

SESIÓN DE PSICOMOTRICIDAD

- TÍTULO DE LA SESIÓN:

¡Somos exploradores!

- JUSTIFICACIÓN:

El niño/a nace siendo completamente dependiente del adulto, puesto que no puede satisfacer sus propias necesidades básicas, y es en los primeros tres años de vida cuando experimenta un gran cambio respecto a cuando nació, es capaz de alimentarse solo, de controlar casi totalmente los esfínteres, puede relacionarse, puede desplazarse autónomamente a los sitios... aunque todo ello de manera básica. Eso en cuanto a las características de los niños/as en este periodo de edad; por otro lado la educación infantil tiene como finalidad el desarrollo integral de las capacidades del niño/a y también el desarrollo de su autonomía.

En este caso, relacionado con la sesión de psicomotricidad, el niño/a a pesar de que es capaz de desplazarse, aún necesita perfeccionar algunos aspectos relacionados con la motricidad gruesa, acciones como correr, andar, saltar... pues es en esta edad en la que se sientan las bases que servirán para el resto de la vida, por ello tiene sentido que se trabaje estos aspectos con los niños/as.

No hay que olvidar que para que se produzca este cambio a nivel motor (en el que se pasa de dependencia absoluta para moverse, a independencia, pudiéndose mover autónomamente), también deben haberse dado unos procesos de crecimiento (en estatura y peso), maduración (de aparatos y sistemas) y desarrollo (según la ley cefalo-caudal y proximal distal) a nivel físico y cognitivo que así lo permitan.

En definitiva, puesto que se ha producido durante estos primeros años, ese crecimiento, maduración y desarrollo, y puesto que es en esta edad en la que se sientan las bases para el futuro, es necesario dedicar tiempo a programar actividades que favorezcan dicho desarrollo y perfeccionamiento sobre las habilidades que hayan ido adquiriendo los niños/as, en este caso a través de una sesión de psicomotricidad.

- OBJETIVO:

Utilizar las posibilidades motoras, a través de los diferentes desplazamientos (correr, andar, saltar...) adaptados a los juegos propuestos, para mejorar la coordinación general.

- METODOLOGÍA:

La sesión de psicomotricidad, al formar parte de la programación de la educación infantil, debe reunir los principios metodológicos que se llevan a cabo en la educación infantil, tales como la globalización, a través del cual los niños/as realizan conexiones entre lo que ya saben y lo que aprenden nuevo; el educador/a infantil, posee diversos medios para intervenir con los niños/as, en este caso mediante un circuito de psicomotricidad, al igual que puede intervenir con ellos de diferentes formas, ya sea dirigiendo al grupo o puede semi-estructurar las actividades dando a los niños/as un mayor campo de actuación, y siendo más observador que agente en la propia actividad; en este caso será una actividad dirigida, ya que se pretende que se realicen ciertos desplazamientos concretos.

Dentro de la sesión de psicomotricidad, siempre hay tres partes que se pueden desarrollar por separado, aunque dándose unidad de alguna forma, o realizando una única actividad que integre las tres partes; ésta última es la que se llevará a cabo en esta sesión, pues de esta manera hay una clara continuidad de acción y permite mantener interesados a los niños/as habiendo un hilo conductor a lo largo de toda la

sesión.

5. ACTIVIDADES:

La sesión de psicomotricidad comenzará con un calentamiento (previamente se sentará a los niños/as en círculo para explicarles que es lo que se va a hacer y para comentarles la historia que envolverá toda la sesión, comunicándoles que ellos pueden hacer modificaciones haciendo propuestas), que se llevará a cabo mediante una historia que será la que se desarrolle a lo largo de toda la sesión, la historia estará establecida previamente por el educador/a pero se podrá ir modificando en función de las propuestas que salgan del grupo.

-Inicio de la historia (en este inicio se realizará el calentamiento):

Como estamos en primavera y hace buen tiempo, somos exploradores que vamos a buscar cosas interesantes por el campo, como flores, mariposas, tesoros...

Estamos ya en el campo, vamos paseando, pero ¡mirad! Allí hay un arroyo, y como es primavera y hace calor, vamos corriendo a bañarnos, una vez en el agua vamos nadando de todas las formas que conozcamos; una vez que hemos nadado de las formas que conocemos, salimos del agua y como estamos mojados nos tenemos que secar:

*Sacudimos despacio una pierna para secarnos, lo mismo con la otra; pero no estamos secos así que nos volvemos a sacudir más rápido, para secarnos bien.

* Sacudimos despacio un brazo para secarnos, lo mismo con el otro; pero no estamos secos así que nos volvemos a sacudir más rápido, para secarnos bien.

* Sacudimos despacio una mano para secarnos, lo mismo con la otra; pero no estamos secos así que nos volvemos a sacudir más rápido, para secarnos bien.

* Sacudimos despacio el cuello y como ya llevamos un rato fuera del agua no hace falta que sacudamos fuerte el cuello porque ya está casi seco, además si lo hacemos fuerte nos podemos hacer daño y marearnos.

- Continuación de la historia que introducirá la actividad del circuito:

Sin darnos cuenta, se nos ha hecho de noche, y tenemos que buscar un lugar para dormir, porque está empezando a ponerse oscuro ¡mirad! Una cueva, a lo mejor encontramos algo, ¡qué podemos encontrar?... después se entrará al circuito que será así:

Ejercicios a realizar en el circuito:

*El primer tramo del circuito se realizará con desplazamientos en posición vertical:

- Subir las escaleras, pasar la rampa (los niños lo harán sentados): es la entrada de la cueva.
- Pasar saltando entre las cuerdas (no encima): saltamos porque hay agujeros en el suelo.
- Correr en el espacio central de los ladrillos: corremos porque oímos un ruido y nos asustamos.
- Pasar de puntillas entre las cuerdas: pasamos de puntillas porque hay un oso durmiendo y no queremos despertarlo.
- Pasar los aros poniendo un pie en cada aro (para ello los aros estarán lo suficientemente juntos, para evitar accidentes): ponemos un pie en cada aro porque en el suelo hay charcos.
- Pasar al siguiente tramo desplazándose de forma lateral: pasamos de forma lateral porque la cueva es muy estrecha y no cabemos de frente.

*Este tramo del circuito se realizará; haciendo desplazamientos de forma agachada:

7. Se pasa a través de las picas y de los pañuelos agachados: pasamos agachados porque la cueva tiene el techo más bajo que antes y no cabemos de pie.

8. Se pasa de rodillas en el espacio central de los ladrillos: pasamos de rodillas porque el techo se ha vuelto más bajo y no cabemos agachados.

9. Se atraviesa en gusano (a cuatro patas): pasamos a cuatro patas porque el techo se ha vuelto a hacer más pequeño y no cabemos de rodillas.

10. Se pasan las picas y los palos arrastrándose: pasamos arrastrándonos porque el techo se ha vuelto a hacer más pequeño y no cabemos a cuatro patas.

*En el centro, una vez terminado el circuito:

11. Se cogen los pañuelos, se experimenta con ellos, se hacen las propuestas y se realiza la relajación: encontramos el tesoro, vemos qué podemos hacer con él y como estamos muy cansados, nos echamos a descansar, y nos hacemos un masaje con el pañuelo.

- Final de la historia que introducir; la relajación:

Cuando vayan llegando al centro del circuito, se encontrarán con una caja tapada que tendrá pañuelos en el interior, se dejará que experimenten con ellos, mientras llegan todos. Una vez que todos han terminado el circuito, se les preguntará que se puede hacer con los pañuelos (hay que dejar unos minutos desde que llegue el último para que también pueda experimentar), se recogerán algunas de las propuestas y en función del tiempo se harán más o menos propuestas, la idea es realizar la relajación con pañuelos, siguiendo con la historia inicial, como el camino ha sido largo y hasta hemos encontrado un tesoro, vamos a relajarnos.

La relajación con pañuelos se realizará recorriendo el cuerpo de arriba abajo y del centro a los extremos, una vez que lleguen a los pies se hará el recorrido en sentido inverso, al final cada uno dobla el pañuelo y lo lleva a la caja en la que estaba.

- VARIANTES:

Para trabajar los desplazamientos, se puede realizar el juego de “La abuelita”.

Abuelita, abuelita, ¿qué hora es?;

(la abuelita contesta) las dos de conejito.

Abuelita, abuelita, ¿qué hora es?;

(la abuelita contesta) las cuatro de perrito...

Se repite este esquema de juego, en el que a través de nombrar los diferentes animales, se trabajan los diferentes desplazamientos, en función de los animales que se indiquen.

- RECURSOS:
- Papel del profesional:

Debe programar la sesión.

El educador/a será quien monte el circuito, atendiendo al objetivo planteado para la sesión, además de esa manera, no se pierde tiempo y los niños/as aprovechan al máximo la sesión, puesto que el tiempo del que se dispone para realizarla es limitado.

Además debe ser quien marque una serie de normas a la hora de realizar la sesión, así como de advertir que sucederá en caso de que no se cumplan, de manera que los niños/as sepan en todo momento que ocurrirá si eligen un comportamiento u otro.

Debe ser quien regule la intensidad y duración de las actividades, puesto que los niños/as no son conscientes de que su cuerpo necesita momentos de actividad y descanso.

Debe explicar las actividades para que los niños/a se sientan seguros y debe hacerles participes en ellas para captar más su atención.

Debe fijarse durante la actividad en la actitud de los niños/as para ver si alguno pierde el interés, se cansa...

Después debe ser quien evalúe la sesión e base a unos criterios preestablecidos.

- Espaciales:

Se precisa de un espacio amplio y despejado en el que se evite que se produzca algún accidente en este caso será el aula, en caso de ser la escuela se hará en el aula de usos múltiples.

- Temporales:

Se requerirá de unos 30 minutos como máximo, puesto que los niños/as, no pueden estar demasiado tiempo realizando una actividad que requiera esfuerzo, y además si es demasiado larga pierden el interés.

- Materiales:

- Cuerdas.
- Aros.
- Pañuelos.
- Ladrillos.
- Gusano.
- Pesos.
- Bloques de Foam.
- Casete con música ambiental.

- Humanos:

La sesión se realizará con todo el grupo, serán 20, pues ese es el máximo número de niños/as que hay en un aula de 2-3 años, según regula la ley.

- EVALUACIÓN:

- Criterios.

- Tiene dificultades para saltar hacia delante.
- Tiene dificultades para correr.

- Tiene dificultades para desplazarse arrastrándose.
- Tiene dificultades para desplazarse agachado.
- Precisa de la ayuda del adulto.
- Participa en la actividad.
- Participa con sus compañeros.
- Se muestra amistoso en su trato con los demás.
- Aporta ideas durante la sesión.
- Utiliza los materiales correctamente.
- Cuida los materiales.
- Participa en la recogida de materiales.

- Instrumento de evaluación: El instrumento que se usará será una lista de control.

Fecha: -----

Nombre:

Edad:

Lugar:

INDICADOR	SI	NO
Tiene dificultades para saltar hacia delante.		
Tiene dificultades para correr.		
Tiene dificultades para desplazarse arrastrándose.		
Tiene dificultades para desplazarse agachado.		
Muestra alegría al participar en la actividad.		
Aporta ideas durante la sesión.		
Muestra interés por la actividad que se está realizando.		
Se muestra amistoso en su trato con los demás.		
Se muestra receptivo a las propuestas del educador/a.		
Utiliza los materiales que se proponen, correctamente.		
Comparte los materiales con los demás.		
Cuida los materiales		
Participa en la recogida de materiales.		

REFLEXIÓN SOBRE LA ELABORACIÓN DE UNA SESIÓN DE PSICOMOTRICIDAD

Según la competencia general del TSEI al terminar su formación, debe ser capaz de: programar, intervenir educativamente y evaluar programas de atención a la infancia, aplicando los métodos de enseñanza-aprendizaje que favorezcan el desarrollo autónomo de los niños y niñas de cero a seis años, organizando los recursos adecuados.

Una sesión de psicomotricidad forma parte de las actividades que se realizan en la escuela y el TSEI debe conocerlas, y saber elaborarlas, pues forman parte del programa de la escuela, que tiene como objetivo el desarrollo integral de las capacidades del niño/as.

Pero hay que tener en cuenta que las competencias no implican solo, sino que implican:

- Saber: tener conocimientos teóricos.
- Saber hacer: ser capaz de programar una sesión de psicomotricidad (en este caso)
- Saber actuar: ser capaz de llevarla a la práctica.

La elaboración de la sesión permite:

- Ver la importancia que tiene la psicomotricidad en la intervención con los niños/as, pues a partir del movimiento, aprenden numerosos aspectos relacionados con el entorno, de manera que no solo se desarrollan a nivel físico sino que también a nivel cognitivo. La psicomotricidad es la relación mutua entre la actividad mental y motriz; es importante que los niños/as controlen sus movimientos ya que de esa manera, una vez automatizados, su mente podrá estar libre para dedicarse a ampliar nuevos conocimientos.
 - Conocer un recurso más de los que dispone el educador/a en el momento de intervenir educativamente con los niños/as.
 - Reflexionar sobre el papel del educador/a en cada momento, al llevar a la práctica la sesión, dado que no disponemos de niños/as en la formación de forma permanente, es muy interesante llevar lo a la práctica con la ayuda de los compañeros/as ya que permite ponerte en situaciones futuras, teniendo ahora la ayuda del profesor para orientar nuestra actitud y papel como profesionales.
 - Reparar en una serie de cuestiones que harán que la sesión sea adecuada o no, la organización del espacio y de los materiales, la duración de la sesión, la forma en la que se presenta la actividad... todos estos aspectos tienen que corresponderse con la misma cosa: las características evolutivas de los niños/as, no se puede realizar una sesión de psicomotricidad obviamente igual en el aula de bebés que en el de 1-2, o dentro de un mismo anual, al principio o al final de curso, puesto que sus características son diferentes.
 - Se observa como se integran los conocimientos que se trabajan desde los diferentes módulos que forman parte del ciclo:
- * Didáctica de la educación infantil: toda la parte de programación de actividades y sesiones, así como de organización de recursos materiales, temporales y espaciales (recursos metodológicos y materiales)...
 - * Desarrollo cognitivo y motor: el conocimiento de las características evolutivas de los niños/as, que son las que en todo momento guían y nos hacen ajustar nuestra intervención educativa.
 - * Metodología del juego: conociendo cuales son los intereses de los niños/as en cada momento relacionado con el juego, que es el medio por el que los niños/as (debido a sus características evolutivas) aprenden, como es la evolución en los juegos también permite que ajustemos la intervención de una forma o de otra, sería a poco a poco presentar un juego cooperativo en el aula de 1-2 cuando sabemos que el

juego es paralelo.

* Expresión y comunicación: conociendo los intereses que tienen los niños/as en todo aquello que tiene un componente fantástico, creyendo que todo puede ser real, de manera que la sesión se pueda envolver de una historia que llame a atención de los pequeños.

*Autonomía personal y salud: Nos permite saber como ajustar nuestra actitud con los niños/as, que cosas pueden o no hacer según el desarrollo de sus capacidades...nuestra actitud debe ser diferente en cada edad pues tenemos que fomentar la autonomía, siendo nosotros los que ayudemos a los niños/as si lo necesitan y no pensando que son ellos los que nos tienen que ayudar a nosotros pues eso no fomenta su autonomía.

BIBLIOGRAFÍA:

- CURRÍCULO DE EDUCACIÓN INFANTIL.
- DOCUMENTO DE DESARROLLO PSICOMOTRIZ.
- “PSICOMOTRICIDAD Y EDUCACIÓN PREESCOLAR” JUAN ANTONIO GARCÍA ANÁEZ, PEDRO MARTÍNEZ LÓPEZ. ED GARCÍA ANÁEZ.