

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 entrar y salir, saltando, de un círculo pintado 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.

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:

- Entra y sal libremente, moviendo los brazos.
- Entra y sal girando el cuerpo en el aire.
- Entra y sal, con elevación de piernas juntas y separadas.
- Entra y sal, por distintos lugares del aro.
- Entra y sal, por lugares opuestos.

Entra y sal, rápido y lento, creando secuencias.
 Entren y salgan, en parejas, con un aro.
 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? ¿Cuántas vueltas da el aro cuando lo giras?

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
- Círculo pintado en el suelo
- 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.

Sesión 2: ¿De cuántas maneras puedes rodar el aro sin que caiga al suelo?

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:

Rueda libremente el aro por todo el espacio, con una y otra mano, son chocarse con nadie.

Rueda el aro 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 el aro y pasa a través de él.

Pasen el aro en parejas, cada uno en su sitio y cambiando de sitio.

En parejas, realicen secuencias de tres o cuatro formas diferentes de pasarse el aro.

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 el aro? ¿De qué manera has hecho rodar tu aro? ¿Qué parte de tu cuerpo usas más para rodar el aro? ¿Qué debes hacer para que no se caiga?

Diagramación: Los niños sentados en el piso o mesas, que recuerden lo que hicieron en la tarea de movimiento. Luego, pídeles que dibujen el aro con flechas las direcciones que ha rodado.

COMPETENCIA

Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad

CAPACIDADES

Se expresa corporalmente

RECURSOS

- Aros grandes o hula-hula
- 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.

Sesión 3: ¿De cuántas maneras puedes patear la pelota?

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:

Deja caer la pelota y patéala con un pie.

Lanza la pelota arriba y patéala con un pie.

Patea hacia arriba y también hacia delante contra algo.

Patea varias veces seguidas la pelota, sin moverse del sitio.

Haz secuencias de lento-rápido-lento-rápido.

Patea la pelota en parejas cambiando de sitio.

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

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 dibújate pateando las pelotas.

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.)

Sesión 4: ¿De cuántas maneras puedes hacer rebotar la pelota contra 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

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

Rebota la pelota varias veces sobre el suelo.

Rebota la pelota varias veces sobre el suelo, avanzando y retrocediendo.

Has rebotar la pelota sobre el suelo, con rebotes altos y bajos.

Crea secuencias de dos o tres formar diferentes de pasarse la pelota en parejas.

En parejas, pasen la pelota haciendo rebotar 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: ¿Qué mano usas más para pasar la pelota? ¿Cómo colocas tu mano 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, invítalos a estampar con ténpera la mano que usan más para hacer rebotar la pelota.

COMPETENCIA

Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad

CAPACIDADES

Se expresa corporalmente

RECURSOS

- Canción: Vamos a caminar
- Pelotas de la caja de 100 juegos
- Hojas blancas
- Lápices

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 5: ¿Con cuántas partes del cuerpo puedes golpear la mesa o el suelo?

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:

Golpea libremente la mesa con ambas manos.

Golpea la mesa con una mano y luego con la otra, realizando secuencias.

Golpea la mesa, con ambas manos, rápido y lento, al ritmo de una melodía.

Realiza secuencias golpeando la mesa con las manos y el piso con el pie.

En parejas creen secuencias, golpeando la mesa con las manos, de manera simultánea.

En parejas creen secuencias, golpeando la mesa con las manos, primero un compañero y luego el otro.

En parejas jueguen el “espejo” el primero crea una secuencia, ya sea con manos y pies 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 es más fácil para golpear? ¿Puedes demostrarnos con qué parte de tu cuerpo has golpeado?

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
- 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.)

Sesión 6: ¿De cuántas maneras diferentes puedes ir corriendo salvando obstáculos?

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:

Corre de un lado a otro salvando los obstáculos de manera libre.

Camina en puntillas, sobre los talones de un lado al otro salvando los obstáculos.

Trasládate saltando y salvando los obstáculos y regresando por el mismo camino.

Trasládate caminando y salvando los obstáculos y regresando por un camino diferente.

Salva los obstáculos caminando muy lento y regresando por un camino diferente.

En parejas, colocados frente a frente, y agachados salven los obstáculos regresando por el mismo camino.

En parejas, colocados frente a frente, y tomados de la cintura, salven los obstáculos regresando por un camino diferente.

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 ido de un lado a otro? ¿Qué hacen tus brazos mientras corres? ¿Te ha sido fácil salvar obstáculos?

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 dibujar una línea entre tres puntos y regresar por el mismo sitio.

COMPETENCIA

Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad

CAPACIDADES

Se expresa corporalmente

RECURSOS

- Melodía: explora movimientos con la música
- Materiales de la caja de 100 juegos
- Hojas blancas
- Lápices
- Témperas

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.

Sesión 7: ¿De cuántas maneras puedes correr alrededor y saltar sobre un obstáculo?

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:

Corre libremente alrededor del obstáculo.

Corre alrededor del obstáculo y salta con los dos pies encima del obstáculo.

Corre alrededor del obstáculo hacia delante y hacia atrás.

Camina lentamente alrededor del obstáculo y salta sobre él.

Salta varias veces seguidas sobre el obstáculo.

En parejas, uno corre alrededor y el otro salta.

En parejas, corran juntos alrededor del obstáculo. 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 mueves más cuando corres? ¿Empleas todo tu cuerpo cuando saltas y corres? ¿Con qué parte de tu cuerpo te impulsas mejor para saltar?

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 saltar.

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
- Materiales de la caja de 100 juegos

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.)

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.

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 recíbelas.

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.

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

Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad

CAPACIDADES

Se expresa corporalmente

RECURSOS

- 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 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 puedes gatear para ir entre los aros?

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:

Gatea libremente pasando por el aro.

Gatea sin las rodillas en el suelo para pasar por los aros.

Gatea con manos y rodillas alrededor del aro.

Gatea con cara arriba pasando por el aro.

Gatea boca abajo, muy lentamente, para pasar por el aro.

En parejas, gatean juntos, para pasar por dos aros.

En parejas, gatea unos detrás del otro para pasar por un aro. 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 en qué dirección has ido para pasar el aro? ¿Te has fijado los colores de los aros?

Diagramación: Los niños sentados en el piso o mesas, que recuerden lo que hicieron en la tarea de movimiento. Luego, que dibujen los aros por donde han pasado.

COMPETENCIA

Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.

CAPACIDADES

Comprende su cuerpo.

RECURSOS

- Canción: Panchito es un gusanito
- Aros
- Hojas blancas
- Lápicos
- 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.)

Sesión 10: ¿Qué movimientos grandes y pequeños puedes hacer con tu cuerpo?

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:

Realiza movimientos grandes con los brazos abiertos.

Realiza movimientos grandes con una pierna y otra, alternándolos.

Realiza movimientos pequeños con la cabeza.

Realiza movimientos pequeños y de manera muy lenta con tu tronco.

Realiza movimientos pequeños y muy rápidos con tus manos.

En parejas, realicen movimientos grandes pequeños con los pies, ambos con el mismo pie.

En parejas, realicen movimientos grandes y pequeños, creando secuencias con la parte del cuerpo que deseen.

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: ¿Con qué partes del cuerpo haces movimientos pequeños? ¿Con qué partes del cuerpo haces movimientos grandes? ¿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 rayas cuando mueven los brazos de arriba abajo y círculos cuando mueven las piernas.

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
- Colores

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.

Sesión 11: ¿De cuántas maneras puedes palmearte sobre tu cuerpo?

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:

Palmea libremente sobre las rodillas.

Palmea sobre las rodillas y los muslos, creando una secuencia.

Palmea sobre las rodillas, caminando lentamente por todo el espacio, hacia atrás.

Palmea sobre el hombro, corriendo rápidamente por todo el espacio.

En parejas, uno palmea en cualquier parte de su cuerpo y el otro repite.

En parejas, los dos palmean en cualquier parte de su cuerpo, al mismo tiempo.

En parejas, crean secuencias palmeando cualquier parte de su cuerpo.

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 puedes palmearte sobre tu cuerpo? ¿Te gusta palmearte rápido o lento? ¿Cuál ha sido el movimiento más rápido que has realizado?

Diagramación: Los niños sentados en el piso o mesas, que recuerden lo que hicieron en la tarea de movimiento. Luego, dibújate palmeando una parte de tu cuerpo.

COMPETENCIA

Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.

CAPACIDADES

Comprende su cuerpo.

RECURSOS

- Canción: Panchito es un gusanito
- 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.)

Sesión 12: ¿De cuántas maneras puedes jalar o empujar a tu compañero?

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, haciendo la tarea de movimiento. Para ello te presentamos las siguientes indicaciones:

Empuja con las dos manos lentamente.

Jalar con las dos manos, por todo el espacio en diferentes direcciones.

Jalar sobre una manta, haciendo círculos en el espacio.

Empujar con tu cuerpo, ambos echados en el piso.

Jalar sobre una manta, en diferentes direcciones y caminando hacia atrás.

Jalar con las dos manos, en líneas rectas.

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:

¿A quién has jalado? ¿Con qué parte de tu cuerpo has empujado?

¿En qué direcciones has jalado a tu compañero?

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

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
- Mantas

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.

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
- Lápicos

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.)

Sesión 14: ¿Cómo puedes saltar por encima e tu compañero sin tocarlo?

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, alrededor de tu compañero que se encuentra echado en el suelo. Sin tocarlo.

Haz recorridos diferente alrededor de tu compañero que se encuentra sentado.

Realiza varios saltos, detrás de tu compañero.

Crea secuencias de saltos, delante de tu compañero.

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

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? ¿Quién fue tu compañero que hizo de obstáculo?

Diagramación: Los niños sentados en el piso o mesas, que recuerden lo que hicieron en la tarea de movimiento. Luego, que dibuje a su amigo en la posición que desee.

COMPETENCIA

Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.

CAPACIDADES

Se expresa corporalmente

RECURSOS

- Melodías musicales
- 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: ¿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 bajar 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
- Lápicos
- 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.)

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.

3 Cierre

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.

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 o 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.