>
<b>Justificación</b>	Como ya trabajamos anteriormente con los aros como implemento, esta vez lo haremos también de manera más grupal y en equipo. De esta forma trabajaremos en equipo y fomentaremos el apoyo a los compañeros.
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Controlar el cuerpo en el juego con los aros.</li> <li>- Trabajar el lanzamiento y recepción del aro.</li> <li>- Desarrollar la coordinación de piernas en actividades lúdicas.</li> </ul>
<b>Duración</b>	30 minutos.
<b>Materiales</b>	Sala de motricidad y aros.
<b>Actividades</b>	<p>CALENTAMIENTO:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El docente hará sonidos con un instrumento musical mientras que los niños, con los ojos cerrados, tendrán que andar hacia donde creen que suena. Cuando para, se les indica que abran los ojos y observen el lugar al que se han desplazado. Repetir varias veces con el docente cambiando de posición. (5 minutos)</li> </ul> <p>PARTE PRINCIPAL:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Por grupos de 5-6 niños, construirán un camino de aros y tendrán que pasarlo caminando, saltando, a la pata coja, trotando, etc. Irán cambiando la forma del camino cada vez que lo hagan todos. (7 minutos)</li> <li>- Los mismos grupos con un solo aro por grupo, el primero de la fila lanza el aro rodando por el suelo para que al volver lo coja el siguiente de la fila y así sucesivamente hasta completar la fila. Varias veces. (5 minutos)</li> <li>- Los mismos grupos de nuevo, forman un círculo entre ellos y van pasándose el aro de unos a otros alternativamente haciéndolo rodar por el suelo. (5 minutos)</li> <li>- Los mismos grupos forman una fila, el primero lanza el aro rodando por el suelo para que el segundo corra a por él a la señal. Cuando éste lo recoja se pone el primero y lo lanza para que el siguiente haga lo mismo. (5 minutos)</li> </ul> <p>VUELTA A LA CALMA:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Todo el grupo forma una gran fila cada uno con un aro apoyado en el suelo en un lado del cuerpo. El último de la fila entrega su aro al que tiene delante para que vayan pasándolo por encima de las cabezas hasta el principio, mientras, el niño va avanzando por dentro de los aros hasta llegar al principio y recoger su aro. Así hasta completar toda la fila. (3 minutos)</li> </ul>
<b>Criterios de evaluación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Grado de motivación.</li> <li>- Nivel de participación.</li> <li>- Compañerismo y colaboración.</li> <li>- Habilidad de manipulación del aro, lanzamiento y recepción.</li> </ul>

<b>Sesión 11</b>	<b>“CIRCUITO POR RINCONES”</b>
<b>Justificación</b>	En esta sesión introduciremos al alumnado a conocer el ejercicio aeróbico (actividad continua de larga duración) mediante la aplicación de un circuito, donde pondremos diferentes actividades en cada rincón. Durante un tiempo determinado deberán ir realizando el ejercicio que corresponda al rincón en el que se encuentren. Iremos rotando cuando indique el docente.

<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desarrollar motricidad fina y gruesa de manera dinámica y lúdica.</li> <li>- Fomentar el compañerismo y el esfuerzo por conseguir metas.</li> <li>- Trabajar la psicomotricidad de forma global y aeróbica.</li> </ul>
<b>Duración</b>	30 minutos.
<b>Materiales</b>	Sala de motricidad, aros, cuerdas, pelotas y bancos suecos.
<b>Actividades</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rincón 1. Baloncesto. Tendrán que encestar la pelota en un cubo que estará colocado a unos 2 metros de distancia aproximadamente.</li> <li>- Rincón 2. Fútbol. Dar patadillas a un balón. Intentar dar el máximo número de toques posibles.</li> <li>- Rincón 3. Equilibrio. Pasar por encima del banco sueco caminando.</li> <li>- Rincón 4. Hula hoop. Meterse dentro del aro y bailarlo por la cintura a modo de hula hoop el máximo tiempo posible.</li> <li>- Rincón 5. Saltar a la comba. Con las cuerdas a modo de comba.</li> <li>- Rincón 6. La Rayuela. Los aros harán de casillas y tendrán que ir saltando a la pata coja.</li> </ul>
<b>Criterios de evaluación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Grado de motivación.</li> <li>- Nivel de participación.</li> <li>- Compañerismo y colaboración.</li> <li>- Habilidades y destrezas motrices con los implementos.</li> <li>- Capacidad de esfuerzo y actitud ante adversidades.</li> </ul>

<b>Sesión 12</b>	<b>“YOGA”</b>
<b>Justificación</b>	En la última sesión nos basaremos en aplicar técnicas de relajación, respiración, meditación, movimientos de estiramientos y concentración para que los niños entiendan que también se puede hacer ejercicio con actividades menos dinámicas, pero igual de motivadoras y divertidas.
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocer el yoga y sus características.</li> <li>- Aprender técnicas para relajarse.</li> <li>- Desarrollar e incrementar la concentración.</li> <li>- Aprender ejercicios de estiramientos.</li> </ul>
<b>Duración</b>	30 minutos.
<b>Materiales</b>	Sala de motricidad y música de yoga.
<b>Actividades</b>	<p>CALENTAMIENTO:</p> <p>Respiración. Los niños reproducirán los sonidos de algunos animales por orden. Cuando terminen, les pediremos que nos digan cuál de ellos les hace sentir más fuertes o más débiles, asustados, felices... también nos dirán si han tenido que coger mucho aire para reproducir el sonido. (10 minutos)</p> <p>PARTE PRINCIPAL:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se convertirán en “hojas que caen de los árboles”, se sentarán sobre sus talones, doblando el tronco hacia delante, con la frente en el suelo, formando una bola. Deberán escuchar su respiración y concentrarse en ella. Repetir varias veces. (5 minutos)</li> <li>- En parejas, sentados espalda con espalda, uno se subirá encima del otro siempre con las espaldas unidas. El que se sube estirará sus extremidades haciéndose cada vez más grande, después hará lo mismo haciéndose pequeño, encogiéndose todo. Al finalizar, cambio de roles. (5 minutos)</li> <li>- Por parejas se tumbarán boca arriba uno enfrente del otro. Unirán los talones de los pies y elevarán las piernas, las moverán en círculos como si fuera la bicicleta sin separar los pies de ambos. Primero en un sentido y luego en el otro. (5 minutos)</li> </ul> <p>VUELTA A LA CALMA:</p> <p>Vídeo. Utilizaremos la pizarra digital para proyectarles un vídeo de estiramientos y</p>

	ejercicios de yoga para conseguir la relajación. (5 minutos) (Anexo 4)
<b>Criterios de evaluación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocimiento de las fases respiratorias.</li> <li>- Identificación de diferentes estados de ánimo.</li> <li>- Grado de motivación.</li> <li>- Nivel de participación.</li> <li>- Compañerismo y colaboración.</li> <li>- Aprendizaje de técnicas de relajación.</li> </ul>

## 9. Conclusiones:

Una vez finalizado este programa de intervención y habiendo puesto en práctica algunas técnicas expuestas en él, aunque no era necesaria su implementación, hemos llegado a ciertas conclusiones, tanto a nivel personal como profesional, teniendo en cuenta que dicho trabajo es el que pone fin a nuestra formación universitaria como maestros de Educación Infantil. Hemos sacado en claro las oportunidades que se nos brindan a la hora de trabajar la psicomotricidad en el aula de Educación Infantil, así como las limitaciones que pueden surgir en las propias sesiones.

Se nos ha dado la oportunidad de poder dirigir algunas de las sesiones e impartirlas en el aula, siempre con el apoyo y la supervisión del tutor, el cual ha confiado en nuestro trabajo desde el primer día, por lo que nos hemos llenado de experiencias con el alumnado, tanto positivas como negativas, pero siempre muy productivas y constructivas.

Gracias a la implementación de esta programación en el aula, hemos logrado entender muchas de las necesidades que requiere el alumnado a nivel individual y también a nivel grupal, llegando incluso a solucionar algunas de ellas.

Nuestra experiencia al realizar el programa de intervención ha sido más que positiva, partiendo de la base de haber tenido que recoger todo tipo de información sobre la temática elegida, conocer la importancia que se muestra sobre la psicomotricidad en la normativa y currículum actual (LOMCE, 2013), seleccionar definiciones y actividades que encajaran con los objetivos planteados, así como aprender a aplicar un programa de prevención-intervención. Todo esto nos ha servido para concluir el trabajo teniendo una gran base de datos para poder poner en práctica en el aula, cubriendo las necesidades del alumnado y respetando el ritmo de maduración de manera individual y global.

Hoy en día, tenemos más claro que antes, el hecho de la importancia que tiene un buen programa de psicomotricidad en la etapa de Educación Infantil, los beneficios que conlleva y lo fundamental que es para el desarrollo y formación holística del cuerpo y la mente del alumnado.

## 10. Referencias bibliográficas:

Bernaldo de Quirós, M. (2012). *Psicomotricidad: Guía de evaluación e intervención*. Madrid: Pirámide.

Bilbao, L.; Corres, U. y Urdampilleta, A. (2012). La importancia de la psicomotricidad en la actividad físico-deportiva extraescolar. *EFDeportes.com*, 165, p.1. Recuperado de: <http://www.efdeportes.com/efd165/la-importancia-de-la-psicomotricidad.htm>.

Camina, P. (2013). *Psicomotricidad y Motricidad en Educación Infantil*. Trabajo Fin de Grado. Universidad de Valladolid. Recuperado de: <https://uvadoc.uva.es/bitstream/10324/3958/1/TFG-G%20331.pdf>

EL MUNDO (2015). *España, líder de la UE en abandono escolar prematuro con una tasa del 21,9%*. Recuperado de: <http://www.elmundo.es/espana/2015/04/20/5534d3ee268e3e320e8b45ae.html>

Federación de Enseñanza de CC.OO. de Andalucía (2010). La Psicomotricidad en la educación infantil. *Temas para la Educación. Revista Digital para Profesionales de la Enseñanza*, 7. Recuperado de: <http://www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd6949.pdf>

García, J.A. y Fernández, F. (1996). *Juego y psicomotricidad*. Madrid: CEPE.

Gatica, M. (2014). *Programa de Intervención Psicomotriz en Educación Infantil*. Trabajo Fin de Grado. Universidad de Cádiz. Recuperado de: [http://rodin.uca.es/xmlui/bitstream/handle/10498/16566/TFG\\_Marta\\_Gatica.pdf?sequence=6](http://rodin.uca.es/xmlui/bitstream/handle/10498/16566/TFG_Marta_Gatica.pdf?sequence=6)

Jiménez, I. (2015). *Psicomotricidad y Emocionalidad*. Trabajo Fin de Grado. Universidad de Granada. Recuperado de: [http://digibug.ugr.es/bitstream/10481/40952/1/JIM%C3%89NEZ\\_SOLERA\\_ISABEL\\_\(TFG\).pdf](http://digibug.ugr.es/bitstream/10481/40952/1/JIM%C3%89NEZ_SOLERA_ISABEL_(TFG).pdf)

Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOE). Madrid: BOE nº 106 (4-5-2006).

Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa (LOMCE). Madrid: BOE nº 295 (10-12-2013).

Listado de juegos para fomentar la imitación (s.d.). Recuperado de: [http://catedu.es/planetaVisual/contenido/descargas/simbolizacion/imitacion/n\\_3/recurso/s/juegos\\_para\\_fomentar\\_la\\_imitacion\\_nivel\\_3.pdf](http://catedu.es/planetaVisual/contenido/descargas/simbolizacion/imitacion/n_3/recurso/s/juegos_para_fomentar_la_imitacion_nivel_3.pdf)

Martínez, P. y García Núñez, J.A. (1984). *Psicomotricidad y educación preescolar*. Madrid: Nuestra Cultura.

Medina, V. (2013). *Psicomotricidad para los niños: Técnicas y beneficios*. Recuperado de: <http://www.guiainfantil.com/servicios/psicomotricidad/beneficios.htm>

Objetivos generales de psicomotricidad (2009). *Psicomotricidad Infantil*. Recuperado de: <http://oihane-psicomotricidadinfantil.blogspot.com.es/2009/03/objetivos-generales-de-psicomotricidad.html>.

Pichardo, M.C. y Justicia, A. (2014). Optimización del desarrollo psicomotor. En A. Burgos, M. Fernández, G. Alba y A. Justicia, *Optimización del desarrollo y prevención de riesgos en el aula de Educación Infantil. Manual*. Madrid: Pirámide.

Psicomotricidad: 5 años (2012). Recuperado de: <https://es.scribd.com/doc/112371038/psicomotricidad-5-anos>

Vayer, P. (1977). *El niño frente al mundo*. Barcelona: Científico-Médica.

Yoga para Niños OMMMMMMMMM!!!!!!!!!!!!!!! (2010). [video] Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=SP5p1gLUOHI>

Zamora, L. (2015). *El yoga en educación infantil*. Trabajo Fin de Grado. Universidad de Granada. Recuperado de: [http://digibug.ugr.es/bitstream/10481/41292/1/TFG\\_LAURA\\_ZAMORA\\_RODR%C3%8DGUEZ.pdf](http://digibug.ugr.es/bitstream/10481/41292/1/TFG_LAURA_ZAMORA_RODR%C3%8DGUEZ.pdf)

Zurita, M.N. (2009). La psicomotricidad en educación infantil. *Revista Digital de Innovación y Experiencias Educativas*, 14. Recuperado de: [http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod\\_ense/revista/pdf/Numero\\_14/NAZARET\\_ZURITA\\_1.pdf](http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_14/NAZARET_ZURITA_1.pdf)

**Anexos:**

**ANEXO 1**

Entrevista para los padres:

Nombre y apellidos del niño
Fecha de nacimiento
Domicilio
Teléfono
Curso
Nombre del padre y de la madre/tutores legales
Hermanos
Horas de sueño, ¿Duerme bien?
¿Come solo o con ayuda?
Camina correctamente
Habla sin dificultad
Le gusta jugar
¿Es inquieto o tranquilo?
¿Posee algún juguete especial?
¿Realiza algún deporte o actividad extraescolar?
¿Suele tener rabietas?
¿Cómo se comporta con la familia?
¿Cómo se comporta con gente desconocida?
¿Le gusta el colegio?
¿Tiene amigos?
¿Posee alguna enfermedad o alergia?

**ANEXO 2**

Tablas de evaluación inicial y final:

<b>TAREA</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>
Participa en las actividades que se realizan		
Se integra en el grupo		
Es líder de su grupo		
Comparte los materiales		
Respeto el orden de las actividades		
Cumple las órdenes y las normas		
Corre		
Salta		
Camina		

Expresa sus emociones		
Reflexiona		
Se muestra original en sus movimientos		
Es capaz de resolver conflictos		

<b>TAREA</b>	<b>SI</b>	<b>CON DIFICULTAD</b>	<b>NO</b>
Se integra y colabora			
Participa en las actividades positivamente			
Es solidario			
Comparte materiales			
Respeto el orden establecido			
Cumple las normas			
Camina			
Corre			
Imita			
Camina y corre sobre obstáculos			
Salta			
Inventa y varía movimientos			
Demuestra originalidad			
Es capaz de resolver conflictos			

### ANEXO 3

Horario semanal clase tercero de Educación Infantil:

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Recibimiento, juego libre y asamblea				
Lectoescritura	Método	Lectoescritura	Método	Religión
RECREO	RECREO	RECREO	RECREO	RECREO
Lógica-Matemáticas	Juego pedagógico	<b><u>PSICOMOTRICIDAD</u></b>	Lógica-Matemáticas	Juego pedagógico
Juego guiado y despedida				

### ANEXO 4

Vídeo Yoga:





**ANEXO 5**



