Manual de Psicomotricidad para Preescolar

Samantha Fabiola Almeida Zúñiga

Colección Samantha

Una colección publicada por Samantha Almeida

UNIDAD EDITORAL, SFAZ

271292 México Guadalajara
Jalisco.

Manual de psicomotricidad

Licencia editorial para Biblioteca Zúñiga

2013 UNIDAD EDITORIAL SFAZ

Acuerdo con Biblioteca Zúñiga para esta edición

Diseño cubierta e interiores:

Samantha Fabiola Almeida Zúñiga

Índice

Introducción..... 2

Propósito..... 3

Actividades de 2 a 3 años..... 4

Actividades de 4 a 5 años..... 11

Actividades de 5 a 6 años.....17

Introducción

La palabra está compuesta por dos vocablos: *psico*, que se refiere a la *psique* (pensamiento, emoción), y *motricidad*, basada en el movimiento y el desarrollo motor. Por tanto, el desarrollo de la psicomotricidad se refiere a la coordinación de los movimientos y conocimiento de su propio cuerpo.

La psicomotricidad influirá en ciertos niveles como:

- **A nivel motor**, le permitirá al niño dominar su movimiento corporal.
- **A nivel cognitivo**, permite la mejora de la memoria, la atención y concentración y la creatividad del niño.
- **A nivel social y afectivo**, permitirá a los niños conocer y afrontar sus miedos y relacionarse con los demás.

Propósito

Este manual tiene el fin de ayudar a la Docente para llevar acabo algunas actividades psicomotoras dependiendo de la edad de los niños, ya que Está demostrado que el movimiento es el fundamento de toda maduración física y psicológica del hombre. Considerando esto podríamos entender la psicomotricidad como el desarrollo físico, psíquico e intelectual que se produce en el sujeto a través del movimiento y que mediante de estimulos, actividades o juegos aprenden a comunicarse con su cuerpo y tener un mejor desarrollo del cerebro.

De 2 a 3 años

♣Actividades:

- **Nombre del juego:** Las abejitas
- **Duración:** 15 minutos
- **Espacio:** Interior o exterior, pero un gran espacio
- **Objetivo:** Movimiento, coordinación
- **Material:** Aros de plástico o tizas
- **Desarrollo:** Se distribuyen los aros de colores por el suelo (si no hay, se pueden pintar círculos con tizas de colores). El juego consiste en que los jugadores son abejitas y van de flor en flor, siendo éstas los círculos. Los niños deben estar en fila e irán saltando de flor en flor con los pies juntos hasta terminar el recorrido. Hay que explicar a los niños que hay que hacerlo sin salirse del aro y sin pisarlos, aunque si esto ocurre no pasa nada, ya mejorarán poco a poco.

- **Nombre del juego:** El caminito
- **Duración:** Indefinida
- **Espacio adecuado:** Exterior
- **Objetivo:** Movimiento, coordinación, atención, memoria, relación con los demás.
- **Material:** tizas o tirro
- **Desarrollo:** Con una tiza o tirro, la maestra marca una línea discontinua en el espacio de juego. Se forma una fila, un participante detrás de otro. Los niños deben pasar; uno a uno, pisando la línea y guardando el equilibrio. ¡NO PODEMOS SALIRNOS DE LA LÌNEA!, al llegar al final de un tramo, saltan con los pies juntos hasta el siguiente. Al finalizar todos los tramos, regresan al punto de partida saltando de un lado a otro de las líneas, como canguros juguetones, también es posible realizar esta actividad realizando diferentes formas en el piso con la tiza. (zic- zac, círculo etc.)

- **Nombre del juego:** Las orugas
- **Espacio:** Interior o exterior
- **Objetivo:** atención, desarrollo de los sentidos, control postural, coordinación, relación con los demás.
- **Material:** Una cartulina de color verde
- **Desarrollo:** Colocados de rodillas en el suelo, los niños forman un círculo amplio. En el centro de ese círculo habrá colocada una hoja grande hecha con cartulina verde. Cuando el director del juego de la señal, las oruguitas(los niños) extenderán su cuerpo hacia delante y, reptando, intentarán atrapar la hoja. El juego se podrá repetir varias veces, a los niños de esta edad les va a encantar.

- **Nombre del juego:** El juego del espejo
- **Duración:** 15 minutos.
- **Espacio:** interior o exterior.
- **Objetivos:** Desarrollar la atención del niño y la capacidad de observación e imitación, Coordinar sus movimientos en patrón cruzado y estimular la expresión corporal.
- **Material:** Un espejo (opcional)
- **Desarrollo:** Ubicarse frente a frente con el niño. Explicarle que ahora van a jugar a imitar los movimientos de cada uno. Se puede emplear un espejo para "ensayar la actividad", así el niño podrá verse y luego

realizarlo sin el espejo. Los movimientos que usted debe hacer en un inicio deben ser sencillos. Levantar los brazos, dar un giro, levantar las manos. Debe jugar mucho con las expresiones de la cara, enfatizando mucho cada gesto: alegre, triste, aburrido, enfadado.

- **Nombre del juego:** El rollo interminable
- **Duración:** 10 minutos.
- **Espacio:** Interior
- **Objetivos:** Trabajar destrezas finas, coordinación vaso motora, relación y comunicación.
- **Material:** rollos de papel wc, música y sillas.
- **Desarrollo:** Los alumnos se colocan en filas, al primero de cada fila se le entrega un rollo de papel, sujetando el papel por la punta pasara el rollo a su compañero de atrás y así sucesivamente hasta que se termine el rollo, el juego comienza cuando comienza la música.
-

- **Nombre del juego:** Baile de colores.
- **Duración:** 15 minutos
- **Espacio:** Interior/ exterior
- **Objetivos:** Desarrollar el esquema corporal, la coordinación dinámico general y la atención.
- **Material:** tiras de cintas, música o tambor.
- **Desarrollo:** bailan libremente con las cintas pasando a movimientos dirigidos: balanceo con la cinta y cuerpo a compás de la música, cambio de mano de la cinta atender indicaciones (arriba, abajo, cambio de mano, etc.).

- **Nombre del juego:** Pegando patitas.
- **Duración:** 15 minutos.
- **Espacio:** Exterior.
- **Objetivos:** Capacidad física, equilibrio, velocidad, fuerza.
- **Material:** Patitas de goma o cartulina
- **Desarrollo:** Se forman dos equipos, sentados como indios, se les reparte a cada uno patitas, en el otro extremo se coloca 2 pies más grandes. Deberán pegar su patita en el pie que les corresponde, pero ojo deberán ir caminando sobre la línea y volver corriendo, gana el equipo que haya pegado todas sus patitas.

- **Nombre del juego:** El gavilán y las gallinas.
- **Duración:** 10 minutos
- **Espacio:** Interior / exterior
- **Objetivos:** Capacidad física, la velocidad de reacción, fomentar la atención.
- **Material:** Ninguno
- **Desarrollo:** El gavilán (docente) está durmiendo y las gallinas pasean sin darse cuenta de su presencia. Cuando se despierta despliega sus alas y las gallinas asustadas comienzan a correr para que no el toque, intentando llegar a los corrales. El que no llega a hacerlo, pasa a ser gavilán y así sucesivamente (y el que fue gavilán se convierte en gallina al atrapar a otros compañeros)

- **Nombre de juego:** Bedor
- **Duración:** 15 minutos aproximadamente.
- **Espacio:** interior o exterior.
- **Objetivos:** desarrollar la coordinación óculo-manual, aumentar la destreza y la rapidez de acción, trabajar la lateralidad.
- **Material:** dos pelotas de goma espuma, a ser posible de distinto color, para denotar a "Bedor" y a "Pompón".
- **Desarrollo:** colocamos a los niños en círculo. A uno le damos una de las pelotas y la llamamos "Bedor", al siguiente, le damos la otra y la llamamos "Pompón". A la señal de la profesora, se pasarán las dos pelotas en la misma dirección, intentando que Bedor pille a Pompón. Si una pelota se cae al suelo, la otra deberá seguir en movimiento.
- **Adaptaciones para NEE:** para niños ciegos, en vez de tirar la pelota, pasarla de mano en mano.

- **Nombre de juego:** Pepes.
- **Duración:** 10 minutos aproximadamente.
- **Espacio:** exterior.
- **Objetivos:** desarrollar la motricidad gruesa, la velocidad de reacción, fomentar la atención.
- **Material:** se pueden utilizar banderines para delimitar los campos.
- **Desarrollo:** existen dos equipos, que se colocan en fila espalda contra espalda (del equipo contrario), un equipo son "Pepes" y el otro "Pepitas". Cuando el director de juego grite "¡Pepes!", éstos se giran rápidamente y corren tras el equipo contrario; si grita "¡Pepitas!", estas se giran y persiguen al otro equipo. Cada miembro que consigan coger en la carrera, será un punto para el equipo. El campo está delimitado, y es obligatorio correr en línea recta.
- **Adaptaciones para NEE:** para niños sordos, cambiar las consignas verbales por tarjetas de identificación.

De 4 a 5 años

♣Actividades:

- **Nombre de juego:** El Minué
- **Duración:** 10 minutos aproximadamente.
- **Espacio:** interior o exterior.
- **Objetivos:** trabajar la cooperación, la confianza, el compañerismo, estimular el sentido del equilibrio.
- **Material:** no es necesario ningún material.
- **Desarrollo:** se colocan todos en círculo, mirando hacia la derecha, mirando la espalda del compañero de delante. Empiezan todos a bailar, primero con el pie derecho, luego con el pie izquierdo y luego se irán siguiendo las instrucciones que se vayan indicando durante el juego. Se empieza sin tocarse unos a otros, luego se van acercando; se van poniendo los brazos sobre los hombros del compañero de delante, luego le cogerán de la cintura, etc., así hasta sentarse sobre las rodillas del compañero de detrás. Todos irán cantando la canción mientras siguen los pasos.
- **Adaptaciones para NEE:** para niños ciegos, trabajaremos tocándoles y describiéndoles cada movimiento.

- **Nombre de juego:** Loca.
- **Duración:** Hasta que se pierda interés.
- **Espacio:** interior / exterior.
- **Objetivos:** desarrollar la atención y la motricidad gruesa.
- **Material:** Una pelota.
- **Desarrollo:** Los jugadores se sitúan de pie, formando un corro, sin moverse hasta que alguien les pase la pelota. El que la liga, se situará fuera del círculo y su misión es la loca, la pelota de atrapar al niño o niña que lleve la pelota. Si lo consigue, este no podrá pararse hasta que se dé por terminado el juego. El juego se inicia con uno que corre con la pelota y otro que le persigue para atraparle. Cuando el niño consiga dar una vuelta completa, puede pasarle la pelota a otro compañero, y de esta forma salvarse colocándose sentado en el interior del corro.
- **Adaptaciones para NEE:** para un niño con minusvalía motora se puede realizar la variante anteriormente propuesta.

- **Nombre de juego:** "Estatua"
- **Duración:** 10 minutos.
- **Espacio:** interior.
- **Objetivos:** Desarrollo del equilibrio y la coordinación.
- **Material:** ladrillos de colores.
- **Desarrollo:** los alumnos se desplazan por todo el gimnasio (bosque) imitando a un animal (serpiente, canguro, león…), en el cual hay distribuidos diferentes materiales (bancos suecos, ladrillos de colores, bancos suecos apoyados al revés, colchonetas….), cuando el profesor diga "estatua se deben subir" de la forma que diga el profesor, apoyando una pierna, de puntillas, con los dos pies apoyados, apoyando el glúteo…

- **Nombre de juego:** Escondite Pí
- **Duración:** 10 minutos.
- **Espacio:** exterior.
- **Objetivos:** atención, orientación espacial.
- **Material:** ninguno.
- **Desarrollo:** Uno se la liga, y con los ojos cerrados contará hasta 20 (ejemplo) con los brazos extendidos. El resto de compañeros se tendrá q esconder. Cuando termine de contar "pi uno, pi dos,..." podrá dar tres pasos intentando encontrar a alguno de sus compañeros. Si no ve a nadie volverá a empezar a contar y tendrán que venir a darle en los brazos y volver a esconderse. Si encuentra alguno de sus compañeros pasará a ligársela.
- **Adaptaciones para NEE:** en el caso de un niño sordo podría ir acompañado por un niño oyente que le avisaría de cuando termina de contar o cuando empieza de nuevo.

- **Nombre de juego:** Las croquetas.
- **Duración:** Hasta que se pierda interés.
- **Espacio:** interior
- **Objetivos:** desarrollar la motricidad y la orientación espacial.
- **Material:** ninguno.
- **Desarrollo:** Se forman dos grupos. La mitad serán "las croquetas", que se situarán tumbadas en el suelo, y el resto "los tenedores", que estarán de cuclillas tras ellas. Cuando comience el juego, "las croquetas" comenzarán a rodar a la mayor velocidad posible para que no las pillen "los tenedores", que vienen dando saltos para "pincharlas"; "los tenedores" deberán ir todo el rato de cuclillas y "las croquetas" rodando por el suelo.
- **Adaptaciones para NEE:** para un niño ciego, cuando haga de "tenedor" al que vaya a perseguir se la pondrá un objeto sonoro para que siga el sonido.

- **Nombre de juego:** Pelota Zig-Zag
- **Duración:** 10 minutos aproximadamente.
- **Espacio:** preferiblemente, exterior.
- **Objetivos:** rapidez, reflejos, observación, atención, coordinación óculo-manual.
- **Material:** dos pelotas de goma espuma de distinto color, para simbolizar los equipos.
- **Desarrollo:** formando dos filas enfrentadas y con dos pelotas (una de cada color), se comienzan a pasar al compañero que está enfrente del que está al lado tuyo, formando así una cadena en zig-zag. La pelota que llegue antes al extremo de la fila es la pelota del grupo ganador. Si el balón se cae, se comienza de nuevo el recorrido completo. Se puede variar la puntuación a conseguir para ganar. Si la pelota cae al suelo, se vuelve a empezar desde el principio.
- **Adaptaciones para NEE:** para ciegos, rodar la pelota al que está enfrente, y éste pasársela de mano a mano al que está a su izquierda, y así sucesivamente.

- **Nombre de juego:** "Los San Fermines"
- **Duración:** 10 minutos.
- **Espacio:** interior.
- **Objetivos:** Desarrollo percepción espacial, capacidad de salto, coordinación, velocidad.
- **Material:** aros, ladrillos de colores, colchonetas.
- **Desarrollo:** En el gimnasio se marca un recorrido, delimitando el espacio con conos, tres alumnos hacen de toros, y el resto de la clase a la voz del profesor, tienen que correr por el circuito, saltando los obstáculos, hasta llegar a una zona donde los toros ya no pueden pillarlos, los alumnos que sean pillados se convierten el toros.
- **Adaptaciones para NEE:** ir en parejas (ciegos, sordos).

- **Nombre de juego:** "Me convierto en...."
- **Duración:** 10 minutos.
- **Espacio:** interior.
- **Objetivos:** Desarrollo del equilibrio dinámico, coordinación, fuerza, conocimiento del cuerpo, conceptos de rápido- lento, grande- pequeño
- **Material:** ninguno.
- **Desarrollo:** Se divide la clase en 3 grupos, y se sientan en tres colchonetas, se les cuenta una historia sobre el bosque. Los alumnos se tienen que desplazar hacia el bosque mágico, (que es una colchoneta grande), y allí tienen que saltar, y terminar con una posición de equilibrio. Las formas de desplazarse son diferentes, corriendo hacia delante, atrás, lateral, convirtiéndome en un gatito, en un monstruo, en un enano, en un coche de carreras, en una tortuga, en un cangrejo, en un pirata con una pierna de palo(a pata coja), lento-rápido....
- **Adaptaciones para NEE:** ir en parejas (ciegos, sordos).

- **Nombre del juego:** Cada uno a su casita
- **Duración:** 10 minutos
- **Espacio:** Interior
- **Objetivos:** Potenciar la velocidad de reacción y la percepción espacio-temporal.
- **Material:** aros.
- **Desarrollo:** Se distribuyen algunos aros por el aula. Mediante palmadas el profesor va guiando a los alumnos en las representaciones que deban componer, por ejemplo: cuando deje de aplaudir deben estar tres personas dentro del mismo aro, las personas que se queden fuera ayudaran a la maestra a guiar al resto.

- **Nombre del juego:** Las cajitas
- **Duración:** 10 minutos
- **Espacio:** Interior
- **Objetivos:** Trabajar la percepción corporal.
- **Material:** Ninguno
- **Desarrollo:** Los niños se echan al suelo convirtiéndose cada uno en una cajita. El profesor guiara sus movimientos, por ejemplo: las cajitas se abren y forman un corazón, las cajitas se cierran y están en silencio, las cajitas se abren y se convierten en gatitos, etc.

De 5 a 6 años

♣Actividades:

- **Nombre de juego:** De la Habana ha venido un barco.
- **Duración:** la pactada antes del juego o hasta que se haga monótono.
- **Espacio:** interior o exterior.
- **Objetivos:** Psicomotor y cognitivo. Potencia la atención y la rapidez.
- **Material:** sillas.
- **Desarrollo:** Colocamos sillas en círculo y nos sentamos, todos menos uno, este en el centro dice "De la Habana ha venido un barco cargado de…" alguna prenda, color de ojos, pelo, brazo, oreja… y todo aquel que tenga la palabra que se nombre debe levantarse de su silla y cambiar a otra. Ese será el momento en que el del centro buscara una silla para sentarse, por lo tanto otro quedar de pie y será el que continúe el juego.
- **Adaptaciones para NEE:** para niños sordos utilizaremos tarjetas con la palabra escrita. Para poder realizar esto tendríamos que tener un buen abanico de palabras.

- **Nombre de juego:** Abuelita ¿Qué hora es?
- **Duración:** 10 minutos, pero según como quiera la abuelita.
- **Espacio:** interior o exterior.
- **Objetivos:** conocer diferentes "formas de andar" de los animales, competitividad con un moderador.
- **Material:** ninguno.
- **Desarrollo:** Se colocan todos en fila menos uno que será la abuelita. La abuelita se pondrá en el otro extremo de la habitación. El primero de la fila preguntara "abuelita, abuelita, ¿qué hora es?, la 1, las 2 o las 3." Y así sucesivamente. La abuelita contestará a cada pregunta 1, 2 o 3 pasos de.... (hormiga, elefante, etc.) Ganará el primero en llegar hasta la abuelita.

- **Nombre de juego:** Love
- **Duración:** 10 minutos.
- **Espacio:** interior o exterior.
- **Objetivos:** picardía, motricidad, atención.
- **Material:** ninguno
- **Desarrollo:** Es un juego igual que el Stop, pero se dice Love en vez de Stop. Se la liga uno, que tiene que intentar coger a otra persona para que la ligue. Aquel que vayan a coger puede pararse y decir love, quedándose quieto. Tendrá que poner los brazos formando un círculo. Para salvar a esa persona tiene que ir un compañero y pasando por el círculo darle un beso en la mejilla.

- **Nombre de juego:** No me Muevo
- **Duración:** 10 minutos.
- **Espacio:** interior.
- **Objetivos:** destreza psicomotora, habilidad, atención.
- **Material:** música.
- **Desarrollo:** Se pone una música y el maestro ira diciendo partes del cuerpo que no se pueden mover hasta que solo quede la cara. Cuando solo quede la cara, cada parte que diga el maestro se podrá ir moviendo. Si alguien se equivoca, se elimina.

- **Nombre de juego:** Stop Doble
- **Duración:** 15 minutos en adelante.
- **Espacio:** interior, exterior espacioso.
- **Objetivos:** cooperación, desinhibición, atención, velocidad.
- **Material:** un pañuelo o tela por pareja.
- **Desarrollo:** Se divide la clase en parejas, y se le entregará a cada pareja un pañuelo con el que se atarán una pierna. Una pareja se la ligará y deberá perseguir al resto del grupo. Si consigue tocar a alguien se cambiarán los papeles. Cualquier pareja antes de ser tocado, si se encuentra en peligro, podrá gritar "STOP", abriendo las piernas, levantando la que tienen atada. De esta manera deberán permanecer inmóviles hasta que otra pareja les salve pasando por debajo de ellos. El juego finaliza cuando alguien consigue dejar inmovilizados a todo el grupo.
- **Adaptaciones para NEE:** para niños ciegos ir con una pareja que le indique por dónde ir.

- **Nombre de juego:** La Cebolla
- **Duración:** 10 minutos aproximadamente.
- **Espacio:** interior.
- **Objetivos:** cooperación, desinhibición, atención, compañerismo, confianza en uno mismo y en los demás.
- **Material:** ninguno.
- **Desarrollo:** Se forma una fila, todos sentados en el suelo menos dos. Se tienen que agarrar muy fuerte las piernas y brazos del de delante. Los dos jugadores que se han quedado fuera, con el fin de deshacer la cebolla y averiguar cuantas capas tiene tirando de ellos. Los demás ayudarán a sus compañeros de corro, evitando que les saquen del grupo.

- **Nombre de juego:** Tronco
- **Duración:** 10 minutos.
- **Espacio:** interior.
- **Objetivos:** desinhibición, confianza.
- **Material:** ninguno.
- **Desarrollo:** se tumba toda la clase menos uno. El que se ha quedado de pie se tumbará sobre el primero y pasará rodando sobre el resto de sus compañeros y así el siguiente, etc.

- **Nombre de juego:** Charca
- **Duración:** 10 minutos.
- **Espacio:** interior o exterior.
- **Objetivos:** atención, orientación espacial, picardía.
- **Material:** cuerdas para formar el cuadrado.
- **Desarrollo:** Se ponen cuatro cuerdas en el suelo formando un cuadrado. El grupo se pone fuera del cuadrado menos uno q se pone dentro, justo en el medio del mismo. Empezará a decir "charca", y todos tendrán que saltar dentro del cuadrado, "orilla" y saltarán fuera del cuadrado. El que se equivoca se pone en medio, se la liga.
- **Adaptaciones para NEE:** en el caso de un niño sordo, utilizar pañuelos que representen la charca y la orilla en vez de por palabras.

- **Nombre de juego:** Rey
- **Duración:** ilimitado, hasta que se cansen.
- **Espacio:** interior o exterior.
- **Objetivos:** atención, orientación espacial, picardía, deportividad.
- **Material:** un balón.
- **Desarrollo:** Este juego está basado en un deporte cualquiera. Puede ser fútbol, baloncesto, voleyball, balonmano, etc. La base de este juego es que el que gana permanece en la pista y juega contra el siguiente grupo, y así sucesivamente. En clase de Pelotas de la Pista se jugó al fútbol, en equipo de 3 y a un gol. Se juega a pocos goles o canastas para que sea rápido y los que no están jugando en ese momento no se aburran.

- **Nombre de juego:** Relevo
- **Duración:** 10 minutos.
- **Espacio:** interior o exterior.
- **Objetivos:** rapidez, agilidad, atención.
- **Material:** dos aros y dos chaquetas.
- **Desarrollo:** Se hacen dos grupos de igual número de personas. Se chocan en el otro extremo de la clase un aro y una chaqueta por grupo. Los equipos se ponen en fila y el primero tendrá que ir corriendo, ponerse la chaqueta y dar cinco vueltas al aro. Cuando haya dado las vueltas ir corriendo quitarse la chaqueta y dársela al siguiente de la fila, y así sucesivamente. El primero en terminar gana.