

PSICOMOTRICIDADE 3 ANOS

Como ben sabedes iniciamos terceiro trimestre, e de momento faremolo así, telematicamente, agardando que a tódalas familias vos resulte fácil e divertido levar a cabo as tarefas que iremos recollendo neste apartado. Cada semana traballaremos diferentes contidos e obxectivos a través de varias propostas, especificando todo o que precisades para realizalas.

SEMANA 14-21 DE ABRIL

Na sesión desta semana atenderemos a diferentes obxectivos:

- esforzarse no control do equilibrio en movemento.
- tratar de coordinar vista e intensidade de soprido seguindo un percorrido.
- mellorar a coordinación óculo-manual.

Proposta 1. "Sigo as liñas de cores".

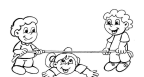
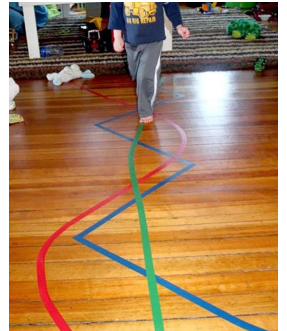
Precisamos: cinta adhesiva de cores.

Polos pasillos da nosa casa imos colocando liñas polo chan pegando cinta adhesiva de cores e creando así diferentes percorridos. Non os fagades moi longos, pero introducida pequenas dificultades como curvas e ángulos. Unha vez os teñamos montados, ensinámosllos ó noso neno/a indicándolle que debe camiñar por enriba deles sen pisar fóra das liñas e seguindo cada cor (non pode saltar dunhas para outras). O exemplo do adulto seguro que axuda á comprensión da actividade.

Intentaremos que a segunda vez o faga un pouquiño máis rápido, e a terceira un pouco máis. Fixádevos en que non abandone nunca a liña, se é preciso volver a baixar o ritmo farase.

Para os/as que queiran seguir experimentando, poden tratar de levar unha pelota polas liñas pero sen demasiada esixencia, pois require de moita habilidade motriz.

Ao remate, todos recollemos.



Proposta 2. “Ata a meta”.

Precisamos: plastilina ou cinta adhesiva, un pelota pequena sin demasiado peso, unha palliña de beber.

Nunha superficie lisa, sen pendentos, reservamos un anaco. Collemos un cachiño de plasti e axudamos ó neno/a a facer “palitos”. Cando teñamos unha cantidade xeitosa, o adulto deseña un pequeno circuito na superficie reservada, que inclúa curvas dandolle ó sendeiro diferentes direccións (vale parecido ó do modelo).



A idea é que o neno/a sexa capaz de levar a pelota dandolle pulos cos seus sopridos a través da palliña ata a meta. Para que interioricen ben a tarefa, primeiro sería aconsellable que fixeran o percorrido cun dedo, para que eles o visualicen, e despois proben xa coa pelota e a palliña. Ó principio vailles costar moito, pero pouco a pouco irán controlando a intensidade de sopro e movendo a palliña para darlle direccionalidade.

(Non debemos complicar moito o circuito).

Se ó cabo dun anaco e tras recibir axuda do adulto, segue sen avanzar na tarefa, deixamos a palliña, e levamos a pelota cunha culler de postre, dándolle pequenos impulsos.

Proposta 3. “Cada froita ó seu caldeiro”.

Precisamos: vasos de plástico ou cartón, laranxas, mandarinas, limóns,...

Pegamos 5 vasos no extremo dunha mesa con cinta adhesiva forte, tal e como se indica na imaxe.

Que non estean moi distantes entre eles. Ofrecemos ó neno/a diferentes pezas de froita que poidan rodar (limóns, laranxas, ...) e deben lanzalas (non polo aire!), tratando de que roden pola mesa e caian nun dos vasiños dispoñibles.

Cando logren superar esta fase, vanse retirando vasiños, forzándoos a afinar máis, ata que só quede un vasiño ou dous. O xogo remata cando xa non quede máis que un vasiño e se logre meter a froita correspondente nel.



Se nos divertimos e xogamos unha segunda vez, podemos introducir unha nova norma, como por exemplo: cada vez que caia unha froita ó chan, regresa un vasiño á mesa, de modo que retroceden un pouco no xogo de cara a finalizalo.



SEMANA 20-26 DE ABRIL

Imos adicar a sesión a diferentes xogos, perseguindo os seguintes obxectivos:

- favorecer un clima de entendemento e diversión no ámbito familiar.
- fomentar a propia confianza e autoestima.
- explorar as diferentes posibilidades de movemento e acción que o propio corpo nos ofrece.
- coordinar a súa acción coa dos demais.

Proposta 1. "Á rica mazá".

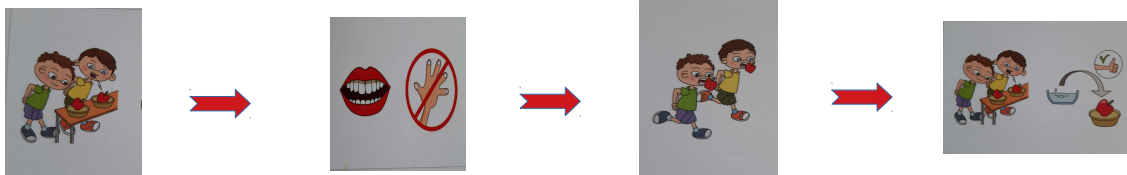
Precisamos: varios participantes, recipientes con pouca profundidade, auga, mazás.

Neste xogo cantos máis participemos máis divertido será. Colocamos recipientes cheos de auga, segundo número de xogadores, e introducimos dentro unha mazá. Tódolos recipientes deben estar situados nunha liña (enriba dunha mesa, no chan,...). A unha distancia razoable, poñemos outros tantos recipientes baleiros sobre unha liña de meta.

Á orde de preparados, listos, xa! Cada xogador/a debe coller a súa mazá flotando na auga só coa axuda da boca (non se pode empregar ningunha outra parte do corpo) e levala correndo á liña de meta onde agardan os recipientes baleiros destinados a recoller as mazás.

Se algunha mazá cae ó chan, todo o xogo se para, e preparámonos para volver a empezar.

Acabamos o xogo cando todos/as completemos o percorrido.



Proposta 2. "Os paquetes".

Precisamos: varios participantes.

Trátase de involucrar ó máximo número de membros da familia, que nestes días de confinamento conviven no fogar. As normas son doadas: un xogador/a dá as ordes e di alto e claro "paquete de..." (un número), os demais xogadores farán grupos dándose unha aperta segundo o número indicado. Cando o paquete estea listo o xogador/a que deu a orde, comproba contando en alto. Cando ocupe ese rol o noso neno/a de 3 anos debemos axudarlle no conteo e poida que dar algunha pista para a elección do número (recordade que son pequeniños/as e aínda non coñecen ben a serie numérica). Canto máis rápido se faga máis divertido resultará.



Proposta 3. “Zapatiño inglés”

Precisamos: varios xogadores.

Nesta ocasión repasaremos un xogo que xa traballamos no cole, aínda que diso fai varios meses e é probable que non recordemos ben as normas. Seguro que as familias tamén xa o coñecedes.

Trátase de elixir unha persoa que “queda” e canta de costas ó grupo a cantinela “un, dous,tres, zapatiño inglés, sen mover as mans, nin os pés”. O resto do grupo que ficaba na liña de saída, cando oen o cantar comencan a avanzar cara el/a.

Ó rematar de cantar, a persoa que “queda” xírase e mira ós demais, éstos deben permanecer quietos/as, coma si foran estatuas. Se alguén se move, a persoa que “queda” indicalle que debe volver atrás e comezar de novo dende a liña de saída. Así repetidas veces ata que alguén chegue xunto a persoa que canta, cando iso sucede, tocaa e berra “chourizo”. Rapidamente a persoa que “queda” trata de pillar algún dos outros compoñentes do xogo, que corren cara a meta de saída. O que pille pasa a ter o seu rol, é dicir ser o cantante. E o xogo volve comezar.

SEMANA 27 DE ABRIL A 3 DE MAIO

Nesta semana imos enfocar o noso traballo á psicomotricidade fina, dirixindo a sesión a:

- adquirir habilidade e destreza nos movementos das mans e dos dedos.
- mellorar o tono muscular de brazos e mans.
- profundizar na coordinación óculo-manual.

Proposta 1. “Gomas por un tubo”

Precisamos: un tubo de papel hixiénico ou papel de cociña, e gomas do pelo.



A actividade consiste en colocar as gomas pola cara exterior do tubo coma si de brazaletes se tratara. Unha boa maneira de facelo é poñer o tubo en posición vertical enriba dunha mesa, e coas dúas mans ensanchar a goma e colocala no tubo. O importante é que o fagan os nenos/as aínda que ó primeiro lles teñamos que axudar. Marcádelle tamén un tope de gomas, por exemplo 8 ou 10.

Proposta 2. “Escribo en sal”.

Precisamos: dúas caixas ou recipientes máis ben planos, sal (ou azucre, ou fariña), folios, un lápis.



A tarefa préstase para o diálogo e o traballo da lectoescritura. Colocamos as caixas/recipientes parellos. Nun deles poño un papel no que o adulto/a escribe unha letra (maiúscula) e preguntamos que letra é, si saben do



nome dalgún compi que comece por ela, animais,...podémolo completar ata onde queiramos. Enchemos a outra caixa coa sal, e indicámoslle que deben escribir nela co seu dedo índice a mesma letra. Repetimos a acción varias veces con distintas letras buscando que cada vez o trazo sexa máis limpo e o diálogo máis fluido. Podemos introducir variantes coma a reprodución de formas, números, que eles fagan o que queiran e tratar de adiviñalo os adultos/as... ofrece moitas posibilidades.

Proposta 3. “Cada botón no seu burato”.

Precisamos: bote baleiro con tapa de plástico (ou caixa con tapa), botóns de diferentes tamaños (ou palillos, depresores,...), cortador.

O adulto/a fai uns cortes (un grande, un mediano,e un pequeno) co cortador na tapa do bote, e presenta ante o neno/a unha moreiña de botóns de distintos tamaños. Indica que debe gardar tódolos botóns dentro do bote, pero que non todos entran polas mesmas “portas”. O neno/a irá probando ata que só mirándoos sexa capaz de discernir cal burato lle corresponde. Se lle costa asociar, axudarémolo vocalizando en alto o tamaño. A tarefa remata cando xa non queden botóns fóra.



Ata pronto! Moito ánimo!

