

# PROYECTO DE PSICOMOTRICIDAD “Con mi cuerpo puedo hacer”



# ÍNDICE

<b>¿QUÉ ES LA PSICOMOTRICIDAD?</b> .....	3
<b>JUSTIFICACIÓN</b> .....	3
<b>CONTENIDOS</b> .....	5
El esquema corporal:.....	5
Entorno:.....	5
Comunicación: .....	5
<b>ACTIVIDADES:</b> .....	6
<b>METODOLOGÍA</b> .....	8
<b>EVALUACIÓN</b> .....	10
<b>GUÍA DE ACTIVIDADES</b> .....	11
De 12 a 15 meses. ....	11
15 a 18 meses. ....	11
18 a 21 meses. ....	12
De 21 a 24 meses. ....	14
2-3 años.....	15

## **¿QUÉ ES LA PSICOMOTRICIDAD?**

Actividad que desarrolla el niño/a un control postural y de los movimientos generales del cuerpo. La psicomotricidad permite al niño y niña explorar e investigar, superar y transformar situaciones de conflicto, relacionarse con los demás, disfrutar del juego en grupo y expresarse con libertad. Desde los primeros años de vida la actividad psicomotriz es considerada de gran importancia debido a:

1. El aprendizaje parte de la propia acción del niño/a.
2. El movimiento es su medio de expresión y comunicación
3. Es la manera del movimiento, toma conciencia de su propio cuerpo.

Basado en una visión global de la persona, el término de psicomotricidad integra las interacciones cognitivas, emocionales, simbólicas y sensorio motrices en la capacidad del ser y de expresarse en el contexto psicosocial.

Desempeña un papel fundamental en el desarrollo armónico de la personalidad, mediante la actividad corporal y expresión simbólica. Además, se trabajan todos los aspectos referidos al propio cuerpo, espacio y tiempo.

Todo ello permite al niño adaptarse de manera flexible y armónica al medio que le rodea, ya que a través de dicha actividad puede conocer de manera concreta su ser y su entorno inmediato y así actuar de manera adaptada.

## **JUSTIFICACIÓN**

La psicomotricidad ocupa un lugar primordial en Educación Infantil, ya que está íntegramente comprobado que, sobre todo en la primera infancia, hay una gran interdependencia en los desarrollos motores, afectivos e intelectuales.

En los primeros años de vida, y hasta los siete años aproximadamente, se entiende que toda la educación es psicomotriz, porque todo el conocimiento y aprendizaje parten de la propia acción del niño/a sobre el medio. Las experiencias que recibe no son áreas estrictas que se pueden parcelar, sino manifestaciones diferentes, aunque independientes de un ser único, que es el niño/a.

Por todo ello, consideramos tan importante trabajarla desde el nivel de 1-2 años y 2-3 años, ya que se dará rienda suelta a la creatividad, libertad, expresividad, y todo ello a través de experiencias cercanas para los niños/as.

Con este proyecto pretendemos alcanzar los siguientes objetivos:

- Tomar conciencia del propio cuerpo y el de sus compañeros/as.
- Conocer progresivamente las principales partes del cuerpo.
- Control progresivo del equilibrio y control de las diversas coordinaciones motoras.
- Desarrollar el ritmo corporal.
- Estimular la capacidad sensitiva centrada en sensaciones relativas al propio cuerpo y al exterior.
- Valorar la actividad como parte del juego
- Desarrollar distintas habilidades motrices en las diversas actividades.
- Adquirir y desarrollar la coordinación general del cuerpo.
- Conocer el entorno que les rodea.
- Explorar de forma activa el entorno en que se lleva a cabo la actividad.
- Desarrollar las distintas formas de expresión y comunicación: lenguaje oral y gestual.
- Fomentar la creatividad y la libertad en las distintas actividades motrices.
- Fomentar el juego grupal con sus iguales.
- Controlar las diversas coordinaciones motoras.
- Mejorar de la memoria.
- Interiorizar nociones de intensidad, tamaño y situación.
- Discriminar colores, formas y tamaños.
- Interiorizar nociones de situación y orientación.
- Tomar conciencia del propio cuerpo tanto global como segmentariamente.
- Conocer los componentes del esquema corporal: tono muscular, equilibrio, actividad postural, respiración...
- Descubrir las nociones de dirección, distancia y situación.
- Desarrollar la coordinación visomanual y las posibilidades manipulativas necesarias para realizar tareas relacionadas con las distintas formas de representación (dibujar, rasgar, cortar, engarzar...).
- Distinguir el ritmo de la música.
- Discriminación del movimiento lento y rápido.
- Permitir la experimentación y manipulación libre de los materiales.
- Diferenciar el tiempo de actividad y el tiempo de relajación.
- Reconocer las órdenes dadas para las actividades

## **CONTENIDOS**

### **El esquema corporal:**

- Identificación de forma global de su propio cuerpo.
- Diferenciación de sí mismo en relación con sus iguales.
- Partes del cuerpo: cabeza, brazos, manos, pies, piernas, tripa, ojos, boca, nariz, orejas entre otras.
- Movimientos como andar, correr, subir, sentarse, tumbarse...
- Cambios posturales: de pie, tumbado, quieto...
- Acciones como: soplar, lanzar, coger, ensartar, rasgar, llenar, imitar,...

### **Entorno:**

- Espacios: aulas, patio.
- Orientación en el espacio.
- Los distintos materiales como telas, distinto tipo de papeles y cartón, pelotas, aros, colchonetas, zancos, ladrillos, cuerdas...
- Observación de los distintos espacios y materiales.
- Exploración de los diversos entornos y del material que se les ofrece a los niños/as.
- Respeto y cuidado con los materiales con los que juega.
- Gusto por participar en los distintos juegos grupales.
- Colaboración y ayuda para guardar los materiales.

### **Comunicación:**

- Expresión oral: canciones, onomatopeyas, objetos...
- Canciones y cuentos.
- Gusto por el movimiento.
- Placer por comunicarse con los demás.
- Actitud de escucha ante los mensajes que recibe.
- Desarrollo de la creatividad, tanto en el movimiento como en la expresión verbal, corporal, gestual, ...
- Imitación y representación de acciones.

## ACTIVIDADES:

Las actividades que se van a desarrollar en el proyecto de psicomotricidad estarán ajustadas al momento de desarrollo en que se encuentran los niños con los que vamos a trabajar, si es necesario se realizarán adaptaciones curriculares. Todas las actividades tendrán un enfoque lúdico y globalizado, ya que es, sin duda, el juego lo que más les motiva a los niños/as. Jugando surgen situaciones que les hacen experimentar con su cuerpo, con sus posibilidades motrices y esto les provoca un auténtico placer por el movimiento.

Todas las actividades irán encaminadas a favorecer el desarrollo motor y serán de diferentes tipos:

- **Yoga:**

Aumenta la flexibilidad, la coordinación y el equilibrio. Los niños/as pueden aprender a trabajar en equipo y respetar a sus compañero/as, sin necesidad de competir entre sí. Además, estos ejercicios estimulan la armonía interior, que constituye la base para que en un futuro los niño/as puedan construir una vida más equilibrada.

Es una práctica excelente para los todos los niños/as y en especial a los más tímidos y vergonzosos ya que les ayudará a perder el miedo a relacionarse. Es decir, que favorece y fomenta la confianza en sus capacidades elevando su autoestima.

Los ejercicios de yoga son muy eficaces para estimular el autocontrol y lograr que el niño/a desarrolle sus propias estrategias para gestionar sus emociones. Además, el yoga es un excelente ejercicio para aquellos niños/as que tengan algunos problemas motores.

Utilizaremos música como:

- <https://youtu.be/CLsRLWHaqxk>
- <https://youtu.be/5ZgISozP9U>

- **Psicomotricidad gruesa:** son las que se realizan con todo el cuerpo y en general, como la marcha, gateo, saltos, carrera... Realizaremos juegos de desplazamientos, con pelotas, circuitos, subir y bajar escaleras, andar sobre distintas superficies (equilibrio), juegos de corro, etc.

- **Psicomotricidad fina:** son las que requieren cierta precisión de los movimientos finos, como construcciones, enhebrar, pintar, juegos de mímica facial, tijeras, plastilina... Realizaremos juegos en los que haya que meter y sacar objetos, encajar, apilar, ensartar, enroscar, utilizar y manipular diversos objetos e instrumentos, garabatos y , en definitiva, actividades que desarrollen la coordinación óculo-manual.
- **Elaboración del esquema corporal:** implican una toma de conciencia global y a la vez un conocimiento de las diferentes partes del cuerpo. El esquema corporal es la imagen mental que tiene el niño/a, de nuestro cuerpo en relación con el espacio y lo que le rodea, imagen que se va desarrollando con la edad y la estimulación.

Se engloban diferentes componentes: control de los músculos, de la respiración, control de la postura, lateralidad, la estructuración espacio-temporal y la coordinación. Exploramos nuestro cuerpo, nos identificamos tanto en el espejo como en fotografías, imitaremos movimientos, gestos y posturas, imprimiremos nuestras huellas y siluetas en papel continuo...

- **Relajación:** La relajación permite al niño/a sentirse más a gusto con su propio cuerpo. Para lograr la relajación se debe adecuar el espacio, favorecer una posición cómoda entre los alumnos/as, silencio y normas breves y la presencia discreta del docente. Se pondrá música relajante para conseguir que los niños/as después de haber realizado una sesión de psicomotricidad consigan relajarse. La relajación se desarrolla siempre al finalizar cada actividad.

Utilizaremos música relajante:

- <https://youtu.be/8vOJpHI1GVs>
- <https://youtu.be/SrydkUYUoYo>
- <https://youtu.be/NJuePWgKrWs>

Las sesiones de psicomotricidad no deben tener una duración excesiva. Durante ella el tiempo que se destinará a las actividades será variable en función de las características del grupo: edad, motivación... Toda sesión de psicomotricidad tiene cuatro momentos:

- **Fase previa:** será el momento de preparación de la sesión. Se acondicionará la sala con los materiales necesarios y se reunirá al alumnado en la asamblea para crear interés y motivación para la realización de las actividades. Se pueden utilizar canciones, música, cuentos, para favorecer dicha motivación.
- **Fase de desarrollo:** se favorecerá la exploración y experimentación libre de los materiales por parte de los niños/as. Los maestros/as encargados de esta sesión harán indicaciones de la actividad a realizar aceptando nuevas propuestas de cambio por los propios alumnos/as. Será el momento de utilizar su propio cuerpo como medio de expresión y comunicación.

Resulta muy importante resaltar en cada sesión la necesidad de cumplir ciertas normas indicadas por los/as maestros/as para que el alumnado participe de forma segura y evitar así posibles accidentes.

- **Fase de vuelta a la calma:** es el momento de la tranquilidad y el objetivo es que se relajen y regrese la calma al aula. Fase de expresión se intentará que el niño/a exprese a través de diferentes lenguajes (verbal, plástico, etc.) las sensaciones, vivencias que han experimentado durante la sesión.

Las sesiones se realizarán en el espacio multiusos del colegio, aulas, hall, patio, un día a la semana por aula.

Seguiremos la siguiente organización:

- Lunes: Mariavi
- Martes: Celina
- Miércoles: Patricia
- Viernes: Beatriz

El personal de apoyo de cada aula preparará previamente la actividad a realizar en esos días.

## **METODOLOGÍA**

A la hora de llevar a cabo las actividades psicomotrices, respetaremos la globalidad del niño/a, su madurez y desarrollo, atendiendo y prestando atención para adaptar cualquier actividad a desarrollar a los distintos ritmos individuales y características específicas de cada niño/a. Asimismo, realizaremos las adaptaciones curriculares necesarias con los alumnos/as de NEE.



Se partirá de las experiencias y sensaciones, ya que a través de los distintos sentidos, el niño/a conoce su entorno y aprende de él. Todo girará en torno al juego, actividad imprescindible para el adecuado desarrollo físico, psíquico y social de los alumnos/as.

Las actividades se relacionarán a los contenidos trabajados exigiendo la implicación activa del niño/a en la tarea, siendo el auténtico protagonista de su aprendizaje. Por ello, los/as profesores/as buscaremos la motivación del niño/a generando contextos donde exista la observación, manipulación y experimentación para que participen de forma agradable tomando sus propias iniciativas y decisiones sobre actividades, los materiales y el espacio.

Además, se creará un clima cálido, acogedor y seguro donde el niño/a se sienta confiado para poder afrontar los distintos retos que se le planteen.

Las actividades programadas se llevarán a cabo mediante diferentes sesiones en las que se trabajará de una manera globalizada los contenidos curriculares referidos a las tres áreas, utilizando todo tipo de materiales, tanto material propio de psicomotricidad como material diverso que pueda entrar en el aula.

Con respecto a la metodología que vamos a llevar a cabo se utilizará a lo largo de este proyecto, cabe destacar la importancia de utilizar las siguientes metodologías:

- **Metodología dirigida:** el profesor/a programa los contenidos y las actividades que pretende trabajar en cada una de las sesiones psicomotrices, motiva al alumno/a, prepara el material, controla los tiempos y evalúa.
- **Metodología libre:** el profesor/a, lo único que programa es el material y la música, dejando que el alumno/a explore y juegue libremente con el material.

La forma en la que se van a impartir los contenidos será mediante la utilización de las diferentes estrategias de intervención educativa, instructiva y participativa. La instructiva es aquella en la que el docente dirige totalmente la tarea, sin dejar que el niño/a actúe libremente. La participativa, es aquella en la que participan todos los alumnos/as entre sí, siendo guiadas por el profesor/a.

## **EVALUACIÓN**

La evaluación se basa en la observación continuada y sistemática de las actividades llevadas a cabo. La evaluación será flexible e individualizada flexible en cuanto a que no sólo vamos a evaluar aquello que nos hemos planteado, sino que pueden surgir otros aspectos inesperados pero que también sean igual o más importantes, e individualizada en cuanto a que vamos a considerar el propio ritmo de desarrollo de cada niño/a.

Para la evaluación se crearán unos criterios de acuerdo con los contenidos del área motora que hace referencia principalmente al juego y al movimiento. La finalidad de establecer un seguimiento es asegurar un acompañamiento del alumno/a durante todo el proceso motriz muy importante para su correcto desarrollo en la vida futura.

A la hora de evaluar tendremos en cuenta unos ítems:

- Hace uso correcto del material.
- Participa con interés en todas las actividades.
- Respeta las normas de convivencia.
- Muestra confianza en sus posibilidades de acción.
- Se orienta en el espacio.
- Adopta, diferentes posturas corporales: levantado, sentado, tumbado, agachado, etc.
- Utiliza con confianza sus posibilidades motrices al desplazarse: deprisa/despacio, caminando, saltando, corriendo, etc.
- Controla su cuerpo en actividades de reposo o relajación.
- Desarrollar de forma global las habilidades motrices básicas.
- Se crea actividades interesantes y motivadoras.
- Utiliza y cuida los materiales de forma adecuada.
- Comprende las indicaciones dadas por los profesores/as.

## GUÍA DE ACTIVIDADES

### De 12 a 15 meses.

- Trabajar con los niños/as los cuerpos flotantes, primero con aquellos que flotan y vuelven a la superficie, luego con otros que se hunden del todo, intentando llamar su atención.
- Llenar botellas con elementos como bolas u otros objetos. Trabajar vaciado/llenado.
- Utilizar cuentas o bolas de un tamaño adecuado que tengan un orificio en el centro y dárselas al niño/a junto con un cordón, y motivarlos a que inserten la cuerda por los agujeros para formar collares. Si presentan dificultades motrices, el profesor/a le prestara ayuda. Se puede incluir otros materiales como enroscar botellas, trabajar con tornillos y tuercas, etc.
- Dar al niño/a una cera gruesa y estimular a garabatear sobre un soporte adecuado, papel.
- Estampar huellas sobre papel.
- Ofrecer al niño/a un cilindro hueco y darle objetos para que los introduzcan en el tubo y observa cómo caen por el otro lado.
- Dibujar su silueta sobre papel continuo y ponerla en el aula e ir trabajando sobre ella.
- Subir y bajar escaleras gateando.
- Sobre una pelota grande, colocar al niño/a encima y balancearse hacia delante y atrás.
- Caminar por el aula al ritmo del pandero.
- Estando los niños/as en posición de gateo, el profesor/a los incitará a que se desplacen libremente por el área de actividad, motivándolos a que lo hagan “como los gatitos”.
- Sentados en círculo se pasarán la pelota de unos a otros.
- Dar a cada niño/a un aro y estimularlos a jugar con el, pasándolo por encima, hacerlo rodar, etc.
- Colocar sobre el suelo papel de pompas y hacerles pasar sobre la superficie descalzos.
- Colocar un túnel en el suelo e invitarles a pasar gateando. Se puede modificar el material y jugar con un aro y contarles que somos leones y debemos pasar por el aro.

### 15 a 18 meses.

- Frente al espejo tocarse las partes del cuerpo que vaya indicando el profesor/a. Realizarlo de igual manera con un muñeco/a.
- Utilizando fotos, recortes de revistas indicar al niño/a que señale una parte del cuerpo con un gomet.
- Abrir y cerrar, objetos de diversos materiales como cajas, botellas, etc.
- Tapar y destapar con diversos materiales.

- Ensartar.
- Encajar.
- Enroscar y desenroscar.
- Acciones con bloques.
- Colocar figuras en encajables.
- Pintar sobre papel continuo, impregnándose las manos con pintura de dedos.
- Pasar hojas de cuentos de diferentes texturas y grosores.
- Jugar a hacer la croqueta.
- Tomando al niño/a por las axilas el profesor/a coloca los pies de ellos sobre los suyos. Luego camina unos pasos para que ellos se percatan del movimiento hacia atrás y adelante
- Andar sobre el banco para trabajar el equilibrio, de la mano del profesor/a.
- Juego de movimiento ha de ser “Vengan hacia mi”, en el que el profesor/a invita a los niños/as a correr hacia él/ella, que ha de cambiar constantemente de dirección para posibilitar diversos movimientos de carrera.
- Realizar una marcha suave cogidos de la mano por parejas, sin exigirles movimiento alguno.
- Estando los niños/as de pie, el profesor/a les solicita que “se pongan grandes” (situarse en punta pie) y luego que se “pongan pequeños” (haciendo cuclillas)

#### **18 a 21 meses.**

- Utilizar canciones en que se nombran las partes del cuerpo a la vez que se señalen en su cuerpo o en el profesor/a según se nombran en la canción.  
<https://www.youtube.com/watch?v=71hiB8Z-03k>
- Hacer torres o tren con construcciones o bloques.
- Darles una tiza y pedirles que “dibujen” en el suelo con ella. Esto puede hacerse frente a una pizarra a su altura, o sobre un papel continuo que se sitúe en el suelo, la pared o sobre un cartón encima de una mesa baja, de tal forma que realicen la misma acción sobre superficies o materiales diferentes. Se puede realizar con materiales diferentes (ceras, pintura de dedos, etc.)
- Usando el pandero, el profesor/a estimulará a los niños/as a caminar más rápido o más lento, de acuerdo con el sonido que él produzca.
- Jugar con los niños/as a marchas “de soldados” haciéndoles caminar moviendo alternativamente brazos y piernas.

- Jugar a imitar los movimientos de animales relacionando el tipo de movimiento con la acción del animal. Por ejemplo: para imitar gatos y perros se puede utilizar el gateo, para hacer como las serpientes se puede reptar, los patitos y pollitos se pueden imitar caminando en cuclillas entre otros. Se puede utilizar imágenes para que la vean y la imiten, una vez tengan adquiridas la acción con el animal.
- Enseñarles a lanzar una pelota hacia una dirección determinada, pero sin exigirles una distancia, tan sólo llamarles la atención hacia el movimiento que realizan.
- Colocar una pelota grande e invitarlos a darle con el pie, con la mano, etc.
- Combinar varias acciones motrices en una misma sesión, tal como realizar un circuito pasando por debajo de la mesa gateando, doblándose por la cintura pasar entre las piernas del profesor/a, saltar por encima de una línea pintada en el suelo, pasar en cuclillas por debajo de algún material con altura suficiente para realizar la acción, reptar para pasar un aro, entre otras acciones.
- Hacer el juego de movimientos “Las aves mueven alas”, en el que el profesor/a invita a correr a los niños/as por toda el área moviendo los brazos e imitando el aletear de las aves, alternando fuerte y suave el movimiento de brazos.
- El profesor/a colocará un grupo de obstáculos en línea recta en el suelo. Luego ha de estimular a los niños/as a que los sorteen caminando sin tocarlos. Si es necesario, el profesor/a podrá realizar una demostración para que los niños/as la vean.
- “Corro con la pelota” donde el profesor/a les da una pelota u otro objeto al niño/a, y les solicita que corran por el área sin soltarlo, para luego entregárselo de nuevo al profesor/a.
- Hacer que los niños/as caminan en todas las direcciones, incluyendo desplazamientos laterales y paso hacia atrás.
- Por parejas sentados en el suelo dos niños/as, el profesor/a les dirá que pongan las piernas extendidas y separadas en ángulo y les indicará que se deben pasar la pelota.
- Colocando una cuerda entre dos sillas separadas un par de metros, el profesor/a les pide a los niños/as que pasen por encima de la cuerda procurando no tocarla, primero poniendo un pie y luego elevando el otro, podrá hacer una demostración.
- Situar un aro grande en el suelo y solicitarle al niño/a que levante un pie y lo coloque dentro del aro.
- El juego a realizar es el “Vamos a movernos como las serpientes” en el que una parte de los niños/as han de caminar por el aula y la otra parte hará de serpientes reptando y persiguiendo a los que caminan.

### **De 21 a 24 meses.**

- Sacar de un recipiente de boca estrecha mediante una cuchara o cucharón.
- Utilizar puzles.
- Dibujar un camino en el suelo con algunos detalles (un árbol, un riachuelo, una casa) y pedirle al niño/a que con los bloques haga un puente para el riachuelo, un establo para la casa, una cerca junto al árbol... para lo que se le darán bloques pequeños, o material reciclaje.
- Utilizar plastilina o arcilla para que la amasen y realicen bolitas, churritos, etc.
- Darle al niño/a esponjas pequeñas, bolas de algodón o patatas u otro alimento para que las moje en pintura de dedos y las estampe sobre papel.
- Realizar con los niños/as puzles con fotos de ellos mismos y jugar a formarlos.
- En un papel hacer trazos verticales y horizontales con ceras gruesas, rotuladores, etc.
- El profesor/a situará una canasta u objeto similar, sobre una mesa, la cual ha de estar a una altura un poco más alta del pecho de ellos/as. Luego les da una pelota mediana y los motivará a que la lancen para que caiga dentro de la canasta.
- El juego de movimiento a introducir ha de ser “cacemos a la mariposa”, en la que el profesor/a ha de llevar una mariposa de papel en sus manos y motivará a los niños/as a que corran detrás de él/ella para tratar de alcanzarla.
- Jugar con los niños/as con telas, las cuales deben ir moviendo según el profesor/a les vaya dando indicaciones.
- Situar aros a una distancia de 10 cms unos de otros formando un camino de aros. Estimulamos a que vayan de un aro al otro siguiendo el camino, poniendo primero un pie y luego el otro junto al primero, y así aro por aro hasta terminar el camino.
- Organizar un circuito en el que se coloquen varias piezas grandes de las que se utilizan en las actividades psicomotrices, una que posibilite reptar a través de un túnel, otra que obligue a escalar para pasarla, una para mantener el equilibrio, una a continuación que conduzca a saltar desde una altura apropiada a su edad y finalmente situar una canasta en la que haya varias pelotas medianas, que han de ser lanzadas a una caja.

### 2-3 años

- Usamos construcciones de las que existen en el mercado, juegos para encajar las piezas y hacer construcciones volumétricas complejas.
- Situar en una mesa frente al niño/a distintos botes de tapón de rosca de diferentes tamaños, para que enrosque y desenrosque el tapón correspondiente a cada bote. Se puede dar más complejidad a la actividad introduciendo todo el material en una caja y deben de buscar los correspondientes.
- Sentados en las mesas trabajar con plastilina y con tijeras adecuadas a su edad y cortar la plastilina. Además, les ofreceremos otros utensilios apropiados para trabajar la plastilina.
- Con música: Solicitar al niño/a que se desplace libremente siguiendo el ritmo por todo el espacio disponible en el aula, moviendo el cuerpo. Variar el ritmo para que ellos tengan que expresarse con distintos tipos de movimiento.
- Acostados boca arriba el profesor/a les pide a los niños/as que muevan brazos y piernas de acuerdo con el ritmo de la música, alternando los movimientos y luego los dos juntos a la vez. Por ejemplo, podemos hacer la bicicleta.
- Palmear y golpear con la mano en diferentes partes del cuerpo, sobre la mesa, en el suelo, marcando un ritmo sencillo que el profesor/a ha de llevar. Después se le pide al niño/a que sea él el que marque el compás para que el profesor/a le imite.
- Hacer juegos expresivos con las manos y muñecas imitando el movimiento del volante de un coche, el manillar de una moto, como se telefonea, peinarse, entre otras muchas acciones que “dicen cosas” con las manos.
- Jugar a “las estatuas” con el ritmo de la música, el profesor/a estimula a los niños/as a moverse por todo el espacio imitando animales, objetos o personas y cuando cese la música quedarse parados sin moverse.
- Cantar canciones y decir poesías en las que se refuerce la relación arriba-abajo, dentro-fuera, rápido-lento para que los niños/as imiten las acciones.
- Poner papel continuo en el suelo o en la pared con una línea divisoria horizontal, señalar que de la línea hacia la parte superior es “arriba” y hacia la inferior es “abajo”. Proponer a los niños/as a buscar en revistas y periódicos cosas que suelen estar arriba y cosas que se encuentran abajo. Después las colocaremos en la parte correspondiente.
- Realizar movimientos de estiramiento o de agacharse al cantar canciones en que se mencionen estas relaciones espaciales, para conectar la relación espacial con el movimiento.

- Fijar papel continuo en la pared y darles a los niños/as pintura de dedos de distintos colores para que se embadurnan las manos y las estampan sobre la superficie como deseen.
- Rasgar con las manos pedazos de papel de colores para pegarlos después sobre un mural, o ponerlos en una caja para hacer “lluvia de papelitos” en algún juego o actividad.
- Hacer bolas de diferentes tamaños arrugando papel de revistas o periódicos y utilizarlas para diversos juegos, como pueden ser encestar en una cesta o una caja, rodarlas por un plano inclinado, llenar vagones de un tren entre otras.
- Dar a los niños/as una hebra larga de lana para que la enrolle y desenrolle en un trozo de cartón, en una pintura, etc.
- Hacer marchas rápidas o lentas con las manos levantadas, aplaudiendo, con las manos tocando las rodillas, estirándose como gigantes, etc.
- Enseñar a los niños/as a hacer volteretas sobre una colchoneta. El profesor/a debe ayudar para apoyar y guiar el cuerpo del niño/a, sujetando la cabeza, la columna cervical y vertebral, empujándolo con cuidado para ayudarlo a dar la vuelta.
- Orientar a los niños/as a caminar y correr suavemente llevando objetos con las manos separadas del cuerpo.
- Hacer que los niños/as realicen carreras cortas saltando con los dos pies a la vez, en un solo pie, alternando con un pie y con los dos.
- El profesor/a colocará una cuerda en el suelo como si fuera “una serpiente” y pedirá a los niños/as que salten por encima de la misma, con los dos pies a la vez y luego alternando los pies para cruzarla.
- Hacer un camino con huellas de cartón o papel fijadas al suelo, luego el profesor/a solicitará a los niños/as que caminen sobre las mismas, pisando las huellas y sin poder pisar el suelo.
- Dibujar en el suelo un camino con tizas de colores que formen curvas y poner en el final un objeto llamativo, estimular al niño/a que siga el camino sin desviarse, tome el objeto en sus manos y regrese por el mismo lugar.
- Estando los niños/as de espaldas al suelo, el profesor/a les ofrece un aro pequeño para que lo sostienen con ambas manos, luego lo acerquen y alejen para llevarlo a la posición de sentado y ahí de nuevo a boca arriba.
- Trabajar el equilibrio, diciendo a los niños/as que se apoyen sobre una superficie como la mesa y levanten una pierna y luego la otra y así sucesivamente.
- Realizar una marcha por el aula, caminando durante unos minutos, inspirando el aire fuertemente “huello a flor” y espirándolo de igual manera “soplo el globo”.



- Sentados los niños/as en el suelo, uno detrás del otro, con las piernas abiertas, el profesor sentado y ellos sostienen una pica en cada mano sujetándolos con cada mano, para luego realizar movimientos con el palo hacia atrás, hacia delante y de arriba-abajo.
- Realización de una caminata lenta en hilera hasta formar un círculo, uniendo las manos del primer y el último niño/a de la fila. El profesor/a puede acompañar los movimientos percutiendo algún instrumento musical.
- El profesor/a coloca o dibuja con tiza varias marcas distribuidas en el suelo en hilera o dispersas, tantas como niños/as tenga en el grupo, para jugar a “a sus marcas”.

Sitúa a los niños/as en un extremo de la clase y a una señal todos deben correr a pararse cada uno encima de una marca. Es importante que cada cual tenga su marca, pudiendo seleccionar cualquier que desee, pero que al final todos han de tener una, sin quedar ninguno fuera del juego.

- El profesor/a colocará a los niños/as en hilera detrás de él, luego caminando lentamente y percutiendo algún instrumento musical, va organizando un semicírculo con él en el centro.
- Estando los niños/as frente al profesor/a, éste les solicita que extiendan los brazos por encima de la cabeza y que den una palmada, luego que los pongan al frente y den otra palmada y así sucesivamente cuatro o cinco veces.
- De pie con los brazos libres, el profesor/a les pide que troten como los caballitos, pero sin moverse del lugar y elevando alto las rodillas.
- Jugar a “la gallina cuida a los pollitos” para esto el profesor/a ha de dibujar un círculo bien grande en un extremo del aula, que será la casa de la mamá gallina (el profesor/a) y de los pollitos (los niños/as). En un principio el profesor/a agrupa a todos sus “pollitos” en la circunferencia, pero luego salen a picotear, procurando imitar los movimientos de estas aves. De pronto el profesor/a dice “¡viene un halcón! (un niño/a previamente elegido) irrumpe desde el otro extremo y persigue a “los pollitos”, que corren hacia el círculo para no ser atrapados.
- El juego de movimiento será “ranitas al estanque”. El profesor/a traza un círculo en el centro del aula y orienta a los niños/as han de saltar al interior del círculo trazado y caminar imitando con los brazos, el movimiento de natación de las ranas.
- El profesor/a orientará a que en un principio los niños/as caminen dispersos por la clase sin exigir movimientos. Al minuto les pide que lo hagan en punta de pies, y al momento siguiente sobre los talones, terminar caminando normalmente de nuevo.

- Estando los niños/as de pie y con las manos en la cintura, solicitarles que se doblen hacia delante, para después volver a la posición inicial, extender los brazos adelante, flexionar y tratar de tocar el suelo con las manos.
- En la misma postura de pie y con las manos en la cintura, el profesor/a los invitará a saltar con ambas piernas a la vez y sin moverse de lugar.
- El juego “vuelan los aviones”, en este juego el profesor/a sitúa a los niños/as dispersos por el aula y bien separados, una señal les dice que “despeguen” y vuelen como los “aviones” aterrizan, poniéndose de cuclillas.
- Utilizar cuentos o inventar pequeñas historias en las que los niños/as deberán ir realizando las acciones que se vayan relatando.
- Enseñar a los niños/as a rasgar diferentes tipos de materiales como revistas, periódicos entre otros. Luego podemos realizar un collage con los diferentes materiales.
- En un folio realizar trazos verticales.
- Realizar estampaciones con diferentes materiales y técnicas.
- El profesor/a buscará revistas en las que aparezcan objetos, animales o personas y le pedirá al niño/a que dibuje el contorno con una cera gruesa, luego le pedirá que los rasguen con las manos por ese contorno.
- Dar al niño/a una hoja de papel y una cera. Sentándose a su lado en la mesa, el profesor/a dibujar círculos con un lápiz para que ellos lo rodeen con el suyo en la hoja. Podremos incluir varios trozos diferentes.
- Trabajar con punzones, en un primer momento de forma libre y luego el profesor/a puede ir marcando diferentes posibilidades como picar alrededor de un círculo, dentro del círculo, etc.
- Cantar rimas y canciones que tengan una palabra no terminada que los niños/as deben nombrar, como, por ejemplo, “tengo que decir cómo se llama...” y que el profesor/a señale una parte del cuerpo para que ellos digan el nombre, se la toquen, la muevan etc.
- Señalarse al niño/a una parte del cuerpo. Solicitarle que diga cuántas tiene y las nombre, como, por ejemplo: “tengo dos ojos, una boca, una nariz, dos pies, etc.
- En el centro de la clase el profesor/a sitúa a los niños/as junto a él y les pide que señalen las cosas de la clase que están arriba o debajo de ellos, tal como “arriba está el... suelo”, procurando designar objetos o lugares que no ofrezcan dudas para ubicar.

- Poner en la pared una figura de un muñeco grande y en una cesta representaciones de varias cosas: una nube, el sol, la hierba, un pájaro, un perro, etc. Invitar al niño/a que elija una de estas imágenes y la pegue en el lugar correspondiente, que puede ser arriba de la figura o abajo. Al ubicarla ha de repetir verbalmente lo que hace: “yo pongo el sol aquí porque el sol va arriba”
- Escoger a un niño/a, que se situará en el centro de la clase. Darle una cesta llena de pequeños objetos. El profesor/a le pedirá entonces a cualquier otro del grupo que vaya hasta el de la cesta, coja uno de los objetos y le pregunte dónde lo pone, si cerca o lejos, y ubicará el objeto de acuerdo con lo que éste le diga.
- Como la relación espacial cerca-lejos es relativa, el profesor/a elegirá un criterio para definir la distancia, “cerca”, de un metro o menos del niño/a de la cesta, lejos por encima de esta distancia. Ha de procurar que el criterio “lejos” sea cada vez más distante, para evitar confusiones en la noción espacial.
- Hacer un juego de “vamos a esconder la pelota”, en el que los niños/as se sientan en círculo con una pelota en la mano y el profesor/a en el centro. El profesor/a les dará la consigna de que cuando diga “delante” ellos pondrán la pelota frente a ellos, y cuando diga “detrás” la esconderán a su espalda.
- Darle a cada niño/a una cuerda corta y hacer un círculo, en el que cada uno agarra la punta de la cuerda del otro. Luego selecciona un grupo de tres o cuatro niños/as y les da la señal de “adentro” y “afuera” para que salgan y entren del redondel.
- Colocar una serie de sillas en línea simulando un puente para que los niños/as caminen por ellas manteniendo el equilibrio, lo cual hará cogiendo la mano del profesor/a.
- Dibujar en el suelo con tiza o situar cuerdas para hacer caminos muy curvos que el niño/a tenga que seguir en cuadrupedia, reptando, caminando, ...
- Imitar el desplazamiento de animales que posibiliten ejercitar las habilidades psicomotrices generales, tales como reptar como una serpiente, escalar como una cabra montesa, caminar a cuatro patas como un león, balancear los brazos como un mono, correr como un caballo, entre otras acciones.
- Imitar la marcha de personas y personajes bípedos: caminar como un soldadito, como un robot, como un payaso, como un gigante, como un enano, entre otros. Esto puede también acompañarse de una música que varíe en su ritmo para que los niños/as cambien a su vez la intensidad de sus movimientos.
- Rodar sobre una colchoneta o cualquier superficie blanda, abriendo y cerrando los brazos, estirándose como una vara, encogiéndose como un ovillo, etc.

- Jugar a pasarse la pelota de distintas formas (rodando, por el aire, dando un bote, con una mano, con dos manos, etc.). La pelota ha de variar de tamaño, desde una de golf a una de playa.
- El profesor/a hará un recorrido formando con aros para que los niños/as pasen saltando de diversas maneras: alternando los pies, con los pies juntos, primero uno con los pies separados y el siguiente con ambos unidos, etc. Se puede modificar en líneas rectas y luego con curvas.
- El profesor/a dibuja con la tiza círculos en el suelo y luego le da otra de color contraste al niño/a para que haga un recorrido sorteando estos círculos, al terminar volver hacia atrás caminando, reptando o en cuadrupedia recorriendo el dibujo del suelo.
- Estando de pie frente al profesor/a, con los brazos a los lados del cuerpo, éste les solicite pararse en punta pies y elevar los brazos bien arriba, luego les pide ponerse las manos en la cintura para que hagan flexión de piernas (cucullas) tocando el suelo con las manos.
- Acostados de espaldas al suelo, con los brazos apoyados al lado del cuerpo, les pide elevar las piernas extendidas juntas a la vez y luego alternando ambas piernas.
- Realizar el juego de “la hormiga busca su cueva”: se colocan sillas o marcas dispersas en la clase que representan las cuevas. El profesor/a sitúa a los niños/as y les invita a desplazarse en cuadrupedia lo más rápido posible, pues va a llover y hay que cerrar el hormiguero. A la señal ¡Hormigas a sus cuevas! los niños/as se sientan encima de la marca o silla que tengan más cercana en ese momento, perdiendo el último que logra entrar.
- Realizar una caminata preparatoria extendiendo los brazos de manera alterna arriba-abajo y luego hacia los laterales extendiendo a la vez ambos brazos.
- Estando de pie frente al profesor/a, estimular a los niños/as a que abriendo los brazos a los lados del cuerpo trate de levantar de lado una pierna hasta donde puedan y luego la otra.
- El juego de movimiento es “captura la pelota” en el que el profesor/a utilizando una pelota grande se la lanza a cada niño/a para que la capture y se la devuelva.
- Acostados boca arriba con las piernas estiradas, pedirles que traten de tocarse con sus manos las puntas de los pies, para lo que han de hacer un empuje de cadera.
- Estando los niños/as de pie frente al profesor/a con los brazos a los lados del cuerpo, éste les solicita que los extiendan al frente mostrando las palmas de las manos y luego llevándolos detrás de la espalda “para esconder las palmas”.
- El profesor/a les dirá a los niños/as que van a saltar como los conejos, para lo cual recogerán y pegarán sus manos al pecho y harán saltitos en el lugar, procurando que lo realicen con la parte anterior de los pies, es decir, el metatarso y los dedos, haciendo también semiflexión de piernas. Luego desplazarse por la clase como “conejos”.

- Acostados en el suelo, boca arriba el profesor/a pedirá a los niños/as que estiren las piernas y les colocará sobre los tobillos una bolsita de arena que cubra ambos. Luego les pedirá que eleven y bajen las dos piernas a la vez y despacio.
- De pie, los niños/as se han de situar con las manos en la cintura y flexiona el tronco a un lado y otro haciendo una torsión en un sentido y otro.
- Hacer el juego de “vamos a hacer como los pájaros”. Primero los niños/as están sentados dentro de círculos pintados con tizas de colores. Luego se les pide que salgan volando a buscar a comida, para ello, darán vueltas por el aula elevando y bajando lateralmente los brazos. A continuación, se les dice que se suban en las ramas de los árboles y se paseen por ellas, para ello, trepan a distintas sillas ubicadas previamente por el profesor/a, finalmente bajar del árbol y saltar todos al mismo tiempo de nido a nido, de círculo a círculo.
- Situar en la pared papel continuo y darle al niño/a lápices de cera para que hagan líneas de colores de arriba-abajo y a la inversa, verbalizando la dirección del trazo “hacia arriba” “hacia abajo”.
- Cantar canciones en las que se hable de las relaciones arriba-abajo, dentro-fuera, encima-debajo...
- Realizar juegos en los que se practiquen las relaciones espaciales, por ejemplo, construir un tren con cajas de cartón grandes y estimular a los niños/as a que se sienten “dentro” del tren e ir “afuera” al llegar a la estación. También se pueden poner cosas “arriba” de las sillas y otras “debajo” de los mismos, colocar cajas unas “encima” de las otras, sentarse “lejos” o “cerca” de un compañero/a, entre otras.
- El profesor/a se colocará cerca o lejos de diferentes objetos y los niños/as deberán decir dónde se encuentra (por ejemplo: cerca de la pelota, lejos de la mesa, lejos del baño, etc).
- Jugar a “los pintores”. Para ello el profesor/a ha de colocar papel continuo en la pared a la altura de los niños/as, y ofrecerle un pincel para que la moje en pintura y realice trazos en diferentes direcciones.
- Poner anillas sobre una hoja de papel y pedirle al niño/a que trace su contorno con un lápiz de cera, utilizando para cada anilla un color diferente.
- Ofrecer a los niños/as pinzas de la ropa y pedirles que sujeten varias hojas de papel con la pinza.
- Dar a los niños/as plastilina y solicitarles que hagan rulos y los coloquen de arriba-abajo en una hoja de papel, luego pasará el dedo contorneando cada rulo de arriba-abajo también hasta terminar la serie.

- Entregar a los niños/as una hoja de papel y un rotulador grueso para que con el mismo marquen los puntos que quieran, a continuación, pedirles que tracen líneas rectas con ceras de color para unir todos los puntos.
- Poner una hoja larga y ancha de papel continuo sobre la pared a la altura de los niños/as, luego darle esponjas mojadas en pintura para que hagan trazos de derecha a izquierda caminando desde el extremo derecho y pintando con esa mano, luego al llegar al final del papel cambiará la esponja a la mano izquierda y regresar hasta el extremo inicial haciendo la misma acción.
- El profesor/a colocará varios obstáculos en la clase y le pondrá al niño/a sobre la cabeza un pañuelo sin atarlo. Luego le solicitará que borde los obstáculos tratando de mantener el pañuelo sin que se le caiga de la cabeza.
- Dibujar una línea recta en el suelo con una tiza y pedirles a los niños/as que salten de un lado a otro de la línea con los pies juntos, luego con los pies separados alternando, etc. Esta actividad se podrá utilizar para cualquier tipo de movimiento que el profesor/a necesite ejercitar en su grupo de niños/as.
- Acostados boca arriba el profesor/a y los niños/as, ponerse rígidos y rodar con el cuerpo en un sentido y en otro. Jugar a chocar, a evadir el choque, a ir todos como un rodillo gigante, etc.
- El profesor/a debe situarse frente a los niños/as y realizará distintos movimientos y posturas (ponerse sobre una pierna sola, agacharse, poner los pies juntos y balancearse, poner los brazos arriba y agitarlos, etc.), para que ellos le imiten.
- Jugaremos a buscar fotos de personas que aparezcan en una revista y adoptarán las posturas que ellas tienen. Esto puede hacerse como parte de un juego en el que el profesor/a hojea una revista, selecciona la imagen, se enseña al grupo y todos ellos deberán ponerse en la misma postura que aparezca la persona en las fotos.
- Jugar a “Simón dice...” Para ello ponemos música de fondo y se mueven al ritmo, el profesor/a de pronto podrá decir “Simón dice que te toques los dedos de los pies” para que todos los niños/as hagan esta acción y así sucesivamente irán realizando las que vaya sugiriendo el profesor/a.
- Relacionar movimientos con sonidos y partes del cuerpo. El profesor/a indica hacer sonidos fuertes y suaves con las partes del cuerpo y a la escucha del sonido los niños/as han de nombrar la parte corporal y hacer el movimiento indicado previamente. Por ejemplo, si se escucha un sonido agudo (puede ser de un silbato) el niño/a anda despacio y dirá “con los pies”; si se escucha un sonido fuerte (de una campana), el niño/a moverá la cabeza y dirá “con la cabeza”, así con otras partes del cuerpo.

- El profesor/a colocará en el espacio que se realiza la actividad un cesto con tantas pelotas como niños/as tenga el grupo y caminará con ellos formando una hilera, de forma que pasen por la cesta y cada uno recoja una pelota y continúe la marcha.
- Estando los niños/as de pie y sosteniendo la pelota abajo, a la señal del profesor/a han de elevar los brazos bien estirados cuidando de que no se les caiga la pelota y de ahí regresar a la posición inicial. Luego con las piernas separadas al ancho de los hombros, han de llevar los brazos arriba y hacer torsión del tronco hacia un lado y otro, tres o cuatro veces.
- De pie los niños/as con los pies paralelos y sosteniendo la pelota abajo, hacer cuclillas y poner la pelota en el suelo. Ir arriba, volver a hacer cuclillas y recoger de nuevo la pelota.
- Caminar sobre un banco con los brazos extendidos de forma lateral y mirada al frente, al llegar al extremo de la tabla dar un salto para caer de puntillas al suelo.
- De pie los niños/as con las manos en la cintura, harán movimientos con la cabeza; primero haciendo flexiones hacia el frente, luego hacia atrás, y finalmente hacia los lados, varias veces en cada dirección.
- Estando los niños/as de pie, el profesor/a les orientará para mirar de frente, doblen el cuello hasta tratar de tocarse el pecho con la barbilla. Después, con la cabeza recta de nuevo hacer torsión del cuello a la izquierda y a la derecha.
- En la misma posición los niños/as extenderán los brazos hacia delante y abrirán y cerrarán las manos rápidamente varias veces, luego harán círculos con las manos abiertas girando en dirección opuesta, varias veces.
- Situar a los niños/as en posición de gateo. Desde esa posición pedirles que eleven un brazo atrás y luego el otro, alternando estos movimientos varias veces. Luego solicitarles que cuando echen el brazo atrás traten de mirar la mano, para que tengan que realizar una ligera torsión del cuello y tronco.
- Los niños/as haciendo un semicírculo frente al profesor/a se pondrán las manos en la cintura, y a una señal comenzarán a dar saltitos al frente durante un minuto, luego se detendrán y realizarán cuclillas durante otro minuto.