

PSICOMOTRICIDADE 5 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.
- mellorar a coordinación nas extremidades inferiores.
- descubrir as posibilidades de acción do seu propio corpo.

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, introducindo 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. 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 pise fóra da liña.



Completamos a tarefa, realizando o percorrido marcha atrás, ou pasando dunhas liñas a outras baixo a nosa orde, marcando tempos de remate e facendo así apurar o paso,...

Ao remate, todos recollemos.



Proposta 2. "Labirintos".

Precisamos: cinta adhesiva dunha soa cor, unha pelota.

Seguindo na liña do anterior, deseñamos un pequeno labirinto nunha zona da casa despexada. (Podedes tomar como referencia o da imaxe). A idea é que primeiro visualicen o camiño que os conduza á saída sen obstáculos, e logo leven a pelota cos pés, e sen sobrepasar liñas continuando sempre no camiño. Require de moita habilidade motriz e de orientación espacial así que debes darlle tempo, e seguramente (segundo



a complexidade do labirinto) o terán que intentar varias veces. Se vedes que se esforzan e non logran rematar a tarefa, o adulto/a indícalles cal é o sendeiro e repiten a acción, primeiro sen pelota, e logo con ella. (Ollo coa dificultade no labirinto!)



Proposta 3. “Perniñas á auga”.

Precisamos: 2 bañeiras pequenas, pelotas pequenas e un asento.



Cambiamos de escenario e xogamos coa auga. Diante da silla onde o neno/a se sentará (en pantalóns cortos ou saia) descalzo/a, poñemos dúas bañeiras. Nunha delas haberá auga e pelotas, a outra que estará ó seu lado, ficará baleira. A tarefa consiste en pasar cada unha das pelotas á bañeira que non contén nada, só cos pés, sen axudarse de nada máis. É moi divertida!



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.
- coordinar a súa acción coa dos demais.
- superar a frustración do fracaso, aprendendo a disfrutar do xogo como ferramenta lúdica.

Proposta 1. “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, comprobao contando en alto. E pasamos a outro compoñente do grupo que dará as ordes agora.



Canto máis rápido se faga, máis divertido resultará.



Proposta 2. "As esquinas".



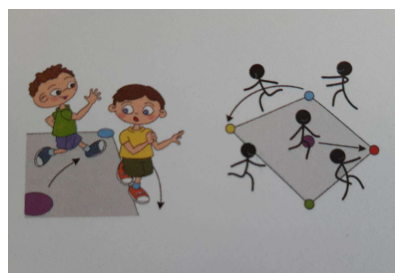
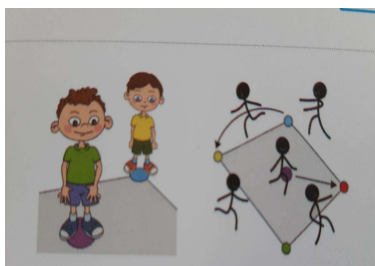
Precisamos: varios xogadores e un xiz.

O adulto marca nun espazo amplo tantas esquinas coma xogadores haxa menos un (é dicir, se somos 5, marca 4 esquinas, por exemplo). Sinalaas cunha marca de xiz no chan (ou unha pedra, unha caixa,...).

Cada xogador/a colócase nunha delas, e o adulto/a no centro. Ó igual que no xogo anterior, trátase de involucrar ó maior número de membros posibles da familia na dinámica.

Cando o xogador/a que está no centro dá unha palmada, todos teñen que cambiar de esquina sitúándose o máis axiña posible no seu novo sitio, incluído o xogador/a do centro, de modo que unha persoa queda sen esquina e pasa a ser a do centro.

Cando unha persoa está no centro 3 veces perde, e queda eliminado/a, continuando o xogo as demáis ata o remate.



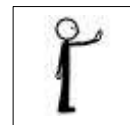
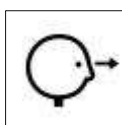
Proposta 3. "Zapatiño inglés"

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.

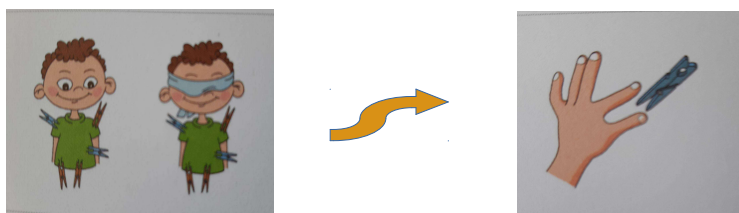
Ó rematar de cantar, a persoa que "queda" xírase e mira ós demáis, éstos deben permanecer quietos/as, coma si foran estatuas. Se alguén se move, a persoa que "queda" indícalle que debe volver atrás e comezar de novo dende a liña de saída. Así repetidas veces ata que alguén chegue xunto a persoa que canta, 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.



Proposta 4. “Desplumar á galiña”.

Precisamos: pinzas, un pano para vendar os ollos, e varios xogadores.

Éste é un xogo de repaso tamén. Tódolos nenos e nenas xa o coñecen. Un xogador/a fará de “galiña” e vendaranselle os ollos. O adulto/a prenderá pinzas repartidas pola súa roupa (unhas tres ou catro por membro do xogo) e daralle un par de voltas para desorientalo un pouco. Os demais afanaranse en sacar as pinzas á galiña sen poder ser capturados por ela, xa que os pillados/as quedan fóra do xogo. Gaña a persoa que máis pinzas recolla, pasando a ser el/a a galiña na seguinte partida.



SEMANA 27 DE ABRIL A 3 DE MAIO

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

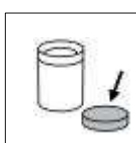
- adquirir habilidade e destreza nos movementos das mans e dos dedos.
- mellorar o tono muscular de brazos e mans.
- profundizar na coordinación óculo-manual.

Proposta 1. “Tapóns a remollo”.

Precisamos: Un balde, auga , moitas tapas e tapóns de diferentes tamaños e formas, un par de depresores (ou garfos).

Nun balde botamos auga, e tiramos a remollo as tapas e tapóns. O neno/a deberaos retirar da auga coa axuda de dous depresores.

Canta máis variedade haxa de formas mellor para complicar a tarefa un pouco.

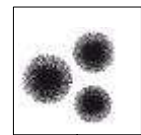
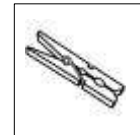


Proposta 2. "Prendendo pompóns".

Precisamos: unha cubitera de xeo (ou plástico onde veñen os bombóns, cuncas decaixoneira pequena...), pinzas, e pompóns (ou boliñas de algodón).

O neno/a coa simple axuda da pinza debe meter cada pompón en cadanseu burato da cubitera.

Repetimos o exercicio varias veces.



Proposta 3. "A coser".

Precisamos: unha bandexa de poliestireno, un cordel longo, e un punzón (ou similar).

O adulto/a fai varios buratos por toda a superficie externa da bandexa. Ademais dá un no nun extremo do cordel. Ensinándolle a bandexa ó neno/a e tamén o cordel, preguntalle cantas letras (maiúsculas) sería capaz de facer pasando o fío polos buratos e anímao/a a que o intente. Tamén podemos pedir formas, números, ... Require certa habilidade, así que axudaremos ó neno/a a ser paciente facéndolle preguntas, e motivándoo na tarefa.



E ata a próxima! Moito ánimo!!!

Un bico grande

