

SECCIÓN 3

SESIONES DE
PSICOMOTRICIDAD

INTRODUCCIÓN:

La psicomotricidad es una disciplina que mira y comprende al ser humano como un ser integrado, entre su mente, pensamientos y emociones (psiquis), y su cuerpo, movimiento y acción (motriz). En el caso de los niños, al ser pequeños, utilizan mucho más su cuerpo para interactuar y conocer el mundo que les rodea; entonces ellos necesitan tocar, sentir, andar, correr, saltar, entre otras acciones corporales. Asimismo, antes que el lenguaje hablado o escrito emplean su cuerpo para expresarse genuinamente. Es así que, el cuerpo, la emoción y los aprendizajes se encuentran íntimamente ligados en el desarrollo de los niños; por lo que es sumamente importante promover espacios de juego y libre exploración a través de la vía corporal y motriz.

ROL DEL ADULTO. – Para el desarrollo de las sesiones de psicomotricidad, la profesora debe:

Proponer una rutina estable: un inicio, un desarrollo y un cierre anticipados. Donde los niños conocen la estructura, la secuencia y la dinámica de la actividad, lo cual les brinda seguridad.

Ofrecer tiempo para jugar, moverse y expresarse naturalmente: es un tiempo donde le permitimos al niño vivir el placer del juego motriz, descubrir sus posibilidades, representar y crear, por propia iniciativa, acorde a sus intereses.

Acompañar con una actitud favorable: un sistema de actitudes favorables implica estar atentos a las necesidades de los niños y niñas, procurando un ambiente seguro, promoviendo su autonomía, observando sus procesos, alentando sus posibilidades y respetándolos en sus propios ritmos de maduración.

SECUECIA METODOLÓGICA:

Tarea de movimiento: es el reto motriz que se presenta al iniciar la actividad.

Inicio: es la rutina de inicio de la sesión; donde los niños son convocados a una breve asamblea para realizar las anticipaciones necesarias y dialogar sobre ellas y sus intereses (si lo desean).

Desarrollo: contempla un tiempo para la expresión motriz de los niños a través del juego y la exploración libre de todas las posibilidades de movimiento; un tiempo para escuchar una historia; y otro, para la representación gráfica, que permitirá a los niños pasar del movimiento del cuerpo a la representación simbólica a través del dibujo o construcción con bloques de madera (de acuerdo con la elección del niño).

Cierre: es la rutina de cierre del taller; donde los niños se reúnen nuevamente en una breve asamblea para dialogar acerca de las acciones y/o emociones vividas durante el taller. Luego se preparan para volver a su rutina del día.

Diagramación. - Es la representación gráfica de sus experiencias motrices.

Sesión 1: ¿De cuántas maneras puedes trasladarte de una silla a un aro?

Estrategias:

1 Inicio

Invita al grupo de niños a formar un círculo todos de pie, en silencio, para dar las normas e indicaciones. Luego anímalos a que caminen libremente, pero sin golpear, o chocarse con el compañero. Acompaña este momento con la canción “Vamos a caminar” que te presentamos en la plataforma de Centauro.

2 Desarrollo

Es este momento se desarrolla la actividad propiamente dicha, permíteles explorar el material y luego puedes sugerir lo siguiente:

Camina libremente desde la silla al aro.

Corre del aro a la silla, moviendo sus brazos en diferentes direcciones.

Salta hacia delante de un punto a otro con las manos en la cabeza.

Camina hacia atrás de un punto a otro muy lentamente

Corre rápidamente de un punto a otro y regresa caminando lentamente.

Crea secuencias de pasos largos y cortos para trasladarse de un punto a otro.

En parejas, tomados de la mano, frente a frente se trasladan de un punto a otro.

Permite otras formas que los niños descubran.

3 Cierre

Finalmente, ubica a los niños sentados en el suelo, acompañando con una música suave, pide que realicen movimientos suaves y conversa sobre la actividad: ¿Qué hiciste para llegar del aro a la silla? ¿La silla estuvo cerca o lejos del aro?

Diagramación: Los niños sentados en el piso o mesas, que recuerden lo que hicieron en la tarea de movimiento. Luego, pídeles que dibujen en un papelógrafo o papel individual, traza muchas rayas para expresar que ha corrido muy veloz, y semi círculos para decir que ha corrido muy despacio.

COMPETENCIA

Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.

CAPACIDADES

Comprende su cuerpo.

RECURSOS

- Música de plataforma de Centauro
- Aro
- Papelógrafos
- Hojas blancas
- Lápices
- Silla pequeña de madera

DESEMPEÑOS

Realiza acciones y movimientos como correr, saltar desde pequeñas alturas, trepar, rodar, deslizarse –en los que expresa sus emociones– explorando las posibilidades de su cuerpo con relación al espacio, la superficie y los objetos. Ejemplo: Un niño juega a trepar un pequeño muro, camina intentando mantener el equilibrio y salta desde cierta altura.

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

Ficha de observación.

Sesión 2: ¿De cuántas maneras puedes rodar la pelota sobre el suelo?

Estrategias:

1 Inicio

Invita a los niños que caminen libremente explorando el espacio, que estiren sus brazos, piernas, que abran y cierren las manos, que muevan la cabeza de un lado para otro, hacia adelante, hacia atrás, haciendo círculos, etc.

2 Desarrollo

Es este momento se desarrolla la actividad propiamente dicha, permíteles explorar el material y luego puedes sugerir lo siguiente:

Rueda libremente la pelota por todo el espacio, con una y otra mano, sin chocarse con nadie.

Rueda la pelota de un lado a otro, caminando o corriendo, puedes acompañar con música este momento: la música rápida indicará que corran y la música lenta que caminen.

Rueda el aro en línea recta y alrededor de obstáculos.

Rueda la pelota hacia delante con los pies.

Pasen la pelota en parejas, cada uno en su sitio y cambiando de sitio.

En parejas, realicen secuencias de dos formas diferentes de pasarse la pelota.

Permite que los niños descubran otras formas.

3 Cierre

Finalmente, con los niños sentados en el piso, reflexionen sobre lo siguiente: ¿En qué dirección fue la pelota? ¿De qué manera has hecho rodar tu pelota? ¿Qué parte de tu cuerpo usas más para rodar la pelota? ¿Con qué parte te fue más fácil? ¿Con qué parte te fue más difícil?

Diagramación: Los niños sentados en el piso o mesas, que recuerden lo que hicieron en la tarea de movimiento. Luego, pídeles que pinten la pelota con el mismo color de la que jugaron.

COMPETENCIA

Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.

CAPACIDADES

Se expresa corporalmente

RECURSOS

- Pelota de plástico
- Hojas blancas
- Témperas
- Pinceles
- Música de relajación

DESEMPEÑOS

Realiza acciones y movimientos de coordinación óculo-manual y óculo-podal en diferentes situaciones cotidianas y de juego según sus intereses. Ejemplo: Un niño desenrosca la tapa de su botella, pela una fruta, y puede abrir y cerrar sus envases colocándoles las tapas.

Sesión 3: ¿De cuántas maneras puedes lanzar?

Estrategias:

1 Inicio

IMotiva a los niños a desplazarse en el espacio que van a utilizar, moviéndose libremente de un lugar a otro y explorando el material con el que van a trabajar. Acompaña este momento con la canción “Panchito es un gusanito” que te presentamos en la plataforma de Centauro.

En parejas lanza la pelota tratando que el compañero la atrape. En círculo pasen la pelota de mano en mano al ritmo de la música, pueden hacerlo rápido y lento.

Permite que los niños descubran otras formas.

2 Desarrollo

En este momento se desarrolla la sesión de psicomotricidad, diciendo la tarea de movimiento. Para ello te presentamos las siguientes sugerencias:

Lanza la pelota arriba con una sola mano.

Lanza la pelota hacia arriba corriendo y déjala caer libremente.

Lanza varias veces seguidas la pelota, caminando por el espacio y alternando las manos.

Haz secuencias de lento-rápido-lento-rápido al lanzar la pelota.

3 Cierre

Ubícalos en círculo, sentados en el piso y sin acompañamiento de la música, conversa sobre lo que sintieron durante el ejercicio, qué les pareció difícil y qué lanzamiento les gustó más.

Diagramación: Los niños sentados en el piso o mesas, que recuerden lo que hicieron en la tarea de movimiento. Luego dibuja muchas pelotas en una hoja blanca y píntalas.

COMPETENCIA

Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.

CAPACIDADES

Comprende su cuerpo.

RECURSOS

- Canción: Panchito es un gusanito
- Las pelotas de trapo de la caja de 100 juegos
- Hojas blancas
- Plumones gruesos
- Témperas.

DESEMPEÑOS

Reconoce sus sensaciones corporales, e identifica algunas de las necesidades y cambios en el estado de su cuerpo, como la respiración después de una actividad física. Reconoce las partes de su cuerpo al relacionarlas con sus acciones y nombrarlas espontáneamente en diferentes situaciones cotidianas. Representa su cuerpo (o los de otros) a su manera y utilizando diferentes materiales.

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

Ficha de observación.

Sesión 4: ¿Sabes cómo es y cómo se mueven cada una de las partes de tu cuerpo?

Estrategias:

1 Inicio

Invita a los niños a explorar el espacio donde realizaran la actividad. Acompaña este momento con la canción “Vamos a caminar” que te presentamos en la plataforma de Centauro y pide que sigan las indicaciones que propone la canción.

2 Desarrollo

En este momento se desarrolla la sesión de psicomotricidad, diciendo la tarea de movimiento. Puedes incorporar talco para bebé, para que los niños se echen en las partes del cuerpo que vas indicando:

Palpa tu brazo desde el hombro, brazo, muñeca y dedos.

Palpa tu pierna: muslo, pierna, pie.

Palpa y mueve tus codos, rodillas, hombros, caderas, dedos.

Palpa y mueve libremente los segmentos que vas indicando, y en direcciones: adelante, atrás, a un lado, a otro, arriba, abajo, etc.

En parejas, realicen el juego del espejo, palpa tus brazos, piernas, codo, etc. El compañero que lo imite en simultáneo.

Palpa simultáneamente dos segmentos iguales o diferentes, en distintas direcciones.

Permite que los niños descubran otras formas.

3 Cierre

Ubícalos en círculo, sentados en el piso, que realicen ejercicios suaves de relajación y conversa sobre lo que sintieron durante el ejercicio, realiza preguntas como estas: ¿Cómo te sentiste al realizar la actividad? ¿Qué movimiento te resultó más fácil de realizar? ¿Qué movimiento te resultó más difícil de realizar?

Diagramación: Los niños sentados en el piso o mesas, que recuerden lo que hicieron en la tarea de movimiento. Luego, motívalos a estampar sus manos con ténpera sobre papelógrafos.

COMPETENCIA

Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.

CAPACIDADES

Se expresa corporalmente

RECURSOS

- Canción: Vamos a caminar
- Papelógrafos
- Ténperas
- Talco para bebé.

DESEMPEÑOS

Realiza acciones y movimientos como correr, saltar desde pequeñas alturas, trepar, rodar, deslizarse –en los que expresa sus emociones– explorando las posibilidades de su cuerpo con relación al espacio, la superficie y los objetos. Ejemplo: Un niño juega a trepar un pequeño muro, camina intentando mantener el equilibrio y salta desde cierta altura.

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

Ficha de observación.

Sesión 5: ¿De cuántas maneras puedes desplazar tu cuerpo en el suelo?

Estrategias:

1 Inicio

Motiva a los niños a desplazarse en el espacio en donde van a trabajar. Verifica que el ambiente sea seguro para evitar algún tipo de accidente. Invita a realizar movimientos suaves al ritmo de la melodía “Explora movimientos con la música” que te presentamos en la plataforma de Centauro.

2 Desarrollo

En este momento se desarrolla la sesión de psicomotricidad, diciendo la tarea de movimiento. Para ello te presentamos las siguientes sugerencias:

Mueve aisladamente cada segmento de tu cuerpo: cabeza, brazos, manos, piernas y detenerse.

Mueve todo su cuerpo, en posición boca arriba, sin trasladarse.

Mueve y detiene cada segmento de tu cuerpo en posiciones diferentes: sentado, echado, arrollado y otras.

Desplázate de un punto a otro sin usar las piernas.

En parejas, echados en el suelo, jueguen a desplazarse en la

misma dirección.

En parejas, echados en el suelo, jueguen a desplazarse en dirección opuesta.

En parejas jueguen el “espejo” el primero se desplaza rodando en el suelo y que el segundo imite todos los movimientos.

Permite que los niños descubran otras formas.

3 Cierre

Ubica a los niños en círculo, sentados en el piso, pide que realicen ejercicios suaves de relajación y conversa sobre lo que sintieron durante la actividad, realiza preguntas como estas: ¿Qué parte del cuerpo lo mueves con mayor facilidad? ¿Cómo de desplazaste sin usar las piernas? ¿Con quién jugaste al espejo?

Diagramación: Los niños sentados en el piso o mesas, que recuerden lo que hicieron en la tarea de movimiento. Luego, que se dibujen en el suelo con tiza de color y que digan los nombres de los segmentos de su cuerpo.

COMPETENCIA

Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.

CAPACIDADES

Comprende su cuerpo.

RECURSOS

- Melodía: explora movimientos con la música
- Hojas blancas
- Tizas gruesas
- Papel toalla.

DESEMPEÑOS

Reconoce sus sensaciones corporales, e identifica algunas de las necesidades y cambios en el estado de su cuerpo, como la respiración después de una actividad física. Reconoce las partes de su cuerpo al relacionarlas con sus acciones y nombrarlas espontáneamente en diferentes situaciones cotidianas. Representa su cuerpo (o los de otros) a su manera y utilizando diferentes materiales.

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

Ficha de observación.

Sesión 6: ¿De cuántas maneras puedes rodar la pelota de trapo y derivar latas colocadas en torres?

Estrategias:

1 Inicio

Invita al grupo de niños a formar un círculo todos de pie, en silencio, para dar las normas e indicaciones. Luego motívalos a que caminen libremente explorando el espacio y los materiales, pero sin golpear, o chocarse con el compañero. Anímalos a realizar movimientos suaves al ritmo de la melodía “Explora movimientos con la música” que te presentamos en la plataforma de Centauro.

2 Desarrollo

En este momento se desarrolla la sesión de psicomotricidad, diciendo la tarea de movimiento. Para ello te presentamos las siguientes sugerencias:

Lanza la pelota con una mano, desde cualquier punto, tratando de derivar las latas.

Lanza la pelota con una mano y en puntillas desde un punto fijo, tratando de derivar las latas.

Lanza la pelota con ambas manos y con los pies juntos.

Lanza la pelota con una mano y de espaldas.

Lanza la pelota con una mano y por encima de tu cabeza.

En parejas, uno al costado del otro, lancen la pelota en simultáneo, tratando de derivar las latas.

En parejas, ubicados en diferentes extremos, lancen la pelota en simultáneo, tratando de derivar las latas.

Permite que los niños descubran otras formas.

3 Cierre

Invita a los niños a ubicarse en círculo, sentados en el piso, pide que realicen ejercicios suaves de relajación y realiza preguntas como estas: ¿De cuántas maneras diferentes has lanzado la pelota? ¿Lograste derivar las latas? ¿Cuántas latas derivaste?

Diagramación: Los niños sentados en el piso o mesas, que recuerden lo que hicieron en la tarea de movimiento. Luego, que dibujen lo que más les gustó del juego.

COMPETENCIA		CAPACIDADES	RECURSOS
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.		Se expresa corporalmente.	<ul style="list-style-type: none"> • Melodía: explora movimientos con la música • Pelotas de trapo de la caja de 100 juegos • Hojas blancas • Lápicos • Témperas • Latas de leche bien lavadas.
DESEMPEÑOS			
Realiza acciones y movimientos como correr, saltar desde pequeñas alturas, trepar, rodar, deslizarse –en los que expresa sus emociones– explorando las posibilidades de su cuerpo con relación al espacio, la superficie y los objetos. Ejemplo: Un niño juega a trepar un pequeño muro, camina intentando mantener el equilibrio y salta desde cierta altura.			

Sesión 7: ¿De cuántas maneras puedes lanzar una pelota y encestarla en una caja?

Estrategias:

1 Inicio

Invita a los niños a explorar el espacio y los materiales en donde van a trabajar. Anímalos a realizar movimientos corporales suaves al ritmo de la melodía “Explora movimientos con la música” que te presentamos en la plataforma de Centauro.

2 Desarrollo

En este momento se desarrolla la sesión de psicomotricidad, diciendo la tarea de movimiento. Para ello te presentamos las siguientes sugerencias:

Lanza libremente la pelota hacia la caja.

Lanza la pelota con ambas manos con los pies separados.

Corre hacia la caja y lanza la pelota de una distancia determinada.

Salta y lanza la pelota hacia la caja que se encuentra en una pequeña altura.

En puntillas lanza la pelota hacia la caja que se encuentra en

el suelo.

En parejas, lancen la pelota de manera simultánea.

En parejas, frente a frente, lancen la pelota con ambas manos.

Permite que los niños descubran otras formas.

3 Cierre

Invita a los niños a ubicarse en círculo, sentados en el piso, pide que realicen ejercicios suaves de relajación y realiza preguntas como estas: ¿De cuántas maneras lanzaste la pelota? ¿Qué parte de tu cuerpo usas más para lanzar la pelota? ¿Pudiste encestar la pelota? ¿Cuántas pelotas lanzaste?

Diagramación: Los niños sentados en el piso o mesas, que recuerden lo que hicieron en la tarea de movimiento. Luego, pide que tracen recorridos que hace la pelota antes de entrar a la caja, con o sin bote en el suelo.

COMPETENCIA

Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.

CAPACIDADES

Comprende su cuerpo.

RECURSOS

- Melodía: explora movimientos con la música
- Hojas blancas
- Plumones gruesos
- Pelotas de plástico de la caja de 100 juegos

DESEMPEÑOS

Realiza acciones y movimientos como correr, saltar desde pequeñas alturas, trepar, rodar, deslizarse –en los que expresa sus emociones– explorando las posibilidades de su cuerpo con relación al espacio, la superficie y los objetos. Ejemplo: Un niño juega a trepar un pequeño muro, camina intentando mantener el equilibrio y salta desde cierta altura.

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

Ficha de observación.

Sesión 8: ¿De cuántas maneras puedes lanzar una pelota pequeña?

Estrategias:

1 Inicio

Motiva a los niños a explorar el espacio donde participarán realizando el juego. Acompaña este momento con la canción “Las estrellitas” que te presentamos en la plataforma de Centauro y pide que sigan las indicaciones que vayas dando.

En parejas, lancen la pelota con la misma mano y flexionando la pierna.

En parejas, lancen la pelota con manos distintas y de rodillas. Permite que los niños descubran otras formas.

2 Desarrollo

En este momento se desarrolla la sesión de psicomotricidad, diciendo la tarea de movimiento. Para ello te presentamos las siguientes indicaciones:

Lanza la pelota con dos manos, desde arriba de la cabeza, con brazos extendidos.

Lanza la pelota desde un lado, con el brazo extendido.

Lanza con dos manos desde una larda distancia y con las piernas separadas.

Crea secuencias de dos o tres formas de lanzar la pelota.

Lanza la pelota contra la pared y recíbela.

3 Cierre

Motiva a los niños a ubicarse en círculo, sentados en el piso, pide que realicen ejercicios suaves de relajación y realiza preguntas como estas:

¿Desde dónde mueves tus brazos al lanzar? ¿Mueves el resto de tu cuerpo para lanzar? ¿Cómo agarras la pelota para lanzar?

Diagramación: Los niños sentados en el piso o mesas, que recuerden lo que hicieron en la tarea de movimiento. Luego, que dibujen con crayolas que se dibujen lanzando la pelota.

COMPETENCIA		CAPACIDADES	RECURSOS
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.		Se expresa corporalmente.	<ul style="list-style-type: none"> • Canción: las estrellitas • Hojas blancas • Lápices • Pelotas de trapo de la caja de 100 juegos
DESEMPEÑOS			
Realiza acciones y movimientos de coordinación óculo-manual y óculo-podal en diferentes situaciones cotidianas y de juego según sus intereses. Ejemplo: Un niño desenrosca la tapa de su botella, pela una fruta, y puede abrir y cerrar sus envases colocándoles las tapas.			

Sesión 9: ¿De cuántas maneras puedes subir y bajar de un bloque?

Estrategias:

1 Inicio

Invita a los niños a explorar los materiales y espacio en donde se va a realizar la actividad, moviéndose libremente de un lugar a otro. Acompaña este momento con la canción "Panchito es un gusanito" que te presentamos en la plataforma de Centauro.

2 Desarrollo

En este momento se desarrolla la sesión de psicomotricidad, diciendo la tarea de movimiento. Para ello te presentamos las siguientes indicaciones:

Sube y baja con los dos pies, con solo un pie, alternando los pies. Ayúdate con movimientos de los brazos.

Sube y baja por atrás, por delante, por un lado y por el otro. Crea una secuencia de dos formas diferentes de subir y bajar.

Sube y baja al bloque como un enano.

Sube y baja al bloque como un gigante.

Da un giro antes de subir y otro después de bajar.

En parejas, suban juntos, y den un salto después de bajar.

En parejas y en dos bloques, suban simultáneamente y de espaldas, y bajen de frente.

Permite que los niños descubran otras formas.

3 Cierre

Motiva a los niños a ubicarse en círculo, sentados en el piso, pide que realicen ejercicios suaves de relajación y realiza estas

Pregunta: ¿De cuántas maneras has saltado desde el bloque? ¿Saltas muy alto o muy lejos? ¿Qué tienen que hacer tus piernas para saltar?

Diagramación: Los niños sentados en el piso o mesas, que recuerden lo que hicieron en la tarea de movimiento. Luego, que dibujen con flechas los saltos que has realizado desde el bloque.

COMPETENCIA

Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.

CAPACIDADES

Comprende su cuerpo.

RECURSOS

- Canción: Panchito es un gusanito
- Bloque o step
- Hojas blancas
- Plumones gruesos

DESEMPEÑOS

Reconoce sus sensaciones corporales, e identifica algunas de las necesidades y cambios en el estado de su cuerpo, como la respiración después de una actividad física. Reconoce las partes de su cuerpo al relacionarlas con sus acciones y nombrarlas espontáneamente en diferentes situaciones cotidianas. Representa su cuerpo (o los de otros) a su manera y utilizando diferentes materiales.

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

Ficha de observación.

Sesión 10: ¿De cuántas formas puedes rebotar la pelota en el suelo?

Estrategias:

1 Inicio

Invita al grupo de niños a formar un círculo todos de pie, en silencio, para dar las normas e indicaciones. Luego busca que caminen libremente, pero sin golpear, o chocarse con el compañero, al mismo tiempo irán reconociendo el espacio. Acompaña este momento con música suave.

En parejas, uno frente al otro, hagan rebotar cada uno una pelota y dirigiéndola al compañero.

En parejas, ubicados de espaldas, hagan rebotar la pelota muy suavemente.

Permite que los niños descubran otras formas.

2 Desarrollo

En este momento se desarrolla la sesión de psicomotricidad, diciendo la tarea de movimiento. Para ello te presentamos las siguientes indicaciones:

Da botes a la pelota con una sola mano de un lado a otro, haciendo secuencias.

Da botes a la pelota en el suelo, arrodillado y con ambas manos.

Has rebotar muy fuerte la pelota sobre el suelo y corre tras de ella.

Has rebotar la pelota muy lento y bajo, alternando las manos.

Has rebotar la pelota muy rápido y con ambas manos.

3 Cierre

Invita a los niños a ubicarse en círculo, sentados en el piso, pide que realicen ejercicios suaves de relajación y realiza preguntas como estas: ¿Reconoces la mano que usas más para hacer rebotar la pelota? ¿Te has fijado de los colores de las pelotas? ¿Cómo mueves tus brazos?

Diagramación: Los niños sentados en el piso o mesas, que recuerden lo que hicieron en la tarea de movimiento. Luego, que dibujen una pelota grande y que la pinten con ténpera usando su dedo.

COMPETENCIA

Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.

CAPACIDADES

Se expresa corporalmente.

RECURSOS

- Melodía: explora movimientos con la música
- Hojas blancas
- Ténperas
- Pelotas de colores de la caja de 100 juegos.

DESEMPEÑOS

Realiza acciones y movimientos de coordinación óculo-manual y óculo-podal en diferentes situaciones cotidianas y de juego según sus intereses. Ejemplo: Un niño desenrosca la tapa de su botella, pela una fruta, y puede abrir y cerrar sus envases colocándoles las tapas.

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

Ficha de observación.

Sesión 11: ¿De cuántas maneras puedes correr con un compañero?

Estrategias:

1 Inicio

Motiva a los niños a explorar el espacio donde participarán realizando el juego. Acompaña este momento con la canción “Vamos a caminar” que te presentamos en la plataforma de Centauro y pide que sigan las indicaciones que propone la canción.

2 Desarrollo

En este momento se desarrolla la sesión de psicomotricidad, diciendo la tarea de movimiento. Para ello te presentamos las siguientes indicaciones:

Corre libremente y a la indicación detente adoptando la posición: sentado, echado, arrodillado, etc.

En parejas, corran libremente y en diferentes direcciones.

En parejas, corran libremente y a la indicación colócate: frente a frente, de espaldas, cerca o lejos uno del otro.

Caminen en parejas, agarrados de la mano y a la orden

dar golpes con los pies en el suelo en forma regular: rápido, lento.

Crea carreras con movimientos variados y que la pareja lo reproduzca, cambia los roles después de un tiempo prudente.

Permite que los niños descubran otras formas.

3 Cierre

Invita a los niños a ubicarse en círculo, sentados en el piso, pide que realicen ejercicios suaves de relajación y realiza preguntas como estas: ¿De cuántas maneras corriste con tu compañero? ¿Te gusta correr rápido o lento? ¿Cuál ha sido el movimiento más rápido que has realizado? ¿Quién fue tu pareja?

Diagramación: Los niños sentados en el piso o mesas, que recuerden lo que hicieron en la tarea de movimiento. Luego, dibújate corriendo con tu compañero.

COMPETENCIA

Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.

CAPACIDADES

Comprende su cuerpo.

RECURSOS

- Canción: Panchito es un gusanito
- Hojas blancas A3
- Plumones de colores

DESEMPEÑOS

Reconoce sus sensaciones corporales, e identifica algunas de las necesidades y cambios en el estado de su cuerpo, como la respiración después de una actividad física. Reconoce las partes de su cuerpo al relacionarlas con sus acciones y nombrarlas espontáneamente en diferentes situaciones cotidianas. Representa su cuerpo (o los de otros) a su manera y utilizando diferentes materiales.

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

Ficha de observación.

Sesión 12: ¿De cuántas maneras puedes jalar o empujar una botella grande con agua?

Estrategias:

1 Inicio

Motiva a los niños que caminen libremente en el espacio, que estiren sus brazos, piernas, que abran y cierren las manos, que muevan la cabeza de un lado para otro, hacia adelante, hacia atrás, haciendo círculos, etc. Recuerda colocar una cuerda a la botella, puedes usar una de tres litros pero colocar la cantidad de agua de acuerdo al peso que los niños puedan mover.

2 Desarrollo

Desarrolla esta parte de la sesión de psicomotricidad, diciendo la tarea de movimiento. Para ello te presentamos las siguientes indicaciones:

Empuja con las dos manos a la botella, lentamente, de manera que ruede en el suelo.

Jala de la cuerda con las dos manos, por todo el espacio y en diferentes direcciones.

Jala de la cuerda, haciendo círculos en el espacio de manera

muy rápida.

Empuja la botella con tu cuerpo, echado en el piso.

Jala la cuerda de espaldas y en diferentes direcciones.

En parejas jalen cada uno su botella, en las mismas direcciones, de manera muy rápida y lenta.

Permite que los niños descubran otras formas.

3 Cierre

Motiva a los niños a ubicarse en círculo, sentados en el piso, pide que realicen ejercicios suaves de relajación y realiza preguntas como estas: ¿Qué has jalado? ¿Con qué parte de tu cuerpo jalaste la botella? ¿En qué direcciones has jalado tu botella? ¿Tu botella te pareció liviana o pesada?

Diagramación: Los niños sentados en el piso o mesas, que recuerden lo que hicieron en la tarea de movimiento. Luego, dibújate jalando tu botella.

COMPETENCIA	CAPACIDADES	RECURSOS
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.	Se expresa corporalmente.	<ul style="list-style-type: none"> • Melodía: explora movimientos con la música • Hojas blancas • Plumones gruesos • Agua • Botellas descartables de 3 litros.
DESEMPEÑOS		
Realiza acciones y movimientos de coordinación óculo-manual y óculo-podal en diferentes situaciones cotidianas y de juego según sus intereses. Ejemplo: Un niño desenrosca la tapa de su botella, pela una fruta, y puede abrir y cerrar sus envases colocándoles las tapas.		

Sesión 13: ¿Dé cuántas maneras puedes correr salvando tres obstáculos?

Estrategias:

1 Inicio

Motiva a los niños a explorar el espacio y materiales en donde se realizará el juego. Acompaña este momento con la canción "Vamos a caminar" que te presentamos en la plataforma de Centauro y pide que sigan las indicaciones que propone la canción. Previamente debes colocar tres obstáculos: una silla, un cono y un bloque.

2 Desarrollo

Desarrolla esta parte de la sesión de psicomotricidad, diciendo la tarea de movimiento. Para ello te presentamos las siguientes indicaciones:

Corre de un obstáculo a otro y regresa por el mismo camino.

Corre dando saltitos salvando los obstáculos y regresa por un camino distinto.

Camina lentamente salvando los obstáculos y regresa gateando por un camino distinto.

Salta con ambos pies de un obstáculo a otro, regresa caminando despacio por una ruta distinta.

En parejas: corran uno detrás del otro, salvando los obstáculos y regresen por diferente camino cada uno.

En parejas, hacer competencias de quien llega más rápido salvando los obstáculos, en este momento puedes adicionar algunos obstáculos más.

Permite que los niños descubran otras formas.

3 Cierre

Invita a los niños a ubicarse en círculo, sentados en el piso, pide que realicen ejercicios suaves de relajación y realiza preguntas como estas: ¿Cuál ha sido la acción más rápida que has realizado? ¿Qué pasa en tu cuerpo cuando corres largo tiempo? ¿Quién fue tu pareja para la competencia?

Diagramación: Los niños sentados en el piso o mesas, que recuerden lo que hicieron en la tarea de movimiento. Luego, dibuja los elementos que sirvieron de obstáculos y como estuvieron ubicados en el espacio.

COMPETENCIA

Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.

CAPACIDADES

Comprende su cuerpo.

RECURSOS

- Canción: Vamos a caminar
- Hojas blancas
- Plumones gruesos.
- Silla, cono y step.

DESEMPEÑOS

Reconoce sus sensaciones corporales, e identifica las necesidades y cambios en el estado de su cuerpo, como la respiración y sudoración. Reconoce las partes de su cuerpo al relacionarlas con sus acciones y nombrarlas espontáneamente en diferentes situaciones cotidianas. Representa su cuerpo (o el de otro) a su manera, incorporando más detalles de la figura humana, e incluyendo algunas características propias (cabello corto, largo, lacio, rizado, etc.)

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

Ficha de observación.

Sesión 14: ¿De cuántas maneras puedes levantar la bolsa a la mesa?

Estrategias:

1 Inicio

Invita al grupo de niños a formar un círculo todos de pie, en silencio, para dar las normas e indicaciones. Luego busca que caminen libremente, pero sin golpear, o chocarse con el compañero. Anímalos a realizar movimientos suaves al ritmo de una melodía. El material a usar es una bolsa de lanzamiento u otra con granos que tengan un peso apropiado para tus niños.

2 Desarrollo

Desarrolla esta parte de la sesión de psicomotricidad, diciendo la tarea de movimiento. Para ello te presentamos las siguientes indicaciones:

Levanta la bolsa con dos manos, súbela y bájala de la mesa varias veces seguidas.

Levanta la bolsa con una sola mano, alternando ambas manos.

Camina en círculo o en líneas rectas antes de subir la bolsa a la mesa.

En parejas, lleven de la bolsa entre sus brazos, para eso deben agarrarse de la mano, y colóquenla en la mesa.

En parejas, realicen una competencia, cada uno lleva una bolsa de una determinada distancia y la coloca en la mesa.

En parejas lleven una bolsa cada uno, caminando muy lento y luego rápido de acuerdo a la música.

Permite que los niños descubran otras formas.

3 Cierre

Ubica a los niños en círculo, sentados en el piso, pide que realicen ejercicios suaves de relajación y conversa sobre lo que sintieron durante la actividad, realiza preguntas como estas: ¿Con qué parte de tu cuerpo resistes más peso? ¿Puedes demostrar lo que has hecho? ¿Quién fue tu compañero de competencia? ¿Qué parte de tu cuerpo usaste más?

Diagramación: Los niños sentados en el piso o mesas, que recuerden lo que hicieron en la tarea de movimiento. Luego, que pegue granos o algo similar en la figura de una bolsa similar a la que usó para la actividad.

COMPETENCIA

Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.

CAPACIDADES

Se expresa corporalmente.

RECURSOS

- Melodías musicales
- Ficha de trabajo
- Granos o semillas
- Goma
- Bolsa de lanzamiento

DESEMPEÑOS

Realiza acciones y movimientos como correr, saltar desde pequeñas alturas, trepar, rodar, deslizarse –en los que expresa sus emociones– explorando las posibilidades de su cuerpo con relación al espacio, la superficie y los objetos. Ejemplo: Un niño juega a trepar un pequeño muro, camina intentando mantener el equilibrio y salta desde cierta altura.

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

Ficha de observación.

Sesión 15: ¿De cuántas maneras puedes subir y bajar de una tabla inclinada?

Estrategias:

1 Inicio

Invita al grupo de niños a formar un círculo todos sentados en silencio, para dar las normas e indicaciones. Luego busca que caminen libremente, pero sin golpear, o chocarse con el compañero. Anímalos a realizar movimientos suaves al ritmo de una melodía.

2 Desarrollo

Desarrolla esta parte de la sesión de psicomotricidad, diciendo la tarea de movimiento. Para ello te presentamos las siguientes indicaciones:

Gatea y reptas, accediendo y descendiendo de la tabla.

Camina, accediendo y descendiendo de la tabla.

Crea secuencias de dos formas diferentes de subir y baja la tabla.

Camina de espaldas, para subir y bajar de la tabla.

En pareja, a su turno, sube y baja la tabla gateando.

En pareja, suban y bajen la tabla caminando lentamente, ambos al mismo tiempo, en dos tablas.

Combina velocidades: rápido, lento, muy rápido, muy lento y repítelas.

Permite que los niños descubran otras formas.

3 Cierre

Invita a los niños a ubicarse en círculo, sentados en el piso, pide que realicen ejercicios suaves de relajación y realiza preguntas como estas: ¿Cuál te es más fácil: subir o bajar? ¿Con qué parte de tu cuerpo te apoyas para subir? ¿Subiste caminando hacia delante o hacia atrás?

Diagramación: Los niños sentados en el piso o mesas, que recuerden lo que hicieron en la tarea de movimiento. Luego, dibújate subiendo la tabla.

COMPETENCIA

Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.

CAPACIDADES

Comprende su cuerpo.

RECURSOS

- Tabla inclinada
- Lápices
- Plumones de colores
- Melodía musical suave.

DESEMPEÑOS

Reconoce sus sensaciones corporales, e identifica las necesidades y cambios en el estado de su cuerpo, como la respiración y sudoración. Reconoce las partes de su cuerpo al relacionarlas con sus acciones y nombrarlas espontáneamente en diferentes situaciones cotidianas. Representa su cuerpo (o el de otro) a su manera, incorporando más detalles de la figura humana, e incluyendo algunas características propias (cabello corto, largo, lacio, rizado, etc.)

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

Ficha de observación.

Sesión 16: ¿Cómo puedes saltar varias veces seguidas de un bloque o step?

Estrategias:

1 Inicio

Invita al grupo de niños a formar un círculo todos de pie, en silencio, para dar las normas e indicaciones. Luego busca que caminen libremente, pero sin golpear, o chocarse con el compañero. Acompaña este momento con la canción "Pina es una estrellita" que te presentamos en la plataforma de Centauro.

2 Desarrollo

Desarrolla esta parte de la sesión de psicomotricidad, diciendo la tarea de movimiento. Para ello te presentamos las siguientes indicaciones:

Salta con dos pies juntos y alternando los pies.

Sube y baja colocando las manos en el banco, sube y baja con los pies juntos, separados.

Pasa de un banco a otro apoyándote con tus manos, sin apoyo.

Recorre distancias entre los aparatos caminando, corriendo,

gateando, y percibe el tiempo que te demora en cada caso.

Pasen de un bloque a otro entre parejas: los dos juntos, cada uno a su turno, uno crea una secuencia y el otro lo repite y viceversa.

Permite que los niños descubran otras formas.

3 Cierre

Finaliza la sesión pidiendo que suban y bajen a un banco, diez o más veces, luego que se echen en el suelo lentamente sintiendo su respiración y latidos de su corazón. Realiza preguntas como estas: ¿Has podido crear tu propia secuencia de movimientos? ¿Qué sientes cuando saltas?

Diagramación: Los niños sentados en el piso o mesas, que recuerden lo que hicieron en la tarea de movimiento. Luego, dibújate saltan del step

COMPETENCIA

Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.

CAPACIDADES

Se expresa corporalmente.

RECURSOS

- Bloque o step
- Hojas blancas
- Crayolas o tizas de colores
- Melodía musical suave.

DESEMPEÑOS

Realiza acciones y movimientos como correr, saltar desde pequeñas alturas, trepar, rodar, deslizarse –en los que expresa sus emociones– explorando las posibilidades de su cuerpo con relación al espacio, la superficie y los objetos. Ejemplo: Un niño juega a trepar un pequeño muro, camina intentando mantener el equilibrio y salta desde cierta altura.

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

Ficha de observación.