

JUEGOS PARA DESARROLLAR LA PSICOMOTRICIDAD

Se han preparado una serie de actividades mediante las cuáles los alumnos aprenderán de forma divertida, a través de juegos, practicando diferentes habilidades que contribuirán a su completo desarrollo y les ayudarán a descubrir las posibilidades de sus movimientos.

Estos juegos están dirigidos a alumnos de Educación Infantil, y se han clasificado según la edad de los mismos (3, 4 y 5 años).

3 AÑOS

EL FARO

Objetivo

Desarrollar la capacidad auditiva, táctil y de orientación.

Materiales

El cuerpo y un pañuelo.

Calentamiento

Se inicia la sesión colocándose el alumnado en una zona cualquiera del gimnasio. A continuación, deberán correr hasta la opuesta, tocarla, y volver rápidamente a la zona de origen, repitiéndose el proceso tantas veces como indique el maestro.

Desarrollo del juego

Se repartirán tres tipos de papeles entre el alumnado: faro, barco y rocas. El niño que haga de barco deberá llevar los ojos tapados y avanzar hacia el niño que haga de faro. Para ayudarlo, el niño que hace de faro deberá realizar ruidos a fin de orientarle. Los niños que desempeñen la función de roca emitirán señales si el que hace de barco se encuentra muy cerca de ellos. Se considera que el niño que ha hecho de barco ha ganado si logra llegar a la posición del niño que hace la función de faro sin chocar en ningún momento contra los que han hecho de rocas.

Seguidamente se intercambiarán los papeles para que todos los niños puedan hacer las funciones de barco, faro y rocas.

Este juego se puede complementar con el de la gallinita ciega. El alumno que desempeñe este papel también irá con los ojos tapados. El resto de alumnos le preguntará “gallinita ciega, ¿qué se te ha perdido”, debiendo responder el alumno de los ojos vendados “una aguja y un dedal”. Se le hará girar a este último mientras el resto de alumnos dice “pues da media vuelta y lo encontrarás”. La “gallinita” ha de atrapar a uno de sus compañeros de juego y reconocerlo sin destaparse los ojos.

Relajación

Finalmente, los niños se tumbarán en el suelo y con los ojos cerrados se imaginarán que están viendo un faro y a la vez escucharán el ruido de las olas del mar. Para ello se puede poner una música relajante.

FRÍO COMO EL AGUA DEL RÍO

Objetivo

Desarrollar la capacidad auditiva, orientativa, de observación y de atención, mejorando la imagen de uno mismo.

Materiales

El cuerpo y un objeto.

Calentamiento

Los alumnos inician la sesión frotándose de manos y dándose soplos de aire caliente, para adquirir la noción de frío y calor.

Desarrollo del juego

Se esconde un objeto a los alumnos que han de encontrar. Se les orienta diciéndoles “frío, frío como el agua del río”, si se encuentran muy lejos del lugar donde se encuentra escondido. Por el contrario, se les dice “caliente, caliente que te lleva la corriente”, si se van acercando. Finalmente, se les dice “¡Qué te quemas!” si se encontrasen justamente al lado del escondite.

A continuación, se puede desarrollar otro juego que complementa al anterior. Para ello se simula que se ha perdido un niño, sabiendo únicamente el docente de quién se trata. Entre todos los alumnos tienen que averiguar quién de los alumnos es el perdido. Aquel que lo descubra será nombrado “policía”. El docente irá señalando características del niño perdido. Tras oír cada pista, los compañeros tratarán de averiguar el nombre del “alumno perdido”. Si nadie acierta se irán ofreciendo más pistas, hasta conseguir que, finalmente, alguien lo descubra. Como ejemplos de pistas estarían el color del pelo, de alguna de las prendas que pueda llevar, el inicio de su nombre, ...

Relajación

El alumnado se tumbará con los ojos cerrados y se le darán indicaciones para que crea oír el ruido que produce el agua del río.

HAZ LO QUE YO HAGO Y NO LO QUE YO DIGA

Objetivo

Desarrollar las capacidades auditivas, de observación y atención.

Material

El cuerpo.

Calentamiento

Los alumnos se colocarán en círculo y se cogerán de la mano, para, de esta forma, dar dos vueltas para un lado y otras dos vueltas para el otro.

Desarrollo del juego

El docente hará diferentes gestos y posiciones que deben imitar los niños. De vez en cuando, antepondrá al gesto la frase de lo que va a realizar, por ejemplo, “tocarse la nariz”. Los niños deben permanecer quietos y no hacer nada. El que se equivoque, pagará la prenda.

A continuación, se puede jugar al juego de Antón pirulero. Los alumnos se sentarán en corro y atenderán e imitarán las acciones que indique el docente, a la par que se canta la canción. El que no atienda paga una prenda que se irán guardando en una bolsa. Al final del juego, y para rescatar las prendas, tendrán que hacer lo que el grupo decida.

*“Antón, Antón, Antón Pirulero,
Cada cual, cada cual
Que se ponga el sombrero
Y el que no lo tenga,
Que salga a bailar”.*

Relajación

Los alumnos se tumbarán en el suelo de forma tranquila rulando dos veces para un lado y dos veces para el otro, cantando la canción en tono muy bajo.

JUEGO DE LAS SILLAS

Objetivo

Desarrollar el equilibrio muscular y la capacidad de acción y atención.

Materiales

El cuerpo, las sillas y el pandero.

Calentamiento

Se hará una pequeña carrera del extremo de una pared del gimnasio al otro, realizando la vuelta a la pata coja.

Desarrollo del juego

Se colocarán tantas sillas como alumnos jueguen, menos una, en círculo, para, a continuación, dar vueltas alrededor de las mismas. Se tomará el pandero, para golpearlo dos veces y al pararse todos los alumnos deberán sentarse. El que quede sin sitio, saldrá del juego, retirándose una silla. Se procederá así con todos los grupos.

A continuación, se puede jugar al escondite inglés. Para ello se establecerá un recorrido en el gimnasio, con una salida y una meta. Un niño o niña dirá mirando a la pared “uno, dos, tres, ... al escondite inglés”, volviéndose a continuación. Los demás alumnos habrán de avanzar a la meta, pero sin que les vea moverse al alumno que está en la pared.

El primero que llegue, ganará. Los que sean vistos por el que cuenta, iniciarán de nuevo el recorrido desde la línea de salida.

Relajación

Los alumnos se sentarán en corro y, con la mano con la que escriben, irán mostrando uno, dos o tres dedos, y así sucesivamente.

CARA Y CRUZ

Objetivo

Desarrollar la atención y la capacidad de reacción

Mejorar la velocidad y el control muscular.

Materiales

El cuerpo y una moneda

Calentamiento

Los niños se pondrán por parejas y harán un recorrido corto por el gimnasio.

Desarrollo del juego

En el campo de juego se trazará una línea recta, de modo que el terreno quede dividido en dos. Los niños se colocarán por parejas uno en frente de otro, formando dos grupos. Unos serán las “caras” y otros las “cruces”. El encargado lanzará una moneda. Si sale cara, gritará “¡cara!” y los pertenecientes a ese grupo saldrán corriendo para no ser pillados por las “cruces” que les perseguirán. Si es pillado, ganará el otro, y si llega a la pared sin ser pillado, ganará él.

Posteriormente se intercambiarían los papeles.

A continuación, se podría jugar al juego de “Ratón que te pilla el gato”. Para ello, se dispondrían todos los niños en corro cogidos de la mano y uno de ellos se situaría en el centro donde haría de “ratón”. Otro niño fuera del corro sería el “gato”.

El corro iría girando y cantando: “Ratón que te pilla el gato”. El corro se detendría y el ratón preguntaría “¿Estás ahí gato?” Y el gato contestaría “¡Sí! Abrid la puerta”. El corro sin soltarse de las manos, levantaría los brazos dejando espacios por donde el gato entrará, iniciando así la persecución. Podrían correr alrededor del corro, por dentro y por fuera, y salir o entrar por las “puertas”. El corro ayudará cerrando o abriendo espacios sin soltarse. Cuando el ratón sea cazado, una nueva pareja de gato y de ratón volverán a iniciar el juego.

Relajación

Representarán la cara y la cruz, se pondrán por parejas y a la señal del docente, agacharán la cabeza los dos a la vez y luego la levantarán despacio.

JUEGO A LAS ESQUINAS

Objetivo

Potenciar la rapidez, los reflejos y la astucia

Materiales

Un objeto y el propio cuerpo

Calentamiento

Los niños se dispondrán en dos grupos y correrán hacia las esquinas más próximas, tocarán la pared de dichas esquinas y volverán a su sitio inicial y así lo haremos dos veces seguidas.

Desarrollo del juego

Se fijará un espacio donde se establecerán 4 esquinas. Un niño *se la quedará* (se colocará en el centro), mientras que el resto ocupará las esquinas.

El juego consistirá en cambiar de esquinas a cada señal que haga aquél que se la queda. Todos los niños tendrán la obligación de cambiar de esquina, y el que se la queda intentará *robar* una de ellas. Cuando todas las esquinas queden ocupadas, se quedará aquel que se no haya logrado situarse en ninguna esquina, a no ser que alguno no haya cambiado y entonces será él quien pase a quedarse, ocupando su esquina el que quedó libre.

Otra modalidad será la olla, donde todos quedarán sentados en corro en el suelo salvo un niño o una niña permanecerá de pie fuera del corro con un objeto en la mano. El que esté de pie dará vueltas al corro hasta dejar el objeto detrás de algún compañero que, levantándose,

tratará de pillarlo. Si el que dejó el objeto lograra sentarse en el hueco que dejó el compañero, éste se salvará.

La última modalidad sería los paquetes. Se colocarán los niños por parejas uno delante y otro detrás (los denominados “paquetes”), excepto dos niños.

Se situarán todos los “paquetes” en corro. De la pareja que haya quedado suelta, una hará de gato y otra de ratón. El gato intentará coger al ratón, quien correrá entre los “paquetes”. El ratón, para evitar ser cazado, podrá colocarse delante de uno de los “paquetes”; en ese momento, el niño que estaba colocado detrás de ese “paquete” se convertirá en ratón y comenzará a correr.

Relajación

Se situarán sentados en corro y cantarán la canción de “ratón que te pilla el gato” muy despacio.

GLOBOS

Objetivos

Desarrollar la percepción espacial y viso-manual mejorando las interrelaciones afectivas

Materiales

Globos y una pelota

Calentamiento

Los niños irán corriendo hacia la pared contraria del gimnasio, flexionando los brazos a modo de cruz como si estuvieran cortando el viento.

Desarrollo del juego

Los niños se organizarán en equipos de tres y se repartirá un globo por equipo. Al oír “alto”, cada equipo lanzará el globo hacia arriba y tratará de mantenerlo en esa posición el mayor tiempo posible. El equipo cuyo globo baje hasta el suelo será eliminado.

Seguidamente se jugará al corro de la alcachofa. Para ello se cantará lo siguiente mientras se juega al corro:

“Al corro de la alcachofa,

veinticinco por una hoja,

al pan duro, al pan duro,

que se vuelva (se dice el nombre de un niño) de culo”.

El que haya sido nombrado se volverá de espaldas al corro y comenzará la rueda otra vez hasta que todos los niños estén de “culo”. En el último cántico, todos se darán “culetazos”.

Por último, se jugará a ¿Quién la tiene?, que consistirá en que un niño, de espaldas, lanzará la pelota y quien la coja se la esconderá. Todos preguntarán “¿Quién la tiene?”. Si lo adivinase seguirá tirándola. En caso contrario sería sustituido por quien haya cogido la pelota.

Relajación

Se dispondrán todos los niños en fila horizontal y soplarán como si estuvieran inflando un globo. Cuando se vea que se ha soplado el suficiente número de veces, a la señal de la maestra, se hará una palmada en señal de que el globo se ha explotado.

CARRERA DE INDIOS

Objetivos

Desarrollar la percepción espacial mejorando la capacidad de reacción.

Potenciar el sentido de la orientación.

Materiales

El propio cuerpo, una tiza y un pañuelo.

Calentamiento

Los niños harán una carrera, con la mano en la boca, imitando el sonido de los indios.

Desarrollo del juego

Se propondrá a los alumnos realizar una “carrera de indios”. Para ello, se tumbarán todos los niños boca abajo en la línea de salida. Al oír la señal, comenzarán a reptar hasta la meta y los campeones serán los primeros en llegar.

Otro juego para complementar sería el cangrejo, que consistiría en trazar con la tiza una línea recta en el suelo de 5 o 6 metros. El primer jugador avanzará con los ojos vendados sobre la línea. Cuando crea que haya alcanzado el final, se parará y se sentará. Se hará una señal en ese lugar y se escribirán las iniciales del nombre del jugador.

Resultará ganador el que, desviándose menos de la línea trazada, llegue más cerca de la meta.

Relajación

Se tumbarán boca arriba y harán el sonido de los indios alternando cada mano hasta la señal de la maestra que pararán. También, se podrán disponer los niños sentados en círculo e imitarán a los indios en esta posición.

LOS ANIMALES

Objetivo

Imitar movimientos y desplazamientos

Materiales

Aros, el pandero y el propio cuerpo

Calentamiento

Los niños se desplazarán libremente por el espacio a gatas sin chocarse, después como gusanos (arrastrándose), como canguros (dando saltos con los pies juntos), como cangrejos (cuatro patas hacia atrás), como monos (agachados y dando golpes con las manos en el pecho)

Desarrollo del juego

- Imitar a los animales: Los niños se desplazarán por el gimnasio imitando el movimiento de los animales que dicte el docente como: perro grande (apoyando manos y pies), perro pequeño (apoyando manos y rodillas), burro, rana, liebre, foca águila, cigüeña, serpiente, caballo...

- “Los pajaritos”: se repartirán aros por el aula y los niños, mientras suena el pandero, balancearán los brazos como si volaran. Cuando se haga el silencio, los pajaritos se meterán en los aros, que serán sus nidos.
- Juego de “ratones y gatos”: Se marcará una línea en el centro del gimnasio para dividirla en dos partes iguales. Los niños se dividirán en dos grupos (gatos y ratones) y se colocarán cada uno en su campo tocando la línea. Cuando la maestra diga gatos, éstos intentarán coger a un ratón antes de que éste toque la pared de su campo. Igualmente, el proceso se repetirá a la inversa, persiguiendo los ratones a los gatos.
- “Te regalo un animal”: Los niños se sentarán en corro y cada niño llamará por su nombre a un amigo y le dirá: “te regalo un animal”. El niño aludido podrá hacer las preguntas referentes al mismo, para identificar al animal. Si lo adivina, le dará las gracias por el regalo.

Relajación

Los niños se tumbarán en el suelo y simularán ser pollitos dentro del huevo. Se moverán dentro de él de forma muy lenta, estirándose poco a poco hasta que se rompa la cáscara. Al salir del huevo moverán las alas y se levantarán para dar sus primeros pasos.

LAS FLORES

Objetivo

Mover espontánea y libremente el propio cuerpo y controlar su movimiento.

Material

El propio cuerpo.

Calentamiento

Los niños caminarán a gatas y a la señal, rodarán hacia un lado y después hacia el otro.

Desarrollo del juego

- Los niños se desplazarán por el espacio cogidos de dos en dos de la mano, hacia delante, hacia atrás, hacia un lado y hacia el otro. Lo mismo harán agarrados de la mano de tres en tres.
- Se dividirá la clase en dos grupos. Uno de ellos, simularán ser flores sentados en el suelo y el otro grupo serán mariposas que van de flor en flor.
- Los niños se sentarán en corro y se les dibujará en la yema de los dedos unos ojos y una boca como si fueran flores. De esta manera simularán mover los dedos por el viento haciendo movimientos giratorios.
- La flor en crecimiento: Se colocarán los niños en tres círculos concéntricos realizando los siguientes movimientos:
 - o Al toque del pandero se colocarán de rodillas tocarán el suelo con la frente, extendiendo los brazos hacia los pies y apoyando las nalgas sobre los talones.
 - o A la siguiente señal levantarán la cabeza y pondrán el tronco recto.
 - o Finalmente, se pondrán de pie manos arriba.

Relajación

Se colocarán tumbados en el suelo y se hará un ejercicio de respiración cogiendo aire por la nariz y soltándolo por la boca. Colocarán la mano en el tórax para sentir que se hincha al respirar.

4 AÑOS

LAS CASITAS

Objetivo

Conseguir el equilibrio del cuerpo sentado, parado y en movimiento

Materiales

Aros y el propio cuerpo

Calentamiento

Sentados en los bancos, se realizarán tres respiraciones, colocando cada alumno sus manos sobre los hombros, echando la cabeza hacia arriba y bajando los brazos mientras se expulsa despacio el aire por la boca.

Más tarde, cuando lo indique el profesor se realizará una carrera de extremo a extremo del gimnasio tocando las espaldas a la ida y a la vuelta, para, a continuación, comenzar con el ejercicio de relajación anterior.

Desarrollo

La profesora repartirá un aro a cada niño y les dirá que ésta es su casa. Pondrán el aro en el suelo y cada niño habrá de recordar cuál es el suyo. La profesora seguirá tocando dando palmadas con la mano 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.

También se podrá jugar al Juego de la casa. Para ello se identificarán las distintas partes del cuerpo a la vez que se nombran 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 hará 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.

Relajación

Tendidos en el suelo los alumnos harán el rulo. Cuando se levanten harán un círculo y se cantará la canción “Yo tengo una casita que es así, así, ...”

LOS ANIMALES

Objetivo

Representar movimientos como el gusano, la rana, una mariposa, el canguro...

Materiales

El propio cuerpo

Calentamiento

Los niños colocados en fila, realizarán una carrera hacia el otro extremo del gimnasio, volviendo andando hacia atrás.

Desarrollo del juego

- 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 dirá el nombre de un animal y los niños imitarán el sonido correspondiente.
- Identificar las piernas, distinguiendo sus partes (pies, dedos, rodillas, muslos), y realizar todos los movimientos que podamos con dichas partes.
- El profesor 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.
- 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 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.
- Juego de “Ratón que te pilla el gato”

Relajación

Los niños imitarán a los pajarillos cuando están bebiendo agua en el estanque. Para ello, inspirarán aire por la nariz al levantar la cabeza y al bajarla hacia el agua para beber, espirarán el agua por la boca.

Posteriormente, se podrá imitar al oso dormilón.

MANIPULANDO LOS AROS

Objetivo

Coordinar adecuadamente los movimientos corporales.

Materiales

Aros y el propio cuerpo

Calentamiento

Se cantará y jugará al juego de la rueda de la alcachofa varias veces

Desarrollo

- Se proporcionará un aro a cada niño y dejando que lo rueden durante un tiempo para que vayan tomando contacto con él. Rodarán el aro con una sola mano y después con la otra.
- Rodarán el aro hacia atrás andando al revés, y luego hacia delante.
- Rodarán el aro hacia delante y saldrán corriendo a por él.
- Balancearán el aro hacia un lado y hacia otro y después lo dejarán rodar.
- Girarán el aro con distintas partes de cuerpo: con las manos, con las muñecas, con la cintura, con un dedo, ...
- Los niños se pondrán 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 una pierna levantada. El otro tratará de colar el aro en la pierna. Después se cambiarán los papeles.
- Los niños se moverán libremente por la clase. Cuando se diga “ya” se pararán en seco. Cuando se diga “ahora”, volverán a andar.
- Se colocarán todos los aros menos uno formando un círculo y el último en el medio. Los niños se dispondrán de dos en dos excepto uno que irá en el centro e irá diciendo partes del cuerpo. Los demás deberán tocar a su pareja la parte nombrada con la suya (mano-mano, pie-pie, ...). Cuando el del centro diga algo que no es parte del cuerpo, todos cambiarán de pareja y de aro, lo que aprovechará el niño del centro para ocupar la posición de otro.

Relajación

Los niños se colocarán dentro de un aro imaginándose que están en un barco e irán remando con las dos manos hacia delante y a la señal del profesor, irán remando con las dos manos hacia atrás.

LAS FLORES

Objetivos

Ajustar y controlar el tono muscular.

Material

El propio cuerpo y el pandero

Calentamiento

Los niños dispuestos en círculo, cantarán la canción de la flor del Romero

Desarrollo

- Partes de la planta: Dos o tres niños harán de tronco, los brazos extendidos serán las ramas y sus dedos las hojas. También en el suelo, unos cuantos niños serán las raíces, con la cabeza al lado del tronco y con sus brazos extendidos. A continuación, los niños que hacen de tronco moverán los brazos y las raíces moverán los dedos.
- La regadera: Se colocarán seis niños sentados en el suelo formando un corro pequeñito, simulando entre todos ser una flor con las piernas extendidas y la cabeza sobre las rodillas, en posición de flor cerrada. La flor se irá abriendo poco a poco y después se cerrará de nuevo, a ritmo del pandero, que podrá acelerarse o ralentizarse.

- Los niños sentados en el suelo frente al docente colocarán sus manos en la cabeza simulando ser flores del jardín a las que el viento irá balanceando de un lado a otro y que procederán a moverse hacia la derecha o la izquierda según las indicaciones del docente.
- Los pétalos de una flor: Los niños simularán que son pétalos de una flor. Se moverán abriéndose y cerrándose a través de su propio tronco, sin utilizar ni brazos ni piernas. Se colocarán en grupos de cinco arrodillados, mirando a un mismo eje y se inclinarán hacia delante, llevando la cabeza hacia el suelo y curvando la columna; luego se inclinarán hacia atrás.

Relajación

Los niños realizarán diferentes movimientos simulando el crecimiento de una flor y, a continuación, sentirán el aire al entrar y salir.

LAS ESTATUAS

Objetivo

Controlar el movimiento y mantener el equilibrio estático

Materiales

El propio cuerpo y el pandero

Calentamiento

Los niños realizarán movimientos hacia delante y hacia atrás. Al escuchar una palmada del docente, tendrán que volver al lugar que les indique.

Desarrollo del juego

- Juego de las estatuas: se dividirá el gimnasio en dos partes separados por una línea. Correrán por parejas agarrados de la mano al ritmo del pandero y cuando deje de sonar, se separarán y cada una se situará en un lado de la línea frente a su compañero. El docente solicitará a un grupo que realice una figura con el cuerpo y permanecerá inmóvil en esa posición y su pareja imitará la misma postura. Cuando suene de nuevo el pandero, se dará la mano y volverán a caminar. Posteriormente, se volverá a repetir el juego cambiando de roles.
- A continuación, realizaremos una variante a este juego y pediremos a los de un lado que cierren los ojos y solicitaremos a los otros que realicen una pequeña variación. Los compañeros al abrir los ojos tendrán que darse cuenta del cambio y realizarán la variación.
- Para complementar la actividad jugaremos a Un, dos, tres, voy hacia delante y Un, dos, tres, voy hacia atrás, siendo el docente el director del juego. Todos los niños se colocarán en la línea horizontal, unos al lado de otros, mirando al docente hasta que de la señal. Se puede hacer cambios o variaciones: “un paso hacia delante”, “dos pasos hacia atrás”, “tres pasos hacia atrás”, etc.

Relajación

Los niños se tumbarán en el suelo boca arriba, con los brazos y piernas estiradas, cogerán aire muy despacio por la nariz y lo retendrán un ratito en sus pulmones. Después poco a poco irán soltando el aire por la boca, a la vez que consiguen que los brazos y las piernas (que estaban muy estirados), se queden muy flojos...Lentamente, se desperezarán y se irán incorporando.

QUE VIENE EL LOBO

Objetivo

Desarrollar el equilibrio, la atención y la audición

Materiales

Aros y pandero

Calentamiento

Se indicará a los niños que se desplacen por parejas, por todo el espacio, moviéndose y colocando las manos encima de la cabeza de su compañero.

Desarrollo del juego

Se distribuirán los aros por el suelo, haciendo éstos de casa. Un niño hará de lobo y tratará de pillar a los demás, que correrán entre los aros mientras suene el pandero. Cuando éste se pare, se podrán meter en una casa para no ser cogidos por el lobo.

Todo el que sea capturado por él, pasará a ser lobo.

Como variante a este juego, los niños se pondrán por parejas y uno hará de muñeco y otro de su dueño, dándose la mano. Cada muñeco se colocará de puntillas y, al oír la señal, las parejas saldrán hacia la meta. Si el muñeco dejara de caminar de puntillas, esa pareja volverá a empezar.

Posteriormente, se repetirá, intercambiándose los papeles.

Relajación

Los niños, sentados en corro, escucharán el cuento de Caperucita roja y, posteriormente, el docente formulará preguntas sobre el cuento.

GIGANTES Y ENANOS

Objetivo

Potenciar el equilibrio: cuclillas y potenciar la capacidad de reacción

Material

El propio cuerpo

Calentamiento

Los niños se situarán en círculo, cantando y bailando la canción de “pasito a pasito”

Desarrollo del juego

- Todos los niños se colocarán de pie frente a la maestra. Cada vez que se diga “enano” deberán agacharse y cuando se diga “gigante” se pondrán de pie. Los niños que se confundan, serán eliminados. Los eliminados pasarán a formar parte del grupo de colaboradores, es decir, de quienes han de distinguir, junto a la maestra, a los niños que se confunden de los que no.
- Se dividirá la clase en dos grupos y unos serán gigantes y la otra mitad enanos. Cuando la maestra de una palmada actuará el grupo de enanos representándolos en sus acciones: cómo comen, cómo duermen, cómo caminan, ... según las indicaciones de la maestra, mientras el otro grupo permanecerá tumbado y estirado en el suelo. Cuando se den dos palmadas, se levantarán el grupo de gigantes y representarán las mismas

acciones citadas anteriormente, mientras el grupo de enanos permanecerá tumbado y encogidos en el suelo. Posteriormente, se podrán intercambiar los papeles.

- Se distribuirán los niños por el espacio y un niño hará de “gran sol”. Éste tratará de dar a los demás con sus poderosos rayos (las manos) para convertirlos en “rayos solares”. Para evitarlo, los demás se podrán sentar sobre los talones, cuando se les acerque. Mientras un niño o niña permanezca en esa posición, no podrá ser tocado por el “gran sol”.

Relajación

Los niños se tumbarán estirados en el suelo cogidos de la mano, simulando que forman un sol grande y la señal del maestro, se irán encogiendo y sentándose poco a poco.

SIMÓN DICE

Objetivo

Disfrutar con los movimientos corporales y atender a las instrucciones que reciban.

Material

El propio cuerpo

Calentamiento

Los niños se sentarán en corro y moverán la cabeza hacia un lado y hacia otro, se frotarán las manos y recitarán una poesía sobre la cara.

Desarrollo del juego

- Los niños deberán realizar los movimientos que diga la maestra siempre y cuando empiecen por la fórmula “Simón dice...”. En el caso de que no comiencen con dicha fórmula la orden no deberá ser ejecutada. De este modo, el docente tratará de confundir a los alumnos intercalando de vez en cuando una orden sin la fórmula mencionada. Así, por ejemplo, se podrá decir:
 - Simón dice levanta un brazo.
 - Simón dice levanta un pie.
 - Simón dice mueve la cabeza.
 - Simón dice saltad.
 - Parad (los alumnos deberán seguir saltando hasta que el docente lo diga con la fórmula correcta “Simón dice parad”, y entonces los alumnos pararán).

Como variante a este juego se podría utilizar dos nombres; por ejemplo, “Simón dice...” para las cosas que hay que hacer y “Pedro dice...” para las cosas que no hay que hacer.

- A continuación, los niños se sentarán en corro frente a la maestra, y jugarán a hacer lo contrario de lo que se diga. Como ejemplo:
 - Brazos arriba (y todos pegarán los brazos al cuerpo).
 - Silencio (y todos se pondrán a hablar).
 - Parados (todos correrán por la clase).
 - Llorar (todos se reirán con grandes carcajadas).
- La clase se colocará en una fila, siendo la primera, en un principio, la maestra. Ésta hará un movimiento con el cuerpo, por ejemplo, levantar los brazos, y los demás tendrán que imitarlo. Pasado un tiempo, se cambiará de movimiento, por ejemplo, ir a

la pata coja, mover la cabeza a izquierda y derecha o arriba y abajo, ponerse las manos detrás de la cabeza, dar saltos, mover todo el cuerpo, agitar los brazos rápidamente.

Cuando los niños hayan comprendido el juego, se podrá proponer una variante, formando grupos de cuatro o cinco alumnos: el primero de cada grupo hará de conductor del juego y los demás tendrán que imitarlo.

Relajación

Los niños se pondrán por parejas y se sentarán en el suelo, con las espaldas de uno apoyada sobre la del otro. Tratarán de respirar tranquilamente y, poco a poco deberán sincronizar con la respiración del compañero que tiene a su espalda.

Así irán tomando conciencia progresivamente de su propia respiración. Para ayudarles, el docente puede marcar una pauta: respiramos-soltamos. De esta manera les será más fácil controlar su respiración.

EL GORRO MUSICAL

Objetivos

Disfrutar con el movimiento del propio cuerpo

Descubrir las cualidades del sonido

Materiales

Un gorro hecho de papel de periódico, un pandero y el propio cuerpo.

Calentamiento

Los niños correrán en fila hacia una meta y volverán.

Desarrollo del juego

- Los niños se colocarán en fila para, a continuación, ir pasándose el gorro mientras suena el pandero. Cuando el conductor del juego (que en la primera ronda será la maestra) deje de tocar el pandero, el niño que tenga el sombrero puesto, tendrá que cantar una canción que él conozca. A continuación, ese niño pasará a ser el conductor del juego y tocará el pandero
- Como variante a este juego, el conductor podrá realizar movimientos de animales, que los demás tendrán que imitar. Algunos de estos animales podrán ser los siguientes:
 - Tortugas, a cuatro patas: Se tratará de imitar sus andares con el caparazón en la espalda.
 - Cangrejos: Andarán hacia atrás.
 - Serpientes: Reptarán.
 - Canguros: Darán saltos con las manos colocadas delante de ellos.
 - Perros, leones, ...: Andarán a cuatro patas.
 - Caballos: Golpearán los pies y trotarán.
- Se cantará la canción de la casita.

Yo tengo una casita que es así, así.

Que por la chimenea sale el humo que es así, así.

Que cuando voy a entrar, yo golpeo así, así,

Me limpio los zapatos así, así, así.

A continuación, se cantará sucesivas veces la canción, pero variando el volumen y la velocidad de la misma según las indicaciones: “ahora la cantaremos tan bajito, tan bajito que la oigan las hormigas”, “ahora tan fuerte, tan fuerte que la oigan los elefantes”, “ahora tan despacio que les guste a las tortugas” y “ahora muy deprisa para los leopardos”.

Relajación

Una vez que se haya trabajado todo lo anterior, se harán varios ciclos de inspiraciones y espiraciones profundas, buscando relajándose poco a poco antes de incorporarse a su clase, soltando un gran bostezo.

ABRACITOS

Objetivos

Afianzar la lateralidad y disfrutar con las expresiones afectivas.

Materiales

El propio cuerpo.

Gomets.

Calentamiento

Todos los niños se sentarán en corro y cantarán la canción:

Mi barba tiene tres pelos,

tres pelos tiene mi barba,

si no tuviera tres pelos,

ya no sería una barba.

Una vez finalizada la canción, se darán un abrazo.

Desarrollo del juego

Esta sesión se llevará a cabo en el aula.

- Los niños llevarán pegado a la espalda un cartel con un número del 1 al 6. Distribuidos por el aula, bailarán libremente al son de una música. En cuanto ésta cese, la maestra dirá un número y todos deberán correr y abrazar a un compañero que lo lleve en su espalda. Cuando todos los niños portadores de ese número hayan sido abrazados, volverá a sonar la música y los niños bailarán de nuevo hasta que se diga otro número distinto. El juego termina cuando todos los niños hayan sido abrazados.
- Los niños se sentarán en corro, se sorteará a quien de ellos le tocaría salir de la clase, y se canta la siguiente retahíla mientras sale:

Una mosca en un cristal hizo crís, crás,

el cristal se rompió y la mosca se escapó.

Cuando el niño esté fuera, se elegirá, hablando muy bajito para que el que ha salido no se entere, quién va a ser el protagonista. A continuación, se les explicará a todos los niños que no han salido que se les va a “quitar las palabras” mediante el siguiente conjuro:

Ni lo ves ni lo verás,

solo sí o no dirás.

A partir de ese momento, sólo podrán contestar sí o no a las preguntas del compañero que estaría fuera de la clase.

Cuando el compañero entre en el aula, tendrá que ir haciendo preguntas hasta adivinar quién es el protagonista: ¿tiene los ojos azules?, ¿tiene el pelo largo?, ¿es alto? etc. Una vez que lo haya adivinado, el protagonista saldrá del aula y tendrá que ser él quien adivine en la siguiente ronda del juego.

- Los niños se colocarán sentados, un poco separados entre sí. Comenzará la maestra dando las siguientes instrucciones: “mano derecha a la oreja del de al lado” y los niños le tocarán con la mano derecha la oreja del compañero que tengan sentado a su derecha haciéndole cosquillas; “mano izquierda al pie del de al lado” y le tocará el pie al compañero de la izquierda, con su mano izquierda, haciéndole cosquillas y así con las distintas partes del cuerpo.

Quien se equivoque pasará a dar las instrucciones en la siguiente ronda.

Se les colocará a los niños un gomet de cada color rojo en la mano derecha y otro de color verde en su mano izquierda.

Relajación

Se comenzará creando un ambiente adecuado poniendo, para ello, música suave y bajando la luz. Los niños se distribuirán por el aula y se colocarán donde ellos prefieran. Podrán permanecer sentados o tumbados. Se les pedirá que cierren los ojos y se imaginen que van de paseo. Dependiendo del día, se les podrá proponer ir de paseo a distintos lugares: a un bosque caminando entre los árboles, a la playa paseando por la arena y escuchando el ruido de las olas del mar o incluso por el aire sobre una nube.

Los niños permanecerán durante unos minutos en el lugar elegido y después volverán a la escuela con tranquilidad e irán estirando brazos y piernas con cuidado de no levantarse de manera brusca.

5 AÑOS

RECORRIENDO EL ESPACIO

Objetivo

Reptar.

Material

Bancos suecos, pandero y música para la relajación.

Calentamiento

Tendidos en el suelo y ayudándose de las piernas y los brazos, los niños marcharán boca arriba como si fueran cangrejos.

Desarrollo del juego

Se hará un circuito. Para ello, se colocarán bancos suecos formando una fila. Los niños se colocarán encima o debajo de ellos, según indique el profesor. Seguidamente saltarán con los pies juntos y finalmente harán la croqueta.

El profesor propondrá 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, ...). A continuación, se moverán como si fueran serpientes.

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.

Se harán carreras como serpientes y cangrejos, 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.

Relajación

Para finalizar la sesión se dejarán unos minutos de relajación con una música de fondo.

LOS TUNELES

Objetivo

Coordinar los movimientos de estirar y encoger.

Material

Túnel de gusano, pandero y triángulo.

Calentamiento

Estirar y encoger las piernas todas las veces que diga el docente.

Desarrollo del juego

Los niños se colocarán en fila y se pondrá el gusano formando un túnel. Cada niño tendrá que ir pasando por dicho túnel intentando rozarlo lo menos posible con su cuerpo. Se simulará que llueve y debiendo protegerse, los alumnos, dentro del túnel.

También se puede jugar al Juego de las barcas. Para ello los niños se colocarán por parejas, y cogidos de las manos se estirarán y se encogerán como si estuvieran en una barca. Los niños doblarán los brazos por el codo como si estuvieran remando, 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).

El profesor, antes de iniciar este ejercicio, establecerá cuál es el color maldito. El profesor dirá colores y los niños deberán tocarlo. En el momento que se nombre el color maldito, los niños tienen que quedarse quietos.

Los niños se identificarán con la lluvia y se cantará la canción de la lluvia. Para ello, saltarán con los pies juntos al ritmo que marque el profesor con distintos instrumentos. La lluvia fuerte se indicará utilizando el pandero (saltos más pronunciados) y la lluvia floja, tocando el triángulo (saltos continuos y flojos).

Relajación

Se pondrán los brazos en cruz y seguidamente se estirarán y encogerán 6 veces.

JUEGO CON LA PELOTA

Objetivo

Guiar la pelota

Materiales

Pelotas, pandero y aros.

Calentamiento

Los niños utilizarán cada uno un aro para girar sobre su propio cuerpo las veces que crea conveniente el docente.

Desarrollo del juego

Se efectuarán los siguientes recorridos con la pelota:

1. Conos: ir hacia los conos botando la pelota y cuando lleguen allí pasar por los huecos.
2. Aros: tendrán que saltar por los aros como si fuesen canguros.
3. Vuelta botando la pelota hasta llegar a donde están los compañeros.

A continuación, se efectuará el "Juego del Rey", que consiste en decir "El Rey dice..." y que todos los alumnos lo repitan, que todos, todos le pongan la pelota en el pie del compañero, después en la rodilla, barriga, hombros, cabeza.

Tras eso, se efectuarán los siguientes pases de pelota:

1. Encestar la pelota en el aro.
2. Pasar la pelota con la mano derecha.

Para finalmente jugar a la pelota de manera libre

Relajación

En parejas de dos, uno de ellos tiene que ir pasando la pelota por las partes del cuerpo que se vayan diciendo.

JUEGO CON LOS SACOS

Objetivo

Mantener el equilibrio por parejas.

Materiales

Sacos de psicomotricidad, música para bailar.

Calentamiento

Los alumnos se pondrán por parejas y moviendo los brazos imitando la natación

Desarrollo del juego

Se jugará por parejas con sacos de psicomotricidad, colocando el saco en distintas partes del cuerpo según indique el profesor, intentando que el saco no caiga al suelo. Se pondrá música para bailar para que se muevan al mismo tiempo. Gana la pareja que más tiempo consiga mantener el saco sin que toque el suelo.

También se puede jugar a la modalidad del Juego del saco. Para ello se formará un círculo con los niños sentados en el suelo. Un niño llevará un saco en la mano e irá dando vueltas alrededor del círculo, mientras los niños sentados se taparán los ojos. El niño dejará el saco detrás de cualquier compañero y dirá "Ya" (después de haber dado unos pasos más para despistar). El niño que tenga el saco 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.

Relajación

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.

MOVIENDONOS COMO ANIMALES

Objetivo

Mantener el control postural en las distintas formas de desplazarse.

Material

Pandero

Calentamiento

Se cantará la canción del conejo Picaflor, donde se irán nombrando las distintas partes del cuerpo.

Desarrollo del juego

El juego presenta distintas variedades:

1. Carreras de animales: El profesor dirá un animal y los alumnos deberán imitarlo haciendo una carrera desde la línea de salida hasta la meta. Después se desplazarán libremente por el espacio haciendo el animal que quieran. Finalmente, el profesor dirá el nombre de un animal y los alumnos harán el sonido correspondiente a dicho animal, cambiando de animal cuando toque el pandero.
2. La araña: Los niños por parejas, se colocarán uno tumbado en el suelo y otro encima formando una araña.
3. 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.
4. El baile del pueblo: Se bailará la canción: "El caballo camina para adelante", la Canción del Cocodrilo y el orangután, representándose con gestos dicha canción.

Relajación

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...

JUGANDO CON EL VIENTO

Objetivo

Afianzar la lateralidad.

Materiales

El cuerpo, gomets y una pelota

Calentamiento

Los alumnos se ponen de pie y tras la orden del docente se realiza en tijera el baile de la yenka.

Desarrollo del juego

El juego consta de las siguientes partes:

1. Imitar al viento, a la lluvia y a la tormenta: Se colocará a los niños un gomets verde en el pie derecho y otro rojo en el pie izquierdo. Se bailará la yenka, levantando la pierna derecha o izquierda según corresponda.
2. Viento suave y débil: Se balancearán los brazos a derecha y a izquierda por delante del cuerpo y ligera flexión de piernas, acompañando al movimiento con un pequeño silabeo de labios.
3. Viento sopla más fuerte: Balanceo de brazos a mayor altura y velocidad, las piernas se flexionarán y extenderán un poco más, aumentando la intensidad del silabeo.
4. Viento muy fuerte y con remolinos: Se acompañarán los movimientos anteriores con torsiones e inclinaciones de tronco, imitando el ruido del viento huracanado. En el remolino, girarán sobre sí mismos.
5. Comienza de la lluvia (llovizna): Se rebotarán los dedos en el suelo, a un costado, al frente y al otro lado.
6. Lluvia más fuerte. Se estirarán balanceando los brazos arriba y luego rápidamente, los bajarán, flexionarán las piernas y el tronco. Se repetirá varias veces, imitando el ruido del chaparrón.
7. Comienzo de los truenos: Sentados en el suelo, con piernas flexionadas se cogerán con las manos y golpearán el suelo con los pies. Al caer un rayo, todos golpearán a la vez con los pies.

A continuación, se colocarán todos los niños en fila y se le dará una pelota al primer niño para que intente encestarla como si fuera el viento. Posteriormente se la dará al compañero para que vuelva a encestarla y así sucesivamente hasta llegar al último.

Colocándose de pie en corro y con los brazos en alto se irán pasando la pelota, procurando que no caiga al suelo como si fueran las ramas de los árboles.

Relajación

Tendiéndose en el suelo, cerrarán los ojos y contando del 1 al 10 muy despacio, se irán levantando.

JUEGO CON LOS AROS

Objetivo

Desarrollar la motricidad global necesaria en la ejecución de juegos y circuitos.

Materiales

Aros y bancos

Calentamiento

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

Desarrollo

Se comenzará con el juego con los aros, que constará de las siguientes partes:

1. Se imitará al conductor de un coche conduciendo.
2. Se tirará el aro rodando hacia delante y hacia atrás como si fuera la rueda de un coche.
3. Se utilizará el aro como un espejo y el niño deberá hacer una serie de gestos y movimientos como si estuviera frente a un espejo.
4. El alumno se meterá el aro en la cintura, realizando varios giros hasta la señal del docente.
5. Colocándose un número menor de aros que de niños en el suelo, el profesor dará una palmada, tras la cual, los niños correrán libremente alrededor del aro. Cuando dé dos palmadas, deberán meterse dentro. El que quede fuera, se quedará eliminado.

Finalmente se hará un circuito con bancos y aros, disponiendo los aros alternándolos, de uno en uno (para que salten con los pies juntos) y de dos en dos (para que salten con un pie en cada aro). Cada cierto número de aros se colocará un banco para que pasen por encima.

Relajación

Sentados dentro de cada aro y con los ojos cerrados se les dirá a los niños que se imaginen que están viendo un paisaje, una puesta de sol, el mar, ...

BAILANDO CON UN COMPAÑERO

Objetivo

Favorecer el control y dominio del espacio.

Materiales

Un silbato y el propio cuerpo.

Calentamiento

Se hará una carrera de parejas por el gimnasio

Desarrollo del juego

- Los niños caminarán con un compañero libremente por todo el gimnasio; en un segundo momento, se situará uno detrás del otro y desplazará al de delante. Después se cambian los papeles.
- Se darán la mano con un compañero y caminarán según las consignas que diga la maestra: muy pegados, separados y rápido, a caballito (uno encima del otro), haciendo la carretilla, ...
- Se repasará las distintas partes del tronco, tocándolas con las manos a medida que la maestra 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 la maestra lo vaya indicando. Después harán el movimiento de rotación de la cintura, primero hacia un lado y luego hacia el otro.
- Los niños irán cantando una canción conocida siguiendo las indicaciones de la mano del docente. Si la mano sube, se cantará fuerte; si la mano baja, se disminuirá el tono. Dicha canción sería “que lo baile, que lo baile” e irán colocando la mano en la parte del cuerpo que indique la maestra.

Relajación

Sentados en círculo se recitará la poesía “en mi cara redondita” y posteriormente levantados y en círculo se podrá cantar la canción “manos arriba”.

LOS FRUTOS

Objetivo

Desarrollar el gusto por las diferentes frutas de cada estación.

Disfrutar del juego compartido.

Materiales

El propio cuerpo, un pañuelo y una pelota.

Calentamiento

Los niños se colocarán por parejas, colocándose el pie derecho de un niño junto al izquierdo de otro, tras lo cual intentarán caminar y saltar manteniendo los pies juntos.

Desarrollo del juego

- “Juego de los frutos”: los niños se situarán en corro y uno de ellos tirará la pelota a un compañero al tiempo que se nombra una fruta. El que coja la pelota, tendrá que decir su color rápidamente, sin confundirse. Si no lo hace, quedará eliminado.
- Juego del pañuelo: El docente se colocará en el centro, sosteniendo un pañuelo simulando que es un árbol con un fruto. Los niños se colocarán en dos filas a ambos extremos y se le asignará un número a un niño de cada fila. Cuando la maestra diga un número, los dos niños que tengan dicho número, deberán correr para coger la “fruta”, que será el pañuelo.
- Se cantará la canción de “la flor del romero” en la cual, por parejas, se cogerán de la mano y se colocarán una detrás de otra. La pareja última irá pasando por debajo de todas hasta llegar a la primera posición, repitiendo el proceso sucesivamente la pareja que vaya quedando en la última posición.

Relajación

Se escuchará el cuento de relajación “la transformación del gusano de seda”:

Cerrad los ojos e imaginad que sois muy pequeñitos y estáis dentro de un huevo de mariposa, muy quietos (acurrucados). El sol os calienta y os hace crecer. Yo soy el sol y con mi calor creceréis y saldréis del huevo (tocar la cabeza de cada niño).

Ya habéis nacido y os arrastráis por el suelo lentamente para conocer mundo. Sois muy pequeños y necesitáis comer para crecer. Para comer buscáis hojas de morera. Así vuestro cuerpo se va alargando y engordando (arrastrarse lentamente).

Ya habéis crecido suficiente, sois largos y gruesos. Ahora tenéis que formar vuestro nido. Id a un rincón y formad vuestro nido y descansad durante días porque vais a transformaros en mariposas (acurrucarse en un rincón del gimnasio y quedarse quietos).

Despertad, porque vuestro cuerpo se ha transformado. Os han salido alas y patitas. Debéis romper el nido, salir a volar, y luego buscar una flor donde descansar (mover los brazos lentamente y pararse a descansar).

JUEGOS TRADICIONALES

Objetivos

Coordinar el movimiento prestando atención a una pauta dada.

Establecer categorías según un criterio y desarrollar la memoria.

Materiales

Una pelota y el propio cuerpo

Calentamiento

Los niños se pondrán en corro y cantarán una canción tradicional:

El patio de mi casa es particular,

cuando llueve y se moja

como los demás.

Agáchate, y vuélvete a agachar

que los agachaditos

no saben bailar

Mientras se inicia la canción se pondrán en corro, para, posteriormente realizar los movimientos indicados por la misma (agacharse, levantarse, ...). Finalmente se pararán dispuestos en corro.

Desarrollo del juego

Se propondrán los siguientes juegos populares:

- Antón pirulero: El juego será iniciado por la maestra, aunque, con el tiempo, uno de los niños podrá dirigirlo. Antes de empezar, cada niño podrá elegir una profesión que pueda representar con un movimiento, como carpintero, peluquero, policía, etc. Cuando todos los niños hayan elegido un oficio, se cantará la canción, que experimentará una leve variación con respecto a la indicada en tres años:

Antón, Antón, Antón Pirulero

cada cual, cada cual,

que atienda a su juego

y el que no la atienda

pagará una prenda.

Mientras se canta la canción, todos se golpearán la barbilla con el dedo índice al ritmo de la música. En un momento dado, el conductor del juego hará el movimiento de alguno de los oficios de los jugadores y el resto de niños deberán imitarlo. Después, todos volverán a la posición del principio y el conductor del juego elegirá otra profesión.

- Me pongo de pie, me vuelvo a sentar: los niños se distribuirán por el aula de dos en dos, colocándose espalda con espalda y sentados en el suelo.

Cuando la maestra dé una palmada, cada pareja se intentará levantar sin poner las manos en el suelo y sin despegarse del compañero. Cuando se den dos palmadas, se sentarán.

Una vez que los niños dominen el juego, se podrá tratar de que lo hagan cada vez más deprisa.

Como variante del juego, se podrá colocar una pelota pequeña entre ambos niños para tratar de levantarse y sentarse sin que se les caiga.

- De la Habana ha venido un barco: Se formarán dos grupos y comenzará jugando uno mientras el otro observa lo que hace.

Los niños estarán sentados en círculo y la maestra propondrá la categoría de objetos, por ejemplo, “ropa”. Un niño comenzará diciendo “De la Habana ha venido un barco cargado de camisas”. El niño que esté sentado a su derecha continuará el juego diciendo “De la Habana ha venido un barco cargado de camisas y pantalones”; el resto de los jugadores continuarán añadiendo prendas de ropa tratando de recordar lo que han dicho sus compañeros “De la Habana ha venido un barco cargado de camisas, pantalones y zapatos”.

Se podrán aprovechar los contenidos que se estén trabajando en clase y fomentar la creatividad, como, por ejemplo, “De la Habana ha venido un barco cargado de alimentos, animales, ...”, cosas que empiecen por la letra “a”, cosas que salten, cosas bonitas, etc.

Relajación

Los niños se tumbarán en el suelo, siguiendo las instrucciones de la maestra: “Notamos cómo la espalda está tocando el suelo, los hombros separados, los brazos separados del cuerpo y las piernas bien estiradas. Ahora tenemos que estirar mucho el cuello, los brazos y las piernas a la vez, como si estuvieran tirando de nosotros. En seguida lo soltamos e imaginamos que el cuerpo entero pesa mucho”. Una vez realizado esto, se irán incorporando.