
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. Ellos necesitan tocar, sentir, andar, correr, saltar, entre otras acciones corporales. Asimismo, antes del 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.

SECUENCIA 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 sobre los intereses de los niños (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.

Tarea de movimiento: ¿De cuántas maneras puedes trasladarte de un aro a otro?

ESTRATEGIAS

1. Inicio

Invita al grupo de niños a formar un círculo todos de pie, en silencio, para dar las normas e indicaciones.

Luego animalos a que caminen libremente, pero sin golpearse ni chocar con el compañero. Acompaña este momento con la canción “Vamos a caminar” que te presentamos en la plataforma de Centauro.

2. Desarrollo

En este momento se desarrolla la actividad propiamente dicha. Permíteles explorar el material y luego puedes sugerir lo siguiente:

Camina libremente desde un aro a otro.

Corre de un aro a otro, moviendo sus brazos en diferentes direcciones.

Gatea de un aro a otro.

Da saltitos dentro del aro.

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

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 al aro?, ¿un aro estuvo cerca o lejos del otro aro?

ÁREA: PSICOMOTRÍZ

RECURSOS

COMPETENCIA	CAPACIDADES
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.	Comprende su cuerpo.

- Música de plataforma de Centauro
- Aros

DESEMPEÑOS

Realiza acciones y movimientos de manera autónoma –en los que expresa sus emociones– para explorar con su cuerpo e interactuar con el entorno: corre, sube y baja escalones alternando los pies, salta desde pequeñas alturas, experimenta con su cuerpo el equilibrio y desequilibrio, hace giros, trepa y se desliza por pequeñas pendientes con seguridad.

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

Ficha de observación

Tarea de movimiento: ¿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

En 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.

Rueda la pelota en línea recta y alrededor de obstáculos.

Rueda la pelota gateando.

Pasen la pelota en parejas, ambos sentados en el piso.

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?

ÁREA: PSICOMOTRÍZ

RECURSOS

COMPETENCIA	CAPACIDADES
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.	Se expresa corporalmente.

- Pelota de plástico
- Música de relajación

DESEMPEÑOS

Realiza acciones de exploración y juego, en las que coordina movimientos de sus manos y pies. Ejemplo: Un niño juega con una pelota e intenta patearla hacia un lugar determinado.

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

Ficha de observación

Tarea de movimiento: ¿De cuántas maneras puedes lanzar la pelota de trapo?

ESTRATEGIAS

1. Inicio

Motiva 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 “La estrella pina” 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 arriba con ambas manos.

Lanza la pelota hacia arriba corriendo y déjala caer libremente.

Lanza varias veces seguidas la pelota, caminando lentamente por el espacio.

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.

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.

ÁREA: PSICOMOTRÍZ

COMPETENCIA	CAPACIDADES
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.	Comprende su cuerpo.

RECURSOS

- Canción: La estrellita pina
- Las pelotas de trapo de la caja de 100 juegos

DESEMPEÑOS

Manifiesta sus sensaciones y necesidades corporales al mencionarlas en diferentes situaciones de interacción, juego y cuidado cotidiano. Ejemplo: un niño solicita agua cuando tiene sed, avisa a un adulto cuando quiere ir al baño, se lava las manos cuando las siente pegajosas.

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

Ficha de observación

Tarea de movimiento: ¿Sabes cómo se mueven 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 y 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.

Palpa simultáneamente dos segmentos iguales.

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?

ÁREA: PSICOMOTRÍZ

RECURSOS

COMPETENCIA	CAPACIDADES
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.	Se expresa corporalmente.

- Canción: Vamos a caminar
- Talco para bebé.

DESEMPEÑOS

Realiza acciones y movimientos de manera autónoma –en los que expresa sus emociones– para explorar con su cuerpo e interactuar con el entorno: corre, sube y baja escalones alternando los pies, salta desde pequeñas alturas, experimenta con su cuerpo el equilibrio y desequilibrio, hace giros, trepa y se desliza por pequeñas pendientes con seguridad.

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

Ficha de observación

Tarea de movimiento: ¿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 melodías de relajación.

En parejas, echados en el suelo, jueguen a desplazarse acercándose.

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

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.

Desplázate de un lugar a otro gateando.

Desplázate de un punto a otro sin usar las piernas.

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

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 lanzamiento les gustó más.

ÁREA: PSICOMOTRÍZ

RECURSOS

COMPETENCIA	CAPACIDADES
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.	Comprende su cuerpo.

- Música de relajación.

DESEMPEÑOS

Realiza acciones de exploración y juego, en las que coordina movimientos de sus manos y pies. Ejemplo: un niño juega con una pelota e intenta patearla hacia un lugar determinado.

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

Ficha de observación

Tarea de movimiento: ¿De cuántas maneras puedes derivar latas colocadas en torres?

ESTRATEGIAS

1. Inicio

Invita al grupo de niños a formar un círculo todos sentados en el piso, 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 suaves.

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.

Arrodíllate y lanza la pelota.

Lanza una pelota y luego otra.

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?

ÁREA: PSICOMOTRÍZ

RECURSOS

COMPETENCIA	CAPACIDADES
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.	Se expresa corporalmente.

- Melodía suave
- Pelotas de trapo de la caja de 100 juegos.
- Latas grandes de leche bien lavadas.

DESEMPEÑOS

Manifiesta sus sensaciones y necesidades corporales al mencionarlas en diferentes situaciones de interacción, juego y cuidado cotidiano. Ejemplo: Un niño solicita agua cuando tiene sed, avisa a un adulto cuando quiere ir al baño, se lava las manos cuando las siente pegajosas.

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

Ficha de observación

Tarea de movimiento: ¿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.

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.

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.

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.

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?

ÁREA: PSICOMOTRÍZ

COMPETENCIA	CAPACIDADES
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.	Comprende su cuerpo.

RECURSOS

- Melodía: explora movimientos con la música
- Pelotas de plástico de la caja de 100 juegos
- Caja de cartón

DESEMPEÑOS

Realiza acciones y movimientos de manera autónoma –en los que expresa sus emociones– para explorar con su cuerpo e interactuar con el entorno: corre, sube y baja escalones alternando los pies, salta desde pequeñas alturas, experimenta con su cuerpo el equilibrio y desequilibrio, hace giros, trepa y se desliza por pequeñas pendientes con seguridad.

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

Ficha de observación

Tarea de movimiento: ¿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 “Vamos a caminar” que te presentamos en la plataforma de Centauro y pide que realicen los movimientos que indica 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 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.

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?

ÁREA: PSICOMOTRÍZ

RECURSOS

COMPETENCIA	CAPACIDADES
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.	Se expresa corporalmente.

- Canción: vamos a caminar
- Pelotas de trapo de la caja de 100 juegos

DESEMPEÑOS

Realiza acciones de exploración y juego, en las que coordina movimientos de sus manos y pies. Ejemplo: un niño juega con una pelota e intenta patearla hacia un lugar determinado.

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

Ficha de observación

Tarea de movimiento: ¿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.

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 y bajen juntos.

En parejas y en dos bloques, suban simultáneamente.

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

ÁREA: PSICOMOTRÍZ

RECURSOS

COMPETENCIA	CAPACIDADES
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.	Comprende su cuerpo.

- Canción: Panchito es un gusanito
- Bloque o step

DESEMPEÑOS

Manifiesta sus sensaciones y necesidades corporales al mencionarlas en diferentes situaciones de interacción, juego y cuidado cotidiano. Ejemplo: un niño solicita agua cuando tiene sed, avisa a un adulto cuando quiere ir al baño, se lava las manos cuando las siente pegajosas.

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

Ficha de observación

Tarea de movimiento: ¿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.

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.

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

Has rebotar muy fuerte la pelota sobre el suelo.

Has rebotar la pelota muy lento y bajo.

Has rebotar la pelota muy rápido y con ambas manos.

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

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: ¿Reconoces la mano que usas más para hacer rebotar la pelota? ¿Te has fijado de los colores de las pelotas? ¿Cómo mueves tus brazos?

ÁREA: PSICOMOTRÍZ

RECURSOS

COMPETENCIA	CAPACIDADES
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.	Se expresa corporalmente.

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

DESEMPEÑOS

Realiza acciones y movimientos de manera autónoma –en los que expresa sus emociones– para explorar con su cuerpo e interactuar con el entorno: corre, sube y baja escalones alternando los pies, salta desde pequeñas alturas, experimenta con su cuerpo el equilibrio y desequilibrio, hace giros, trepa y se desliza por pequeñas pendientes con seguridad.

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

Ficha de observación

Tarea de movimiento: ¿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 colocarse: frente a frente.

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

golpes con los pies.

Crea carreras con movimientos variados.

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 corraste con tu compañero? ¿Te gusta correr rápido o lento? ¿Cuál ha sido el movimiento más rápido que has realizado? ¿Quién fue tu pareja?

ÁREA: PSICOMOTRÍZ

RECURSOS

COMPETENCIA	CAPACIDADES
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.	Comprende su cuerpo.

- Canción: Panchito es un gusanito

DESEMPEÑOS

Realiza acciones de exploración y juego, en las que coordina movimientos de sus manos y pies. Ejemplo: Un niño juega con una pelota e intenta patearla hacia un lugar determinado.

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

Ficha de observación

Tarea de movimiento: ¿De cuántas maneras puedes jalar 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:

Jala con las dos manos a la botella, lentamente y trasládala.

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.

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?

ÁREA: PSICOMOTRÍZ

RECURSOS

COMPETENCIA	CAPACIDADES
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.	Se expresa corporalmente.

- Melodía: explora movimientos con la música
- Agua
- Botellas descartables de 3 litros

DESEMPEÑOS

Manifiesta sus sensaciones y necesidades corporales al mencionarlas en diferentes situaciones de interacción, juego y cuidado cotidiano. Ejemplo: Un niño solicita agua cuando tiene sed, avisa a un adulto cuando quiere ir al baño, se lava las manos cuando las siente pegajosas.

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

Ficha de observación

Tarea de movimiento: ¿Dé cuántas maneras puedes correr salvando dos 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 y un cono.

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.

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?

ÁREA: PSICOMOTRÍZ

RECURSOS

COMPETENCIA	CAPACIDADES
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.	Comprende su cuerpo.

- Canción: Vamos a caminar
- Silla y cono.

DESEMPEÑOS

Realiza acciones y movimientos de manera autónoma –en los que expresa sus emociones– para explorar con su cuerpo e interactuar con el entorno: corre, sube y baja escalones alternando los pies, salta desde pequeñas alturas, experimenta con su cuerpo el equilibrio y desequilibrio, hace giros, trepa y se desliza por pequeñas pendientes con seguridad.

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

Ficha de observación

Tarea de movimiento: ¿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?

¿Tu botella te pareció liviana o pesada?

ÁREA: PSICOMOTRÍZ

RECURSOS

COMPETENCIA	CAPACIDADES
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.	Se expresa corporalmente.

- Melodías musicales
- Bolsa de lanzamiento

DESEMPEÑOS

Realiza acciones de exploración y juego, en las que coordina movimientos de sus manos y pies. Ejemplo: Un niño juega con una pelota e intenta patearla hacia un lugar determinado.

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

Ficha de observación

Tarea de movimiento: ¿De cuántas maneras puedes subir y bajar de una tabla ligeramente 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 despacio de manera ascendente.

Camina despacio para bajar 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?

ÁREA: PSICOMOTRÍZ

COMPETENCIA	CAPACIDADES
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.	Comprende su cuerpo.

RECURSOS

- Tabla inclinada
- Melodía musical suave.

DESEMPEÑOS

Manifiesta sus sensaciones y necesidades corporales al mencionarlas en diferentes situaciones de interacción, juego y cuidado cotidiano. Ejemplo: un niño solicita agua cuando tiene sed, avisa a un adulto cuando quiere ir al baño, se lava las manos cuando las siente pegajosas.

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

Ficha de observación

Tarea de movimiento: ¿Cómo puedes saltar varias veces seguidas dentro de una hula-hula?

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 dentro de la hula-hula.

Salta con dos pies salta afuera de la hula-hula.

Pasa de una hula-hula a otra dando saltitos.

Recorre distancias entre los aparatos caminando, corriendo, gateando, y percibe el tiempo que te demora en cada caso.

Pasen de una hula-hula a otra entre parejas: los dos juntos, cada uno a su turno.

Permite que los niños descubran otras formas.

3. Cierre

Finaliza la sesión pidiendo que se echen en el suelo lentamente sintiendo su respiración y latidos de su corazón. Realiza preguntas como estas: ¿Has podido saltar con los dos pies dentro de la hula-hula? ¿Qué sientes cuando saltas? ¿Saltas muy alto?

ÁREA: PSICOMOTRÍZ

RECURSOS

COMPETENCIA	CAPACIDADES
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.	Se expresa corporalmente.

- Hulas-hulas
- Melodía musical suave.

DESEMPEÑOS

Realiza acciones y movimientos de manera autónoma –en los que expresa sus emociones– para explorar con su cuerpo e interactuar con el entorno: corre, sube y baja escalones alternando los pies, salta desde pequeñas alturas, experimenta con su cuerpo el equilibrio y desequilibrio, hace giros, trepa y se desliza por pequeñas pendientes con seguridad.

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

Ficha de observación