

TALLER DE PSICOMOTRICIDAD, JUEGOS Y EXPRESIÓN CORPORAL

NIVEL 5 –6 AÑOS

1. CONTEXTUALITZACIÓ:

2. OBJETIVOS:

1. Realizar diferentes tipos de marcha controlando voluntariamente el inicio y el final de los desplazamientos.
2. Controlar las nociones de orientación estática : delante, detras, a un lado y a otro, la direccionalidad adelante, hacia o la distancia. Lejos, cerca...l
3. Inventar inventar posturas diversas con contenido simbólico y mantenerlas durante un cierto tiempo.
4. Descubrir el propio cuerpo como un elemento de creación y de juego.
5. Desarrollar la expresión corporal en base a sucesos cotidianos, acontecimientos o representaciones de historias, leyendas, rondas y cuentos, asi como sentimientos y emociones.
6. Desarrollar la coordinación segmentaria y la coordinación oculo-manual.
7. Tomar consciencia del propio cuerpo y de las numerosas posibilidades de movimientos que tiene.
8. Potenciar la comunicación y las relaciones que pueden establecer con sus compañeros y compañeras a través del cuerpo.
9. Desarrollar el control respiratorio y conocer técnicas básicas de relajación. Augmentar la coordinación corporal en general.
10. Tener interes por participar en las actividades colaborando activamente y pasandolo bien con las diferentes actividades planificadas.
11. Ser capaz de coordinar la propia acción con la de los compañeros. Poniendose de acuerdo en ritmos, movimientos, direcciones...
12. Mantener un equilibrio estático durante un tiempo e ir mejorando progresivamente el contraste tensión-distensión de todo el cuerpo o de alguna de sus partes.
13. Disfrutar del folklore popular valencià con danzas, canciones, juegos...

3. CONTENIDOS:

1. Conocimiento del cuerpo, conocimiento del espacio.
2. Control global y segmentario del cuerpo..
3. Adquisición de habilidades motrices básicas aceptando y valorando a los compañeros y su propia participación en actividades colectivas.
4. Atención en diferentes señales comunicativas: gestos, entonación y cualquier información de caracter gestual y corporal.
5. Atención en el desarrollo de historias, cuentos motores y indicaciones de los adultos manifestando interés y participando en todas las actividades planificadas.
6. Coordinación i precisión en el movimiento en el momento de desarrollar diferentes actiividades relacionadas con las expresión corporal.
7. Control del tono facial, desplazamientos y lateralidad.
8. Coordinación dinámica oculo-manual y segmentaria.
9. Control respiratorio.

10. Eliminación de tensiones vividas durante las sesiones psicomotrices.
11. Esfuerzo para vencer dificultades motrices y de atención cooperando con los compañeros y las compañeras en la realización de actividades colectivas.
12. Reconocimiento del gesto como un instrumento de comunicación.
13. Conocimiento y dominio de las partes externas del cuerpo.
14. Manifestación de actitudes positivas con las canciones gestuales, dinámicas y juegos de tradición popular valenciana.

4. METODOLOGÍA.

Hemos planteado el taller de psicomotricidad no únicamente como una repetición de ejercicios sistemáticos, monótonos y sin sentido para el niño, sino que queremos diversificar la expresión corporal planteando varias posibilidades de trabajar y expresarse con el cuerpo como son: El **cuento motor**; **Circuitos**; **Juegos, dinámicas y danzas**; **dramatización de cuentos y relajación**.. Siendo estos recursos mucho más lúdicos, atractivos y significativos para el niño/a.

En las distintas sesiones iremos trabajando cada uno de estos aspectos, combinándolos en una misma sesión cuando sea posible como en el caso de circuitos, juegos, dinámicas y danzas o la relajación que estará presente prácticamente en todas las sesiones cuando creamos necesario o siempre que interese.

En el caso de los cuentos motores y cuentos dramatizados nos llevarán a ocupar una sesión completa o incluso más.

Cada sesión estará estructurada de la siguiente forma:

→ Comenzaremos explicándoles a los niños en que va a consistir la sesión, recordándoles las **normas o explicando las normas a seguir ese día**.

→ Seguiremos con ejercicios de **preparación o calentamiento**, podrán ser un juego, una danza o una dinámica que les ayude a desinhibirse.

→ A continuación pasaremos a **la parte esencial de la sesión** que en cada caso podrá ser :

- Un cuento motor.
- Una dramatización.
- Un circuito.

→ Seguiremos con más **juegos, danzas y dinámicas** que nos ayudarán a ir relajándonos y volviendo a la calma

→ Y para finalizar la sesión realizaremos un **ejercicio de relajación** a poder ser relacionado con lo que hemos trabajado y por último terminaremos comentando la sesión.

→ Terminaremos con una **charla reflexiva o conclusión** sobre lo que ha supuesto la sesión. Que experiencias nuevas han tenido, como se han sentido, como se han comportado o actuado.... En algunos casos contemplaremos la representación de la sesión: dibujo, construcciones, modelado,...

Siempre teniendo en cuenta el nivel de desarrollo evolutivo del niño, sus capacidades motrices y de expresión, así como el índice de atención y de fatiga.

Para ello comenzaremos con ejercicios más tranquilos, de calentamiento o preparación para ir aumentando gradualmente la intensidad de acción (ejercicios más agitados donde se impliquen más) e ir terminando con ejercicios cada vez más tranquilos hasta volver a la calma.

El cuento motor consistirá en ir reproduciendo o representando las acciones de un cuento al mismo tiempo que lo vamos narrando.

Deberán ser historias en las que haya acción o variedad de movimientos para trabajar diversas posturas, desplazamientos, y, sobretodo en las que aparecen sentimientos, emociones con sus representaciones corporales.

La dramatización del cuento o de una historia consistiría en contar esa historia por medio de la expresión corporal o gestual teniendo para ello que aprenderse la historia y reproducirla varias veces.

En el *circuito* trabajaremos con bancos suecos, picas, aros, sillas, mesas

La relajación la trabajaremos siempre que consideremos necesario y veamos que los niños la necesitan para tranquilizarse y realizar los ejercicios o bien para volver a la calma tras la actividad de la sesión.

Con todo esto pretendemos trabajar: desplazamientos, lateralidad, coordinación dinámica, control tónico, control postural, respiración, habilidades motrices básicas como: saltos, equilibrios, giros... ; estructuración espacio-temporal

Además de expresarse con su cuerpo de múltiples formas y trabajar la cooperación, la interacción con iguales, la distensión,..... mediante las dinámicas, danzas y juegos grupales.

Este taller de 2 sesiones semanales no será la única oportunidad que tendrá el niño de ejercitar su cuerpo.

Además trabajarán la psicomotricidad y expresión corporal a diario en los rincones de gimnasia (Iniciación al deporte y juegos: con lanzamientos a diana y a cesta, recepciones, pelotas, bolos, cuerdas, saltos..), del juego simbólico y dramatización; y la motricidad fina en el rincón del trazo y de plástica recortando, picando, Realizando actividades libres y otras derivadas de los proyectos y centros de interés.

Además de esto contaremos con el tiempo de patio para realizar juegos o actividades libres y dirigidas al aire libre y que requieran grandes espacios,.

Introduciremos también danzas, juegos, marchas..... en los proyectos relacionados con las fiestas: Pascua, Corpus.....

También por medio de la música vamos a trabajar aspectos como el control respiratorio, el control postural, el ritmo, danzas, marchas.... que ayudarán a adquirir una buena coordinación motriz, equilibrio corporal, etc...

5. ACTIVIDADES.

1ª sesión o taller.

- Empezamos la sesión explicando las normas del taller y los juegos o actividades que vamos a realizar, con sus respectivas normas, **pautas, condiciones.....**

- Como estamos al inicio de curso vamos a realizar un juego para recordar los nombres de nuestros compañeros, se trata de **presentarse por gestos**: Se ponen todos los niños en círculo y van saliendo uno a uno al centro del círculo, donde deberán decir su nombre haciendo cualquier gesto (pueden ser gestos de animales, personajes.....).Después vuelven a su sitio y los demás niños/as deberán repetir todos a la vez el gesto que ha realizado diciendo su nombre.

A continuación irán saliendo el resto de compañeros.

- **Ejercicio cooperativo de equilibrio.** Les pedimos a los niños que se suban a un banco sueco, y una vez arriba se han de ordenar por altura (o por orden de fila), cambiando de lugar sin bajar del banco.

- **Cruzar el rio.**

Los niños/as han de cruzar un rio por encima de unas piedras que serán representadas por folios o papel de periódico colocados en el suelo.

Los niños se situarán en fila india encima de los folios quedando un papel libre que el último niño de la fila deberá ir pasando al de delante y este al de delante suyo hasta que llegue al primer niño de la fila que la colocará en el suelo avanzando sobre ella. Toda la fila avanzará un sitio, volviendo a quedar libre el último folio que tendrá que ser pasado de nuevo.

Se pueden hacer dos filas de 12 niños y hacer una carrera para ver quien cruza antes el rio.

- **Juego danzado.** Cantamos la *Canción del cazador* y el niño tendrá que ir improvisando y dramatizando las acciones del cazador.

SOY UN CAZADOR

Soy un cazador

no tengo miedo al león

mira cuantas flores

No le temeré.....

le buscaré.....

¡oh un arbol! ¡que alto!

no puedo pasar sobre él

no puedo pasar bajo el

no puedo rodearlo

¿qué puedo hacer?

TREPARÉ

(los niños imitan con sus gestos la acción de trepar o pueden subir sobre las sillas o bancos.....)

Soy un cazador.....

.....

*¡Oh un río! ¡que largo!
No puedo pasar sobre él
no puedo pasar bajo él
no puedo rodearlo
¿Qué puedo hacer?*

NADARÉ

(los niños pueden ir avanzando la solución de lo que puede hacer el cazador)

- Soy un cazador.....

*¡Oh unas zarzas!
No puedo pasar sobre ellas
no puedo pasar bajo ellas
no puedo rodearlas
¿Qué puedo hacer?*

(Vamos mencionando varios elementos hasta que se encuentra con una cueva)

*¡Oh una cueva! ¡Qué oscuro está!
Entremos.
¿Qué tocamos?
Es blandito.
Es peludo*

¡EL LEÓN! ¡HUYAMOS!

*Paso otra vez sobre las zarzas,
por el río, trepo el árbol,
la montaña... y
Vuelvo a mi casa y me acuesto.*

• **La tortuga Marieta.**

Cogeremos una naranja o un globo que será la tortuga Marieta. Los niños estarán en fila y tendrán que pasarsela de unos a otros utilizando cualquier parte del cuerpo excepto manos y brazos, evitando que caiga al suelo y pueda hacerse daño.

• **Relajación.** Somos piedras de río.

Acompañados por música, con ambiente tranquilo y luz tenue, les diremos a los niños, que estarán tendidos supino y con los ojos cerrados, que son piedras y que por tanto pesan mucho mucho y cada vez se van hundiendo más en el río.

- **Comentario o charla** sobre la sesión.

2ª sesión.

• **Presentación de la sesión.** Comentando los juegos, danzas, normas que han de respetar, como han de actuar.....

• Para ver si recuerdan los nombres de sus compañeros vamos a jugar a **Pasarse el balón**: Los niños pueden estar situados en círculo o dispersos por la clase un niño coje el balón y lo ha de lanzar a otro diciendo al mismo tiempo su nombre, éste a su vez lo lanzará a otro y así sucesivamente.

• **Danza de Lula le lula.**

Los niños se colocan en círculo i al compás de la canción aprendida previamente, van dando vueltas caminando cogidos por los hombros siguiendo el sentido de las agujas del reloj la primera parte de la canción y cambian el sentido en la segunda parte.

Después se hará lo mismo pero cogidos por los codos, la cintura y así bajando hasta los tobillos

CANCIÓN: LU LA LE LU LA LE LU LA LU LA LE LU LA LU LA LU LA LU
LA LU LA LE ...(dirección agujas del reloj).

Cambio de dirección... LU LA LE LU LA LE LU LA LU LA LE LU LA LU LA LU
LA LE.

• **Circuito**: Vamos a realizar un circuito diciéndoles que somos exploradores y vamos por la selva.

Para ello colocaremos uno banco sobre el que tendrán que pasar los niños, diciéndoles que es un puente colgante, guardando el equilibrio con saquitos de arena en la cabeza. Después tendrán que cruzar un río pasando por encima de unas piedras (que serán folios, papeles o aros esparcidos por el suelo sobre los que tendrá que saltar los niños/as). Habrán de pasar por debajo de un tunel formado por sillas. A continuación cruzarán un río donde hay cangrejos y tendrán que saltar a la pata coja. Por último entrarán en una cueva (formada por mesas donde hemos de caminar de cuclillas), cuando salgan se encontrarán con un obstáculo que habrán de saltar (cojín) y llegado así a su destino.

El circuito lo realizarán de uno en uno y en el menor tiempo posible aunque prevalecerá siempre la realización correcta de los movimientos, desplazamientos....

• **Nafragos y tiburones.**

Se colocarán bancos para que puedan subir todos los niños. Se pondrá música y los niños y niñas irán dando vueltas alrededor de los bancos mientras esta dure. Cuando pare la música todos se subirán arriba de los bancos, ayudándose unos a otros para que no quede ninguno en tierra (el agua) pues puede pasar el tiburón (maestra/o) y comérselos.

Poco a poco iremos quitando bancos de manera que el espacio cada vez será más reducido y tendrán que ayudarse o sujetarse unos a otros para poder subir todos y que el tiburón no se coma a nadie. (**Juego cooperativo**).

- **Buscar la cola.**

Los niños y niñas se colocarán en fila tocando con la mano derecha el hombro del compañero de delante y con la izquierda habrán de sujetar el pié que le ofrecerá el mismo compañero, de manera que éste quede a la pata coja, y así sucesivamente con todos los niños de la fila formando como una serpiente. El primero de la fila tendrá que ir a la pata coja a buscar al último (la cola) llevando detrás al resto de participantes, pero procurando mantener la postura y no romper la fila.

Por tanto el ejercicio se ha de hacer con cuidado y teniendo en cuenta también a los demás → **Juego cooperativo.**

(Si los 25 niños del aula son demasiados, se puede hacer dos filas o serpientes).

- **Relajación** : Somos marionetas: Los niños y niñas se identifican con una marioneta movida por hilos que sujetan cada una de las siguientes articulaciones: dedos, muñecas, codos, hombros, cuello, cadera, rodillas. A indicaciones del educador/ra , se van rompiendo los diversos hilos, teniendo que adoptar el niño o niña la actitud corporal correspondiente. Una vez relajados, se repetirá el juego a la inversa: ahora tiramos de los hilos que producirán el consiguiente estiramiento del segmento corporal correspondiente. (Relajación de elementos segmentarios)

- **Comentario final.** Puesta en común de sentimientos, sensaciones.... Comentar conductas observadas.....

3ª sesión.

- **Presentación de la sesión.**

- **La batalla de los globos:**

cada niño tendrá un globo inflado amarrado a uno de sus tobillos de forma que quede colgando aproximadamente 10 cm.

El juego consiste en tratar de pisar el globo del contrincante sin que le pisen el suyo. Al participante que le pisen el globo queda eliminado.

(Se puede plantear como una guerra de tribus, para ello se formarán 2 ó 3 grupos/tribus y cada una llevará el globo de un color, hay que pisar los globos de las tribus contrarias)→

Juego de preparación, calentamiento o distensión.

- Después de explicar en que va a consistir el cuento motor, qué es lo que van a hacer ellos...les enseñamos la **danza india Epo y ta.**

- **Cuento motor “La caza de los indios”.** (Explicado y desarrollado en el anexo)

- El mismo cuento termina con una **relajación.**

- **Comentario-reflexión.**

4ª sesión.

- **Presentación de la sesión.**

- **Dramatización del cuento** “L’herbeta de poliol”.

(Explicada en el anexo)

Durará varias sesiones.

- **Relajación** (Si se considera)

Hacemos reflexionar a los niños sobre las características de la goma y el cristal, tratando de definir sus aspectos más esenciales para nuestro ejercicio: la goma es blanda, elástica....., el cristal es duro, rígido, se puede romper (frágil).....

Una vez que esto ha sido asimilado, pedimos a los niños y niñas que constuyan con su cuerpo diversa figuras o estatuas de goma (deberán de disponer su cuerpo en actitudes blandas, redondeadas, poco tensas....) y de cristal (deberán adoptar posturas duras, crispadas, tensas....). Adquirida esta mecánica, se irán construyendo alternativamente figuras de goma o de cristal a indicaciones del maestro/a.

Para teminar haremos que los niños/as se identifiquen con una vela, reproduciendo con su actitud corporal como poco a poco se van derritiendo.

- **Reflexión.** Comentario o pequeña reflexión sobre lo que ha significado la dramatización, como se han sentido....

- **Comentario final o conclusión.**

5ª sesión.

- **Presentación de la sesión.**

- **Quien es quien.**

El maestro/a asignará a cada niño un personaje (animales, personajes conocidos de cuentos, T.V,). El niño/a mediante la dramatización, gestos y onomatopeyas tendrá que hacer que el resto de sus compañeros adivinen de quien se trata.

- **Juego con paracaídas.** Para familiarizarse con el uso del paracaídas (elemento usado con frecuencia en animación y psicomotricidad) realizaremos un sencillo juego que consistirá en simular olas. Todos los niños cogerán el paracaídas a la altura de la cintura y suavemente comenzarán a moverlo haciendo olas. Primero, la mar estará en calma, luego se agitará y llegará el temporal, para volver posteriormente a la calma. Mientras unos suben, otros bajarán y viceversa, hasta conseguir que el vaivén de las olas sea uniforme en todo el círculo. (puede acompañarse de música moviendo las olas según el carácter de ésta)

- **El cangrejo gigante.**

Juego cooperativo con paracaídas que consiste en que un jugador (cangrejo) introduzca a todos los demás niños debajo del paracaídas para a continuación realizar un circuito todos juntos.

Los niños/as sujetarán el paracaídas a la altura de la cintura, mientras que un “cangrejo gigante se mete debajo”. El cangrejo irá pellizcando la pierna de los niños/as que están alrededor del paracaídas. Cuando alguien sea pellizcado gritará: “Cangrejo”. A continuación se meterá debajo uniéndose a éste. El juego continuará hasta que todos se hayan convertido en cangrejo, cuya concha será el paracaídas. A continuación el cangrejo gigante con todos los niños agarrados al borde del paracaídas por dentro iniciará sus lentos movimientos, intentando que realice un circuito sencillo: Pasar entre dos bancos, pasar por debajo de una cuerda, sorteando obstáculos intentando mantener unida a la tortuga, necesitando para ello la colaboración de todo el grupo.

• **¿Cómo se paran los robots?**

En este juego los niños/as representan a robots que se mueven y que no se pueden parar hasta que les toquen el botón de cierre o parada.

Un niño saldrá del aula y los demás se reunirán para escoger qué parte del cuerpo será el botón para apagar los robots. (por ejemplo la nariz)

A continuación se distribuyen libremente por la sala y empiezan a moverse como robots. (podemos acompañar los movimientos con música apropiada).

Cuando entre el niño que estaba fuera empezará a tocar a cada niño en una parte del cuerpo diferente hasta que encuentre el lugar escogido.

Ha de parar todos los robots antes de que termine la música.

• **Simón dice/ El poble mana/ El mundo al revés.**

Todo el grupo ha de hacer las órdenes motoras que diga “Simón”: Simón dice “sentados”, Simón dice “caminar a la pata coja”.....

Otras versiones son: “El poble mana” y “El mundo al revés”. En este caso hay que hacer lo contrario de lo que dice la orden.

• **Comentario final.**

6. ESPACIO.

El taller se desarrollará en diferentes espacios dependiendo de las características de las actividades a realizar.

Podemos utilizar el espacio central del aula destinado al rincón de construcciones junto con el rincón de disfraces y el de dramatización, para aquellas actividades que no necesiten mucho espacio. Además del patio para las actividades al aire libre y que requieran de gran espacio.

Pero será el aula de psicomotricidad donde realizaremos la mayoría de nuestras sesiones por contar con mayor espacio que posibilite el libre desplazamiento de los niños y disponer de los materiales específicos más a mano.

Sea el que sea, el espacio deberá ser conocido y reconocido por el niño antes de realizar en él actividades, para que el niño se sienta a gusto no sienta la angustia a un lugar desconocido.

Deberá contar al menos con un gran espejo y una pizarra.

7. TIEMPO.

El taller se realizará el último trimestre del curso, porque en esa época podemos salir al campo y encontraremos más variedad de elementos naturales.

La duración del taller será de una hora aproximadamente, contemplada en la programación semanal los lunes de 15'15/15'30 a 16'30.

El tiempo (la sesión) quedará distribuido en varias actividades ya que la atención del niño no puede mantenerse durante periodos muy largos y necesita cambiar de actividad. Así en una misma sesión trabajaremos canciones, realizaremos instrumentos, explorarán y tocarán instrumentos, danzaremos, haremos audiciones, y ejercicios o juegos para trabajar los elementos del lenguaje musical

8. MATERIALES.

Utilizaremos materiales propios de psicomotricidad como:

- Colchonetas.
- Picas.
- Aros.
- Cuerdas.
- Espejo.
- Pelotas.
- Pañuelos.
- Balones de distinto peso (sentido bórico).
- Bancos suecos.
-

Materiales de dramatización:

- Telas.
- Disfraces.
- Cortinas.
- Máscaras.
- Pinturas de maquillaje.
-

Y otros materiales de uso común como:

- Papeles de periódico, revistas, continuo.....
- Mesas, sillas.
- Pañuelos.
- Paracaídas.
- Radio – casete.
- Cintas y CD's de música.
-

9. EVALUACIÓN.

TALLER DE PSICOMOTRICIDAD
Taller anual realizado todos los martes (1/2 h. y
jueves, 3/4 hra.



