

PSICOMOTRICIDADE 4 ANOS

Como ben sabedes iniciamos o 3º trimestre, e de momento farémolo así, telematicamente, agardando que a tódalas familias vos resulte doado e divertido levar a cabo as tarefas que iremos recollendo neste apartado.

Aquí vos deixo unha proposta para que fagades o que poidades cos vosos pequenos esperando que disfrutedes en familia nestes momentos tan difíciles.

MOITO ÁNIMO. BICOS PARA TODOS E TODAS.

UNHA APERTA.

PSICOMOTRICIDADE SESIÓN 1: SEMANA DO 13 AO 19 DE ABRIL

QUENTAMENTO

- Desplazarse polo espazo camiñando
- Aumentamos pouco a pouco a velocidade
- Corremos ata que o adulto nos mande parar (se nos cansamos baixamos o ritmo, pero non paramos)
- Camiñamos movendo os brazos, logo movemos as mans
- Camiñamos de puntillas
- Damos saltos, primeiro no sitio, logo podemos ir dando saltos pero desplazándonos
- Saltamos á pata coxa

PARTE PRINCIPAL

O adulto indicará en voz alta a posición a adoptar polos nen@s que irán cambiando de posición

- Tumbados
- Sentados
- De pé
- De xeonllos
- Tumbados boca abaixo

- Tumbados boca arriba
- En cuclillas
- Tumbados de lado

XOGO: Explicamos ao nen@ que agora vai ser un **robot**. Ten que camiñar como un robot facendo o que lle indique o adulto:

- So- mos- ro-bots. An-da-mos-por- to-do-los-la-dos
- Mo-ve-mos-a- ca-be-za. Mo-ve-mos-os-bra-zos
- Do-bra-mos-os-có-ba-dos.
- Do-bra-mos-os-xe-on-llos

Xa non somos robots. Desprazámonos polo espazo coma **vermes** (reptando), despois camiñamos a catro patas como **cans**, agora somos **xirafas** (pescozo estirado e de puntillas), saltamos como **canguros**.

XOGO: **ESCONDITE**

-Un xogador contará ata 10 e os demais deberán esconderse nese tempo.

-Cando o xogador remate de contar buscará aos demais xogadores.

-Unha vez que os encontre quedarán pillados. O primeiro en ser atopado será ao que lle tocará quedar na seguinte partida.

VOLTA Á CALMA

-Tumbámonos no chan boca arriba e collemos aire pola boca, sopramos (3 veces)

-Pechamos os ollos e repetimos 3 veces mentres quedamos moi tranquilos e descansamos.

SESIÓN 2: SEMANA DO 20 AO 26 DE ABRIL

QUENTAMENTO

- Desplazarse polo espazo camiñando
- Aumentamos pouco a pouco a velocidade
- Corremos ata que o adulto nos mande parar (se nos cansamos baixamos o ritmo, pero non paramos)
- Camiñamos movendo os brazos, logo movemos as mans
- Camiñamos de puntillas
- Damos saltos, primeiro no sitio, logo podemos ir dando saltos pero desplazándonos
- Saltamos á pata coxa

PARTE PRINCIPAL

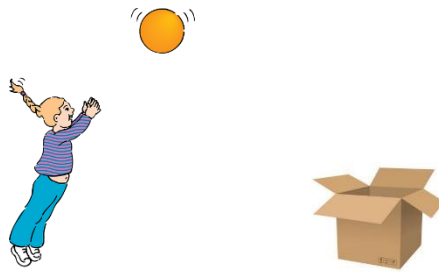
XOGO: CARRETILLAS

- O neno sosterase cas súas mans no chan mentres que outro lle sostén os pés e comezarán a moverse durante un tempo pola habitación/pasillo (calquera parte da casa).
- Pasado un tempo cambian as parellas.



XOGO: CANASTA

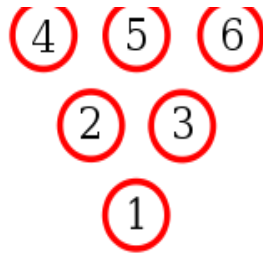
- Material: caixa ou papelera e unha pelota (de calquera tipo: tenis, papel de aluminio...).
- O adulto estimará e decidirá a distancia dende a que se comezará a tirar.
- Os xogadores realizarán 5 lanzamentos.
- Gañará o xogador que mais lanzamentos enceste.



XOGO: BOLOS

-Material: 6 bolos (poden ser botellas de plástico baldeiras/bricks de leite baldeiros...) e unha pelota.

-Colocaremos os bolos en filas de forma que formen un triángulo. A primeira fila será de 1 bolo, a segunda de 2 e a terceira de 3.



-Lanzaremos a pelota contra os bolos rodando polo chan intentando tirar cantos mais bolos mellor. Por turno cada xogador terá 3 lanzamentos.

-Cada vez que tire un xogador, poñeremos de pé de novo os bolos para o seguinte xogador.

-Gaña quen mais bolos consiga tirar.

VOLTA Á CALMA

-Acostámonos no chan boca arriba, pechamos os ollos e escoitamos a música da Primavera de Vivaldi.

<https://www.youtube.com/watch?v=l4Ad6pZ8vEQ> (enlace á canción).

SESIÓN 3: SEMANA DO 27 DE ABRIL AO 3 DE MAIO

QUENTAMENTO

- Andar a cámara lenta
- Andar moi rápido
- Deslizarse sentados cara atrás, deprisa e amodo
- Andar a 4 patas, deprisa e amodo
- Saltar cos pés xuntos intentando chegar moi alto

PARTE PRINCIPAL

XOGO: EQUILIBRIOS

- Material: peluche
- O adulto establecerá un circuito sinxelo para os xogadores.
- Os xogadores realizarán o percorrido sen que lles caia o peluche da cabeza.
- Gañará o xogador que chegue antes á meta sen que lle caia o peluche.



XOGO: PITA CEGA

- Material: pano (para cubrir os ollos).
- Cubriránselle os ollos a un dos xogadores cun pano e este terá que dar 4 voltas sobre sí mesmo.
- Unha vez feito isto o xogador tratará de atopar aos demais xogadores guiándose polas súas voces. Os demais xogadores deben ir dándolle pistas sobre onde están (exemplo: esquerda, dereita, diante, atrás, mais atrás, etc).
- Cando alguén é pillado queda eliminado. O primeiro en ser eliminado será a pita cega na seguinte partida.
- Cando un xogador é pillado, a pita cega adiviñará de quen se trata.
- O xogo remata cando todos os xogadores son pillados.



XOGO: ZAPATITO INGLÉS

-Colócanse todos os participantes nun extremo, e no outro extremo a persona que dirixe o xogo mirando cara a parede que estará cantando a canción: “zapatito inglés, sen mover as mans nin os pés).

-Mentras o resto dos participantes avanzarán intentando achegarse a este xogador e cando “o da parede” remate de cantar e se dé a volta os demás deben parar e quedar inmovís.

-Se o xogador da parede ve a alguén moverse, mandarao ao principio e terá que volver a empezar dende alí.

-Se un xogador toca ao da parede antes de que remate de cantar, el xirarase e todos terán que correr para non ser pillados.



VOLTA Á CALMA:

-Acostados no chan boca arriba intentamos escoitar todos os ruidos que nos rodean (5 minutos).