



PROYECTO DE PSICOMOTRICIDAD

ESCUELA INFANTIL
"FRANCISCA LUQUE"



INDICE

CONTENIDOS DE LA PSICOMOTRICIDAD	3
OBJETIVOS DE LA PSICOMOTRICIDAD	4
METODOLOGÍA	5
PLANIFICACIÓN DE UNA SESIÓN DE PSICOMOTRICIDAD	5
CIRCUITO DE PSICOMOTRICIDAD ALUMNADO 0 A 1 AÑO	7
CIRCUITO DE PSICOMOTRICIDAD ALUMNADO 1 A 2 AÑOS	11
CIRCUITO DE PSICOMOTRICIDAD ALUMNADO 2 A 3 AÑOS	14
FOTOS	19

CONTENIDOS DE LA PSICOMOTRICIDAD

Los contenidos de la etapa del primer ciclo de Educación Infantil se centran en la adquisición de las primeras habilidades motrices.

Por tanto, los 3 bloques de contenidos motrices son los siguientes:

CONTENIDO CORPORAL Y CONCIENCIA CORPORAL

1. Actividad tónico-postural equilibrada
2. Esquema corporal
3. Lateralidad
4. Respiración
5. Relajación
6. Sensopercepciones

LOCOMOCIÓN

1. Reptación
2. Gateo
3. Trepár
4. Ponerse de pie
5. Desplazamientos naturales
6. Marcha erecta
7. Carrera
8. Primeros desplazamientos acuáticos
9. Desplazamientos contruidos
10. Saltos

MANIPULACIÓN

1. Alcanzar
2. Tomar o coger
3. Soltar
4. Lanzar
5. Interceptar
6. Lanzamientos
7. Recepciones.

Otros aspectos que no podemos olvidar son:

1. La gestión de las emociones.
2. El control de la impulsividad.
3. El respeto hacia uno mismo y hacia los demás.
4. La expresión de emociones y pensamientos mediante distintos lenguajes.

OBJETIVOS DE LA PSICOMOTRICIDAD

El objetivo principal de la psicomotricidad es:

Desarrollar la capacidad sensitiva, perceptiva, representativa, comunicativa y expresiva mediante la interacción activa del cuerpo con su entorno.

A su vez este objetivo principal se divide en objetivos específicos que podemos trabajar día a día en las sesiones de psicomotricidad:

1. Conocer el propio cuerpo e identificar las propias posibilidades de acción.
2. Adquirir de forma progresiva una actitud autónoma en cuanto a la resolución de situaciones cotidianas y la superación de dificultades.

3. Experimentar, manipular y explorar con distintos materiales, objetos y espacios.
4. Utilizar la representación como medio de expresión y comunicación de experiencias vividas durante el juego de la sesión.
5. Establecer relaciones afectivas y positivas que faciliten la integración del sujeto en el grupo.

METODOLOGÍA

La metodología que vamos a utilizar es activa y vivencial, que incida en el trabajo corporal de la niña y del niño a partir de su juego libre y espontáneo para lograr su desarrollo integral en esta temprana etapa.

Debemos disponer en la sala de psicomotricidad, de materiales específicos para facilitar la expresividad motriz del alumnado: material blando y duro (cojines, colchonetas, bloques de espuma, pelotas, telas, aros, palos...)

Las sesiones de psicomotricidad deben permitir a la niña y al niño vivir el placer del movimiento, de crear, de relacionarse y de pensar, en el clima de seguridad física y afectiva que necesita.

PLANIFICACIÓN DE UNA SESIÓN DE PSICOMOTRICIDAD

En cada sesión de psicomotricidad realizaremos los siguientes pasos:

1. RITUAL DE ENTRADA

El ritual de entrada marca el inicio de la sesión. Entramos con una música que será siempre la misma para que el alumnado reconozca el momento en el que estamos de la sesión.

En este momento las niñas y los niños llegan a la sala, se sientan en corro, comentan las normas (se habla de lo que se va a hacer, el respeto por el material y por las compañeras y los compañeros).

Podemos utilizar una marioneta para realizar esta actividad.

2. EXPRESIÓN MOTRIZ

Ahora el alumnado realiza juego libre con el fin de liberar su emoción, desinhibirse en su acción y tener la posibilidad de crear y vivir distintas experiencias: saltar, trepar, rodar...

Esto les permite explorar, descubrir y reconocer sus propias habilidades y capacidades psicomotrices.

Este juego emocional los preparará para la acción en grupo y para descubrir a los demás.

Esta parte de la sesión es, sobre todo, emocional, motriz y exploratoria.

La música en esta sesión deberá tener un ritmo más rápido que la anterior e igualmente será siempre la misma con el fin de que las niñas y los niños reconozcan en qué parte de la sesión nos encontramos.

3. RELAJACIÓN Y AMBIENTACIÓN

En esta sesión les pondremos música relajada (igual que en los apartados anteriores, la misma para que ellas/os reconozcan que ha llegado el momento de realizar el circuito) y en este momento es cuando les explicamos cómo vamos a hacer el circuito.

Finalmente realizamos el circuito y utilizamos la música en función de la rapidez con la que queramos que realicen los circuitos.

4. EXPRESIÓN PLÁSTICA

En este punto de la sesión facilitamos al alumnado material para que representen lo experimentado en la sesión.

También esta parte irá con música.

5. SALIDA

En este momento, ponemos música de recoger (siempre la misma con el fin de que el alumnado reconozca que ha llegado el final de la sesión) y recogemos los materiales que estén en la sala.

También podemos utilizar la marioneta para despedirnos.

CIRCUITOS DE PSICOMOTRICIDAD PARA ALUMNADO DE 0 A 1 AÑOS

CIRCUITO 1

MATERIALES: Colchoneta, objetos sonoros y de colores llamativos.

1º Colocamos al alumnado tumbado o boca arriba sobre la colchoneta, le mostramos objetos para que levante la cabeza, la nuca y el torso, y comience a usar las manos.

2º Tumbada/o boca arriba la educadora/or ofrece un objeto para que la niña/o lo agarre, con el fin de que al tirar suavemente levante la cabeza y el torso.

3º De rodillas en el suelo, hay que colocar un objeto a poca distancia para que lo alcance con la mano.

OBJETIVO: Tonificar la musculatura de la espalda, la nuca, el área abdominal, facilitar la coordinación y potenciar el control de la musculatura.

CIRCUITO 2

MATERIALES: Objetos sonoros.

Colocamos al alumnado boca arriba. Le mostramos un objeto y lo hacemos sonar. A continuación colocamos el objeto en un lugar alejado donde lo pueda ver.

El alumnado tiene que llegar hasta el objeto haciendo la croqueta y colocándose boca abajo para arrastrarse hasta él.

OBJETIVO: El desplazamiento a través del volteo y el arrastre.

CIRCUITO 3

MATERIALES: Cuerda y rollos de papel higiénico.

Colocamos una cuerda con rollos de papel higiénico de un lado a otro de la sala.

Sentamos al alumnado frente a la cuerda y tienen que tirar del papel higiénico.

OBJETIVO: El movimiento de brazos desde la posición de sentado.

CIRCUITO 4

MATERIALES: Balones de Pilates.

Sobre un balón, colocamos al alumnado tumbado boca abajo o sentado sujetándolo por los muslos, introduciendo suaves movimientos laterales o de delante/atrás.

OBJETIVO: Fortalecer las nalgas, la musculatura de la espalda y de la nuca.

CIRCUITO 5

MATERIALES: Rodillo y juguete.

Boca abajo pondremos un rodillo debajo de su pecho y le sujetaremos de las piernas hacia delante, y hacia detrás como jugando a la carretilla. Podremos colocar un juguete delante para que quiera cogerlo.

OBJETIVO: Equilibrio y coordinación óculo-manual.

CIRCUITO 6

MATERIALES: Cajas con arena, algodón, agua, masa (maicena y agua).

Colocamos a los bebés sentados junto a las cajas y dejamos que manipulen lo que hay en su interior.

OBJETIVO: Coordinación óculo-manual, posición de sentado sin apoyo, estimular su sentido del tacto.

CIRCUITO 7

MATERIALES: Corre pasillos, sillas, bloques de goma-espuma.

1º Desplazamientos con apoyos (corre pasillos, sillas, etc...)

2º Paso a la posición vertical (mediante apoyos adecuados, sillas, bloques de goma-espuma, etc...)

OBJETIVO: el control de la postura.

CIRCUITO 8

MATERIALES: El gusano

El alumnado tiene que pasar en fila gateando por dentro del gusano.

OBJETIVO: El gateo.

CIRCUITO 9

MATERIALES: Globos de helio.

El alumnado gateando tienen que subir las escaleras y al llegar al punto más alto intentar coger un lazo del que cuelga un globo de helio. Después se tiran por la rampa con el globo en la mano.

OBJETIVO: El gateo.

CIRCUITO 10

MATERIALES: Pelotas

Se cuelgan a una cuerda pelotas a 3 alturas diferentes:

1ª ALTURA: El alumnado tumbado boca arriba le da patadas a las pelotas.

OBJETIVO: El movimiento de todo el cuerpo.

2ª ALTURA: El alumnado sentado intenta coger las pelotas o le dan golpes.

OBJETIVO: La posición de sentado sin apoyo.

3ª ALTURA: El alumnado de pie, cogen las pelotas o le dan golpes.

OBJETIVO: El equilibrio (posición de pie estática sin apoyo).

CIRCUITOS DE PSICOMOTRICIDAD PARA ALUMNADO DE 1 A 2 AÑOS

CIRCUITO 1

MATERIALES: Paracaídas

Dividimos la clase en dos grupos.

El primer grupo, cogiendo cada uno un asa, se encarga de hacer subir y bajar al paracaídas.

El segundo grupo, entra y sale del paracaídas, cada vez que el primer grupo lo suba o lo baje.

OBJETIVO: La estructuración espacio-temporal.

CIRCUITO 2

MATERIALES: Colchonetas.

1º Tumbamos al alumnado en la colchoneta y los hacemos rodar al ritmo de las palmadas.

2º Ponemos al alumnado de pie en la colchoneta y los hacemos saltar a ritmo de las palmadas.

OBJETIVO: El esquema postural, la estructuración espacio-temporal.

CIRCUITO 3

MATERIALES: Huellas.

Colocamos huellas de pies en el suelo alternando la izquierda y la derecha una delante de otra. Simulando el caminar.

Hacemos que el alumnado pase el circuito pisando las huellas.

OBJETIVO: La lateralidad.

CIRCUITO 4

1º Les cantamos al alumnado la melodía "agáchate y vuélvete a agachar, que los agachaditos no saben bailar" o "arriba, abajo, arriba, abajo", a la vez que se sube y se baja, primero erguida/o y después de cuclillas.

2º Ponemos las canciones de las partes del cuerpo. El alumnado tiene que identificarlas (de la 21 a la 30 del Pen Drive de canciones).

OBJETIVO: El equilibrio y reconocimiento de su propio cuerpo.

CIRCUITO 5

MATERIALES: Pelotas

Dividimos a la clase en parejas y sentamos al alumnado en el suelo con las piernas abiertas una frente a la otra. El primero pasa el balón rodando al segundo y este se lo devuelve. Poco a poco, el juego se hace más difícil aumentando cada vez más la distancia entre los jugadores. Después, lanzamos la pelota sin que toque el suelo.

OBJETIVO: Coordinación dinámica manual.

CIRCUITO 6

MATERIALES: Aros

Con aros hacemos una fila. El alumnado:

1º Pasa poniendo los pies en los 2 aros dando un salto.

2º Pasa poniendo los pies uno delante del otro (dando pasos).

3º Pasa saltando a la pata coja primero con el izquierdo y después con el derecho.

OBJETIVO: Equilibrio y desplazamientos.

CIRCUITO 7

MATERIALES: Cuadrados de tela, cuadrados de cartón, cuadrados de algodón y cuadrados de plástico.

Se colocan los cuadrados de diferentes texturas de manera aleatoria haciendo un recorrido. El alumnado hace el recorrido poniendo los 2 pies en los diferentes cuadrados.

OBJETIVO: Estimulamos el tacto, el equilibrio y el desplazamiento.

CIRCUITO 8

MATERIALES: Un banco.

Colocamos un banco en la sala y el alumnado hace una fila. Primero pasa por encima del banco y después por debajo.

OBJETIVO: Equilibrio dinámico y desplazamiento a través del arrastre.

CIRCUITO 9

MATERIALES: Moscas de papel con velcro y matamoscas con velcro.

Esparcimos las moscas por toda la sala de psicomotricidad, el alumnado debe ir cogiéndolas con el matamoscas.

OBJETIVO: Coordinación óculo-manual.

CIRCUITO 10

MATERIALES: Colchoneta.

Pedimos al alumnado que se tumbe en la colchoneta:

1º Se tumban boca arriba en el suelo, levantan los pies, las piernas y se agarran un pie con una mano; ahora con el otro... ¿podéis hacer lo mismo boca abajo?

2º Se tumban de lado y forman una bola con su cuerpo:

¡Os hacéis muy pequeños! ¡Y ahora os hacéis grandes! y se estiran todo lo que puedan.

OBJETIVO: Control postural.

CIRCUITOS DE PSICOMOTRICIDAD PARA ALUMNADO DE 2 A 3 AÑOS

CIRCUITO 1

MATERIALES: Bloques.

1º Se prepara una fila de bloques y se coloca de manera horizontal. El alumnado tiene que andar en fila por encima de los bloques.

2º Se prepara una fila de bloques, uno en horizontal y otro en vertical.

El alumnado hace una fila, cuando esté en el bloque horizontal pone 1 solo pie y cuando esté encima del bloque vertical, pone los 2 pies.

3º Se prepara una fila de bloques y se deja un espacio en el que quepa el pie de una niña/o, y así sucesivamente.

Tienen que hacer el circuito saltando los bloques.

OBJETIVO: El equilibrio dinámico.

CIRCUITO 2

MATERIALES: Aros.

Colocamos los aros haciendo una línea recta.

El alumnado en fila tiene que recorrer la línea colocándose dentro de cada aro.

1º Con ambos pies dentro del aro.

2º Alternando los pies dentro de cada aro.

3º Saltando con 1 pie dentro de cada aro.

4º Al oír la palmada se pondrán de un salto dentro del aro y al volverla a oír se pondrán fuera.

OBJETIVO: El equilibrio dinámico, concepto dentro-fuera.

CIRCUITO 3

MATERIALES: Pelotas

Dividimos la clase en dos grupos y colocamos al alumnado en 2 filas una frente a la otra en posición estática. Todo el alumnado de la primera fila tiene una pelota en sus manos.

Después lanzan la pelota a las manos de las niñas y los niños de la segunda fila que tienen colocados en frente, al oír una palmada. Y éstos, una vez recibida, la lanzan a los del primer grupo cuando vuelvan a oír la palmada.

OBJETIVO: Coordinación dinámica manual.

CIRCUITO 4

MATERIALES: Cuerdas.

Ponemos las cuerdas en el suelo haciendo caminos en zigzag. El alumnado colocado en fila tiene que realizar el circuito pisando las cuerdas alternando los pies.

OBJETIVO: El equilibrio.

CIRCUITO 5

MATERIALES: Conos y aros.

Colocamos los conos. El alumnado se pone en fila frente a los conos y les damos aros. Tienen que lanzar los aros para meterlos en los conos.

OBJETIVO: El control postural, la coordinación dinámica manual.

CIRCUITO 6

MATERIALES: Pelotas de colores y canastos del mismo color.

Hacemos una fila y el alumnado tiene que ir uno a uno encestando las pelotas en los distintos canastos según el color.

OBJETIVO: El control postural, la coordinación dinámica manual.

CIRCUITO 7

Ponemos al alumnado en fila:

1º Tienen que caminar de lado.

2º Tienen que caminar sobre 1 pie dando saltos (a la pata coja).

3º Tienen que caminar apoyando 1 pie detrás del otro.

4º Tienen que caminar hacia atrás.

5º Tienen que caminar dando pasos largos (como elefantes)

6º Tienen que caminar saltando con los dos pies (como ranas).

OBJETIVO: El equilibrio dinámico.

CIRCUITO 8

MATERIAL: Cuerdas.

1º Con las cuerdas hacemos dos caminitos. El alumnado tiene que reptar por ellos.

2º Andaremos por la clase como los cangrejos (hacia atrás y a cuatro patas).

3º El alumnado se pone a 4 patas, les colocamos unos saquitos en la espalda y tienen que desplazarse por la clase.

OBJETIVO: el equilibrio dinámico.

CIRCUITO 9

MATERIALES: Bolos y pelotas.

Se colocan los bolos y el alumnado hace una fila. Después tienen que tirar la pelota e intentar tirar todos los bolos.

OBJETIVO: El control postural, la coordinación dinámica manual.

CIRCUITO 10

Decimos al alumnado que tienen que andar como animales.

Serpiente: Tienen que reptar por toda la sala de psicomotricidad.

Rana: Tienen desplazarse dando saltos agachados por toda la sala.

Canguro: Se desplazan por la sala dando saltos.

Tortuga: Se desplazan por la sala muy lentamente.

Pájaros: Se desplazan moviendo los brazos como si volaran.

Cocodrilo: Se desplazan moviendo los brazos como si fueran la boca del cocodrilo.

Elefante: Tienen que andar en zancadas e ir haciendo el gesto de la trompa con uno de sus brazos.

OBJETIVO: Desplazamientos.

FOTOS











