



**UNIVERSIDAD DE JAÉN**  
Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación

## Trabajo Fin de Grado

Programa de intervención motriz dirigido al  
desarrollo motriz del niño en Educación Infantil

**Alumno:** Inmaculada Lirio Díaz

**Tutor:** Prof. Dr. José Alfonso Morcillo Losa  
**Dpto:** Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y  
Corporal.

**Junio, 2014**

## INDICE

1. Introducción (antecedentes y fundamentación teórica del estudio)	4
1.1. La actividad física	4
1.2. Contribución del juego en la etapa de Educación Infantil	5
1.3. La importancia de la motricidad en Educación Infantil	6
1.4. El niño de 5 a 6 años	7
1.5. Las habilidades motrices básicas	8
1.6. Las canciones motrices	10
1.7. Los cuentos motores	10
1.8. Los circuitos motores	12
2. Propuestas educativas de intervención motriz	12
3. Objetivos	15
4. Método	15
4.1. Diseño de la investigación	15
4.1.1. 1ºFase: Valoración Inicial	15
4.1.2. 2ºFase: Intervención	15
4.1.3. 3ºFase: Valoración Final	16
4.2. Participantes	16
4.3. Materiales	16
4.4. Procedimiento	17
5. Conclusiones	17
6. Perspectivas de investigación	17
7. Bibliografía	18
8. Anexos	21
Anexo 1: Programa de Intervención Motriz	22
Anexo 1.1: Unidad Didáctica 1	23
Anexo 1.2: Unidad Didáctica 2	34
Anexo 1.3: Unidad Didáctica 3	44
Anexo 1.4: Unidad Didáctica 4	54
Anexo 2: Test sociométrico	62
Anexo 3: Hoja de registro	63
Anexo 4: Visto Bueno del tutor/a para la entrega del TFG	65
Anexo 5: Autorización para publicación de Trabajo de Fin de Grado	67

## 1. RESUMEN.

El presente trabajo es fundamentalmente una revisión sobre la importancia que tiene el juego motriz en Educación Infantil. Además se expone una propuesta de intervención motriz dirigida al desarrollo integral de niños y niñas de 5 y 6 años de una clase de la localidad de Huelma (Jaén). El objetivo de este trabajo es conocer el perfil motriz de los niños y mejorar sus habilidades motrices básicas. El proceso se llevará a cabo en tres fases. En cada una de ellas se pasarán diferentes pruebas (de agilidad y equilibrio, entre otras) que se realizarán a través de distintos juegos. Como conclusión podemos decir que el juego es un elemento primordial para el desarrollo del niño (físico, psicológico, cognitivo y social) y por ello se debe fomentar en edades tempranas, evitando así, posibles deficiencias motoras en el futuro.

**Palabras clave:** Educación Infantil, habilidades motrices básicas, juegos motores, canciones motrices y cuentos motores.

### **ABSTRACT:**

This work is fundamentally a review of the importance of motor games in Pre-school Education. In addition, it is exposed a suggestion of motor intervention addressed to the integral development of children aged 5 and 6 years of a class of the town of Huelma (Jaén). The objective of this work is to know the motor profile of children and to improve their basic motor skills. The process is carried through three different phases. In each of them, the children pass different test (agility, balance...) made by different games. To conclude, we may say that game is a fundamental element for the child's development (physical, psychological, cognitive and social). Therefore it should be encouraged at early ages, so that, any motor deficiency can be avoided in the future.

**KEY WORDS:** Pre-school Education, basic motor skills, motor games, motor songs, motor stories

# PROGRAMA DE INTERVENCION MOTRIZ DIRIGIDOS AL DESARROLLO MOTRIZ DEL NIÑO EN EDUCACION INFANTIL.

## 1. INTRODUCCIÓN (ANTECEDENTES Y FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA DEL ESTUDIO)

### 1.1. La actividad física

Autores como Pierre Vayer (1977), Rigal (2006), Arribas (2001), citado en Sánchez Mora (2013) coinciden en reconocer que el ejercicio físico reviste importancia extraordinaria en el desarrollo corporal, mental y emocional del niño.

Un componente de desarrollo físico es el aprendizaje fundamental de habilidades de movimiento (FMS). El FMS requiere la activación de grandes grupos musculares y se clasifican normalmente como el control de objetos y habilidades del aparato locomotor (Haywood & Getchell, 2009), el desarrollo de FMS en niños podría desempeñar un papel fundamental en la prevención de la obesidad infantil. El desarrollo de FMS permite a los niños para experimentar independientemente su entorno (Clark 2007; Robinson & Goodway, 2009) y contribuye a la total salud de los niños (Piek et al. 2008) Por lo tanto, hay una necesidad de investigación para determinar la eficacia de las intervenciones de habilidades motrices en relación con experiencias de juego gratuitas para mejorar la competencia FMS (Logan et al, 2011).

Una buena edad para proporcionar la práctica de AF sería la edad de la primera infancia, ya que esta constituye un momento crítico para promover hábitos de vida saludables, lo cual favorecerá el desarrollo integral del individuo posteriormente (Jones et al, 2013).

Dentro del aspecto del desarrollo corporal, el ejercicio físico estimula la respiración y la circulación de tal manera que las células se nutren mejor y eliminan más eficazmente su detritus, contribuyendo a fortalecer los huesos, músculos y sistemas cardiopulmonares. En el plano mental, el ejercicio físico facilita un buen control motor permitiendo al niño explorar el mundo exterior aportándole experiencias concretas sobre las que se construyen las nociones básicas para su desarrollo intelectual. Gracias a la exploración, se desarrolla en el niño la conciencia de sí mismo y el mundo exterior. Las habilidades motrices le ayudan asimismo, en la conquista de su independencia, en sus juegos y en su adaptación social (Sánchez, 2013).

La actividad física es capaz de ejercer efectos positivos sobre otras áreas del desarrollo humano. Field, Diego y Sanders (2001) exponen que los estudiantes con mayor nivel de ejercicios presentan mejores relaciones con sus padres (en cuanto a intimidad, calidad en las

relaciones, frecuencia de manifestaciones afectivas y apoyo familiar), menos depresión, emplean mayor cantidad de tiempo en actividades deportivas, menor uso de drogas y tienen mejor rendimiento académico que los estudiantes con menor nivel de ejercicio.

## **1.2. Contribución del juego en la etapa de Educación Infantil**

La etapa de educación infantil en general, es una etapa de continuo movimiento que debe ser canalizado por el educador mediante una metodología basada fundamentalmente en el juego. Éste se presenta ante el niño otorgando infinidad de experiencias y vivencias que le llevarán a adquirir aprendizajes de un modo muy motivador y a la vez significativo para él (Prat, Grau, Prat, 2003). Para Winnicott (1971/1982), el juego es la primera actividad creadora del niño, el primer medio de creación del niño. Vigotsky (1933/1982) sugirió que la imaginación nace en el juego y antes del juego no hay imaginación. Y desde otra perspectiva, Chateau (1950/1973) también observó la importancia del juego en el desarrollo de la imaginación, destacando que “el juego contribuye a desarrollar el espíritu constructivo, la imaginación y la capacidad de sistematizar; además, lleva al trabajo, sin el cual no habría ni ciencia ni arte”.

Las aportaciones de Becerra López, Guamán, y Adriana (2011), destacan los beneficios que aporta el juego al desarrollo eficiente del niño: el juego en sí permite encontrar placer, la expresión de la personalidad, la libertad de expresar sus sentimientos, alegría, tristezas, y hasta enojos; por otro lado generalmente los juegos permiten situarse al niño dentro de un espacio y una esfera temporal diferente a la que normalmente ellos se desenvuelven, se establecen con mayor facilidad relaciones con otras personas; además de la integración del esquema corporal al ejecutar diferentes juegos el niño descubre sus posibilidades motrices y la de los demás.

El juego en sí permite encontrar placer, la expresión de la personalidad, la libertad de expresar sus sentimientos, alegría, tristezas, y hasta enojos; por otro lado generalmente los juegos permiten situarse al niño dentro de un espacio y una esfera temporal diferente a la que normalmente ellos se desenvuelven, se establecen con mayor facilidad relaciones con otras personas; además de la integración del esquema corporal al ejecutar diferentes juegos el niño descubre sus posibilidades motrices y la de los demás (Sánchez, 2013).

El juego contribuye de un modo muy positivo a todos los aspectos del crecimiento y del desarrollo humano (Landazabal, 2005).

*Desde el punto de vista intelectual*, jugando aprende, porque obtiene nuevas experiencias, porque es una oportunidad de cometer aciertos y errores, de aplicar sus conocimientos, de solucionar problemas. El juego estimula el desarrollo de las capacidades del pensamiento, de la creatividad infantil, y crea zonas potenciales de aprendizaje.

*Desde el punto de vista de la sociabilidad*, por el juego entra en contacto con sus iguales, y ello le ayuda a ir conociendo a las personas que le rodean, a aprender normas de comportamiento y a descubrirse a sí mismo en el marco de estos intercambios.

*Desde el punto de vista del desarrollo afectivo-emocional*, se puede afirmar que el juego es una actividad que le procura placer, entretenimiento y alegría de vivir, que le permite expresarse libremente, encauzar sus energías positivamente y descargar sus tensiones. Es refugio frente a las dificultades que el niño se encuentra en la vida, le ayuda a reelaborar su experiencia acomodándola a sus necesidades, constituyendo así un importante factor de equilibrio psíquico y de dominio de sí mismo.

### **1.3. La importancia de la motricidad en Educación Infantil.**

Según el diccionario de la Real Academia Española (2001), la motricidad es el conjunto de las funciones de relación aseguradas por el esqueleto, los músculos y el sistema nervioso que permiten los movimientos y el desplazamiento del hombre y los animales.

Los estudios sobre el desarrollo humano en relación con el desarrollo psicológico de los contenidos motrices en la educación infantil, nos muestran la gran importancia que adquiere el papel de la motricidad en la en la construcción de la personalidad del niño. Los trabajos de Piaget (1968, 1969), Wallon (1980), Gesell (1958), Freud (1968), Bruner (1979), Guilmain (1981), Ajuriaguerra (1978), Le Boulch (1981), Vayer (1973), Da Fonseca (1984, 1988 y 1996), Cratty (1990) y Gallahue y McClenaghan (1985), entre otros, sobre los distintos ámbitos de la conducta infantil, han contribuido a la explicación de cómo a través de la motricidad se va conformando la personalidad y modos de conducta del niño.

Autores como Núñez y Fernández Vidal (1994): Berruezo (1995), Muniáin (1997), De Lièvre & Staes (1992) coinciden en que la psicomotricidad es un conjunto de técnicas o medios que influyen en el desarrollo de posibilidades motrices, expresivas y creativas del ser

humano, que utilizando como mediadores la actividad corporal y su expresión simbólica en edades tempranas, tiende a que se obtengan seres humanos independientes, capaces de asumir roles dentro de una sociedad de manera más fácil que otras personas que no han tenido posibilidades de desarrollarse plenamente en su niñez. La motricidad influye de forma notable el psiquismo del individuo, hasta el punto de que el proceso intelectual depende de la madurez del sistema nervioso. Es decir, entre lo físico-fisiológico y lo intelectual existe una estrecha influencia. Desde los primeros momentos de su vida, el niño responde a estímulos del medio ambiente a través del movimiento. Es por esto que el juego dentro de la psicomotricidad ejerce un papel primario, ya que los niños por naturaleza tienden a relacionarse más con el juego. Los deportes, los juegos y las actividades recreativas contribuyen en gran medida al desarrollo integral de la persona. La motricidad representa un fundamento y una condición importante, no sólo para el desarrollo físico, sino también para el desarrollo intelectual y socio-afectivo. Los niños, deben tener condiciones que propicien su desarrollo físico, motor y psicológico; por lo tanto, es necesario conocer en detalle su estado motriz, con el fin de ofrecer los estímulos adecuados para que dicho desarrollo sea una realidad (Sánchez, 2013).

El objetivo de la psicomotricidad es el desarrollo de las posibilidades motrices, expresivas y creativas (del individuo en su globalidad) a partir del cuerpo, lo que lleva a centrar su actividad e investigación sobre el movimiento y el acto, incluyendo todo lo que se deriva de ello: disfunciones, patologías, educación, aprendizaje, etc. (Moreno & Del Carmen, 2008).

#### **1.4. El niño de 5 y 6 años.**

Conde y Viciano (1997) exponen que *“El niño de 5 años entra en un periodo denominado de consolidación motriz. En él se produce una meseta, una reorganización y clarificación motora con un caudal de nuevas experiencias y posibilidades de movimiento, muy superior a las edades anteriores.*

*El niño de 5 años es exacto y preciso en sus movimientos. Le interesa dominar racionalmente su cuerpo y sus movimientos a pesar de la globalidad y sencillez de éstos.*

*En cuanto al control postural, aumenta el tiempo que puede estar en equilibrio a pata coja y de puntillas. Es capaz de mantener una actitud correcta (estar sentado, de pie, etc.), durante un mayor tiempo; es capaz de mantener el equilibrio con un objeto en la cabeza e incluso desplazarse lentamente, su mayor control corporal, le permita imitar perfectamente los movimientos que realizan otras personas (Fernández Iriarte, 1984). En cuanto a la*

*locomoción, el movimiento se hace económico y eficaz, siendo capaz de combinar distintas formas básicas y destrezas, siempre que hayan sido incorporadas con anterioridad. Según Da Fonseca (1988), puede correr con bastante velocidad sorteando objetos. Su técnica es buena; es capaz de esquivar y cambiar de dirección bruscamente, orientándose con rapidez y precisión en el espacio que le rodea.*

*Por otro lado, mejora su coordinación óculo-pédica, comenzando a ejecutar regates con una pelota, pasándose ésta de un pie a otro. Del mismo modo, le siguen atrayendo actividades gimnásticas, utilizando columpios e impulsándose con facilidad. También los movimientos de rotación se ven mejorados.*

*En cuanto a la manipulación gruesa, es capaz de lanzar con puntería y regular potencia; mejora la acción del brazo en la cadena cinética que interviene en el lanzamiento. Puede recibir una pelota grande en sus brazos con relativa seguridad; es capaz de acoplar una recepción con un envío inmediato, incluso puede combinar la carrera con el lanzamiento a pesar de la dificultad que tiene en su culminación final, ya que generalmente se detiene antes de lanzar.*

*En cuanto a la marcha y carrera, comienza a disociar los movimientos de los miembros inferiores con respecto a los de los miembros superiores con respecto a los de los miembros superiores. Con esta disociación, es capaz de andar con menos balanceo y oscilaciones que en etapas anteriores (Hortst, 1978).*

*Con respecto a los lanzamientos, coordina mejor sus brazos, pudiendo arrojar un objeto hacia delante, de manera dirigida, pero sin un excesivo control en el momento final del lanzamiento cuando toma carrera para ello” (Conde & Viciano, 1997).*

### **1.5. Las habilidades motrices básicas.**

Por habilidad motriz entendemos la competencia (grado de éxito o de consecución de las finalidades propuestas) de un sujeto frente a un objetivo dado, aceptando que, para la consecución de este objetivo, aceptando que, para la consecución de este objetivo, la generación de respuestas motoras, el movimiento, desempeña un papel primordial e insustituible (Flores,2000). Estas habilidades motoras han recibido diversas definiciones según diferentes autores, expuestos a continuación.

Godfrey y kephart (1969) citado por Fernández, Gardoqui, y Sánchez (2007) proponen que los movimientos básicos pueden ser contemplados dentro de dos categorías:

- Movimientos que implican fundamentalmente el manejo del propio cuerpo.
- Movimientos en los que la acción fundamental se centre en el manejo de objetos.



Estos autores opinan que dentro de la primera categoría se situarían fundamentalmente tareas relacionadas con el desplazamiento del propio cuerpo, como la marcha y la carrera, así como las tareas relacionadas con el mantenimiento del equilibrio básico estático, cuyo máximo exponente lo encontramos en tareas como mantener la bipedestación o permanecer sentado. Dentro de la segunda categoría, pueden verse comprendidas todas las tareas que de una forma u otra implican manipulación de objetos o cosas, tales como lanzar, coger, amortiguar, golpear, sujetar, etc.

Según Cuadros (2007) las habilidades motoras son disposiciones que se adquiere cada ser humano mediante sus actividades con capacidad de moverse utilizando su cuerpo y es una destreza para mover una parte del cuerpo, ya sea un gran salto o un ligero movimiento del párpado. Estos movimientos se denominan habilidades porque no son automáticos sino aprendidos.

El autor antes mencionado cabe recalcar que las habilidades motoras se van adquiriendo en cada ser humano mediante todas las actividades que se realiza con el cuerpo permitiendo moverse de un lugar a otro o también adquiriendo una capacidad única y verdadera de sus destrezas y esto facilita un ligero movimiento automático dentro de su dominio corporal dando lugar al descubrimiento de nuevas facultades de relaciones musculares de cada uno de los individuos para que puedan adquirir una coordinación disponible en cada uno de los ámbitos adquiriendo habilidades.

Wickstron (1970) citado en Fernández et al (2007) señala como movimientos fundamentales, correr saltar, lanzar, recepcionar móviles, así como los lanzamientos mediante el golpeo, bien sea con el pié, la mano o mediante otros objetos o instrumentos.

Con respecto a las habilidades motrices básicas podemos definirlas como aquellas familias de habilidades amplias, generales, comunes a muchos individuos (por tanto, no propias de una determinada cultura) y que sirven de fundamento para el aprendizaje posterior de nuevas habilidades más complejas, especializadas y propias de un entorno cultural concreto (Flores, 2000). Dentro de estas habilidades motrices básicas, según este autor, podemos distinguir cuatro grandes familias:

*Desplazamientos: traslación del sujeto de un punto a otro del espacio. Distinguimos los desplazamientos habituales (marcha y carrera) de los desplazamientos no habituales. Dentro de estos últimos se diferencia entre desplazamientos activos (horizontales y verticales) y desplazamientos pasivos.*

*Salto: saltar es la acción de levantarse del suelo gracias al impulso del tren inferior.*

*Giros: movimientos de rotación del conjunto del cuerpo alrededor de uno de sus ejes longitudinal, transversal y anteroposterior.*

*El manejo y control de objetos: distinguiremos las habilidades que se ejecutan con las manos, con la cabeza, con los pies o mediante el uso de objetos.*

En la edad infantil, la realización y el aprendizaje de las habilidades y destrezas motrices básicas, es necesario realizar un trabajo previo orientado a que los niños y niñas conozcan su cuerpo y sus posibilidades de movimiento. (Díaz, 1999).

### **1.6. Las canciones motrices.**

De acuerdo con los objetivos generales de la Educación Infantil, según Conde, Martín y Viciano (1998), las canciones para el Desarrollo de las Habilidades Motrices, ayudan a descubrir, conocer y controlar progresivamente el propio cuerpo, provocando que el niño actúe progresivamente de una manera ms autónoma. Además señalan, que las canciones ayudan a utilizar el lenguaje verbal de forma ajustada, y a enriqueces y diversificar las posibilidades expresivas del niño, así como a desarrollar la capacidad de socialización. Por medio de la canción se trabaja la educación del oído, del sentido rítmico, de la voz, del movimiento del gesto y de la expresión corporal. Se practican acompañamientos corporales e instrumentales. Se adquieren técnicas de respiración y relajación; se mejora la articulación y la emisión de la voz, así como el fraseo. Se desarrolla el lenguaje y se amplía el vocabulario y se potencian la memoria y la imaginación (Conde, Martín & Viciano, 1997).

### **1.7. Los cuentos motores.**

Un cuento motor podemos definirlo como un cuento jugado, un cuento vivenciado de manera colectiva, con unas características y unos objetivos propios (Conde, 2001). De entre otras características del cuento motor citadas por este autor, podemos decir, que el cuento motor es una fuente motivadora que despierta en los niños/ as el interés por descubrir historias y personajes, y les ayuda a introducirse en los caminos sorprendentes de los libros, del teatro y compara con otras formas de entretenimiento menos participativas. Los cuentos presentan una gran carga de movimiento y despiertan la imaginación, además de ayudar a la integración de los que proceden de otras culturas (Zagalaz & Cachón, 2010).

Los objetivos que pretenden desarrollar los cuentos motores son, según Conde (2001) citado en Iglesia (2012):

- Hacer al niño/ a protagonista, desarrollando su conducta cognitiva, afectiva,
- Desarrollar los elementos psicomotores básicos (esquema corporal, lateralidad, estructuración espacial y temporal y ritmo), las cualidades motrices coordinativas (coordinación y equilibrio), las habilidades básicas (desplazamientos, saltos, lanzamientos, recepciones y giros), las habilidades genéricas (bote, conducciones, golpesos, etc.)
- Desarrollar las capacidades físicas básicas de manera indirecta.
- Sentar las bases preventivas e higiénicas de la salud a través del ejercicio físico desde las primeras edades y como un hábito de vida que irá marcando lo que serán sus futuras costumbres.
- Desarrollar la capacidad creativa del niño/a, haciéndole interpretar corporalmente lo que se le está verbalizando, potenciando el desarrollo de su imaginación y construyendo sus capacidades cognitivas.
- Globalizar la enseñanza de las áreas musical, plástica y dramatización y lengua, entre otras, partiendo del centro de interés: el cuento infantil.
- Descubrir el propio cuerpo como vehículo de comunicación.
- Enfrentar al alumno/a a la toma de sus propias decisiones en cuanto a expresión y movimiento, tomando conciencia de su cuerpo y del espacio que le rodea.
- Interdisciplinar otras áreas, principalmente Música y Plástica, con el fin de globalizar la enseñanza.

En cuanto a las consignas que debe seguir el maestro/ a destacamos las siguientes:

- El narrador/a debe conocer el cuento antes de contarlo.
- El narrador/a debe saber que en el texto aparecen el cuento y las acciones sugeridas.
- Lo que va entre paréntesis, en negrita o en una columna diferente es la acción sugerida, aunque puede ser conveniente decirlo para introducir a los niños/as en situación.

## **1.8. Los circuitos motores.**

Los circuitos psicomotores son trayectos con diferentes desafíos motores que los niños deben recorrer siguiendo un orden determinado, de tal manera que desde un punto de partida a otro de llegada hayan podido pasar por todos los ejercicios presentados.

En algunos casos estos desafíos se dan en forma simultánea, para ello será necesario dividir el aula en grupos, en el mismo número de desafíos propuestos. Entonces, si son 4 desafíos se deberán formar 4 grupos y cada grupo debe tener la misma cantidad de niños.

En el primer caso, en la que los desafíos son progresivos, la salida de los niños también lo será, ya sea de forma individual (1 por 1) o grupal (de 3 ó 4 como máximo) y en el segundo caso, en la que los desafíos se dan en forma simultánea, los grupos deberán rotar de tal manera que todos puedan recorrer el circuito. Al finalizar podrán reiniciar las veces que deseen.

Con los circuitos psicomotores no se busca fomentar un sentido competitivo a pesar de que este se dé por naturaleza, lo que se busca es que los niños puedan descubrir nuevas habilidades y desarrollarlas de una forma libre y divertida, a pesar de que existen ciertas pautas a seguir, el niño puede desplazarse con autonomía en el espacio en que se encuentra.

## **2. PROPUESTAS EDUCATIVAS DE INTERVENCION MOTRIZ.**

Muñoz y Armando (2010) realizaron un estudio con el propósito de evaluar las habilidades motoras y crecimiento físico de los niños de un jardín infantil. El propósito de este estudio fue la observación, análisis y evaluación de los patrones fundamentales de movimiento de locomoción: caminar, correr, saltar y de manipulación: lanzar, agarrar, patear, y gatear (golpear), por ser básicos para que el niño tome contacto con el mundo físico y en consecuencia mejore su desarrollo psicomotor.

Zagalaz y Cachón (2010) llevaron a cabo una aplicación didáctica de un cuento motor (Zapatones) en una clase del segundo ciclo de Educación Infantil. A través de este cuento motor, pretendieron inculcar la capacidad de escuchar, el conocimiento de la música, la participación activa a través del movimiento y otra serie de valores que van implícitos en el propio cuento.

Jiménez (2000) llevó a cabo un programa de prevención e intervención motriz aplicada en la primera etapa de Educación Infantil, especialmente los 3 primeros años de edad. Con esta intervención pretendía favorecer:

- Los intercambios tónico-emocionales, que permiten la apertura al espacio exterior y la relación con los objetos y los otros.
- La integración del sistema postural que permite la autonomía en los desplazamientos y el dominio del espacio exterior.
- El inicio del control motor, que permite la anticipación del movimiento y la inhibición motora.

Conde, Martín y Viciano (1997) llevaron a cabo una propuesta metodológica basada en las canciones motrices para desarrollar las habilidades motrices en Educación Infantil y Primaria. De entre las habilidades motrices seleccionadas por estos autores se encuentran: Esquema corporal y conciencia corporal, respiración y relajación, espacialidad y la temporalidad, coordinación.

Por otro lado, López y Machado (1997) citado en Oramas(2000), ambas maestras de Psicomotricidad en Barcelona, España, elaboraron una propuesta educativa basada en una experiencia Psicomotriz con niños de la primera etapa de educación infantil (de 7 meses a 3 años). En esta propuesta López y Machado trabajaron basándose en tres áreas curriculares, que van de lo más simple a lo más complejo, las cuales fueron:

1. Descubrimiento de uno mismo: Se basa en los siguientes aspectos:
  - a. Aplicación de aprendizajes de autonomía personal.
  - b. Expresión y manifestación corporal.
  - c. Imitación, imaginación y simulación.
  - d. Posibilidades del propio cuerpo: perceptivo-motrices, afectivas y cognitivas.
  - e. El propio cuerpo: imagen y esquema corporal.
2. Descubrimiento del entorno natural y social: Este descubrimiento se basa en:
  - a. Observación y exploración activa del medio donde se realiza la actividad.
  - b. Relacionarse con los demás.
  - c. Relacionarse con los objetos.
  - d. Orientación en el espacio clase y en la sala de sicomotricidad.
  - e. Conocimiento del material de la sala.
  - f. Adaptarse al nuevo espacio.
  - g. Mostrar, a nivel corporal, satisfacción y gusto al estar en la sala.

h. Mostrar los diferentes estados de ánimo.

3. Lenguajes verbal y plástico: Esta área curricular se basa en:

a. Relacionar la palabra con la acción: subir y bajar, arrastrarse, gatear, balancearse, saltar, esconderse, aparecer, etc.

b. Relacionar el nombre de la actividad con el espacio.

c. Relacionar el nombre de los objetos con lo que se puede hacer con ellos.

d. Nombrar el estado de ánimo que muestran los niños durante la actividad.

López y Machado, pusieron en práctica esta propuesta con lactantes, caminantes y maternas y la presentan como una experiencia exitosa. Esta propuesta educativa sirve como fundamento para la presente investigación, pues ofrece una forma lógica y coherente para facilitar el desarrollo integral del niño en edad temprana, partiendo del trabajo corporal.

En 1997, Ana María Degwitz y Mariana Hernández estudiantes de la Universidad Metropolitana, sintieron la necesidad de diseñar y evaluar una guía de actividades y estrategias, para facilitar el área psicomotora gruesa en niños de 3 a 6 años, pues durante su formación como estudiantes de educación preescolar, se le había dado escasa información sobre el área psicomotora, y además porque en su práctica habían observado que ésta área se encuentra establecida de manera aislada en relación con las experiencias de la rutina diaria y sólo era tomada en cuenta en períodos dedicados a la Educación Física o a la Expresión Corporal (Oramas, 2000).

Por estas razones, Degwitz y Hernández se propusieron elaborar una guía de actividades, que proporcionara al adulto facilitador o mediador del aprendizaje, estrategias adecuadas y eficaces, que le permitieran conocer y ejercitar el desarrollo psicomotor grueso en niños preescolares de 3 a 6 años.

El estudio se inició con la búsqueda de información teórica para fundamentar el estudio propuesto, luego se estructuró y elaboró la Guía de Actividades y Estrategias, siguiendo el enfoque expresado en la fundamentación. Finalmente se llevó a cabo un Juicio de Expertos para validar la guía elaborada.

Esta investigación evidenció que el material existente sobre Psicomotricidad se limita a planteamientos teóricos, lo que trae como consecuencia la carencia de experiencias y estrategias de aprendizaje que favorezcan su ejercitación; además se demostró que la carencia de experiencias que estimulen la ejercitación del área psicomotora gruesa, puede incidir en el desarrollo o ejercitación de otras áreas; y finalmente, el

Juicio de Expertos determinó que la Guía Actividades elaborada era adecuada para facilitar el desarrollo psicomotor grueso de niños de 3 a 6 años.

### 3. OBJETIVOS.

- **Objetivos generales**

- 1) Conocer el perfil motriz de los alumnos de Educación Infantil de 5 y 6 años de edad.
- 2) Mejorar las habilidades motrices básicas.

- **Objetivos específicos**

- 1) Utilizar diferentes metodologías lúdicas como medio de estimulación motriz (juegos motores, canciones motrices, circuitos motores, cuentos motores).
- 2) Desarrollar la coordinación.
- 3) Fomentar la imaginación, la creatividad y la fantasía.
- 4) Favorecer el compañerismo y las relaciones con los compañeros/as a través de actividades lúdicas grupales.
- 5) Identificar el estado de equilibrio y agilidad.

### 4. MÉTODO.

#### 4.1. Diseño de investigación

La propuesta que hemos desarrollado se estructura en tres fases:

 1ª fase: Valoración inicial

Nuestro propósito se centrará en conocer el grado de desarrollo motriz de los participantes en el estudio, por lo que se recogerán una serie de datos informativos a partir de una batería donde el instrumento principal será la observación sistemática. Además para ello, se llevará a cabo la primera Unidad Didáctica (anexo2.1) y el test de equilibrio-dinámico, de agilidad y sociométrico (anexo 3). Esta fase se iniciará al principio del curso y tendrá una duración de cuatro semanas, en las que al menos dos días a la semana (horas de psicomotricidad) se evaluará al alumnado observando tanto sus conductas motrices como de relación con el medio a la hora de la práctica lúdica.

 2ª fase: Intervención.

Esta fase durará 2 meses (Octubre y Noviembre). En ella se llevarán a cabo las Unidades Didácticas 2 y 3 (expuestas en el anexo 2.2 y 2.3). Cada unidad didáctica estará comprendida por 8 sesiones, todas ellas compuestas por un calentamiento, parte principal, y vuelta a la calma, con una o dos actividades en cada tiempo. En aquellas sesiones en las que las actividades a realizar sean cuentos motores que ocupen toda la sesión, no se expondrán los tres tiempos. La unidad didáctica se realizará, al igual que en la primera fase, cada dos días a la semana.

#### 3º fase: Valoración Final.

Esta fase se llevará a cabo antes de finalizar el primer trimestre. Su duración será de tres semanas en las que se repetirá introducirá la Unidad Didáctica 4, compuesta por 6 sesiones. Aquí se trabajarán tanto contenidos como actividades tratadas en las unidades didácticas anteriores. Nuestro instrumento de evaluación será la observación sistemática. Como último paso, se les volverá a pasar los test de equilibrio-dinámico y de agilidad, para verificar si han existido progresos durante todo el proceso de intervención.

## **4.2. Participantes.**

La presente investigación se desarrollará en el C.E.I.P Virgen de la Fuensanta de la localidad de Huelma (Jaén), concretamente con una clase de Educación infantil de cinco años. Esta clase se compone de 12 niños y 13 niñas, de los cuales ninguno/a requiere atención especial.

## **4.3. Materiales.**

- Material didáctico: balones, pelotas de diferentes tamaños, de goma espuma, aros, globos, cuerdas, casete, canciones, conos, papeleras, canastas, papel de periódico, colchonetas, banco sueco, cronómetro.
- Instrumentos de recogida de información: el instrumento principal será la observación directa, mediante hojas de registro (anexo 4). Además se pasará un test sociométrico (anexo 3) mediante la que se analizará el pensamiento de los niños en relación al desarrollo de aspectos sociales. También se pasará el test de equilibrio dinámico, test de equilibrio estático y el test de agilidad, nombrados a continuación, (Pérez, 2013):



- 1) Test de Equilibrio Dinámico: Barería Movement\_ABC second edition(band 1),(Henderson, Sugden, & Bamett,2007)
- 2) Test de Equilibrio Estático: Flamingo balance test, (Adam, Klissouras, Ravazolo, Renson, & tuxworth (1998).
- 3) Test de Agilidad: Adaptacion del shuutle run test, (Hunsicker & Reiff, 1976).

#### **4.4. Procedimiento.**

Para el desarrollo de las sesiones, se realizarán en el patio o en el pabellón teniendo en cuenta el tipo de actividades que se vayan a realizar. Si las sesiones se componen de canciones motrices y cuentos motores, su puesta en práctica será en el pabellón, ya que se necesita conexión a la luz para conectar el casete, y de poco ruido para escuchar el cuento. Con respecto a las sesiones que presenten juegos lúdicos, se realizarán en el patio. Sin embargo si llueve, todas las sesiones se realizarán en el pabellón.

Para la mejor organización de la clase, la maestra estará acompañada de un ayudante para poner los materiales, entre otras posibles ayudas que necesite.

#### **5. CONCLUSIONES.**

De acuerdo con las aportaciones de Sánchez (2013) podemos decir que el juego, dentro de la psicomotricidad, cumple un papel fundamental en la Edad infantil, ya que contribuye en gran medida al desarrollo integral del niño en aspectos físicos, psicológico, cognitivo y sociales. Para el mejor desarrollo de las habilidades motrices básicas, es pertinente que se desarrollen en edades tempranas para evitar posibles deficiencias motoras en el futuro, teniendo en cuenta primeramente su estado motriz. Con ello también se le inculcará al niño a promover hábitos de vida saludables.

Gracias a diferentes metodologías lúdicas como las canciones motrices o los cuentos motores se fomenta la imaginación y la fantasía, la capacidad creadora, de socialización, y sobre todo las capacidades físicas básicas que se desarrollan de manera indirecta.

#### **6. PERSPECTIVAS DE INVESTIGACIÓN.**

La propuesta de este programa de intervención va dirigida a un número de participantes limitado. Por ello creo conveniente que si algún profesional de este campo estuviese interesado en llevar a cabo mi propuesta, lo podría realizar con varias líneas de educación infantil, tomando dos clases: a una se le realizan las pruebas y otra no, con el

objetivo de obtener mayores resultados con respecto a los datos que se obtienen. También se podría realizar la intervención en toda la comarca de Sierra Mágina o en un entorno urbano.

## 7. BIBLIOGRAFÍA.

1. Alzate, Yepes, T., & Cánovas Leonhardt, P. (2014). Estado nutricional infantil y estilos educativos familiares: apreciación de expertos. *Perspectivas en Nutrición Humana*, 15(2), 185-199.
2. Ayala, E. S. (2012). *Investigación en Educación Infantil y Primaria*. Universidad Almería.
3. Becerra López, L. E., Guamán, C., & Adriana, V. (2011). Elaboración de un manual didáctico de actividades lúdicas para fortalecer la expresión corporal en los ejes de desarrollo para los niños/as del primer año de Educación Básica de la escuela" Nicanor Corral y Wilson Galarza" durante el año lectivo 2010-2011.
4. Conde Caveda, J. L. (2001): Cuentos motores, Barcelona, Paidotribo.
5. Conde Caveda, J. L., Martín Moreno, C., & Viciano Garófano, V. (1997). *Las canciones motrices: metodología para el desarrollo de las habilidades motrices en Educación Infantil y Primaria a través de la música*.
6. Conde Caveda, J. L., Martín Moreno, C., & Viciano Garófano, V. (1998). *Las canciones motrices II: metodología para el desarrollo de las habilidades motrices en la educación infantil y primaria a través de la música [audiocassetes]* (Vol. 2). Inde.
7. Conde Caveda, J. L., & Viciano Garófano, V. (1997). *Fundamentos para el desarrollo de la motricidad en edades tempranas*, 190-191.
8. Degwitz, A. y Hernández, M. (1997). Diseño y Evaluación de una guía de actividades y estrategias, para facilitar el área psicomotora gruesa en niños de 3 a 6 años de edad. Tesis de grado inédito, Universidad Metropolitana, Caracas.
9. Díaz Lucea, J. (1999). *La enseñanza y aprendizaje de las habilidades y destrezas motrices básicas* (Vol. 133). Inde.
10. Fernández, E., Gardoqui, M. L., & Sánchez, F. (2007). Evaluación de las habilidades motrices básicas.
11. Flores, A. B. (2000). *Habilidades motrices* (Vol. 557). Inde.
12. Godfrey y Kephart, N. (1969): *Movement Patterns and Motor Education*, 35- 40. Nueva York: Appleton Century Crofts.

13. Gómez-Víllora, S., Contreras-Jordán, O. R., Gómez-Barreto, I., & Gil-Madrona, P. (2009). Justificación de la educación física en la educación infantil. *Educación y Educadores*, 11(2).
14. Gesell, A. (1979). *El Niño de 1 a 5 años*. Buenos Aires. Paidós.
15. Iglesia, J. (2012). Los cuentos motores como herramienta pedagógica para la educación infantil y primaria. *Revista ICONO14. Revista científica de Comunicación y Tecnologías emergentes*, 6(1), 96-111.
16. JIMÉNEZ, A. B. H. (2000). Intervención psicomotriz en el primer ciclo de educación infantil: estimulación de situaciones sensoriomotoras. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, (37), 87-102.
17. Landazabal, M. G. (2005). *Diseño y evaluación de un programa de intervención socioemocional para promover la conducta prosocial y prevenir la violencia* (Vol. 160). Ministerio de Educación.
18. Landazabal, M. G., & Azumendi, J. M. F. (2006). *El juego cooperativo para prevenir la violencia en los centros escolares: evaluación de programas de intervención para la educación infantil, primaria y secundaria* (Vol. 4). Ministerio de Educación.
19. López, C. Y Machado, S. (1997). Experiencia Psicomotriz en la primera etapa de Educación Infantil. *Entre Líneas, Revista Especializada en Psicomotricidad*. Número 1. 8-11.
20. Madrona, P. G., Jordán, O. R. C., & Barreto, I. M. G. (2008). Habilidades motrices en la infancia y su desarrollo desde una educación física animada. *Revista iberoamericana de educación*, (47), 71-96.
21. Moreno, C., & Del Carmen, M. (2008) La práctica psicomotriz en el aula. Algo más que una experiencia motriz. *Revista digital Ciencia y Didáctica*, 12.
22. Muñoz, M., & Armando, L. (2010). Evaluación de las habilidades motoras y crecimiento físico de los niños de un jardín infantil. *Educación física y deporte*, 13(1), 35-51.
23. Navarro, S., Caraballo, G. M., & Cuba, I. M. F. La iniciación deportiva. El deporte escolar y el desarrollo motriz del niño.
24. Oramas Pérez, L. (2000). Propuesta de un programa de práctica psicomotriz para niños de 2 a 3 años. Universidad Metropolitana, Caracas.
25. Pérez, C. (2013). Valoración de la condición física en el contexto de la educación infantil: aplicaciones prácticas. *Apunts. Educación Física y Deportes.*, 8-9.

26. Prat, M., Grau, M. P., & Prat, S. S. (2003). *Actitudes, valores y normas en la educación física y el deporte: reflexiones y propuestas didácticas* (Vol. 153). Inde.
27. Real Academia Española. (2001). *Diccionario de la lengua española* (22. º ed.). consultado en <http://www.rae.es/rae.html>
28. Sánchez Mora, B. V. (2013). *Propuesta metodológica de ejercicios sensoriales y motores para la clase de educación física del jardín infantil "Mis Chiquillos Contentos" del ICBF de la comuna 11 de Cali [recurso electrónico]* (Doctoral dissertation).
29. Sanmartín, M. G. (2004). El valor del deporte en la educación integral del ser humano. *Revista de educación*, 335, 105-126.
30. Vázquez, M. D. L. M. M., Arellano, M. A. R., Segura, T. B., & López, P. F. (2014). Obesidad Infantil. Caminos Posibles para Generar una Demanda Cuando Nada Parece Faltar Childhood Obesity. Potential Ways to Generate Demand When it Does Not Seem to be Necessary. *Daena: International Journal of Good Conscience*, 9(1), 83-93.
31. Zagalaz, M. D., Cachón, J., Jaén, C. R. J., & Linares, C. S. C. (2010). Creatividad y metodología activa: aplicación didáctica de un cuento motor. Zapatonos. *Trances*, Moreno, C., & del Carmen, M. LA PRÁCTICA PSICOMOTRIZ EN EL AULA. ALGO MÁS QUE UNA EXPERIENCIA MOTRIZ. *REVISTA DIGITAL CIENCIA Y DIDÁCTICA*, 12.
32. Wickstrom, R. (1970): *Fundamental motor patterns*. Filadelfia: Lea and Febiger.

#### **Referencias web.**

33. <http://app.kiddyshouse.com/maestra/articulos/circuitos-psicomotores.php>
34. <http://www.monografias.com/trabajos89/activ-fisico-recrec-mejorar-motricidad-gruesa-edad-preescolar/activ-fisico-recrec-mejorar-motricidad-gruesa-edad-preescolar2.shtml#ixzz2xHalGTAr>
35. [http://dx.doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2013/2\).112.04](http://dx.doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2013/2).112.04)
36. [http://ww2.educarchile.cl/UserFiles/P0001/File/CR\\_Articulos/06\\_juegos\\_ritmicos.pdf](http://ww2.educarchile.cl/UserFiles/P0001/File/CR_Articulos/06_juegos_ritmicos.pdf)
37. <http://ocw.um.es/cc.-sociales/educacion-fisica-infantil/material-de-clase-1/tema-3-juan-luis-yuste-educacion-fisica-infantil-3.pdf>

**ANEXO**

# Programa de intervención motriz.

**UNIDAD DIDÁCTICA1: ME DIVIERTO CON MIS COMPAÑEROS.**

<b>NIVEL:</b> 5 y 6 años	<b>TEMPORALIZACIÓN:</b> 4 semanas
--------------------------	-----------------------------------

**OBJETIVOS**

- Iniciar en la representación de hechos, emociones y situaciones de la vida cotidiana, tanto individual como en grupo.
- Iniciar en la imitación de los seres animados e inanimados, utilizando el cuerpo en reposo y en movimiento.
- Descubrir las posibilidades de expresarnos y comunicarnos con todo lo que tenemos alrededor, usando el propio cuerpo.
- Experimentar las habilidades motrices básicas en diferentes contextos.
- Desarrollar el juego simbólico
- Estimular la imaginación, la fantasía y la creatividad.
- Utilizar el cuerpo como medio de expresión.

**COMPETENCIAS**

1. Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.
2. Competencia social y ciudadana.
3. Autonomía e iniciativa personal.
4. Competencia de aprender a aprender.
5. Competencia de comunicación y representación

**CONTENIDOS**

<u>CONCEPTOS</u>	<u>PROCEDIMIENTOS</u>	<u>ACTITUDES</u>
-Lateralidad. -Dominancia lateral: (visual, manual y pédica). -Orientación del esquema corporal. -Imagen y percepción corporal.	-Actividades para descubrir y afirmar la dominancia lateral. -Actividades de afirmación de la imagen y la percepción corporal. -Actividades para desarrollar el equilibrio postural.	-Reconocer y aceptar su identidad corporal. -Aceptar las diferencias corporales.

# SESIÓN 1

**DURACIÓN:** 45 minutos

**MATERIALES:** cassetes y sala

**OBJETIVOS:** observar y constatar el nivel inicial de expresividad y seguimiento del ritmo de cada uno de los niños.

## ACTIVIDADES

- **CALENTAMIENTO:**

Seguimos el tambor: Corremos libremente por la pista, cuando el docente pita una vez con el silbato, los niños tienen que dar una palmada y después seguir corriendo. Cuando el docente de dos pitidos, los niños tocan el suelo con las manos.

- **PARTE PRINCIPAL:**

El lugar del miedo: tras limitar el espacio de juego, el maestro marca imaginariamente una zona prohibida. Al son de la música los alumnos se mueven por el espacio. En el momento que un alumno entra en la zona prohibida, se detendrá la música y todos permanecerán quietos con cara de terror. Los alumnos se observan y tratan de adivinar la zona prohibida (repetir varias veces).

- **VUELTA A LA CALMA**

El perro y el gato: hacemos un círculo en el cual dos personas hacen el papel de perro y otro de gato. Dentro del círculo el perro tiene que pillar al gato, los dos tienen que estar con los ojos cerrados. El modo de pillarlo es haciendo el sonido de dichos animales y guiarse de ello.

# SESIÓN 2



**DURACIÓN:** 45 minutos

**MATERIALES:** pelotas, aros, música.

**OBJETIVOS:** utilizar el cuerpo para representar hechos, emociones y situaciones de la vida cotidiana.

## ACTIVIDADES

- **CALENTAMIENTO:**

El espejo mágico: por parejas, los niños se sitúan unos enfrente de otros. Un niño/a hará de protagonista y otro de espejo. El espejo debe imitar simultáneamente los movimientos y acciones del protagonista, el cual representa acciones cotidianas, como vestirse, cepillarse los dientes, lavarse la cara, gesticular... pasado un tiempo, se intercambian los roles.

- **PARTE INICIAL:**

La caja mágica: Los niños se ponen en cuclillas y se tapan la cabeza con los brazos, metiendo la cabeza entre las piernas. Y el profesor dice “Se abre la caja y aparecen motos” (por ejemplo), entonces los niños deben imitar al objeto, hasta que el profesor diga “Se cierra la caja” y todos vuelven a su posición inicial.

Muévete: El profesor pondrá a los niños repartidos por toda la clase con un aro en la mano, hará sonar una canción con la que deberán bailar siguiendo el ritmo de la música y moviendo el aro a su antojo (evitando darle a otro compañero). Cuando la música se pare sus cuerpos dejarán de moverse y se quedarán quietos, manteniendo el aro en la posición que está

- **VUELTA A LA CALMA:**

Dale a la pelota: Cada jugador, con una pelota, tiene que golpear la misma con la parte nombrada por el profesor: pecho, hombros, cabeza, pie, mano, talón, rodilla, etc.

Evitar que lancen las pelotas a algún compañero.

## SESIÓN 3

**DURACIÓN:** 45 minutos

**MATERIALES:**

**OBJETIVOS:** Desarrollar el juego simbólico; Estimular la imaginación, la fantasía y la creatividad.

### ACTIVIDADES

- **CALENTAMIENTO:**

Canción motriz: “el juego chirimbolo”. Hacemos dos filas, una en frente de otra y realizamos las acciones que nos pida la canción.

El juego chirimbolo  
qué bonito es,  
con un pie, otro pie  
una mano, otra mano  
un codo, otro codo.  
El juego chirimbolo  
Qué bonito es.

- **PARTE PRINCIPAL:** la maestra le explica a los niños qué son las olimpiadas, a partir de ahí le dicen que va a participar en ellas, y que para ello tendrán que realizar varias pruebas, que se explican a continuación.

**Primera actividad:**

Cada niño cogerá una foto con un animal dibujado, en el que tendrán que imitar su comportamiento.

**Segunda actividad:**

La maestra les repartirá al alumnado bolsas de plástico azules para que se lo pongan en la cabeza, simulando gorros para la piscina. Nos tumbamos sobre colchonetas y para mover piernas y brazos, como si nadásemos.

**3º actividad:**

Nos ponemos en fila y tenemos que recorrer una distancia (de mitad de la pista hasta el fondo)

**4º actividad:**

Nos imaginamos que estamos jugando al tenis y hacemos movimientos de ese deporte. Luego del baloncesto (encestar un balón en una cesta) y posteriormente del fútbol.

- **VUELTA A LA CALMA.**

**5º actividad:**

Hacemos estiramientos de todo el cuerpo.

## SESIÓN 4

**DURACIÓN:** 45 minutos

**MATERIALES:** casete, música (no me  
Mires que llevo chanclas).

**OBJETIVOS:** desarrollar la expresión corporal; Mejorar y afianzar la lateralidad.

### ACTIVIDADES

- **CALENTAMIENTO:**

Los alumnos se moverán libremente por la pista. Mientras, la maestra moverá cualquier parte de su cuerpo, y los niños tendrán que estar atentos para mover la misma parte del cuerpo. Posteriormente la maestra le dejará el cargo a un alumno/a, y éste, al cabo de un rato se lo dejará a otro compañero.

- **PARTE PRINCIPAL:**

Les decimos a los alumnos que somos conductores de autobús y que vamos por la calle conduciendo y nos vamos a encontrar diferentes obstáculos que tenemos que esquivar: semáforo en rojo (nos paramos); semáforo verde (andamos); un túnel (nos agachamos); salimos del túnel (nos levantamos); a la derecha, a la izquierda.

- **VUELTA A LA CALMA**

Canción motriz: “Mi cara redondita”. La maestra les enseñará a los niños una canción motriz para que ellos se la aprendan y la lleven a cabo.

En mi cara redondita  
tengo ojos y nariz  
y también tengo una boca para comer y reír  
Con mis ojos veo todo  
con mi nariz hago ¡achís!  
y con mi boca yo como  
palomitas de maíz.

## SESIÓN 5

**DURACIÓN:** 45 minutos

**MATERIALES:** globos, canastos, música.

**OBJETIVOS:** Experimentar las habilidades motrices básicas en diferentes contextos.

### ACTIVIDADES

- **CALENTAMIENTO:**

Cada alumno con un globo tiene que intentar que no se caiga al suelo, dándole con las distintas partes del cuerpo. Posteriormente cuando la profesora diga alguna parte del cuerpo, como “rodilla”, cada alumno tiene que buscar la rodilla de algún compañero para apoyar el globo.

- **PARTE PRINCIPAL:**

Relevos con globos: formaremos dos grupos, en las que cada niño tendrá un globo. Desde mitad de la pista hasta el fondo haremos carreras de globos en las que el niño tendrá que lanzar el globo hacia arriba mientras llega al fondo de la pista, para lanzarlo y meterlo en una canasta. El grupo que antes lo haga, gana. Posteriormente por parejas nos pasaremos los globos hasta el fondo de la pista.

- **VUELTA A LA CALMA**

Relajación: Tumbados en el suelo y con un globo sobre el estómago, respiramos fuertemente para notar como el globo sube y baja, mientras suena una relajada música.

## SESIÓN 6

**DURACIÓN:** 30 minutos

**MATERIALES:** ninguno

**OBJETIVOS:** utilizar el cuerpo como medio de expresión;

### ACTIVIDADES

- **CALENTAMIENTO:**

Nos desplazamos por el espacio andando normalmente:

- De puntillas.
- De talones.
- Ocupando todo el espacio posible.
- Haciendo mucho ruido.
- Haciendo poco ruido.
- A cámara lenta, rápida, adelante y atrás.

- **PARTE PRINCIPAL:**

La fotografía: formamos dos grupos. Uno del grupo dice "yo soy un perro", y rápidamente adopta esa posición, otro dirá "yo soy una farola", y adopta la posición. Así sucesivamente hasta que todos los de los grupos formen la fotografía.

- **VUELTA A LA CALMA**

¿Quién se fue?: se tumban todos los niños en el suelo y cierran los ojos. El profesor toca a uno de ellos, que se esconderá, luego preguntará ¿Quién se fue?

## SESIÓN 7

**DURACIÓN:** 30 minutos

**MATERIALES:** ninguno.

**OBJETIVOS:** desarrollar la expresión corporal y la imaginación

### ACTIVIDADES

- **CALENTAMIENTO:**

Las estatuas: moverse libremente por el espacio, a una señal (silbido, palmada, música...) convertirse en estatua.

El maestro le preguntará que hacen los carpinteros, los peluqueros, los albañiles, y los niños tendrán que imitar su oficio.

- **PARTE PRINCIPAL:**

Visitamos el parque Zoológico: simulamos que vamos al zoológico en grupo y el maestro va marcando lo que sucede y los niños imitan. Vamos con buen ritmo, más rápido que nos cierran. ¡CUIDADO! atrás que viene un coche. ¡POR FIN! Ya estamos en el parque.

- Vemos unos caballos de tiro, fijaros como andan (despacio)
- También hay caballos salvajes, dan voces (imitarlos)
- Hay aves aleteando.
- Las focas están tendidas al sol, fíjate como se arrastran y elevan la cabeza
- Y aquí hay un gato salvaje (miau) y una liebre que da saltos. Montamos en ellas. ¡oh, cuantos monos!, intentamos coger uno. Ahora vamos un poco más deprisa, que se nos hace tarde. Mirad esos canguros dando saltos, y allí en el lago hay patos, fijaros cómo se mueven los que están fuera y los que están dentro. ¡Cuidado! un pequeño riachuelo, saltémoslo.

Antes de irnos tenemos que ver los animales salvajes. Ahí a la derecha está la leona, despacio que está durmiendo y no se puede chillar. Allí, al final, están los reptiles (culebras) se les cambia la camisa (lo hacemos nosotros).

Ahora nos imaginamos que somos soldados que guardamos el parque zoológico. Rápido, la visita ha terminado y el autobús está esperando para llevarnos al colegio: subamos despacio y digamos adiós al zoo.

- **VUELTA A LA CALMA:**

Ali-Baba y los 40 ladrones: los niños se colocan de pie alrededor del maestro. Este pronuncia la frase: Ali-Baba, con determinada entonación y los niños contestan en el mismo tono que el maestro:” Y los 40 ladrones”. La frase se dice de diferentes formas: gritando, en voz baja, preguntando, riñendo, ordenado, riendo, tosiendo, bailando; como si fuéramos unos viejecillos.



## SESIÓN 8

**DURACIÓN:** 30 minutos

**MATERIALES:** casete, papeles.

**OBJETIVOS:** utilizar el cuerpo como medio de expresión.

### ACTIVIDADES

- **CALENTAMIENTO:**

Con la música puesta, los niños se desplazan por toda la pista al ritmo de la música. La maestra bajará el volumen de la música y les dirá a los niños que muevan diferentes partes del cuerpo, subir los brazos arriba, bajarlos, con la lengua fuera, un brazo en la cabeza, ahora el otro, agachados, de la mano del compañero...

- **PARTE PRINCIPAL:**

Les enseñaremos a los niños una canción “Veo con mis ojos” en la cual tendrán que realizar una serie de movimientos según diga la canción.

Realizaremos lo mismo con la canción “los dedos de mis manos”

- **VUELTA A LA CALMA**

Relajación: por parejas, y con una música relajante, la maestra nombrará diferentes partes del cuerpo, para que los niños le hagan un masaje a sus compañeros siguiendo las instrucciones de la maestra.

## Anexo 1.2

### UNIDAD DIDÁCTICA2: ¡NOS MOVEMOS!

**NIVEL:** 5 y 6 años

**TEMPORALIZACIÓN:** 4 semanas

#### OBJETIVOS DE LA UNIDAD

- Conocer las distintas formas de desplazamiento, tanto individual como en grupo.
- Conocer los lanzamientos y sus trayectorias, así como adquirir capacidad para lanzar objetos y recibirlos.
- Estimular el equilibrio y la coordinación motriz.
- Adecuar el movimiento a secuencias y ritmos diferentes de ejecución.
- Adaptar las destrezas motrices para la realización de actividades de movimiento.
- Desarrollar las habilidades motrices básicas y genéricas.

#### COMPETENCIAS

1. Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.
2. Competencia social y ciudadana.
3. Autonomía e iniciativa personal.
4. Competencia de aprender a aprender.
5. Competencia de comunicación y representación

#### CONTENIDOS

##### CONCEPTOS

- Lateralidad.
- Dominancia lateral:  
(visual, manual y pédica).
- Orientación del esquema corporal.
- Imagen y percepción corporal.

##### PROCEDIMIENTOS

- Actividades para descubrir y afirmar la dominancia lateral.
- Actividades de afirmación de la imagen y la percepción corporal.
- Actividades para desarrollar el equilibrio postural.

##### ACTITUDES

- Reconocer y aceptar su identidad corporal.
- Aceptar las diferencias corporales.

# SESIÓN 1

**DURACIÓN:** 30 minutos

**MATERIALES:** conos, aros de diferentes tamaños.

**OBJETIVOS:** conocer los distintos desplazamientos.

## ACTIVIDADES

- **CALENTAMIENTO:**

Corremos siguiendo las líneas pintadas en la pista intentando no salirse. Posteriormente imitamos el desplazamiento de la maestra (de lado, con las manos arriba, con las manos abajo, saltando con los pies juntos...)

- **PARTE PRINCIPAL:**

Circuito: Con unos conos seguidos unos de otros, hay que saltar como un canguro y en aros rodeándolos y luego con los pies juntos hay que pasarlos saltándolos.

Circuito: Con aros grandes hay que saltar con los pies, uno fuera y dos dentro del aro y seguidamente con aros pequeños en fila india hay que saltarlos corriendo.

- **VUELTA A LA CALMA**

Relajación: Todos en círculo y con ayuda de unas esterillas, simulamos las olas del mar, y cuando diga la maestra, se va cambiando la intensidad el movimiento.

## SESIÓN 2

**DURACIÓN:** 30 minutos

**MATERIALES:** ninguno.

**OBJETIVOS:** Mejorar el equilibrio.

### ACTIVIDADES

- **CALENTAMIENTO:**

Canción motriz: “el Saltamontes Paco”. Realizar las acciones propuestas por la letra de la canción, que van a demandarle situaciones de equilibrio.

El saltamontes Paco  
Pega un salto,  
Y se queda parado,  
De puntillas.  
El saltamontes Paco,  
Se ha olvidado,  
Atarse los cordones,  
Del zapato.  
El saltamontes Paco,  
Es un artista,  
Gira sin parar.

- **PARTE PRINCIPAL:**

Todos los alumnos/as tienen que moverse por el aula y cuando suene el pito todos se tienen que parar y hacer una figura. Posteriormente dividimos a los alumnos en dos grupos para hacer carreras a la pata coja, intentando seguir la línea marcada en el suelo. El recorrido se hará desde la mitad del campo hasta el fondo de la pista.

- **VUELTA A LA CALMA:**

Canción motriz: "Con los ojos bien abiertos". En círculo los alumnos escuchan la canción y realizan las acciones de la letra.

Con los ojos bien abiertos,  
Me pongo de puntillas,  
Para después cerrarlos y  
ver qué maravilla.

Con los ojos bien abiertos,  
me pongo sobre un pie,  
para después cerrarlos  
y ver que puede ser.

Con los ojos bien abiertos,  
Me giro sobre un pie,  
Me paro de puntillas,  
Y lo hago del revés.

Con los ojos bien abiertos,  
me agacho lentamente,  
quedándome en cuclillas,  
Como una estatua alegre.

## SESIÓN 3

**DURACIÓN:** 40 minutos

**MATERIALES:** pelotas.

**OBJETIVOS:** Conocer los lanzamientos y sus trayectorias, así como adquirir la capacidad para lanzar y recibir

### ACTIVIDADES

- **CALENTAMIENTO:**

Corremos libremente por el espacio sin chocar. Después reducimos el terreno de juego y repetimos el ejercicio anterior.

- **PARTE PRINCIPAL:**

A cada niño/a se le entrega una pelota y se le dejan que hagan lo que quieran durante 5 minutos. Realizamos diferentes acciones con la pelota:

- Lanzar la pelota al aire y cogerla ¿quién lanza más alto?
- Realizar lanzamientos de pelotas contra la pared y cogerlas.
- ¿Quién puede rozar la pelota?
- Por parejas: pasamos la pelota: con la mano, con el pie, con la barriga...
- Se hacen dos grupos, uno frente a otro. Un balón por pareja. Los de la derecha lanzan y otros reciben. Luego se cambiarán.

- **VUELTA A LA CALMA:**

Relajación: Tumbados en el suelo vamos subiendo una pierna lentamente y la dejamos caer por su peso. Luego pasamos a los brazos.

## SESIÓN 4

**DURACIÓN:** 30 minutos

**MATERIALES:** pelotas.

**OBJETIVOS:** Iniciar a los lanzamientos y recorrer una distancia prefijada en el espacio.

### ACTIVIDADES

- **CALENTAMIENTO:**

Por parejas sentados nos pasaremos las pelotas por el suelo, primero con una mano y luego con otra; con un bote, sin botar.

- **PARTE PRINCIPAL:**

Formaremos dos grupos y cada grupo intentará arrojar el máximo número de pelotas al campo contrario.

Posteriormente jugaremos a “pies quietos”: con una pelota un niño se la quedará y cuando estén el resto de compañeros corriendo por la pista, él dirá pies quietos y lanzará la pelota al compañero que tenga más cerca. Así éste se la quedará, y de nuevo el resto de compañeros se moverá por la pista.

- **VUELTA A LA CALMA:**

Nos sentamos en círculo y con dos pelotas, los niños se las irán pasando, empezando cada una por un extremo diferente. Los niños tienen que intentar que no se junten las dos pelotas.

## SESIÓN 5

**DURACIÓN:** 40 minutos

**MATERIALES:** 1 pelota pequeña, balones, aros, Pelotas de tenis, papeleras.

**OBJETIVOS:** iniciar a los lanzamientos de precisión de diferentes formas; Iniciación a los lanzamientos en distintas posiciones.

### ACTIVIDADES

- **CALENTAMIENTO:**

La petanca: individualmente se lanzará una pelota y un balón, intentando que éste caiga lo más próximo posible a la pelota.

- **PARTE PRINCIPAL:**

Se cuelgan varios aros en una portería de diferentes colores. Haremos una fila en la que cada alumno intentará meter las pelotas (3 oportunidades) en los aros desde una distancia determinada. Cada aro tiene una puntuación:

- Rojo: 3 puntos.
- Azul: 2 puntos.
- Amarillo: 1 punto.

La rueda: se hacen varias señales en el suelo a cierta distancia de una papelera, cambiándose el lugar y la distancia. Los alumnos tendrán 3 lanzamientos con una pelota de tenis (a más señales, más lanzamientos).

- **VUELTA A LA CALMA:**

Lanzamiento de longitud con la mano: ¿quién lanza la pelota más lejos con una mano? ¿Y con dos manos?



## SESIÓN 6

**DURACIÓN:** 40 minutos

**MATERIALES:** pelotas de foam, aros, paracaídas, pequeñas cajas y cestas

**OBJETIVOS:** Estimular la coordinación motriz

### ACTIVIDADES

- **CALENTAMIENTO:**

Circuito de coordinación: Le contamos al alumnado la siguiente historia; estamos paseando por un prado y vamos a recoger flores que están al otro lado del túnel, con lo que tendremos que pasar por dentro del mismo. Las flores serán pequeños aros que estarán espaciadas por el gimnasio, que debemos de recoger y guardarlos en cajas, pero con cuidado de no pisar dentro de ellos para que las flores no se estropeen.

- **PARTE PRINCIPAL.**

Ahora vamos a recoger manzanas del árbol. Las manzanas serán pequeñas pelotas de foam, las irá lanzando el maestro/a y el alumnado tendrá que recogerlas en el paracaídas. Una vez que hayamos recolectado todas las manzanas tendremos que ponerlas en las cestas.

- **VUELTA A LA CALMA.**

Cuando llegamos al lugar de destino tendremos que trasladar los productos haciendo una cadena entre todos colocando las flores a un lado y las manzanas a otro.

## SESIÓN 7

**DURACIÓN:** 30 minutos

**MATERIALES:** pelotas, papel de periódico.

**OBJETIVOS:** realizar diferentes desplazamientos a través del juego

### ACTIVIDADES

- **CALENTAMIENTO:**

Bomba: hacemos un gran círculo, en el que un niño/a se pone en medio. Éste va contando hasta 10 con los ojos cerrados. Mientras tanto los otros niños se pasarán una pelota. Cuando el niño/a del centro llegue al número 10 la persona que tenga la pelota en las manos se la queda.

- **PARTE PRINCIPAL:**

Todos los alumnos se pondrán en el culo como una cola de serpiente con un papel de periódico. El juego consiste en que el que más colas de serpiente consiga de sus compañeros sin que le quiten la suya gana.

- **VUELTA A LA CALMA:**

La zapatilla por detrás: formando un círculo nos sentaremos en el suelo. Un alumno/a se la quedará y tendrá que dar vueltas alrededor de los compañeros por fuera, tocará a alguien de los que están sentados y éste tendrá que pillar al que le ha tocado antes de que llegue al sitio donde estaba.

## SESIÓN 8

**DURACIÓN:** 40 minutos

**MATERIALES:**

**OBJETIVOS:** desarrollar la coordinación motriz

### ACTIVIDADES

- **CALENTAMIENTO:**

La maestra realizará varios movimientos en la que los niños tendrán que imitarla. Posteriormente un compañero será el que dirija a los demás.

- **PARTE PRINCIPAL:**

El profesor dará una palmada y todos los alumnos tendrán que correr más despacio. Si da dos palmadas tendrán que correr rápido por todo el campo.

Ahora, cuando la maestra de las palmadas, despacio o deprisa, los alumnos tendrán que mover una parte de sus cuerpos a la velocidad de la palmada. la maestra dirá qué parte del cuerpo mover.

- **VUELTA A LA CALMA:**

En círculo nos sentamos en el suelo, y con los compañeros que tenemos al lado nos chocamos las manos o los pies según diga la maestra. (Nos chocamos una mano, dos manos...)

### Anexo 1.3.

## UNIDAD DIDÁCTICA3: ME EXPRESO.

**NIVEL:** 5 y 6 años

**TEMPORALIZACIÓN:** 4 semanas

### OBJETIVOS DE LA UNIDAD

- Conocer y desarrollar diferentes formas de saltar.
- Desarrollar las posibilidades corporales a través de los giros en diferentes situaciones.
- Adecuar el movimiento a secuencias y ritmos diferentes de ejecución.
- Fomentar las relaciones afectivas entre alumnos.
- Mejorar el equilibrio y la coordinación motriz.

### COMPETENCIAS

6. Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.
7. Competencia social y ciudadana.
8. Autonomía e iniciativa personal.
9. Competencia de aprender a aprender.
10. Competencia de comunicación y representación

### CONTENIDOS

#### CONCEPTOS

- Lateralidad.
- Dominancia lateral:  
(visual, manual y pédica).
- Orientación del esquema corporal.
- Imagen y percepción corporal.

#### PROCEDIMIENTOS

- Actividades para descubrir y afirmar la dominancia lateral.
- Actividades de afirmación de la imagen y la percepción corporal.
- Actividades para desarrollar el equilibrio postural.

#### ACTITUDES

- Reconocer y aceptar su identidad corporal.
- Aceptar las diferencias corporales.

# SESIÓN 1

**DURACIÓN:** 30 minutos

**MATERIALES:** cuerdas, aros, música.

**OBJETIVOS:** Conocer diferentes tipos de salto.

## ACTIVIDADES

- **CALENTAMIENTO:**

Imitar saltos de animales: ¿quién es el primero que salta como, una rana, canguro, caballo...?

- **PARTE PRINCIPAL:**

Circuito: pondremos dos filas de aros, unos más cerca que otros. Seguidamente varias cuerdas (3 o 4). Los niños tendrán que saltar los aros según indique la maestra (con un pie, con dos, en un aro metemos un pie y en otro el otro pie...) y las cuerdas las tendrán que saltar de lado haciendo zig-zag. Repetir el circuito varias veces.

- **VUELTA A LA CALMA:**

Distribuir aros en la pista poniendo tantos aros como niños haya. Los niños tendrán que moverse fuera de los aros mientras que suena la música. Cuando ésta se pare, los niños se tendrán que meter en el aro:

- 1. Con los dos pies juntos.
- 2. Con un pie solo a la pata coja.
- 3. Un pie dentro del aro y otro fuera.

## SESIÓN 2

**DURACIÓN:** 40 minutos

**MATERIALES:** 8 aros, 1 banco sueco, cuerdas, un cubo.

**OBJETIVOS:** Trabajar diferentes tipos de saltos con desplazamientos y mejorar el equilibrio dinámico.

### ACTIVIDADES

- **CALENTAMIENTO:**

Colocamos unos aros en el suelo, uno por uno debemos de completar el circuito de aros, en el momento que un pie toque el suelo fuera del aro, un compañero tendrá que ir rápidamente a darle un abrazo para que este pueda continuar el circuito.

- **PARTE PRINCIPAL:**

Circuito: en fila de uno en uno con una pelota en la mano, pasar saltando de un aro a otro, pasar por encima de dos bancos sueco manteniendo el equilibrio, pisar las cuerdas sin salirse de ellas y finalmente saltar para atravesar el aro sin tocarlos y soltar la pelota en un cubo.

- **VUELTA A LA CALMA:**

Pollito inglés: uno de los alumnos se la queda y hace de “pollito inglés” colocándose de cara a la pared, de espaldas al resto. Este alumno pronuncia “un, dos, tres, pollito inglés”, mientras que los alumnos intentan acercarse a la pared. Cuando termina la frase, se gira bruscamente. En ese momento el resto de alumnos no se pueden mover, si el pollito inglés ve alguien moviéndose, éste se la quedará y el juego empezará de nuevo. Si algunos de los alumnos llega a la pared si ser visto, el que hacía de pollito inglés se la quedará de nuevo.

## SESIÓN 3

**DURACIÓN:** 40 minutos

**MATERIALES:** esterillas, aros, picas, balones

**OBJETIVOS:** mejorar el equilibrio en diferentes situaciones lúdicas.

### ACTIVIDADES

- **CALENTAMIENTO:**

Cerramos los ojos y vemos quién aguanta más a la pata coja.

- **PARTE PRINCIPAL:**

Circuito: “los continentes”. Para motivar al alumnado, les explicamos el circuito a través de los cuatro continentes. En cada continente se hace una cosa diferente:

-Oceanía: tienen que flexionar las piernas en la esterilla, mantener el equilibrio de derecha-izquierda (como si estuvieran surfeando).

-Europa(los Alpes): practican el deporte de esquiar. Se mueven de un lado para otro de derecha-izquierda dentro de un aro y con dos picas, una en cada mano como si fueran los stick.

-Asia (muralla): le enseña los rincones secretos de la muralla y explican un juego. Se ponen en los aros amarillos y tiran balones al aire muy alto porque quemaba.

-África (isla Madagascar): tienen que hacer atletismo. En el mismo sitio tienen que correr lo más rápido posible.

-América: por parejas flexionar las rodillas y prepararse para recibir el balón.

- **VUELTA A LA CALMA:**

Tumbados en el suelo nos relajamos, subimos las piernas y mantenemos la postura unos segundos, después los brazos.

## SESIÓN 4

**DURACIÓN:** 30 minutos

**MATERIALES:** ninguno.

**OBJETIVOS:** conocer y mejorar los giros a través de diferentes situaciones.

### ACTIVIDADES

- **CALENTAMIENTO:**

Por parejas, iremos corriendo por todo el campo, y cuando nos encontremos con un compañero nos cogemos de la mano y giraremos.

- **PARTE PRINCIPAL:**

Iremos corriendo por todo el campo y saltaremos girando al mismo tiempo. Nuestro compañero nos cogerá de la mano y giraremos como un bailarín/bailarina.

- **VUELTA A LA CALMA:**

Formaremos dos grupos y tendremos que ser bailarines/as y hacer relevos llegando a la pared, tocarla y volver sin girar.



## SESIÓN 5

**DURACIÓN:** 40 minutos

**MATERIALES:** música suave, sillas.

**OBJETIVOS:** descubrir las diferentes posibilidades de movimiento que tiene el cuerpo.

### ACTIVIDADES

- **CALENTAMIENTO:**

“Todos con todos”. Por parejas juntando las espaldas, al son de la música tienen que bailar con diferentes desplazamientos, sintiendo en todo momento la espalda del compañero. A la señal de “todos con todos” la pareja se despegan y busca otra diferente para continuar la actividad. No se puede repetir el compañero con el cual ya se ha trabajado.

- **PARTE PRINCIPAL:**

“El juego de la silla”. Se pondrán sillas pegadas por sus espalderos, la misma cantidad que la de los participantes. Los alumnos se desplazan bailando al ritmo de la música alrededor de las sillas. Cuando la música se pare, los niños deben sentarse sobre las sillas procurando que ninguno toque el suelo. Cada vez se va sacando una silla, por lo que el grado de dificultad será mayor a la hora de lograr que todos estén en una de ellas. El que se quede sin silla, se pondrá junto a la maestra para animar a sus compañeros.

- **VUELTA A LA CALMA:**

Canción motriz: “chucua”. Les pondremos a los niños esta canción para que ellos realicen las acciones que le indique la letra.

## SESIÓN 6

**DURACIÓN:** 40 minutos

**MATERIALES:** bancos suecos, música, Esterillas.

**OBJETIVOS:** mejorar las habilidades motrices básicas y genéricas.

### ACTIVIDADES

- **CALENTAMIENTO:**

Cuento motor: “Gota por un día” Gotino es una gota de agua que acaba de nacer. Su madre se dividió en dos para que él y su hermano nacieran. Ahora, tiene que aprender su función para desempeñarla con el mayor provecho posible. Se le ha encomendado que sea una de las muchas gotas de agua que riegan un árbol. Su recorrido comienza en las nubes. Cuando la nube tiene ya muchas gotas de agua, choca con otra y empieza a llover (los niños se suben en algo alto, sillas o bancos suecos, y se dejan caer de un salto. **Aquel día hacia mucho aire, y el viento las llevaba a todas para la derecha. Otro viento más fuerte, las llevaba hacia la izquierda.** Después se mezclaron varios vientos, y **cada gota iba en una dirección: lateralmente, hacia atrás...** (Durante todo este tiempo se pone música de fondo, si es posible, una cinta en la que previamente se haya grabado una tormenta.)

**Giraban sobre sí mismas, rodaban... Poco a poco,** el viento se va calmando. Las gotas, mientras que iban cayendo por el cielo, se daban la vuelta, y **en vez de tener dos apoyos, tenían uno. Daban pequeños saltitos, mientras giraban los brazos hacia adelante y hacia atrás, y los cruzaban delante de la cara, con rebote. Andaban punta-talón y talón-punta, alternando. Se tocaban las puntas de los pies con los dedos de las manos.** Sentado en el suelo, **Gotino hace 10 flexiones de tronco tocando con el codo derecho la rodilla izquierda,**

- **PARTE PRINCIPAL:**

Encontramos en nuestro camino un estrechamiento. Hemos pasado del tronco a las ramas. Allí, **oímos un ritmo muy peculiar** (el profesor lleva el ritmos con algún instrumento). Es un pájaro carpintero que se encuentra picoteando en el tronco. **Saltamos verticalmente con los pies juntos, sin desplazamiento.** Gotino piensa que es demasiado fácil y propone a sus compañeros que lo intenten **cayendo con una sola pierna, alternando la pierna con la que caen.** Gotino dice **¿quién es capaz de hacerlo 10 veces, 5 con cada pierna?** Todos se ponen a intentarlo.

Como ya saben hacerlo, **saltan 3 veces hacia delante, y 3 hacia atrás, con los ojos cerrados y cuidando no perder el equilibrio.**

**Ya hemos llegado a las hojas.** Todo es verde a nuestro alrededor. Allí **tienen que coordinar sus movimientos para no entorpecerse unos con otros.** Para ver si lo consiguen, se colocan en fila. **Una gota pasa a través de las otras, zigzagueando, mientras la fila se desplaza frontalmente, andando muy despacio.**

- **VUELTA A LA CALMA:**

Cada vez están más cansados. Las hojas se caen de los árboles y nuestros amigos con ellas. **Nos tumbaremos en el suelo, cada uno en la postura que esté más cómodo. Cerramos los ojos.** Ya no es verde nuestro alrededor, sino marrón. Comprenderemos: ha llegado el otoño. Las hojas se amontonan en el suelo. Ya ha terminado una etapa de su vida. Ahora se descomponen hasta formar una masa, llamada humus, que se introduce de nuevo en la tierra.

(Dejamos que **durante 3 o 4 minutos descansen, con una música de fondo muy tranquila y suave.**)

## SESIÓN 7

**DURACIÓN:** 30 minutos

**MATERIALES:** música, vendas.

**OBJETIVOS:** mejorar el equilibrio.

### ACTIVIDADES

- **CALENTAMIENTO:**

Hacemos posturas de equilibrio. Imitamos a Superman (con un pie apoyado y con el cuerpo extendido hacia delante) y el baile ruso (agachados con una pierna apoyada en el sola y la otra inclinada hacia arriba.)

- **PARTE PRINCIPAL:**

Canción motriz: “el pirata pata palo”. Les diremos a los niños unas preguntas ¿Quién ha visto alguna vez un pirata? ¿Qué estaba haciendo? ¿Podéis decirme como visten? ¿Sabéis como se mueve un pirata?

CANCIÓN	ACCIÓN MOTRIZ
Pata palo, es un pirata malo...	A la” pata coja”
Que come pollo asado debajo de la mesa	Con la pierna coja, agacharse, como si estuviéramos debajo de la mesa.
Y su abuela que es una calavera	Ponerse de cuclillas y dar pequeños pasitos sobre el sitio.
Come ensaladilla debajo de la silla.	Con la pierna coja, agacharse, como si estuviéramos debajo de la silla.

- **VUELTA A LA CALMA:**

Sobre una línea recta del pabellón pasamos de puntillas con los brazos arriba, intentando no salir de la línea. Posteriormente probamos yendo hacia atrás.

## SESIÓN 8

**DURACIÓN:** 30 minutos.

**MATERIALES:** música de distintos estilos.

**OBJETIVOS:** mejorar la coordinación.

### ACTIVIDADES

- **CALENTAMIENTO:**

La maestra pondrá dos estilos de música (rock y vals). Hará soltar alternativamente la música y los alumnos/as deberá ir variando el movimiento de su cuerpo de acuerdo a la velocidad de la música.

- **PARTE PRINCIPAL:**

“Los troncos”. Los alumnos se dividirán en grupos de cinco personas y, cuatro de ellos deberán tumbarse en el suelo, uno al lado del otro. El alumno que se queda de pie, deberá pasar por encima de ellos y colocarse en la última posición. El alumno que ha quedado primero en la fila repite lo que el compañero ha hecho y así sucesivamente hasta que todos lo hagan.

- **VUELTA A LA CALMA:**

Pondremos varios conos por la pista. Los niños en fila con varios aros deberán de meter el aro por el cono a partir de una distancia. Con ello trabajaremos la coordinación óculo-manual.

## Anexo 1.4.

### UNIDAD DIDÁCTICA 4: VAMOS A JUGAR.

**NIVEL:** 5 y 6 años

**TEMPORALIZACIÓN:** 4 semanas

#### OBJETIVOS DE LA UNIDAD

- Utilizar el cuerpo para representar hechos, emociones y situaciones de la vida cotidiana.
- Mejorar el equilibrio.
- Desarrollar el lanzamiento de precisión de distintas formas y posiciones.
- Mejorar las habilidades motrices básicas.

#### COMPETENCIAS

11. Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.
12. Competencia social y ciudadana.
13. Autonomía e iniciativa personal.
14. Competencia de aprender a aprender.
15. Competencia de comunicación y representación

#### CONTENIDOS

##### CONCEPTOS

- Lateralidad.
- Dominancia lateral:  
(visual, manual y pédica).
- Orientación del esquema corporal.
- Imagen y percepción corporal.

##### PROCEDIMIENTOS

- Actividades para descubrir y afirmar la dominancia lateral.
- Actividades de afirmación de la imagen y la percepción corporal.
- Actividades para desarrollar el equilibrio postural.

##### ACTITUDES

- Reconocer y aceptar su identidad corporal.
- Aceptar las diferencias corporales.

# SESIÓN 1

**DURACIÓN:** 45 minutos

**MATERIALES:** casete, música (no me Mires que llevo chanclas).

**OBJETIVOS:** desarrollar la expresión corporal; Mejorar y afianzar la lateralidad.

## ACTIVIDADES

- **CALENTAMIENTO:**

Los alumnos se moverán libremente por la pista. Mientras, la maestra moverá cualquier parte de su cuerpo, y los niños tendrán que estar atentos para mover la misma parte del cuerpo. Posteriormente la maestra le dejará el cargo a un alumno/a, y éste, al cabo de un rato se lo dejará a otro compañero.

- **PARTE PRINCIPAL:**

Les decimos a los alumnos que somos conductores de autobús y que vamos por la calle conduciendo y nos vamos a encontrar diferentes obstáculos que tenemos que esquivar: semáforo en rojo (nos paramos); semáforo verde (andamos); un túnel (nos agachamos); salimos del túnel (nos levantamos); a la derecha, a la izquierda.

- **VUELTA A LA CALMA**

Canción motriz: “Mi cara redondita”. La maestra les enseñará a los niños una canción motriz para que ellos se la aprendan y la lleven a cabo.

En mi cara redondita  
tengo ojos y nariz  
y también tengo una boca para comer y reír  
Con mis ojos veo todo  
con mi nariz hago ¡achís!  
y con mi boca yo como  
palomitas de maíz.

## SESIÓN 2

**DURACIÓN:** 40 minutos

**MATERIALES:** 1 pelota pequeña, balones, aros, Pelotas de tenis, papeleras.

**OBJETIVOS:** favorecer lanzamientos de precisión de diferentes formas; mejorar los lanzamientos en distintas posiciones.

### ACTIVIDADES

- **CALENTAMIENTO:**

La petanca: individualmente se lanzará una pelota y un balón, intentando que éste caiga lo más próximo posible a la pelota.

- **PARTE PRINCIPAL:**

Se cuelgan varios aros en una portería de diferentes colores. Haremos una fila en la que cada alumno intentará meter las pelotas (3 oportunidades) en los aros desde una distancia determinada. Cada aro tiene una puntuación:

- Rojo: 3 puntos.
- Azul: 2 puntos.
- Amarillo: 1 punto.

La rueda: se hacen varias señales en el suelo a cierta distancia de una papelera, cambiándose el lugar y la distancia. Los alumnos tendrán 3 lanzamientos con una pelota de tenis (a más señales, más lanzamientos).

- **VUELTA A LA CALMA:**

Lanzamiento de longitud con la mano: ¿quién lanza la pelota más lejos con una mano? ¿Y con dos manos?



## SESIÓN 3

**DURACIÓN:** 30 minutos

**MATERIALES:** ninguno

**OBJETIVOS:** utilizar el cuerpo como medio de expresión;

### ACTIVIDADES

- **CALENTAMIENTO:**

Nos desplazamos por el espacio andando normalmente:

- De puntillas.
- De talones.
- Ocupando todo el espacio posible.
- Haciendo mucho ruido.
- Haciendo poco ruido.
- A cámara lenta, rápida, adelante y atrás.

- **PARTE PRINCIPAL:**

La fotografía: formamos dos grupos. Uno del grupo dice "yo soy un perro", y rápidamente adopta esa posición, otro dirá "yo soy una farola", y adopta la posición. Así sucesivamente hasta que todos los de los grupos formen la fotografía.

- **VUELTA A LA CALMA**

¿Quién se fue?: se tumban todos los niños en el suelo y cierran los ojos. El profesor toca a uno de ellos, que se esconderá, luego preguntará ¿Quién se fue?

## SESIÓN 4

**DURACIÓN:** 30 minutos

**MATERIALES:** ninguno.

**OBJETIVOS:** Mejorar el equilibrio.

### ACTIVIDADES

- **CALENTAMIENTO:**

Canción motriz: “el Saltamontes Paco”. Realizar las acciones propuestas por la letra de la canción, que van a demandarle situaciones de equilibrio.

El saltamontes Paco

Pega un salto,

Y se queda parado,

De puntillas.

El saltamontes Paco,

Se ha olvidado,

Atarse los cordones,

Del zapato.

El saltamontes Paco,

Es un artista,

Gira sin parar.

- **PARTE PRINCIPAL:**

Todos los alumnos/as tienen que moverse por el aula y cuando suene el pito todos se tienen que parar y hacer una figura. Posteriormente dividimos a los alumnos en dos grupos para hacer carreras a la pata coja, intentando seguir la línea marcada en el suelo. El recorrido se hará desde la mitad del campo hasta el fondo de la pista.

- **VUELTA A LA CALMA:**

Canción motriz: "Con los ojos bien abiertos". En círculo los alumnos escuchan la canción y realizan las acciones de la letra.

Con los ojos bien abiertos,  
Me pongo de puntillas,  
Para después cerrarlos y  
ver qué maravilla.

Con los ojos bien abiertos,  
me pongo sobre un pie,  
para después cerrarlos  
y ver que puede ser.

Con los ojos bien abiertos,  
Me giro sobre un pie,  
Me paro de puntillas,  
Y lo hago del revés.

Con los ojos bien abiertos,  
me agacho lentamente,  
quedándome en cuclillas,  
Como una estatua alegre.

## SESIÓN 5

**DURACIÓN:** 30 minutos

**MATERIALES:** ninguno.

**OBJETIVOS:** utilizar el cuerpo para representar hechos, emociones y situaciones de la vida cotidiana.

### ACTIVIDADES

- **CALENTAMIENTO:**

El espejo mágico: por parejas, los niños se sitúan unos enfrente de otros. Un niño/a hará de protagonista y otro de espejo. El espejo debe imitar simultáneamente los movimientos y acciones del protagonista, el cual representa acciones cotidianas, como vestirse, cepillarse los dientes, lavarse la cara, gesticular... pasado un tiempo, se intercambian los roles.

- **PARTE INICIAL:**

La caja mágica: Los niños se ponen en cuclillas y se tapan la cabeza con los brazos, metiendo la cabeza entre las piernas. Y el profesor dice “Se abre la caja y aparecen motos” (por ejemplo), entonces los niños deben imitar al objeto, hasta que el profesor diga “Se cierra la caja” y todos vuelven a su posición inicial.

Muévete: El profesor pondrá a los niños repartidos por toda la clase con un aro en la mano, hará sonar una canción con la que deberán bailar siguiendo el ritmo de la música y moviendo el aro a su antojo (evitando darle a otro compañero). Cuando la música se pare sus cuerpos dejarán de moverse y se quedarán quietos, manteniendo el aro en la posición que está

- **VUELTA A LA CALMA:**

Dale a la pelota: Cada jugador, con una pelota, tiene que golpear la misma con la parte nombrada por el profesor: pecho, hombros, cabeza, pie, mano, talón, rodilla, etc.

Evitar que lancen las pelotas a algún compañero.

## SESIÓN 6

**DURACIÓN:** 30 minutos

**MATERIALES:** conos, aros de diferentes tamaños.

**OBJETIVOS:** mejorar los distintos desplazamientos.

### ACTIVIDADES

- **CALENTAMIENTO:**

Corremos siguiendo las líneas pintadas en la pista intentando no salirse. Posteriormente imitamos el desplazamiento de la maestra (de lado, con las manos arriba, con las manos abajo, saltando con los pies juntos...)

- **PARTE PRINCIPAL:**

Circuito: Con unos conos seguidos unos de otros, hay que saltar como un canguro y en aros rodeándolos y luego con los pies juntos hay que pasarlos saltándolos.

Circuito: Con aros grandes hay que saltar con los pies, uno fuera y dos dentro del aro y seguidamente con aros pequeños en fila india hay que saltarlos corriendo.

- **VUELTA A LA CALMA**

Relajación: Todos en círculo y con ayuda de unas esterillas, simulamos las olas del mar, y cuando diga la maestra, se va cambiando la intensidad el movimiento.

## Anexo 2.

### Test sociométrico.

Siguiendo las aportaciones de Fernández (1999) citado en Ayala (2012), vamos a clasificar las preguntas en según su contenido y según su forma

a) Según su contenido.

- Afectivo: De tus amigos ¿con quién irías al cine?
- Trabajo: ¿Con quién te gustaría hacer un trabajo en grupo?
- Juego: De tus compañeros ¿a quién invitarías a jugar en tu casa?
- Líder: ¿quién te gustaría que fuese el delegado de tu clase?

b) Según su forma.

- Elección positiva o preferencia: ¿quién es tu amigo más especial?
- Elección negativa o rechazo: cita a tres compañeros que no sean tus mejores amigos.

A la hora de realizarlo en clase, la maestra leerá cada pregunta y los niños a la vez contestarán rellenando la tabla individualmente.

<b>PREGUNTAS</b>	<b>RESPUESTAS</b>
<b>De tus amigos ¿con quién irías al cine?</b>	-
<b>¿Con quién te gustaría hacer un trabajo en grupo?</b>	-
<b>De tus compañeros ¿a quién invitarías a jugar en tu casa?</b>	-
<b>¿Quién te gustaría que fuese el delegado de tu clase?</b>	-
<b>¿Quién es tu amigo más especial?</b>	-
<b>Cita a tres compañeros que no sean tus mejores amigos.</b>	-

### Anexo 3.

## Hoja de registro

### CAPACIDADES MOTRICES Y HABILIDADES BÁSICAS

Nombre del alumno/a: \_\_\_\_\_

Numero de clase: \_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_

Fecha de recogida de datos: desde: \_\_\_\_\_ hasta: \_\_\_\_\_

Aspectos a evaluar	SI	NO	Observaciones
Reconoce las diferentes partes del cuerpo			
Es capaz de imitar movimientos			
Tiene definida la lateralidad			
Reconoce las siguientes nociones espaciales: Dentro/fuera Cerca/lejos Delante/detrás			
Reconoce las nociones temporales: Lento- despacio / rápido-deprisa			
Reproduce un ritmo sencillo: Con movimientos Con palmadas			
Se desplaza encima de un banco sueco			
Salta con los dos pies: Hacia delante Hacia atrás A los lados			
Salta con un pie (pata coja)			
Realiza giros sobre el eje longitudinal: Cambios de sentido Sobre una colchoneta			
Lanza un objeto(pelota) con las dos manos			

Lanza un objeto (pelota) con una mano			
Recepciona un objeto móvil: Con una mano Con las dos manos Con el pie			
Coordina los movimientos para golpear con el pie un objeto			

Otras anotaciones de interés:

---