

PSICOMOTRICIDAD

La intervención educativa ha de atender dos aspectos básicos del desarrollo psicomotriz: la educación sensorial y perceptiva, y la vivencia corporal. Debe potenciar que los niños utilicen sus sentidos como elementos primeros y fundamentales del conocimiento; además de ofrecer un ambiente estimulante que les permita multiplicar sus experiencias y desarrollar sus capacidades perceptivas.

Para trabajar estos aspectos se exponen ejemplos de actividades con distintas variaciones, dirigidas a alumnos/as de Educación Infantil; no obstante son perfectamente aplicables en Educación Primaria, con sus pertinentes adaptaciones.

Con estas actividades los alumnos aprenderán de forma divertida a través del juego practicando diferentes habilidades que contribuirán a su completo desarrollo y descubrirán las posibilidades de sus movimientos.

Aunque se presenta tan solo unos cuantos juegos y están clasificados por cursos de E. Infantil (3, 4 y 5 años), con modificaciones se podrían extrapolar para las distintas edades de esta etapa.

JUEGOS PARA DESARROLLAR LA PSICOMOTRICIDAD

Por: Jose A. Cota Cid

[http:// personal.auna.com/educ.fisica](http://personal.auna.com/educ.fisica)

3 AÑOS

GIGANTES Y ENANOS

Material: Pelotas, aros, sillas, folios, pinturas de colores.

Organización espacial:

- Los niños andarán sobre un camino marcado previamente con tiza.
- Se repartirá una pelota para cada niño y éstos la subirán o bajarán según diga el profesor o profesora.
- Se distribuirán aros de colores por toda la sala y, a una señal del profesor, los niños tendrán que tocar uno amarillo. Después cambiarán de color.

Esquema corporal:

- Por parejas, un niño se tumbará en el suelo mientras el otro le masajea la parte corporal que indique el profesor.

La motivación podría ser que al niño que está tumbado le duele... (se nombrará una parte del cuerpo) y su compañero le da un masaje para que se cure. Después le "dolerá" en otro sitio, y en otro, y en otro... Se repetirá el juego invirtiendo los papeles.

- Contar una historia inventada de gigantes y enanos. Los niños caminarán, a imitación del profesor, en una de estas dos modalidades: muy estirados o agachados. Se puede complicar la actividad incluyendo variaciones: las niñas se convierten en enanitas y los niños en gigantes, y viceversa.

Organización temporal:

- Juego de coles y caracoles: el profesor distribuirá sillas por el espacio. Las sillas serán coles y los niños se identificarán con caracoles. Irán a esconderse debajo de ellas cuando el profesor marque un sonido determinado, imitando la lluvia.
- Sentados en el suelo y con los ojos cerrados, los niños levantarán las manos cuando oigan el sonido del pandero y las bajarán cuando éste no suene.

JUEGOS PARA DESARROLLAR LA PSICOMOTRICIDAD

Por: Jose A. Cotan Cid

[http:// personal.auna.com/educ.fisica](http://personal.auna.com/educ.fisica)

JUEGOS DE NAVIDAD

Material: Cuerdas, aros, sacos de arena.

Organización espacial:

- Los niños caminarán de espaldas libremente por la sala de psicomotricidad procurando no chocar con los compañeros.
- Los niños seguirán caminando por todo el espacio y a una señal del profesor se colocarán lejos de la puerta, y después se colocarán cerca. El profesor podrá utilizar las consignas “lejos” y “cerca” en relación a otros objetos de la clase (por ejemplo: lejos del espejo, cerca de la espaldera...).

Esquema corporal:

- Los niños, tumbados boca arriba, se colocarán una mano en el pecho para percibir los movimientos de la caja torácica, y la otra mano en la cara, sobre la nariz y la boca, para percibir la sensación del aire al entrar y salir.
- Frente al espejo, tocarse y nombrar la cabeza y los elementos contenidos en ella: cara, pelo, ojos, nariz...
Después, tocar la cabeza de un compañero, acariciarle la cara, soplarle en ella, tirarle suavemente del pelo...
- Caminar transportando en la cabeza y en otras partes del cuerpo cuerdas, aros y saquitos de arena (sin usar las manos).

Organización temporal:

- Corro. Todos los niños girarán en el corro al sonar la música. Cuando pare tendrán que elegir una pareja. Dirán cerca de quién están y nombrarán a otros niños del corro de los que están lejos.
- Marcar dos señales separadas en el suelo. Los niños saldrán de una de ellas gateando y con un aro en la espalda (se los colocará el profesor). Tendrán que llegar hasta la otra señal sin que se caiga el aro. Si se cae, el niño se sentará dentro del aro a esperar que termine ese juego.

JUEGOS PARA DESARROLLAR LA PSICOMOTRICIDAD

Por: Jose A. Cotan Cid

[http:// personal.auna.com/educ.fisica](http://personal.auna.com/educ.fisica)

EL TREN

Material: Pandero, triángulo, globos, música para bailar, sacos de arena, pelota.

Organización espacial:

- Jugar al tren. Divididos en dos grupos, se colocarán de fila, agarrándose por la espalda, y simularán ser trenes. Cuando el profesor, delante de las dos filas, toque el pandero, “los trenes” se desplazarán hacia adelante. Si toca el triángulo, se desplazarán hacia atrás; y cuando no suene ningún instrumento caminarán lateralmente, a uno y otro lado según indique el profesor con su mano.
- En la posición anterior (formando un tren), nombrar al compañero que está delante y al que está detrás.

Esquema corporal:

- Baile del globo. Por parejas, los niños se agarrarán y bailarán llevando un globo con la parte corporal que vaya nombrando el profesor.
- A imitación del profesor, transportar un saquito en la espalda, en la tripa, en el pie..., simulando que pesa muchísimo, en unas ocasiones, y que pesa poco, en otras.
- Los niños se tocarán las piernas, descubriendo las diferentes partes, al tiempo que el profesor las vaya nombrando.

Organización temporal:

- Repartir saquitos de arena por el suelo de la clase de forma que estén separados unos de otros. Los niños bailarán, sin pisarlos, al son de la música y, al parar ésta, deberán sentarse sobre un saquito.
- Los niños darán un salto cada vez que el profesor dé una palmada.
- El profesor lanzará una pelota hacia arriba y los niños darán una palmada; cuando el profesor la recoja, los niños volverán a dar otra palmada, y así sucesivamente.

JUEGOS PARA DESARROLLAR LA PSICOMOTRICIDAD

Por: Jose A. Cotan Cid

[http:// personal.auna.com/educ.fisica](http://personal.auna.com/educ.fisica)

PASAR EL PUENTE

Material: Tacos, cuerdas, música para la relajación.

Organización espacial:

- Jugar a pasar el puente. Los niños se agruparán por parejas. Uno de ellos representará un puente apoyando las rodillas y las manos en el suelo, y el otro pasará por encima o por debajo del puente, según indique el profesor (después se intercambiarán los papeles).
- El profesor contará una historia inventada de bailarines y pingüinos. Cuando nombre a los bailarines, los niños caminarán de puntillas, y cuando nombre a los pingüinos, de talones.

Esquema corporal:

- Contraer fuertemente los brazos y las manos para ponerlos duros y, a una señal, dejarlos relajados y blanditos.
- Saltar con los pies juntos, sucesivamente, varios tacos colocados a diferentes distancias.
- Subirse a un taco y girar sobre sí mismos, intentando no caerse (motivación: son bailarines). Sobre el mismo taco, pasar de estar agachados a la posición erecta (motivación: son equilibristas).

Organización temporal:

- Los niños caminarán por todo el espacio, y cuando el profesor dé una palmada los niños se quedarán quietos sobre un pie durante un rato; después seguirán andando, y cuando el profesor dé otra palmada se quedarán quietos sobre el otro pie, y así sucesivamente.
- Juego: "Aviones y pasajeros". Se divide la clase en dos grupos: un grupo serán aviones y otro pasajeros. Los aviones caminarán por la clase imitando el movimiento de estos vehículos y tendrán que ir recogiendo a los demás niños hasta que no quede ninguno en el aeropuerto.

JUEGOS PARA DESARROLLAR LA PSICOMOTRICIDAD

Por: Jose A. Cota Cid

[http:// personal.auna.com/educ.fisica](http://personal.auna.com/educ.fisica)

LOS ANIMALES

Material:, láminas o dibujos de animales.

Organización espacial:

- Los niños caminarán por todo el espacio al son del pandero, el profesor intercalará los ritmos rápido y lento.

Después caminarán apoyando de forma diferente los pies, hacia fuera o hacia dentro.

- Juego de carreras. Los niños se situarán a un extremo de la sala y, a la señal del profesor, irán corriendo hasta el otro extremo y volverán. Ganará el primero que llegue.

Esquema corporal:

- El profesor mostrará sucesivamente láminas o dibujos de animales y los niños deberán imitarlos. Se establecerá una consigna de parada de la acción para presentar un nuevo animal.

- Juego: “Los imanes”. Los niños, por parejas, se desplazarán por toda la sala, juntando unas manos con otras como si estuvieran imantadas, después el profesor dirá otras partes del cuerpo que tendrán que juntar, ya que el imán cambia de sitio.

- Imitar la forma de desplazarse y el sonido de algunos animales salvajes: oso, jirafa, tigre, elefante...

Organización temporal:

- A imitación del profesor, tomar aire por la nariz, retenerlo unos segundos (tapándose la nariz con los dedos) y soltarlo ruidosamente por la boca. Las motivaciones pueden ser variadas: se va a meter la cabeza bajo el agua, huelo muy mal y se deja de respirar.

JUEGOS PARA DESARROLLAR LA PSICOMOTRICIDAD

Por: Jose A. Cota Cid

[http:// personal.auna.com/educ.fisica](http://personal.auna.com/educ.fisica)

JUEGOS DE PRIMAVERA

Material: Piezas de bloques lógicos, pandero, triángulo, caja china.

Organización espacial:

- Juego del revés. El profesor dará órdenes que los niños realizarán al revés; por ejemplo: de pie (los niños se sentarán), callados (los niños hablarán), moverse (los niños estarán quietos)...
- Los niños saltarán a la pata coja, alternando un pie y otro pie.

Esquema corporal:

- El profesor se irá tocando las distintas partes del cuerpo, al tiempo que los niños las van nombrando.
- El profesor irá nombrando distintas partes del cuerpo y los niños las irán situando en su cuerpo.

Organización temporal:

- Se esparcirán por la sala piezas de bloques lógicos. A la señal del pandero, los niños cogerán un círculo; a la señal del triángulo, cogerán un triángulo, y a la señal de la caja china, cogerán un cuadrado.
- El profesor inventará un ritmo dando palmadas, y los niños lo repetirán.

JUEGOS PARA DESARROLLAR LA PSICOMOTRICIDAD

Por: Jose A. Cotan Cid

[http:// personal.auna.com/educ.fisica](http://personal.auna.com/educ.fisica)

GATOS Y RATONES

Material: Pelotas, pandero.

Organización espacial:

- Se dividirá a los niños en dos grupos; cada uno de ellos se colocará en un lado de la sala (opuestos entre sí). A una señal del profesor, los niños cambiarán de lado.

- Juego de gatos y ratones. Se marcará una línea en el centro de la sala para dividirla en dos partes iguales.

Los niños se repartirán en dos grupos (gatos y ratones) y se colocarán cada uno en su campo tocando la línea. El profesor dirá: “gatos”, y éstos intentarán coger un ratón antes de que éste toque la pared de su campo.

Igualmente, el profesor llamará a los “ratones”, y serán éstos los que perseguirán a los gatos.

Esquema corporal:

- Imitar la forma de desplazarse y el sonido de las ovejas.

- Unos niños harán de ovejas (gatearán muy estirados), y otros de corderitos (gatearán más encogidos). ¿Cuáles son más pequeños? Las ovejas llamarán a sus “corderitos” y éstos les contestarán.

- Imitar la forma de desplazarse y el sonido de otros animales domésticos: perro, pájaro, gato...

Organización temporal:

- El profesor lanzará una pelota hacia arriba y los niños darán una palmada; cuando el profesor la recoja, los niños volverán a dar otra palmada, y así sucesivamente.

- Los niños darán un salto cada vez que el profesor dé un golpe con el pandero y se agacharán cuando dé una palmada.

JUEGOS PARA DESARROLLAR LA PSICOMOTRICIDAD

Por: Jose A. Cotan Cid

[http:// personal.auna.com/educ.fisica](http://personal.auna.com/educ.fisica)

SEGUIR EL RITMO

Material: Pandero, aros, música para la relajación.

Organización espacial:

- Los niños caminarán libremente por la sala al compás del ritmo del pandero que marque el profesor.
- El profesor repartirá aros por toda la sala y seguirá tocando el pandero mientras los niños caminan libremente por la misma. Cuando el profesor diga “dentro”, los niños se colocarán rápidamente dentro de un aro, y cuando diga “fuera”, saldrán del aro y seguirán andando alrededor de los aros.

Esquema corporal:

- Los niños se tocarán la cabeza, descubriendo las diferentes partes, sin nombrarlas, e irán introduciendo las puntas de los dedos índices por todos los orificios que tiene la cabeza, también sin nombrarlos.
- Después el profesor o profesora irá nombrando dichas partes de la cabeza y los niños deberán tocárselas sin equivocarse.
- Los niños se colocarán por parejas e identificarán las partes de la cabeza de su compañero.

Organización temporal:

- Los niños aplaudirán libremente al ritmo que quieran; si el profesor dice “despacio”, lo harán despacio, y si dice “deprisa”, lo harán más rápido.
- Los niños caminarán por toda la sala tocando las palmas; cuando el profesor diga “ya”, se pararán en seco y dejarán de tocar las palmas automáticamente, después el profesor dirá “adelante” y volverán de nuevo a andar. El profesor podrá también intercalar las órdenes “despacio” y “deprisa”.

4 AÑOS

BOTANDO LA PELOTA

Material: pelotas, colchonetas, hojas, colores.

Organización espacial:

- El profesor distinguirá los dos lados del esquema corporal. Los niños marcharán a un lado o a otro, según indique la mano del profesor.
- Se repartirán pelotas a los niños. A la señal del profesor/ a, tirarán la pelota hacia un lado de la sala y después al lado contrario, y así sucesivamente.
- Los niños tirarán su pelota contra la pared e intentarán recogerla sin que toque el suelo. Después, realizarán el mismo ejercicio, pero dejando que antes la pelota dé un bote en el suelo.

Esquema corporal:

- Dejar que pasen libremente por la colchoneta.
- Colocar las colchonetas en línea. Siguiendo un turno, los niños rodarán hasta el final de cada colchoneta.
- Los niños se arrastrarán por las colchonetas intentando mantener la barriga bien pegada a la colchoneta. Después se arrastrarán de espaldas. Luego se pondrán de rodillas y caminarán así hasta el final. Luego lo harán a cuatro patas.

Organización temporal:

- La profesora asociará a tres medios de transporte el sonido de tres instrumentos distintos. Por ejemplo: avión-pandereta, moto-triángulo y coche-caja china. Los niños se moverán, identificándose el medio de transporte que corresponda al instrumento que suene en cada momento.
- Después marcharán libremente por la sala imitando el medio de transporte que más les guste. Un niño puede hacer de coche; otro, de persona que pasea por la calle con el perro. Se les dejará jugar libremente durante un rato.

JUEGOS PARA DESARROLLAR LA PSICOMOTRICIDAD

Por: Jose A. Cotan Cid

[http:// personal.auna.com/educ.fisica](http://personal.auna.com/educ.fisica)

JUGANDO CON LA PELOTA

Material: pelotas, aros, pandero, música para la relajación.

Organización espacial:

- Cada niño tendrá una pelota. Se les dejará jugar libremente con ella durante unos minutos para que se familiaricen con la misma.
- A la señal del profesor/a, los niños tirarán la pelota hacia delante y saldrán corriendo a por ella. Después harán lo mismo, pero hacia atrás. Otra variante consiste en tirar de nuevo la pelota hacia delante y salir corriendo, poniéndose delante de ella y dejándola pasar entre las piernas.
- Rodar la pelota por toda la sala sin que se nos escape. Primero con una mano y luego con la otra.

Esquema corporal:

- De rodillas, los niños se sentarán sobre los talones y volverán a la posición inicial, realizando el ejercicio varias veces.
- Juego del “1, 2, 3, pica-pared con...”. Un niño se coloca de cara a la pared y los demás al otro extremo de la sala. El primer niño dice: “1, 2, 3, pica-pared con... un pie, una mano, un codo...” , mientras los demás avanzan hacia él. Cuando el niño termina de cantar, los demás deben permanecer estáticos, tocándose con la mano la parte del cuerpo que diga, ya que éste se girará y si ve a algún niño que se mueve lo hará volver al lugar inicial. Esto se repetirá hasta que un niño llegue a tocar la espalda del que canta. Entonces éste pasa a ser el que pica la pared... y el juego vuelve a empezar. Se puede repetir tantas veces como se quiera.

Organización temporal:

- Repartir aros unidos unos a otros por la sala. Los niños saltarán de un aro a otro siguiendo el ritmo del pandero.

JUEGOS PARA DESARROLLAR LA PSICOMOTRICIDAD

Por: Jose A. Cotan Cid

[http:// personal.auna.com/educ.fisica](http://personal.auna.com/educ.fisica)

EL JUEGO DE LA CUERDA

Material: cuerdas, pelotas, música para la relajación.

Organización espacial:

- Se les entregará a cada niño una cuerda y se les dejará que la manipulen durante un rato para que se familiaricen con ella.
- Se dispone a los niños en círculo, sosteniendo cada uno una cuerda en sus manos. A la orden del profesor/ a, colocarán la cuerda en los siguientes lugares: encima de la cabeza, debajo de los pies, entre las piernas, sobre los pies, detrás de ellos, delante de ellos...
- Se atarán todas las cuerdas formando una línea recta y los niños saltarán al unísono de un lado a otro de las siguientes formas: con los pies juntos, a la pata coja, de lado, de espaldas. El nivel de dificultad se podrá ampliar subiendo un poco más la cuerda.

Esquema corporal:

- Los niños se tenderán boca arriba en el suelo. Elevarán una pierna, la flexionarán por la rodilla y la bajarán. Harán lo mismo con la otra pierna.
- En la misma posición anterior, elevarán las dos piernas a la vez, las flexionarán por las rodillas y las bajarán.
- Tendidos en el suelo boca arriba, irán elevando lentamente los brazos hasta la vertical, y los bajarán también lentamente hasta volver a la posición inicial.

Organización temporal:

- El profesor botará una pelota y los niños palmearán cada bote sentados en el suelo.
- Los niños botarán y cogerán la pelota de forma alternativa.
- Los niños botarán la pelota indefinidamente, intentando que no se pare.

JUEGOS PARA DESARROLLAR LA PSICOMOTRICIDAD

Por: Jose A. Cota Cid

[http:// personal.auna.com/educ.fisica](http://personal.auna.com/educ.fisica)

JUGANDO CON PICAS

Material: picas,

Organización espacial:

- Se colocarán en el suelo de forma paralela entre 10 y 15 picas. La distancia entre ellas será tal que los niños podrán saltar con los pies juntos de la mitad de un espacio a la mitad del otro. Después harán el recorrido saltando las picas ala pata coja.
- En el suelo estará marcado un camino corto con las picas verdes, otro mediano con las rojas y otro largo con las azules. Cada niño elegirá un camino diferente y lo recorrerá siguiendo las indicaciones del profesor/a: el camino corto a la pata coja; el camino mediano, con los pies juntos; y el camino largo, de lado.

Esquema corporal:

- Jugar libremente con las picas durante un tiempo para que se familiaricen con ellas, insistiéndoles en la forma adecuada de utilizarlas para no hacerse daño.
- Llevar las picas con distintas partes del cuerpo según indique el profesor/a.
- Cada niño correrá con su pica en la mano, y, cuando se cruce con otro niño, las intercambiarán. En tríos, se agarran a una pica y van caminando rápido experimentando distintas formas de movimiento. Si el profesor/a dice “subir”, los niños suben a la vez la pica con las manos y caminan hacia delante; si dice “bajar”, bajan las manos y caminan hacia atrás.

Organización temporal:

- Juego de los caballos: Los niños se sitúan en dos grupos, uno enfrente del otro y separados por las picas. A cada grupo se le asigna un color. El profesor/a dirá uno de los dos colores, y el grupo cuyo color salga tiene que coger la pica y tiene que correr hacia su lado con la pica entre las piernas como si fuera un caballo, y los niños del otro grupo salen detrás de ellos para alcanzarlos.

JUEGOS PARA DESARROLLAR LA PSICOMOTRICIDAD

Por: Jose A. Cota Cid

[http:// personal.auna.com/educ.fisica](http://personal.auna.com/educ.fisica)

JUGANDO CON EL CÍRCULO

Material: pandero,.

Organización espacial:

- Con los ojos cerrados los niños se moverán hacia el lugar de donde proceda el sonido del pandero que toca el profesor/a.
- El profesor/a marcará con una cuerda o con una tiza un gran círculo. Los niños, siguiendo sus instrucciones, se colocarán dentro o fuera de él.
- En el mismo círculo antes dibujado, a la señal del profesor/a, los niños se colocarán sobre la línea trazada. Se puede intercalar este ejercicio con el anterior, para desarrollar la atención en los niños.

Esquema corporal:

- El profesor/a irá nombrando las distintas partes de la cara y los niños se las irán tocando.
- Por parejas, cada niño toca las partes de la cara de su compañero.
- El profesor/a nombra diversas partes de la cara asociándolas con una acción concreta: abrir la boca, cerrar los ojos, taparse los oídos, pellizcarse la nariz... Los niños reproducen la acción que marca el profesor.

Organización temporal:

- El profesor/a toca con el pandero un ritmo sencillo, haciendo la distinción entre lento y rápido. Los niños corren o andan según sea el ritmo que marca el pandero.
- El profesor/a toca con el pandero un ritmo sencillo mientras los niños se van moviendo libremente. Cuando para el pandero, los niños se quedan quietos.

JUEGOS PARA DESARROLLAR LA PSICOMOTRICIDAD

Por: Jose A. Cotan Cid

[http:// personal.auna.com/educ.fisica](http://personal.auna.com/educ.fisica)

LOS ANIMALES

Material: no se requiere.

Organización espacial:

- Desplazarse por el espacio libremente a gatas, sin chocar. Después, desplazarse como gusanos (arrastrándose), como canguros (dando saltos con los pies juntos), como cangrejos (a cuatro patas y hacia atrás), como monos (agachados y dando golpes con las manos en el pecho), etc.
- Desplazarse libremente por el espacio representando el animal que quieran. Después el profesor/a dirá el nombre de un animal y los niños imitarán el sonido correspondiente.

Esquema corporal:

- Identificar las piernas, distinguiendo sus partes (pies, dedos, rodillas, muslos), y realizar todos los movimientos que podamos con dichas partes.
- El profesor/a propondrá algunas consignas que los niños cumplirán estirados en el suelo: mover los pies, doblar una pierna; doblar la otra; mover los dedos de los pies; levantar un brazo y una pierna a la vez; boca abajo, mover las piernas intentando tocar con los talones el glúteo; etc.

Organización temporal:

- Los niños saltarán con los pies juntos al ritmo de las sílabas de las palabras que designan animales domésticos: ga-lli-na, pe-rro, ga-to, ca-ba-llo... El profesor/a irá marcando el ritmo con palmadas.
- Los niños picarán con un pie en el suelo al ritmo de las sílabas de las palabras que designan animales salvajes: ser-pien-te, ti-gre, co-co-dri-lo.

Fin de sesión:

- *Relajación:* sentado con los niños en círculo, el profesor/a hablará sobre los animales que más les gustan, si tienen algún animal en casa, qué cuidados necesitan, qué comen.

JUEGOS PARA DESARROLLAR LA PSICOMOTRICIDAD

Por: Jose A. Cotan Cid

[http:// personal.auna.com/educ.fisica](http://personal.auna.com/educ.fisica)

LOS AROS

Material: aros, pandero, música para bailar.

Organización espacial:

- Los niños marcharán libremente por la sala al ritmo que marque la profesora con el pandero.

- La profesora repartirá un aro a cada niño y les dirá que ésa es su casa.

Pondrán el aro en el suelo y cada niño ha de recordar cuál es el suyo. La profesora seguirá tocando con el pandero y los niños andarán alrededor de los aros o casas.

La profesora parará en un momento determinado, y los niños tendrán que meterse en su aro o casa correspondiente.

- A continuación, el profesor dirá “¡uno!”, y los niños tendrán que meterse cada uno en una casa. Si exclama “¡dos!”, deberán meterse de dos en dos. Si dice “¡tres!”, de tres en tres, y así sucesivamente.

Esquema corporal:

Juego de la casa: identificamos las distintas partes del cuerpo a la vez que nombramos partes de la casa. Los niños y la profesora se pondrán en círculo y los niños tendrán que repetir lo que la profesora haga y diga:

- Mi azotea (la profesora se toca la cabeza con las dos manos).

- La azotea del vecino de un lado (se toca la cabeza del compañero de la derecha).

- La azotea del vecino del otro lado (se toca la cabeza del compañero de la izquierda).

- ¡Ah de la casa! (los niños dan una vuelta sobre sí mismos).

A continuación se hace lo mismo, pero con las siguientes partes:

- Mis ventanas (los ojos).

- Mis balcones (las orejas).

- Mi puerta (la boca).

- Mi despensa (la tripa).

- Mis ascensores (piernas).

- Mi trastero (el trasero).

Al final de cada parte siempre se dirá: ¡Ah de la casa! Y los niños lo repetirán dando una vuelta sobre sí mismos.

Organización temporal:

Los niños se moverán libremente al compás de una música. El profesor/a irá parando la música, y los niños deberán quedarse quietos cuando lo haga.

JUEGOS PARA DESARROLLAR LA PSICOMOTRICIDAD

Por: Jose A. Cotan Cid

[http:// personal.auna.com/educ.fisica](http://personal.auna.com/educ.fisica)

MANIPULANDO LOS AROS

M a t e r i a l : aros, pandero, ceras de colores, cartulina y música relajante.

Organización espacial:

- Dar un aro a cada niño y dejarles que lo rueden durante un tiempo para que vayan tomando contacto con él. Rodar el aro con una sola mano y después con la otra.
- Rodar el aro hacia atrás andando al revés, y luego hacia delante.
- Rodar el aro hacia delante y salir corriendo a por él.
- Balancear el aro hacia un lado y hacia otro y después dejarlo rodar.

Esquema corporal:

- Girar el aro con distintas partes de cuerpo: con las manos, con las muñecas, con la cintura, con un dedo...
- Los niños se ponen por parejas con un aro. Uno de los dos lanzará el aro e intentará colarlo dentro del brazo de su compañero, que lo tendrá extendido hacia delante. Después se hará lo mismo, pero esta vez estará sentado y con un pierna levantada. El otro tratará de colar el aro en la pierna. Después se cambiarán los papeles.

Organización temporal:

- El profesor tocará ritmos sencillos con el pandero y los niños los reproducirán con palmadas (ritmos rápidos y lentos).
- Los niños se moverán libremente por la clase. Cuando se diga “ya” se pararán en seco. Cuando se diga “ahora”, volverán a andar.

JUEGOS PARA DESARROLLAR LA PSICOMOTRICIDAD

Por: Jose A. Cota Cid

[http:// personal.auna.com/educ.fisica](http://personal.auna.com/educ.fisica)

SEGUIR EL CAMINO

Material: tiza, cuerda, pandero, música para relajación.

Organización espacial:

- Los niños se moverán con los ojos cerrados hacia el lugar de donde proceda el sonido del pandero que toca el educador/ a.
- El profesor y un niño/a aguantarán una cuerda. Los demás niños la saltarán por arriba. Irán subiendo en altura la cuerda y luego la pasarán por debajo.

Esquema corporal:

- Identificar los brazos distinguiendo sus partes (manos, dedos, codos...).

Organización temporal:

- El profesor/a tocará ritmos sencillos con el pandero y los niños los reproducirán con palmadas. Se trabajarán ritmos rápidos y ritmos lentos.
- Los niños se moverán por la clase libremente. Cuando el profesor diga “¡ya!” se pararán en seco. Cuando diga “¡ahora!” reanudarán la marcha.

JUEGOS PARA DESARROLLAR LA PSICOMOTRICIDAD

Por: Jose A. Cotan Cid

[http:// personal.auna.com/educ.fisica](http://personal.auna.com/educ.fisica)

LOS RETALES DE TELA

M a t e r i a l : retales grandes de tela, claves, música para la relajación.

Organización espacial:

- Se les dará una tela a cada niño y se les dejará que jueguen libremente con ella durante un tiempo.
- Se distribuirán las telas por toda la sala y se les dirá a los niños que se imaginen que es una gran piscina. Tendidos en el suelo, nadarán simulando que están en el agua.
- Seguimos jugando con las telas. A continuación se imaginarán que la tela es un sombrero y se la pondrán en la cabeza como quieran; luego, se imaginarán que es un capa de torero, una manta, un vestido... Ellos pueden imaginarse otras cosas.

Esquema corporal:

- Los niños se pondrán por parejas y se les entregará una tela. Uno de los dos se tumbará en el suelo y el otro se quedará de pie. El profesor irá nombrando partes del cuerpo y el niño que está de pie pondrá la tela encima de la parte del cuerpo que haya dicho el profesor. Después se cambiarán los papeles, el que ha estado tumbado ahora estará de pie y viceversa.
- Cada niño se inventará un disfraz con la tela que tiene y representará mediante gestos el personaje que representa para que los demás niños adivinen de quién se trata. Por ejemplo: Superman, una princesa, un pirata, un payaso...

Organización temporal:

- Los niños correrán libremente por la sala al ritmo de las claves rápido-lento; cuando éstas se dejen de tocar se quedarán quietos en el sitio, como estatuas.
- Los niños se colocarán en fila, cogiéndose por la cintura y formando un tren. El profesor marcará un ritmo con las claves y el tren se moverá siguiendo el compás.

JUEGOS PARA DESARROLLAR LA PSICOMOTRICIDAD

Por: Jose A. Cota Cid

[http:// personal.auna.com/educ.fisica](http://personal.auna.com/educ.fisica)

5 AÑOS

RECORRIENDO EL ESPACIO

Material: Bancos pandero, música para la relajación.

Organización espacial:

- Tendidos en el suelo y ayudándose de las piernas y los brazos, los niños marcharán boca arriba.
- Los niños se colocarán en una pared de la sala y a una señal del profesor se desplazarán hasta la pared contraria.
- Se colocarán bancos suecos formando una fila. Los niños se colocarán encima o debajo de ellos, según indique el profesor.

Esquema corporal:

- El profesor propone a los niños una serie de movimientos con el cuerpo que éstos irán cumpliendo tendidos en el suelo (mover los pies, doblar una pierna, doblar la otra, mover los dedos de los pies...).
- De pie, con los pies juntos, los niños flexionarán y extenderán las rodillas. El profesor, seguidamente, hará movimientos con las distintas articulaciones y los niños le imitarán.

Organización temporal:

- Correr libremente por la sala o patio, prestando atención al toque del pandero; cuando pare deberán pararse hasta que vuelva a sonar. Se cambiará el tiempo de duración de las carreras, así como el tiempo de descanso, para fomentar la atención.
- Los niños se colocarán en dos filas, formando dos trenes, uno largo y otro corto. El profesor identificará un sonido distinto para cada tren. Cada tren se moverá cuando oiga el sonido que le corresponde.

JUEGOS PARA DESARROLLAR LA PSICOMOTRICIDAD

Por: Jose A. Cotan Cid

[http:// personal.auna.com/educ.fisica](http://personal.auna.com/educ.fisica)

LOS TUNELES

Material: Aros, cuerda, música suave.

Organización espacial:

- Se dividirán los niños de la clase en cuatro grupos y se situará cada grupo en una esquina formando los vértices de un cuadrado. A la señal del profesor, los niños se desplazarán hacia la derecha (los cuatro grupos a la vez), parándose en cada una de las esquinas.
- Los niños se colocarán en fila, formarán con sus aros un túnel; cada niño tendrá que ir pasando por dicho túnel intentando rozar lo menos posible los aros con su cuerpo.

Esquema corporal:

- Juego de tirar de la cuerda: los niños se dividirán en dos grupos, cada uno de los cuales se cogerá a un extremo de la cuerda. En medio de los dos grupos se trazará una raya en el suelo. El juego consiste en tirar de la cuerda, cada grupo hacia su lado, y procurar que los adversarios pisen la raya del suelo.
- Los niños doblarán los brazos por el codo siguiendo las instrucciones del profesor: brazos en cruz (estirar y encoger), brazos arriba (estirar y encoger), brazos abajo (estirar y encoger), brazos hacia adelante (estirar y encoger).

Organización temporal:

- El profesor, antes de iniciar este ejercicio, establecerá cuál es el color maldito y colocará aros por la sala; después irá dando indicaciones que los niños seguirán: tocar un aro amarillo, entrar en un aro rojo, estirarse sobre un aro azul... En el momento que se nombra una acción que implique el color maldito, los niños tienen que quedarse quietos.
- Los niños se identificarán con la lluvia y saltarán con los pies juntos al ritmo que marque el profesor: llueve fuerte (saltos más pronunciados), llueve flojo (saltos continuos y flojos).

JUEGOS PARA DESARROLLAR LA PSICOMOTRICIDAD

Por: Jose A. Cota Cid

[http:// personal.auna.com/educ.fisica](http://personal.auna.com/educ.fisica)

GUIAR LA PELOTA

Material: Pelotas, casete para grabar, aros, cuento.

Organización espacial:

- Se trazará un camino recto marcando bien sus laterales. Los niños lo tendrán que recorrer haciendo avanzar una pelota dándole patadas suaves (no chutando) e intentando que no se salga del camino.
- Hacer el mismo ejercicio pero complicando un poco el camino: en vez de recto, hacerlo con curvas, trazos oblicuos...

Esquema corporal:

- Por parejas, los niños irán tocándose las partes del cuerpo que el profesor o profesora vaya nombrando (culo con culo, mano con mano, nariz con nariz...); a la vez que se tocan la parte del cuerpo van andando por todo el espacio.

Organización temporal:

- Los niños se colocarán en el suelo formando un círculo, con las piernas abiertas y cantando una canción conocida por todos. Un niño irá saltando entre las piernas siguiendo el ritmo de la canción. El profesor dirigirá el ritmo, lento o rápido, de la canción.
- Juego de los aros: se repartirán por la sala tantos aros menos uno como niños haya. Éstos irán corriendo alrededor de los aros y, a una señal del profesor o profesora, se colocará cada niño en el interior de un aro. El niño que se quede sin aro quedará eliminado, y el juego continuará hasta que sólo queden un niño y un aro.

JUEGOS PARA DESARROLLAR LA PSICOMOTRICIDAD

Por: Jose A. Cota Cid

[http:// personal.auna.com/educ.fisica](http://personal.auna.com/educ.fisica)

LOS GOMETS

Material: Gomets, pelotas, música para bailar.

Esquema corporal:

- Todos los niños se sentarán a un lado de la sala; las niñas al otro. Nombrarán las diferencias que existen en el cuerpo de las niñas y de los niños.
- Jugar por parejas con pelotas, colocando la pelota en distintas partes del cuerpo según indique el profesor, intentando que la pelota no caiga al suelo. Se pondrá música para bailar para que se muevan al mismo tiempo. Gana la pareja que más tiempo consiga mantener la pelota sin que toque el suelo.

Organización temporal:

- Juego del zapato: se formará un círculo con los niños sentados en el suelo. Un niño llevará un zapato en la mano e irá dando vueltas alrededor del círculo, mientras los niños sentados se tapan los ojos. El niño dejará el zapato detrás de cualquier compañero y dirá: "Ya" (después de haber dado unos pasos más para despistar). El niño que tenga el zapato detrás se levantará y perseguirá al otro hasta que éste ocupe el lugar que antes tenía aquél. Si no le pilla, el segundo hará su papel y el juego volverá a empezar.

Fin de sesión:

- Se pondrá música suave, mientras los niños se tienden en el suelo con los ojos cerrados. Éstos se imaginarán que son peces que nadan por el fondo del mar. Este ejercicio debe realizarse en absoluto silencio.

JUEGOS PARA DESARROLLAR LA PSICOMOTRICIDAD

Por: Jose A. Cotan Cid

[http:// personal.auna.com/educ.fisica](http://personal.auna.com/educ.fisica)

MOVIENDONOS COMO ANIMALES

Material: Pandero, pelotas.

Organización espacial:

- Desplazarse por el espacio libremente a gatas, sin chocar, después desplazarse como gusanos (arrastrándose), como canguros (dando saltos con los pies juntos), como cangrejos (a cuatro patas y hacia atrás), como monos (agachados y dando golpes con las manos en el pecho).
- Desplazarse libremente por el espacio haciendo el animal que quieran, después el profesor dirá el nombre de un animal y los niños harán el sonido correspondiente a dicho animal.

Esquema corporal:

- Los niños, tumbados en el suelo boca arriba, se abrazarán las rodillas y se balancearán sobre las nalgas y la espalda dándose impulso: de adelante atrás, de izquierda a derecha.
- Los niños, tumbados en el suelo boca abajo, se cogerán los pies y se balancearán sobre el pecho, el estómago, el vientre y los muslos, dándose impulso.
- Juego de caballos y jinetes: por parejas, los niños se colocarán en la línea de salida, haciendo uno de caballo y otro de jinete. A la señal del profesor, saldrán corriendo. Ganará la pareja que llegue primero. Se puede repetir el juego invirtiendo los papeles.

Organización temporal:

- Los niños tendrán una pelota en la mano; el profesor dará con ritmo tres golpes en el pandero y los niños imitarán ese ritmo con tres botes de pelota. Alternar las dos manos, primero la mano derecha, después la izquierda.
- Repetir el ejercicio anterior, pero repitiendo el ritmo escuchado, primero tres saltos y después con tres botes de pelota (sin moverse del sitio).

Fin de sesión:

- Los niños se sentarán en círculo con el profesor y hablarán sobre los distintos tipos de animales (salvajes, domésticos), dónde viven (tierra, mar o aire), qué comen...

JUEGOS PARA DESARROLLAR LA PSICOMOTRICIDAD

Por: Jose A. Cotan Cid

[http:// personal.auna.com/educ.fisica](http://personal.auna.com/educ.fisica)

JUGANDO CON LA PELOTA

Material: Pelotas, pandero.

Organización espacial:

- Los niños, cogidos de dos en dos, marcharán coordinando el paso, derecha con derecha, izquierda con izquierda.
- Los niños, de tres en tres, se colocarán a cierta distancia. Los de los extremos se pasarán la pelota, procurando que el del centro no la coja. En el caso de que lo haga, el niño del centro y el que tiró la pelota cuando éste la cogió se cambiarán el sitio. La pelota puede pasarse primero por el suelo y luego por el aire.
- Juego de pelota. Los niños jugarán al juego de pelota que más les haya gustado de los realizados durante el curso.

Esquema corporal:

- Los niños sentirán el peso de su propio cuerpo sobre diferentes partes; para ello, el profesor irá nombrando las partes de apoyo: de pie sobre la pierna derecha, sentado sobre la pierna izquierda y los glúteos, tumbado sobre el costado derecho, costado izquierdo, espalda y hombros.
- Los niños, sentados en el suelo, se levantarán de la manera que indique el profesor: con rodillas y manos, con las manos y sin manos.

Organización temporal:

- Los niños harán una votación y escogerán la canción que más guste a la mayoría. Después la cantarán e irán saltando al ritmo de ella.
- Los niños, de uno en uno, picarán el pandero, primero un ritmo rápido y después un ritmo lento.

JUEGOS PARA DESARROLLAR LA PSICOMOTRICIDAD

Por: Jose A. Cotan Cid

[http:// personal.auna.com/educ.fisica](http://personal.auna.com/educ.fisica)

CON RITMO

Material: Pelotas.

Organización espacial:

- El profesor caminará por la sala e irá dando consignas a los niños, que éstos cumplirán: colocarse detrás del profesor, delante del profesor, a la izquierda del profesor, a la derecha del profesor.

En estos dos últimos movimientos, el profesor les ayudará señalando la dirección con la mano.

- Juego de pelota: los niños, por parejas, se pasarán una pelota, de manera que dé un bote en el suelo antes de cogerla. Después se la lanzarán por el aire intentando cogerla sin que se caiga, y por último se la pasarán rodando por el suelo a una distancia más o menos prudente.

Esquema corporal:

- Se repartirá una pelota para cada niño. Éstos irán colocándola según indique el profesor: sobre la cabeza, entre las piernas, bajo un pie...

- Se trazaré un camino, primero recto y luego con curvas, que los niños tendrán que recorrer marchando de cuclillas (como si fueran un coche) y con la pelota en las manos (a modo de volante), procurando que no se caiga. Al final del camino se colocará un aro a una distancia corta y los niños lanzarán la pelota intentando que dé un bote dentro del círculo.

Organización temporal:

- Juego con pelota: el profesor lanzará la pelota al aire y los niños tendrán que ir a cogerla. El niño que la coja dice: “¡cogida!”, y todos los demás niños deberán quedarse quietos en el sitio. El que tiene la pelota deberá lanzarla para dar a algún compañero, que podrá agacharse o moverse hacia un lado para que no le dé, pero nunca moverse del sitio. Si le da quedará eliminado. Se volverá a lanzar la pelota, haciendo lo mismo hasta que sólo queden dos niños, que serán los ganadores.

JUEGOS PARA DESARROLLAR LA PSICOMOTRICIDAD

Por: Jose A. Cotan Cid

[http:// personal.auna.com/educ.fisica](http://personal.auna.com/educ.fisica)

BAILANDO CON UN COMPAÑERO

Material: Música para la relajación.

Organización espacial:

- Caminar con un compañero libremente por toda la sala; en un segundo momento, se sitúa uno detrás del otro y desplaza al de delante, que tendrá los ojos cerrados. Después se cambian los papeles.
- Seguimos de la mano con el compañero y caminamos según las consignas que diga el profesor: caminamos muy pegados, separados y rápido, a caballito (uno encima del otro), haciendo la carretilla...

Esquema corporal:

- Se repasarán las distintas partes del tronco, tocándolas con las manos a medida que el profesor las vaya mencionando: hombros, barriga, pecho, espalda, cintura, culo, piernas, pies.
- Los niños flexionarán la cintura hacia un lado, hacia el otro, hacia adelante y hacia atrás, a medida que el profesor lo vaya indicando. Después harán el movimiento de rotación de la cintura, primero hacia un lado y luego hacia el otro.

Organización temporal:

- Los niños irán cantando una canción conocida siguiendo las indicaciones de la mano del profesor. Si la mano sube, se cantará fuerte; si la mano baja, se disminuirá el tono.

JUEGOS PARA DESARROLLAR LA PSICOMOTRICIDAD

Por: Jose A. Cotan Cid

[http:// personal.auna.com/educ.fisica](http://personal.auna.com/educ.fisica)

BAILANDO CON RITMO

Material: Pandero, música para bailar, cuento.

Organización espacial:

- Caminar por todo el espacio por separado al ritmo que marque el pandero. El profesor o profesora dirá a los niños que caminen dando pasos cortos, luego largos, de lado, de espaldas, hacia adelante... Buscamos todas las posibles formas de caminar.
- Los niños se agruparán por parejas, uno de los dos llevará los ojos cerrados y el otro deberá guiarle por toda la clase evitando que choque con los compañeros o con cualquier obstáculo. Después se cambiarán los papeles.

Esquema corporal:

- Se repasarán las distintas partes de la cabeza, tocándolas con las manos, a medida que el profesor las vaya mencionando: frente, ojos, cejas, pestañas, nariz, boca, mejillas, orejas, pelo, cuello y cogote.
- Los niños se agruparán por parejas y harán lo mismo que en el ejercicio anterior pero tocando las partes del cuerpo del compañero.
- Después uno de los dos niños se tapaná los ojos y deberá ir nombrando las partes de la cara que va tocando. Luego hará lo mismo el otro compañero.

Organización temporal:

- Los niños se moverán libremente al compás de una música. El profesor irá parando la música y los niños deberán quedar estáticos cuando lo haga.
- El profesor marcará un ritmo sencillo con las manos (por ejemplo, dos palmadas y un silencio), y los niños lo repetirán.