

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 subir y bajar de un banco varias seguidas?

### 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

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

Sube y baja con ayuda y sin ayuda de las manos.

Sube sin apoyo de manos y bajar con un salto.

Sube, baja y cae en flexión de piernas sin apoyo de manos.

Sube y baja dando palmadas en el aire.

Sube y baja por distintos lados de la silla o banco.

Sube y baja varias veces seguidas y rápido.

Suban y bajen por parejas al mismo tiempo.

Suban y bajen por parejas tomados de la mano, alterando y haciendo diferente.

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 partes de tu cuerpo has usado? ¿Cuál es la parte de tu cuerpo que te impulsa hacia arriba?

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, lo que más les gustó hacer. Cada uno a su manera, libremente.

### COMPETENCIA

Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.

### CAPACIDADES

Comprende su cuerpo.

### RECURSOS

- Música de plataforma de Centauro
- Sillas o banquitos
- Papelógrafos
- Hojas blancas
- Lápices

### DESEMPEÑOS

Realiza acciones y juegos de manera autónoma combinando habilidades motrices básicas como correr, saltar, trepar, rodar, deslizarse, hacer giros y volteretas – en los que expresa sus emociones– explorando las posibilidades de su cuerpo con relación al espacio, el tiempo, la superficie y los objetos; en estas acciones, muestra predominio y mayor control de un lado de su cuerpo. Ejemplo: Un niño juega a caminar detrás de otro niño. Aceleran la marcha, inventan diferentes formas de caminar, corren saltando, caminan hacia atrás, se impulsan y hacen saltos largos, entre otros movimientos.

### INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

Ficha de observación.

**Sesión 2: ¿De cuántas maneras puedes pasar los aros verticales, apoyados en el suelo o suspendidos?**

**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.

**2 Desarrollo**

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

Gatea pasando primero la cabeza, manos y pies.

Gatea pasando primero los pies, manos y cabeza.

Gatea varias veces por todos los sitios de aro.

Pasa de frente al aro, haciendo el recorrido en círculo.

Pasa de frente, cambiando la altura del aro, inclinado horizontalmente al suelo.

Haz recorridos diferentes a través de uno, dos, tres o más aros.

Haz secuencias de recorridos. Aros juntos y separados. Permite que los niños descubran otras formas.

**3 Cierre**

Finalmente, con los niños sentados en el piso, reflexionen sobre lo siguiente:

¿Qué partes de tu cuerpo se mueven al gatear? ¿Qué pasa con tu tronco? ¿Alguna parte de tu cuerpo no se mueve? ¿Cuándo te sientes cansado? ¿Qué sientes cuando te cansas? ¿Cómo está tu cuerpo cuando gateas?

Diagramación: Los niños sentados en el piso o mesas, que recuerden lo que hicieron en la tarea de movimiento. Luego, pídeles que se dibujen en hojas blancas pasando por el aro.

**COMPETENCIA**

Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.

**CAPACIDADES**

Se expresa corporalmente

**RECURSOS**

- Aros grandes o ula-ulas
- Hojas blancas
- Lápices
- Colores
- Música de relajación

**DESEMPEÑOS**

Realiza acciones y movimientos de coordinación óculo-manual y óculo-podal que requieren mayor precisión. Lo hace en diferentes situaciones cotidianas, de juego o de representación gráfico-plástica, ajustándose a los límites espaciales y a las características de los objetos, materiales y/o herramientas que utilizan, según sus necesidades, intereses y posibilidades.

**INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN**

Ficha de observación.

### Sesión 3: ¿De cuántas maneras puedes rodar la pelota con las manos?

#### Estrategias:

#### 1 Inicio

Invita a los niños a apropiarse del espacio que van a utilizar, moviéndose libremente de un lugar a otro y explorando el material que van a utilizar. 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 sugerencias:

Combina el rodamiento de la pelota con una mano y otra mano.

Rueda la pelota haciendo secuencias (dos veces con una mano, dos veces con la otra, otras dos veces con las dos).

Rueda la pelota libremente en todo el espacio.

Rueda de un extremo a otro lo más recto posible.

Rueda la pelota adelante, atrás y de costado.

Rueda la pelota entre las piernas separadas.

Rueda la pelota lento y rápido.

Haz secuencias de lento-rápido-lento-rápido.

Rueda la pelota en parejas cambiando de posiciones: sentados, arrodillados, agachados, etc.

Permite que los niños descubran otras formas.

#### 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 ejercicio les gustó más.

Diagramación: Los niños sentados en el piso o mesas, que recuerden lo que hicieron en la tarea de movimiento. Luego, representa con un dibujo en una hoja lo que más les gustó y dibuja las pelotas en diferentes lugares y señala recorridos entre ellas.

#### COMPETENCIA

Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.

#### CAPACIDADES

Comprende su cuerpo.

#### RECURSOS

- Canción: Panchito es un gusanito
- Las pelotas de la caja de 100 juegos
- Hojas blancas
- Lápices

#### 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 4: ¿De cuántas maneras puedes girar el aro sin que caiga la pelota al suelo?

**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 sugerencias:

Gira el aro libremente.

Gira el aro con la mano derecha y luego la izquierda, haciendo una secuencia.

Toma el aro mientras gira, cambiando de mano.

Corre y salta alrededor del aro cuando esté dando vueltas.

Gira el aro y corre alrededor hacia la derecha y hacia la

izquierda, realizando una secuencia.

En parejas, cámbiense de aro, pasándolo con la mano derecha, luego con la mano izquierda.

En parejas, usen dos aros y cámbiense, pasándolo con la mano derecha e izquierda, creando una secuencia.

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: ¿miras el aro cuando lo giras y vuelves a agarrarlo? ¿Cómo haces cuando tienes el aro de tu compañero?

Diagramación: Los niños sentados en el piso o mesas, que recuerden lo que hicieron en la tarea de movimiento. Luego, pueden dibujar la parte de la actividad que les gustó más.

**COMPETENCIA**

Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.

**CAPACIDADES**

Se expresa corporalmente

**RECURSOS**

- Canción: Vamos a caminar
- Ula-ulas
- Hojas blancas
- Lápices

**DESEMPEÑOS**

Realiza acciones y movimientos de coordinación óculo-manual y óculo-podal que requieren mayor precisión. Lo hace en diferentes situaciones cotidianas, de juego o de representación gráfico-plástica, ajustándose a los límites espaciales y a las características de los objetos, materiales y/o herramientas que utilizan, según sus necesidades, intereses y posibilidades.

**INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN**

Ficha de observación.

## Sesión 5: ¿De cuántas maneras puedes hacer rebotar la pelota sobre las manos sin cogerla?

### Estrategias:

#### 1 Inicio

Muestra el espacio en donde van a trabajar y presenta el material que van a utilizar. 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:

Haz rebotar varias veces la pelota sobre las manos.

Haz rebotar varias veces la pelota sobre las manos, pero caminando.

Haz rebotar sobre las manos, avanzando y retrocediendo.

Haz rebotar varias veces la pelota sobre las manos, pero sentados o de rodillas.

Haz rebotar varias veces la pelota sobre las manos, avanzando en línea recta y luego en curva.

Haz rebotar la pelota de manera rápida y lenta.

Haz rebotar la pelota en parejas, frente a frente.

Uno rebota hacia arriba y deja el sitio para que otro compañero siga rebotando.

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 mano utilizas más para lanzar la pelota? ¿Cómo colocas tus manos para hacer rebotar la pelota?

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 hacer. Pueden estampar sus manos con ténpera y hacer un cuadro para decorar.

### COMPETENCIA

Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.

### CAPACIDADES

Comprende su cuerpo.

### RECURSOS

- Melodía: explora movimientos con la música
- Las pelotas de la caja de 100 juegos
- Hojas blancas
- Lápices
- Ténperas

### 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 6: ¿Cómo puedes rodar la pelota y sentir su presión?

### 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 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:

Echado boca arriba, rueda la pelota sobre todo tu cuerpo.

Rueda la pelota sobre tu cuerpo con las dos manos, alternando las manos.

Rueda la pelota por todo tu cuerpo arrodillado, en cuclillas, caminando y en equilibrio sobre el suelo.

Rueda la pelota en tu cuerpo con ritmo regular, lento, normal

y rápido.

Rueda la pelota en el cuerpo de un compañero.

Rueda la pelota en el sitio de un compañero y luego intercambia el rol.

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: ¿sientes la pelota cuando ruedas por tu cuerpo? ¿Por qué parte de tu cuerpo ha rodado? ¿Te ha sido fácil rodar la pelota en tu cuerpo con los ojos cerrados?

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.

Pueden estampar la pelota con ténpera y hacer un cuadro para decorar.

### COMPETENCIA

Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.

### CAPACIDADES

Se expresa corporalmente.

### RECURSOS

- Melodía: explora movimientos con la música
- Las pelotas de la caja de 100 juegos
- Hojas blancas
- Lápicos
- Ténpera

### DESEMPEÑOS

Realiza acciones y movimientos de coordinación óculo-manual y óculo-podal que requieren mayor precisión. Lo hace en diferentes situaciones cotidianas, de juego o de representación gráfico-plástica, ajustándose a los límites espaciales y a las características de los objetos, materiales y/o herramientas que utilizan, según sus necesidades, intereses y posibilidades.

### INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

Ficha de observación.

## Sesión 7: ¿De qué manera puedes arrastrarte por el suelo sintiendo todo tu cuerpo?

### Estrategias:

#### 1 Inicio

Muestra el espacio en donde van a trabajar y presenta el material que van a utilizar. 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:

Arrástrate libremente.

Arrástrate con brazos, manos, con piernas, pie, dorsal, ventral y lateral.

Arrástrate de espaldas con los ojos cerrados.

Arrástrate con los pies de guía y luego con la cabeza de guía.

Arrástrate en diferentes direcciones: avanzando, retrocediendo y a los lados.

Arrástrate en un plano inclinado, de arriba abajo y viceversa.

Arrástrate rápido y lento, creando una secuencia.

Arrástrate en pareja, tomados de la mano y de costado.

Crea secuencias de dos, tres y cuatro acciones de arrastre, en grupos de dos o tres, y repetir las.

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: ¿qué partes de tu cuerpo han tocado el suelo? ¿De cuántas maneras te has arrastrado? ¿Con qué parte de tu cuerpo te impulsas mejor?

Diagramación: Los niños sentados en el piso o mesas, que recuerden lo que hicieron en la tarea de movimiento. Luego, que dibujen su cuerpo y expliquen las partes que se mueven para arrastrarse 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
- Lápices
- Témperas

### 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 8: ¿Cómo puedes hacer bailar la cinta en el aire y moverte como ella?

### 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.

#### 2 Desarrollo

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

Mueve la cinta con todo el brazo, haciendo que haga círculos muy grandes.

Mueve la cinta con todo el brazo junto con el tronco.

Mueve la cinta y déjate caer, haciéndose pequeño y grande.

Mueve la cinta de un lado a otro y déjate caer en el suelo.

Mueve la cinta lentamente y cae muy lento, luego rápidamente y cae rápido. Crea una secuencia de rápido y lento.

En parejas, jueguen el espejo, uno que mueva la cinta de una forma y el compañero debe imitar, se debe cambiar el rol después de un tiempo prudente.

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:

¿Por dónde voló la cinta antes de caer? ¿Pudiste imitar la cinta cuando cayó al suelo? ¿Cómo baila la cinta en el aire?

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 dibujen las cintas volando.

### COMPETENCIA

Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.

### CAPACIDADES

Se expresa corporalmente.

### RECURSOS

- Canción: las estrellitas
- Hojas blancas
- Lápices
- Crayolas
- Cintas

### DESEMPEÑOS

Realiza acciones y movimientos de coordinación óculo-manual y óculo-podal que requieren mayor precisión. Lo hace en diferentes situaciones cotidianas, de juego o de representación gráfico-plástica, ajustándose a los límites espaciales y a las características de los objetos, materiales y/o herramientas que utilizan, según sus necesidades, intereses y posibilidades. Ejemplo: En el patio, un niño dibujo círculos en el suelo para jugar con canicas tratando de hacerlas caer dentro de los círculos que dibujó.

### INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

Ficha de observación.

## Sesión 9: ¿De cuántas maneras saltas la cuerda y sientes tu corazón?

### Estrategias:

#### 1 Inicio

Invita a los niños a apropiarse del espacio que van a utilizar, moviéndose libremente de un lugar a otro y explorando el material que van a utilizar. 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:

Salta la cuerda libremente.

Salta la cuerda moviendo ampliamente los brazos.

Salta la cuerda varias veces seguidas y cae al suelo junto con la cuerda. Coloca la mano en el pecho y siente los latidos de tu corazón.

Cae de diferentes formas imitando la cuerda.

Salta la cuerda en tu sitio y desplazándote. Haz equilibrio

en una pequeña altura y salta conjuntamente con la cuerda. Termina respirando y tomándote el pulso.

Permite que los niños descubran otras formas.

#### 3 Cierre

Finaliza la sesión pidiendo que salten la cuerda diez o más veces, luego que se echen en el suelo lentamente y cuenten sus respiraciones hasta la indicación “alto” Pregunta: ¿Sabes que se puede contar los latidos del corazón? ¿Por dónde puedes escuchar los latidos del corazón? Podrías sentir tu respiración antes y después de saltar la soga.

Diagramación: Los niños sentados en el piso o mesas, que recuerden lo que hicieron en la tarea de movimiento. Luego, que dibujen cada latido de tu corazón utilizando rayitas o puntos.

### COMPETENCIA

Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.

### CAPACIDADES

Comprende su cuerpo.

### RECURSOS

- Canción: Panchito es un gusanito
- Las sogas de la caja de 100 juegos
- Hojas blancas
- Lápices
- Plumones de colores

### 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 10: ¿Cuántas maneras hay de hacer el recorrido?

### 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.

#### 2 Desarrollo

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

Camina y corre por entre los obstáculos, libremente, observando sus brazos y moviéndose.

Camina en puntillas, con los talones o corre en puntillas entre los obstáculos.

Camina y corre tocando cada obstáculo en caminos diferentes.

Camina y corre de frente, de espaldas, de costado, dando vueltas y rodeando a los obstáculos.

Camina lento dando pasos largos y rápido dando pasos cortos, con detenciones y cambiando la velocidad rodeando los obstáculos.

En parejas: colocados frente a frente, de lado, tomados de la cintura, de los hombros y pasar por los obstáculos.

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: ¿En qué se apoya tu cuerpo al correr? ¿Cómo mueves tus brazos? ¿Qué pasa con tus brazos cuando das pasos largos y cortos?

Diagramación: Los niños sentados en el piso o mesas, que recuerden lo que hicieron en la tarea de movimiento. Luego, que dibujen el recorrido que realizaron.

### COMPETENCIA

Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.

### CAPACIDADES

Se expresa corporalmente.

### RECURSOS

- Melodía: explora movimientos con la música
- Hojas blancas
- Lápices
- Botella de plástico llena con agua.
- Silla
- Banca

### DESEMPEÑOS

Realiza acciones y movimientos de coordinación óculo-manual y óculo-podal que requieren mayor precisión. Lo hace en diferentes situaciones cotidianas, de juego o de representación gráfico-plástica, ajustándose a los límites espaciales y a las características de los objetos, materiales y/o herramientas que utilizan, según sus necesidades, intereses y posibilidades. Ejemplo: En el patio, un niño dibujo círculos en el suelo para jugar con canicas tratando de hacerlas caer dentro de los círculos que dibujó.

### INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

Ficha de observación.

## Sesión 11: ¿De cuántas formas puedes lanzar la pelota a la canasta?

### 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:

Lanza la pelota de trapo a una caja grande, desde un sitio lejano a cercano.

Lanza la pelota a una caja pequeña, con las dos manos, con una y otra mano, con pies juntos, separados. Crea secuencias de tres formas diferentes y repítelas.

Lanza la pelota a la caja: de frente, de lado, de abajo, desde la cabeza, de espaldas, etc.

En parejas, lanza la pelota frente a frente a la caja. De espaldas a la caja, con la misma mano, con manos distintas, con ambas manos, cada uno a su turno, los dos juntos. Dando un salto, una vuelta, etc.

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 has lanzado la pelota a la caja? ¿Cuántas pelotas lanzaste? ¿Cuántas entraron y cuántas no?

Diagramación: Los niños sentados en el piso o mesas, que recuerden lo que hicieron en la tarea de movimiento. Luego, dibuja los recorridos que hace la pelota antes de entrar en la caja.

### 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
- Lápices
- Plumones de colores

### 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 12: ¿De cuántas maneras puedes caminar sobre la barra de equilibrio?

### 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.

#### 2 Desarrollo

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

Camina mirando la barra para colocar el talón pegado a la punta del pie de atrás.

Gatea en la barra hacia adelante, hacia atrás, a diferentes alturas y en el plano inclinado.

Camina por la barra hacia adelante, hacia atrás, con pasos largos, pasos cortos.

Camina moviendo lenta y rápidamente los brazos, crea secuencias.

Camine en parejas, uno en cada extremo, uno detrás de otro, que uno guíe al otro y viceversa. Haciendo lo mismo que el guía, haciendo lo contrario.

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:

¿Con qué parte del cuerpo te ayudas para no caerte? ¿Cómo se mueven tus brazos cuando caminas en la barra?

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

### COMPETENCIA

Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.

### CAPACIDADES

Se expresa corporalmente.

### RECURSOS

- Melodía: explora movimientos con la música
- Hojas blancas
- Lápices
- Barra de equilibrio o algo similar.

### DESEMPEÑOS

Realiza acciones y movimientos de coordinación óculo-manual y óculo-podal que requieren mayor precisión. Lo hace en diferentes situaciones cotidianas, de juego o de representación gráfico-plástica, ajustándose a los límites espaciales y a las características de los objetos, materiales y/o herramientas que utilizan, según sus necesidades, intereses y posibilidades. Ejemplo: En el patio, un niño dibujo círculos en el suelo para jugar con canicas tratando de hacerlas caer dentro de los círculos que dibujó.

### INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

Ficha de observación.

## Sesión 13: ¿Dé cuántas maneras puedes hacer que tu cuerpo ruede en el suelo?

### 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

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

Junta la cabeza y rodillas y balancéate.

Mete la cabeza y rueda en el suelo hacia delante. Utiliza una colchoneta para este ejercicio.

Rueda en diferentes direcciones: adelante, atrás, otras.

Rueda de costado con las piernas extendidas.

En parejas: rueden colocados de lado, de frente, laterales, uno detrás del otro.

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:

¿Cómo sientes que se mueve tu cuerpo en el suelo?

¿Qué forma toma tu cuerpo al rodar?

Diagramación: Los niños sentados en el piso o mesas, que recuerden lo que hicieron en la tarea de movimiento. Luego, dibuja la forma que toma tu cuerpo al rodar.

### COMPETENCIA

Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.

### CAPACIDADES

Comprende su cuerpo.

### RECURSOS

- Canción: Vamos a caminar
- Hojas blancas
- Lápices

### 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 formas puedes saltar de un espacio en el suelo a otro 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. 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:

Salta de un espacio a otro: con un pie, con los dos pies, con manos y pies, alternando los pies.

Haz recorridos diferentes para saltar de un espacio a otro, adelante, de lado, detrás.

Realiza varios saltos en un espacio.

Cambia el número de saltos en cada lugar.

Salta en pareja hacia delante, atrás, a un lado, etc.

Salta seguido a dos cuadrados.

Salta cuatro veces en cada cuadrado. Crea secuencias de saltos.

Salta seguido hacia delante, hacia atrás.

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:

¿Has cambiado las direcciones de tu cuerpo? ¿Puedes demostrar lo que has hecho? ¿Para que te ayuda hacer recorridos en el espacio?

Diagramación: Los niños sentados en el piso o mesas, que recuerden lo que hicieron en la tarea de movimiento. Luego, que dibuje los mismos cuadrados y poner las direcciones que ha saltado.

### COMPETENCIA

Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.

### CAPACIDADES

Se expresa corporalmente.

### RECURSOS

- Melodías musicales
- Cinta masking tape
- Hojas blancas
- Lápices

### DESEMPEÑOS

Realiza acciones y movimientos de coordinación óculo-manual y óculo-podal que requieren mayor precisión. Lo hace en diferentes situaciones cotidianas, de juego o de representación gráfico-plástica, ajustándose a los límites espaciales y a las características de los objetos, materiales y/o herramientas que utilizan, según sus necesidades, intereses y posibilidades. Ejemplo: En el patio, un niño dibujo círculos en el suelo para jugar con canicas tratando de hacerlas caer dentro de los círculos que dibujó.

### INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

Ficha de observación.

## Sesión 15: ¿Cómo puedes dar botes seguidos a la pelota contra el suelo haciendo que suene siempre igual?

### 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:

Rebota la pelota en el suelo a tiempo regular: con dos manos, con una mano, con otra mano, alternando manos; crea una secuencia.

Rebota la pelota en la pared a tiempo regular: con dos manos, con dos manos, alternando manos, etc.

Da botes a tiempo regular; en el sitio, desplazándose, etc.

Crea secuencias de tres, cuatro y cinco botes a tiempos iguales y diferentes.

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

Pásense la pelota del uno al otro en igual velocidad.

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:

¿Hiciste botes muy altos? ¿Cuál es la velocidad de tus golpes?

Diagramación: Los niños sentados en el piso o mesas, que recuerden lo que hicieron en la tarea de movimiento. Luego, grafica los botes que dio tu pelota.

### COMPETENCIA

Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.

### CAPACIDADES

Comprende su cuerpo.

### RECURSOS

- Las pelotas de plástico de la caja de 100 juegos
- Hojas blancas
- 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 banco?

### 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 banco 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, uno de los recorridos que realizaste.

### COMPETENCIA

Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.

### CAPACIDADES

Se expresa corporalmente.

### RECURSOS

- Bancos 0 cubos medianos
- Hojas blancas
- Lápices
- Plumones de colores
- Melodía musical suave.

### DESEMPEÑOS

Realiza acciones y movimientos de coordinación óculo-manual y óculo-podal que requieren mayor precisión. Lo hace en diferentes situaciones cotidianas, de juego o de representación gráfico-plástica, ajustándose a los límites espaciales y a las características de los objetos, materiales y/o herramientas que utilizan, según sus necesidades, intereses y posibilidades. Ejemplo: En el patio, un niño dibujo círculos en el suelo para jugar con canicas tratando de hacerlas caer dentro de los círculos que dibujó.

### INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

Ficha de observación.