

PROGRAMA PARA EL DESARROLLO DE LA PSICOMOTRICIDAD

EN LA ETAPA DE EDUCACIÓN INFANTIL

FISIOTERAPEUTAS EOEP MOLINA DE SEGURA

CURSO 2021-2022

1. ÍNDICE

1) INTRODUCCIÓN

2) VINCULACIÓN DE LAS HABILIDADES MOTORAS CON EL CURRÍCULO DE INFANTIL

a) **Objetivos Generales del Segundo ciclo de Educación Infantil:**

b) **Objetivos de áreas:**

i) **CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO Y AUTONOMÍA PERSONAL**

ii) **CONOCIMIENTO DEL ENTORNO**

iii) **LENGUAJES: COMUNICACIÓN Y REPRESENTACIÓN**

3) PROPUESTA DE TRABAJO PARA LAS DIFERENTES HABILIDADES MOTORAS

i) **ESQUEMA CORPORAL . LATERALIDAD**

ii) **ORIENTACIÓN ESPACIO-TEMPORAL**

iii) **EQUILIBRIO**

iv) **LOCOMOCIÓN**

v) **COORDINACION VISOMOTORA**

vi) **MOTRICIDAD FINA**

vii) **HIGIENE POSTURAL**

2. INTRODUCCIÓN

Dentro del plan de prevención del Equipo de Orientación de Molina de Segura, las fisioterapeutas integrantes del mismo proponen realizar un programa dirigido a dar orientaciones a las maestras de Educación Infantil, para favorecer en el desarrollo psicomotor de sus alumnos.

Es clave la conexión entre el desarrollo motor y el psíquico, la importancia del movimiento en estas edades y claramente, el trabajo por áreas de aquellas nociones que se han de integrar en función de la maduración neuronal de los niños.

Es por ello, que se ha establecido un programa de psicomotricidad, referenciando siempre los contenidos trabajados a los objetivos del currículo de dicha etapa, facilitando así, la adquisición y el desarrollo de los mismos. Cada una de las áreas de trabajo, marcan las habilidades motrices que los niños tienen que haber desarrollado en función de su edad cronológica. En base a ello, hemos desarrollado una batería de actividades que sirven de referencia para el diseño de las sesiones de psicomotricidad.

3. VINCULACIÓN DE LAS HABILIDADES MOTORAS CON EL CURRÍCULO DE INFANTIL

A la hora de plantear las diferentes actividades, hemos partido de la identificación de los diferentes objetivos, vinculados al desarrollo motor, que establece el actual **Decreto 254/2008**, de 1 de agosto, por el que se establece el currículo del Segundo Ciclo de la Educación Infantil en la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia.

Objetivos Generales del Segundo ciclo de Educación Infantil:

a) Conocer su propio cuerpo y el de los otros, sus posibilidades de acción y aprender a respetar las diferencias. Haciendo referencia a las siguientes habilidades motoras: Esquema corporal, orientación espacio-temporal, equilibrio, locomoción, coordinación visomotora e higiene postural.

c) Adquirir progresivamente autonomía en sus actividades habituales, entre ellas, las de higiene, alimentación, vestido, descanso y protección. Haciendo referencia a las siguientes habilidades motoras: Orientación espacio-temporal, equilibrio, locomoción, motricidad fina e higiene postural.

d) Desarrollar sus capacidades afectivas y construir su propia identidad formándose una imagen ajustada y positiva de sí mismo. Hace referencia al esquema corporal.

i) Iniciarse en los hábitos de trabajo y experimentar satisfacción ante las tareas bien hechas. Haciendo referencia a las siguientes habilidades motoras: Coordinación visomotora, motricidad fina e higiene postural.

Objetivos de áreas:

CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO Y AUTONOMÍA PERSONAL

1. Formarse una imagen ajustada y positiva de sí mismo a través de la interacción con los otros y de la identificación gradual de las propias características, posibilidades y limitaciones, desarrollando sentimientos de autoestima y autonomía personal. Se desarrollan en este objetivo el esquema corporal y la orientación espacio-temporal.

2. Conocer y representar el cuerpo, diferenciando sus elementos y algunas de sus funciones, descubriendo las posibilidades de acción y de expresión, y coordinando y controlando cada vez con mayor precisión gestos y movimientos. Se desarrollan en este objetivo el esquema corporal, la orientación espacio-temporal, el equilibrio, la locomoción, la coordinación visomotora, motricidad fina e higiene postural.

4. Realizar, de manera cada vez más autónoma, actividades habituales y tareas sencillas para resolver problemas de la vida cotidiana, aumentando el sentimiento de autoconfianza y la capacidad de iniciativa y desarrollando estrategias para satisfacer sus necesidades básicas. En este objetivo se desarrolla el esquema corporal, el equilibrio, la locomoción, motricidad fina e higiene postural.

6. Progresar en la adquisición de hábitos y actitudes relacionados con la seguridad, la higiene y el fortalecimiento de la salud, apreciando y disfrutando de las situaciones cotidianas de equilibrio y bienestar emocional. Se desarrollan en este objetivo el equilibrio, la locomoción, motricidad fina e higiene postural.

7. Conseguir una coordinación visual y manipulativa adecuada, por medio de la exploración de objetos, aplicada a las tareas cotidianas y a la representación gráfica. Se desarrollan en este objetivo el equilibrio, la orientación espacio-temporal, coordinación visomotora, motricidad fina e higiene postural.

8. Participar en juegos colectivos respetando las reglas establecidas y valorar el juego como medio de relación social y recurso de ocio y tiempo libre. Desarrollando en este objetivo la orientación espacio-temporal, la locomoción y la coordinación visomotora.

9. Descubrir la importancia de los sentidos e identificar las distintas sensaciones y percepciones que experimenta a través de la acción y la relación con el entorno. Se desarrollan en este objetivo el esquema corporal, la orientación espacio-temporal, coordinación visomotora e higiene postural.

CONOCIMIENTO DEL ENTORNO

1. Observar y explorar de forma activa su entorno, generando interpretaciones sobre algunas situaciones y hechos significativos y mostrando interés por su conocimiento. Desarrollando en este objetivo la orientación espacio-temporal y la locomoción.

LENGUAJES: COMUNICACIÓN Y REPRESENTACIÓN

10. Iniciarse en la audición musical, reconociendo fragmentos musicales de diversos estilos, y progresar, con confianza, en el desarrollo de sus posibilidades artísticas y corporales. Se desarrollan en este objetivo el esquema corporal, la orientación espacio-temporal y la coordinación visomotora.

4. PROPUESTA DE TRABAJO PARA LAS DIFERENTES HABILIDADES MOTORAS

Habilidad motora	<p style="text-align: center;">ESQUEMA CORPORAL . LATERALIDAD</p> <p>Esquema Corporal : Conocimiento del cuerpo y sus posibilidades de movimientos.</p> <p>Desde una perspectiva genética J. LE BOULCH (1987), considera el Esquema Corporal como “El conocimiento inmediato y continuo que nosotros tenemos de nuestro cuerpo, en estado estático o en movimiento, en relación con sus diferentes partes y sobre todo en relación con el espacio y los objetos que nos rodean”.</p> <p>· LE BOULCH, J. (1987). La educación psicomotriz en la escuela primaria. Ed. Paidós. Barcelona.</p> <p>La lateralidad es uno de los elementos de lo que se viene denominando “esquema corporal”, es decir que es uno de los aspectos de la “percepción del propio cuerpo” y consiste en la tendencia a utilizar, de forma preferente, uno de los dos elementos partes del cuerpo (brazo, pierna, ojos y oídos). No debemos confundir la lateralidad con el conocimiento de la izquierda y la derecha, algo muy frecuente, la primera, como hemos dicho, forma parte de los aspectos perceptivos del cuerpo mientras que el segundo hace referencia a uno de los conceptos que corresponden a la percepción espacial.</p> <p>C. Fernández-Quevedo. E. Ramírez.</p> <p>Aspectos perceptivos del propio cuerpo. La lateralidad EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 17, Nº 175, Diciembre de 2012. http://www.efdeportes.com/</p>
Introducción	<p>En referencia al esquema corporal y lateralidad, los niños en función de su edad, están en proceso de adquisición de las siguientes habilidades:</p> <p>Durante los 3 años:</p> <ol style="list-style-type: none">1. - Controla la postura de su tronco, y tiene seguridad de pie sobre sus piernas. <p>-Inicia el control de la fuerza en sus brazos y manos.</p> <p>-Inicia el control de la relajación de sus brazos y piernas.</p>

	<p>-Empieza a tener consciencia del movimiento respiratorio. -El niño tiende a utilizar de forma espontánea la mano con la que le es más fácil y cómodo realizar las actividades.</p> <p>Durante los 4 años:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aumenta el control del tronco y de los músculos de las piernas. - Mejora el control de las grandes articulaciones. - Es capaz de iniciar y detener un movimiento ante una orden. - Inicio del control de los movimientos respiratorios. - Comienza a definirse la lateralidad. <p>Durante los 5 años:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aumenta el control sobre las diferentes partes de su cuerpo y es capaz de moverlas de forma aislada. - Mejora la fuerza y la habilidad en sus miembros superiores. - Realiza de forma independiente los movimientos de tronco, hombros y brazos, siendo éstos más armónicos. - Control de los movimientos respiratorios siendo capaz de mantener el aire en inspiración y en espiración. También inicia el control de la frecuencia respiratoria. - Lateralidad casi definida en manos. El niño utiliza su mano más hábil.
<p>Objetivos generales</p>	<p>a) Conocer su propio cuerpo y el de los otros, sus posibilidades de acción y aprender a respetar las diferencias.</p> <p>d) Desarrollar sus capacidades afectivas y construir su propia identidad formándose una imagen ajustada y positiva de sí mismo.</p>
<p>Objetivos de área</p>	<p>Conocimiento de sí mismo y autonomía personal:</p> <p>1. Formarse una imagen ajustada y positiva de sí mismo a través de la interacción con los otros y de la identificación gradual de las propias características, posibilidades y limitaciones, desarrollando sentimientos de autoestima y autonomía personal.</p> <p>2. Conocer y representar el cuerpo, diferenciando sus elementos y algunas de sus funciones, descubriendo las posibilidades de acción y de expresión y coordinando y controlando cada vez con mayor precisión gestos y movimientos.</p> <p>4. Realizar, de manera cada vez más autónoma, actividades habituales y tareas sencillas para resolver problemas de la vida</p>

	<p>cotidiana, aumentando el sentimiento de autoconfianza y la capacidad de iniciativa y desarrollando estrategias para satisfacer sus necesidades básicas.</p> <p>9. Descubrir la importancia de los sentidos e identificar las distintas sensaciones y percepciones que experimenta a través de la acción y la relación con el entorno.</p> <p>Lenguajes: Comunicación y Representación:</p> <p>10. Iniciarse en la audición musical, reconociendo fragmentos musicales de diversos estilos, y progresar, con confianza, en el desarrollo de sus posibilidades artísticas y corporales.</p>
<p>Propuesta de Actividades</p>	<p>Esquema corporal y lateralidad 3 años:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Juegos de consciencia corporal, como ir tocando las diferentes partes del cuerpo que diga la maestra. - Automasaje dirigido por la maestra para tomar consciencia de nuestro cuerpo. - Canciones que indican tocarse diferentes segmentos corporales. - Juegos respiratorios sencillos, como por ejemplo: inflar la barriga como una pelota y desinflarla. - Lanzamiento y chute aleatorio de pelotas. <p>Esquema corporal y lateralidad 4 años:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Juegos desde la globalidad del cuerpo hacia los brazos y piernas y hasta los dedos de las manos y los pies . - Jugamos a los aviones, despliegan las alas, vuelan, sacan las ruedas y se deslizan hacia abajo para aterrizar acabando detenidos en el suelo. - Jugamos a correr por todo el espacio y ante la orden paramos y nos convertimos en estatuas. - Canciones para iniciar el concepto de lateralidad: Izquierda-izquierda, derecha-derecha , delante-detrás, 1,2,3.... - Ejercicios respiratorios diferenciando llenar barriga y llenar pulmones. - Ejercicios de soplo dirigido. <p>Esquema corporal y lateralidad 5 años:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - Lanzamiento y chute de pelotas de diferente tamaño con mano y pie definida. - Juegos de tocar al compañero con una varita mágica indicando: “A su brazo derecho, a su pie izquierdo...” - Juego del Twister: donde hay círculos de colores en el suelo, se tira con un reloj que indica: mano derecha a círculo rojo, pie izquierdo a círculo azul,... - Juegos de mantener una bolita de corcho en el aire con un embudo. - Juegos de llenar el globo, mantener y soltar de golpe, dirigidos a la toma de conciencia de la respiración. - Juego del ajedrez: se va indicando derecha o izquierda, delante o detrás , negra o blanca y el niño tiene que ir saltando con los pies juntos.
Recursos	<p>https://padlet.com/yoltamo1/kut7vwin40bpt1yn</p> <p>https://padlet.com/yoltamo1/d412jf15nrx1</p>

Habilidad motora	<p style="text-align: center;">ORIENTACIÓN ESPACIO-TEMPORAL.</p> <p>La estructuración espacio-temporal es la capacidad de relacionar y organizar las relaciones de espacio y tiempo. Entendiendo el espacio como el reconocimiento del entorno y de la posición de las personas y los objetos respecto a uno mismo o de los objetos y las personas entre sí. Y por tiempo la capacidad para ordenar la secuencia de los sucesos estableciendo un pasado, un presente y un futuro.</p> <p>Garrido Eguizábal, M., Rodríguez Ruiz, A., Rodríguez Ruiz, R., & Sánchez Rodríguez, A. (2006). Guía de atención temprana. El niño y la niña de tres a seis años. Guía para padres y educadores.</p>
Introducción	<p>En referencia a la orientación espacio-temporal, los niños en función de su edad, están en proceso de adquisición de las siguientes habilidades:</p>

	<p>Durante los 3 años:</p> <ul style="list-style-type: none"> - El niño empieza a explorar el espacio a través de su propio cuerpo. Los objetos están situados (arriba, abajo, delante, detrás...) en función de la posición de su cuerpo. - Inicia el reconocimiento de los conceptos arriba/abajo, encima/debajo. - Sigue ritmos sencillos, conceptos lento/rápido. <p>Durante los 4 años:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reconocimiento de los conceptos: primero/último, cerca/lejos, dentro/fuera, delante/detrás, en el borde, en el centro, en la esquina y a un lado. - Es capaz de ordenar los acontecimientos que suceden en el presente y en el pasado inmediato (antes y después). <p>Durante los 5 años:</p> <ul style="list-style-type: none"> - El niño es capaz de orientar los objetos en relación al espacio: entre, a la izquierda, en fila, en orden (primero, segundo....), junto/separado, alrededor, más lejos que.., en medio de... - Relaciona formas a espacios (realiza encajables, construcciones, puzzles...). - Aparece la secuenciación de las actividades. Ordena y realiza secuencias gráficas. - Es capaz de reconocer los días de la semana, los meses del año.... - Existe cierta estructuración espacio-temporal en referencia a las actividades y al entorno. - Adquisición de los conceptos en referencia al ritmo: duración (larga/corta), velocidad (rápido, lento), intervalo, e intensidad (suave/fuerte).
<p>Objetivos generales</p>	<p>a) Conocer su propio cuerpo y el de los otros, sus posibilidades de acción y aprender a respetar las diferencias.</p> <p>c) Adquirir progresivamente autonomía en sus actividades habituales, entre ellas, las de higiene, alimentación, vestido, descanso y protección.</p>
<p>Objetivos de</p>	<p>Conocimiento de sí mismo y autonomía personal:</p>

<p>área</p>	<p>1. Formarse una imagen ajustada y positiva de sí mismo a través de la interacción con los otros y de la identificación gradual de las propias características, posibilidades y limitaciones, desarrollando sentimientos de autoestima y autonomía personal.</p> <p>2. Conocer y representar el cuerpo, diferenciando sus elementos y algunas de sus funciones, descubriendo las posibilidades de acción y de expresión, y coordinando y controlando cada vez con mayor precisión gestos y movimientos.</p> <p>7. Conseguir una coordinación visual y manipulativa adecuada, por medio de la exploración de objetos, aplicada a las tareas cotidianas y a la representación gráfica.</p> <p>8. Participar en juegos colectivos respetando las reglas establecidas y valorar el juego como medio de relación social y recurso de ocio y tiempo libre.</p> <p>9. Descubrir la importancia de los sentidos e identificar las distintas sensaciones y percepciones que experimenta a través de la acción y la relación con el entorno.</p> <p>Conocimiento del entorno:</p> <p>1. Observar y explorar de forma activa su entorno, generando interpretaciones sobre algunas situaciones y hechos significativos y mostrando interés por su conocimiento.</p> <p>Lenguajes: Comunicación y representación:</p> <p>10. Iniciarse en la audición musical, reconociendo fragmentos musicales de diversos estilos, y progresar, con confianza, en el desarrollo de sus posibilidades artísticas y corporales.</p>
<p>Propuesta de Actividades</p>	<p>Orientación espacio-temporal 3 años:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Juegos de ponerse de pie, agacharse (arriba, abajo). Subir y bajar de un obstáculo grande. Pasar por encima y por debajo de una cuerda, pica..... (conceptos arriba, abajo, encima, debajo). - Ponerse en fila, y pasarse la pelota por encima de la cabeza, por debajo (entre las piernas, pasarlo hacia delante, hacia atrás..... - Moverse a diferentes ritmos (lentos, rápidos), utilizando canciones, instrumentos musicales. - Desplazarse siguiendo los movimientos de los animales: a ritmos lentos y rápidos.

- Los niños se convierten en los árboles de un bosque y se mueven al ritmo que sopla el viento.....
- Cada alumno con un objeto en las manos , a la indicación del adulto, lo pone en distintas partes del cuerpo: encima de la cabeza, entre las piernas, sujetándolo con un brazo y el costado, en la espalda.....

Orientación espacio-temporal 4 años:

- Trabajar con aros dentro y fuera, con pies juntos, alternos,...
- Buscar el aro y meterse dentro del color que nombre el profesor.
- Se colocan en dos o tres filas. El primero de cada fila, a la indicación del adulto, va a por un objeto situado en: “dentro de una caja”, “encima de una mesa”, “en un lado del armario”. ...y lo lleva al lugar previamente establecido. A continuación el alumno se coloca el último de su misma fila.
- Se colocan en dos o tres filas. El primero de cada fila, tiene un objeto en las manos, por ejemplo una pelota, a la señal del adulto, sale corriendo y le lleva el objeto al último compañero de su misma fila. El objeto vuelve de nuevo al principio de la fila de forma que los niños van pasándolo hacia delante por encima de la cabeza, entre las piernas, por el lado,...
- Al final de cada sesión de psicomotricidad, un niño de cada grupo de clase, cuenta de forma secuenciada las actividades realizadas, para ir trabajando el concepto de antes y después.

Orientación espacio-temporal 5 años:

Se pueden realizar todas las actividades anteriores pero aumentando la dificultad y el número de instrucciones a seguir.

- Los niños hacen de mariposas: caminan, corren, con los brazos abiertos, arriba/abajo, pasan por debajo de aros, picas, cuerdas, por los túneles de psicomotricidad....
- Colocar diferentes objetos por la sala, y que los niños se sitúen a la izquierda/derecha, cerca/lejos,.... en referencia al objeto.
- Por grupos, los niños se colocan en círculos, uno de ellos, en el centro y cuando él diga, el resto de niños tiene que situarse donde él decida (delante/detrás, a la derecha/izquierda, cerca/lejos,... en referencia a él).

	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar carreras utilizando diferentes desplazamientos: gateando, saltando.... A diferentes ritmos, velocidades y pausas. - Realizar juegos motores, con varias indicaciones secuenciadas.
Recursos	https://padlet.com/yoltamo1/kut7vwin40bpt1yn https://padlet.com/yoltamo1/d412jf15nrx1

Habilidad motora	EQUILIBRIO
	<p>Equilibrio: Capacidad de mantener una postura tanto de forma estática como dinámica en el espacio y en el tiempo. Control postural.</p> <p>Equilibrio estático: Control de una postura sin desplazamiento (Conde y Viciano, 1997).</p> <p>Equilibrio dinámico: Capacidad de mantener la posición correcta en cada situación que exija la actividad que estamos realizando (Royo, 1997).</p>
Introducción	<p>En referencia al equilibrio, los niños en función de su edad, tienen que tener adquiridas las siguientes habilidades:</p> <p>Hasta 3 años:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Es capaz de desplazarse de rodillas diez pasos manteniendo el equilibrio sin apoyo de las manos. - Da tres pasos hacia delante con las manos en las caderas sobre una línea de 10cm de ancho, sin que los talones toquen las puntas. - Anda hacia atrás 300 cm sin que los talones rocen las puntas. - Da tres pasos hacia delante sobre la línea con las manos en las caderas y sin que los talones toquen las puntas.

	<p>Hasta 4 años:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Es capaz de mantenerse sobre un pie con las manos en las caderas 3 segundos. - Anda de puntillas a lo largo de la línea de 10 cm de ancho y 210 cm de longitud con las manos en las caderas sin apoyar los talones en el suelo. - Anda hacia delante sobre la línea con las manos en las caderas y sin que los talones toquen las puntas, 120 cm. <p>Hasta 5 años:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Es capaz de mantenerse sobre un pie con las manos en las caderas sin balancearse más de 20° a cada lado 5 segundos. - Se queda de puntillas con las manos encima de la cabeza y sin mover los pies 3 segundos. - Anda de puntillas a lo largo de la línea de 10 cm de ancho y 210 cm de longitud con las manos en las caderas sin apoyar los talones en el suelo. - Anda 250 cm hacia delante sobre la línea con las manos en las caderas, sin que los talones toquen las puntas, sin balancearse más de 20°. - Anda hacia atrás con las manos en las caderas 120 cm, sin que los talones toquen las puntas y no pisa fuera de la línea más de una vez. - Da cinco pasos hacia atrás con las manos en las caderas, con las puntas tocando los talones y sin pisar fuera de la línea.
<p>Objetivos generales</p>	<p>a) Conocer su propio cuerpo y el de los otros, sus posibilidades de acción y aprender a respetar las diferencias.</p> <p>c) Adquirir progresivamente autonomía en sus actividades habituales, entre ellas; las de higiene, alimentación, vestido, descanso y protección.</p>
<p>Objetivos de área</p>	<p>Conocimiento de sí mismo y autonomía personal.</p> <p>2. Conocer y representar el cuerpo, diferenciando sus elementos y algunas de sus funciones, descubriendo las</p>

	<p>posibilidades de acción y de expresión, y coordinando y controlando cada vez con mayor precisión gestos y movimiento.</p> <p>4. Realizar, de manera cada vez más autónoma, actividades habituales y tareas sencillas para resolver problemas de la vida cotidiana, aumentando el sentimiento de autoconfianza y la capacidad de iniciativa y desarrollando estrategias para satisfacer sus necesidades básicas.</p> <p>6. Progresar en la adquisición de hábitos y actitudes relacionados con la seguridad, la higiene y el fortalecimiento de la salud, apreciando y disfrutando de las situaciones cotidianas de equilibrio y bienestar emocional.</p> <p>7. Conseguir una coordinación visual y manipulativa adecuada, por medio de la exploración de objetos, aplicada a las tareas cotidianas y a la representación gráfica.</p>
<p>Propuesta de Actividades</p>	<p>Estática 3 años:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pelea de gallos de rodillas por parejas. - Juego de “1,2,3 palito inglés” de rodillas. - Desplazarse de rodillas por la sala, más lento o más rápido al ritmo de la pandereta. - Caminar con un saquito sobre la cabeza. - Caminar sobre una línea hacia delante. - Caminar hacia atrás. - Hacemos equilibrio poniendo un solo pié encima de una pelota. - Jugar a alcanzar un objeto: pelota, pañuelo..., situado por encima de la cabeza a una altura donde tenga que ponerse de puntillas. - Jugar a ser gigantes levantado los brazos por encima de la cabeza y poniéndonos de puntillas para ser más grandes. - Circuitos en los que tengan que pasar por encima de cuerdas, ponerse a la pata coja sobre aros, de puntillas encima de bloques pequeños... <p>Estática 4 años:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mostrar al niño como es la posición de la cigüeña y pedir que la imite.

- Mantenerse de pie con los ojos cerrados y moviendo los brazos y una pierna.

- Juego de las estatuas manteniéndose sobre un pie.

- Caminar sobre una línea hacia delante, (dando pasos de diferente longitud), y de puntillas.

Estática 5 años:

- Poner huellas de dos colores sobre el suelo de la sala, una para el pie derecho y otra para el izquierdo. Mostrar a los niños como se puede estar sobre un pie manteniendo el equilibrio. Esta actividad se puede hacer utilizando huellas de diferentes formas y pidiendo que pongan el pie en ellas a la vez que las reconocen.

- Imitar la posición de la cigüeña.

- Imitar la postura del "arbolito" (postura de yoga).

- Jugar a hacer perder el equilibrio a un compañero a la pata coja.

- Caminar sobre una línea hacia delante, hacia atrás, de puntillas...

- Caminar por un banco sueco.

- Asociar un color o sonido a un pie e ir alternando la pata coja conforme lo nombremos.

- Les pedimos que adopten una postura (pata coja, bailarina, superhéroe), puntillas, postura de surfista... la que quieran) y el que más aguante gana.

- Los ponemos en cuadrupedia, y les pedimos que levanten una pierna, un brazo...

- Les pedimos que hagan formas, letras, o algo con un pie y el resto lo adivinan (a la pata coja).

-El juego de la estatua: Todos los niños van saltando a la pata coja por la clase y cuando suene un pitido tienen que quedarse parados y mantener el equilibrio.

- Los niños se colocan en parejas o grupos. El juego trata de hacer distintas formas y aguantar el máximo tiempo posible. Una postura puede ser que los niños con los pies juntos, juntan las puntas de los pies con el compañero, y cogiéndose de las manos tienen que

	conseguir estirar completamente los brazos manteniendo el equilibrio. También pueden estar a la pata coja y cogidos con el compañero...
Recursos	https://padlet.com/yoltamo1/kut7vwin40bpt1yn https://padlet.com/yoltamo1/d412jf15nrx1

Habilidad motora	LOCOMOCIÓN
	Desplazamiento por el espacio de diferentes formas.
Introducción	<p>En referencia a la locomoción, los niños en función de su edad, tienen que tener adquiridas las siguientes habilidades:</p> <p>Hasta 3 años:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Salta hacia delante 10 cm con los pies juntos. - Salta hacia abajo sin ayuda desde un escalón de 18 cm de alto, es posible que un pie guíe al otro. - Baja cuatro escalones sin apoyarse colocando un pie o dos en cada escalón. - Salta y toca una línea que está a 5 cm por encima de una marca. (para ello, colocamos al niño junto a la pared con los talones apoyados en el suelo y le pedimos que eleve los brazos y marcamos la línea a la altura que lleguen los dedos de sus manos). - Sube cuatro escalones de forma alternada y con apoyo en la pared o en la barandilla. <p>Hasta 4 años:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Baja cuatro escalones sin apoyarse colocando un pie o dos en cada escalón. - Anda hacia atrás 300 cm. - Salta hacia arriba 5 cm por encima de una marca. - Salta hacia abajo sin ayuda desde un escalón de 40-45 cm de alto, partiendo y aterrizando con los dos pies a la vez. - Salta hacia delante 60 cm con los pies juntos. - Sube cuatro escalones de forma alternada y sin apoyo. <p>Hasta 5 años:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - Salta hacia abajo sin ayuda desde un escalón de 40-45 cm de alto, partiendo y aterrizando con los dos pies a la vez. - Sube cuatro escalones de forma alternada y sin apoyo. - Baja cuatro escalones sin apoyarse y alternando. - Salta 15 cm hacia delante con un pie y sin apoyar el otro. - Salta hacia arriba y toca una línea que está a 7,5 cm por encima de una marca. - Salta hacia delante 75 cm con los pies juntos. - Da cinco saltos hacia delante con un pie y luego de tres a cinco con el otro.
Objetivos generales	<p>a) Conocer su propio cuerpo y el de los otros, sus posibilidades de acción y aprender a respetar las diferencias.</p> <p>c) Adquirir progresivamente autonomía en sus actividades habituales, entre ellas, las de higiene, alimentación, vestido, descanso y protección</p>
Objetivos de área	<p>Conocimiento de sí mismo y autonomía personal:</p> <p>2. Conocer y representar el cuerpo, diferenciando sus elementos y algunas de sus funciones, descubriendo las posibilidades de acción y de expresión, y coordinando y controlando cada vez con mayor precisión gestos y movimientos.</p> <p>4. Realizar, de manera cada vez más autónoma, actividades habituales y tareas sencillas para resolver problemas de la vida cotidiana, aumentando el sentimiento de autoconfianza y la capacidad de iniciativa y desarrollando estrategias para satisfacer sus necesidades básicas.</p> <p>6. Progresar en la adquisición de hábitos y actitudes relacionados con la seguridad, la higiene y el fortalecimiento de la salud, apreciando y disfrutando de las situaciones cotidianas de equilibrio y bienestar emocional.</p> <p>8. Participar en juegos colectivos respetando las reglas establecidas y valorar el juego como medio de relación social y recurso de ocio y tiempo libre.</p> <p>Conocimiento del entorno:</p> <p>1. Observar y explorar de forma activa su entorno, generando interpretaciones sobre algunas situaciones y hechos significativos y mostrando interés por su conocimiento</p>
Propuesta de Actividades	Locomoción 3 años:

- Correr imitando a un tigre hacia los compañeros, que tienen que ponerse a salvo en unos aros colocados al final de la sala.
- Se colocan por parejas y a uno de la pareja se le pone un pañuelo en la espalda. El juego consistirá en colocarse: los que llevan pañuelo en una línea recta y los que no llevan pañuelo, detrás en otra línea. Los que no llevan pañuelo, tendrán que correr para quitárselo a su compañero, que estará a la misma vez, corriendo hasta llegar a un círculo donde estará a salvo.
- Con los niños en una rampa lanzar la pelota e ir a recogerla para aumentar la velocidad de la marcha.
- Correr acompañando al niño de la mano con velocidad.
- Salto a pies juntos, a una distancia de 60 cm colocando marcas o dibujos en el suelo.
- Salto con pies juntos como conejitos o ranas.
- Rayuela (modificando las normas y que sea a pies juntos).
- Un niño se coloca en lo alto de un escalón y tiene que bajar saltando a pillar a los demás. Para bajar tendrá que hacerlo con los pies juntos. Si les pillan cambian los roles.
- Correr alrededor de la zona de recreo mientras suena la música, cuando ésta se pare, deberán subirse a un escalón, y cuando la música continúe, bajan el escalón con un salto con los pies juntos.
- “Carrera de relevos”. Habrá dos filas enfrentadas y todos los niños de una de las filas tendrán una pelota. El objetivo es que los niños vayan corriendo y le pasen la pelota a su pareja que estará en frente y volver, pero para ello tendrán que saltar con los dos pies a la vez, una cuerda que estará a mitad de camino. Una vez que el niño haya entregado la pelota a su compañero y haya vuelto a su sitio, volviendo a saltar la cuerda, el juego se repetirá, pero ahora será el compañero quien tenga que ir con la pelota y devolvérsela.
- Se colocarán muchos aros esparcidos por el suelo de varios colores, entonces se les pedirá a los niños que salten dentro de un aro de un color, con los pies juntos.
- “La casa del ratón”. Les diremos a los niños que bajo sus pies está la casa de un ratoncito y no pueden aplastarlo. Para ello, les mostraremos que tienen que ir andando de puntillas sin bajar los talones.
- Caminar sin hacer ruido de puntillas.
- Encima de una línea se les piden pasos de hormiguita.
- Se les pide que la punta y el talón de los pies se den besitos.
- Los niños tendrán que subir cuatro escalones y arriba se encontrarán con una pelota, tendrán que coger una y bajar

corriendo, por una rampa lo más rápido que puedan para aumentar la velocidad de la marcha y depositar la pelota en la pegatina del color de esa pelota que hayan cogido.

Locomoción 4 años:

- Correr para pillar a otros compañeros, de manera individual o por equipos (los que lleven la camiseta de un color son los que pillan, o los que tengan el pelo rubio, etc.).
 - Carreras para alcanzar un objeto o un lugar lo más rápido posible (por ejemplo, tocar un color concreto de la sala o un objeto que empiece por una letra).
 - Correr en círculos por la pista e ir cambiando las velocidades para que tengan que adaptar su ritmo de carrera.
 - Pedir que lleven corriendo un objeto al interior de una caja y vuelvan al punto de inicio hasta completar 5 objetos (por ejemplo, que lleven los objetos de baño y los metan en la bolsa de aseo, fruta en una cesta, o juguetes en sus cajas).
 - Correr sobre rampas o cintas de correr.
-
- Andar sobre una línea en el suelo (trazada con una cinta adhesiva) sin salirse.
 - Esto mismo lo podemos hacer a diferentes alturas, colocando por ejemplo una fila de ladrillos y que pasen sobre ella, o cubos de plástico de la playa, trazando así un circuito en el que vayan pasando por diferentes superficies y alturas sobre las que entrenar el equilibrio. También podemos añadir dificultad si variamos la estabilidad de la superficie por la que deben pasar, por ejemplo, colocando una fila de cuñas de gomaespuma el desequilibrio será mayor.
 - Andar por los bordillos de la calle o las líneas de la acera.
 - Bajar los escalones para llegar hasta el compañero, intercambiar un juguete y volver.
 - Bajar para colocar un objeto en una caja y subir otra vez hasta completar 5 objetos.
 - En la pared que intenten alcanzar lo más alto que puedan (para que dejen una marca de la altura que han alcanzado podemos darles una pegatina a cada uno de manera que al saltar la peguen en la pared y sepamos quién gana)
 - Alcanzar o tocar un objeto que nosotros sostenemos en alto (como un balón de plástico), de manera que nos permita variar la distancia al suelo en función de la altura del niño.

- Colocar globos en la clase de los que cuelgan cintas de distintas longitudes y que cada niño tenga que saltar a por el suyo.
- Colocar figuras o dibujos en la pared, a diferentes alturas, y que vaya tocando los que le nombramos o que nos diga los nombres de las figuras que va tocando. Le podemos dar una recompensa por cada figura que alcance.
- Corriendo en círculo que tengan que pararse a seguir las instrucciones que les demos (por ejemplo con un pitido de silbato se tienen que parar a tocar el suelo, con dos pitidos tienen que dar un salto agachándose primero, o con una palmada tienen que pararse y cambiar de sentido). Es importante variar el tiempo entre una señal y otra para que no empiecen a disminuir la velocidad antes de tiempo.
- Palito inglés.
- Juego de relevos cogiendo juguetes del suelo.
- Que imiten a animales como las ranas, los canguros o los conejos, dando saltos grandes para sobrepasar obstáculos en el suelo (podemos decir que son charcos por ejemplo).
- Saltar, siguiendo nuestras indicaciones (palmadas, pitidos o palabras), dentro de aros, diferentes figuras pintadas en el suelo, o sobre ladrillos (vamos diciendo sobre qué colores deben saltar, sobre qué figuras, dentro de qué objetos). Podemos colocar los objetos de manera que realicen una carrera de saltos.
- Colocar en el suelo varias cuerdas en horizontal y a diferentes distancias y que tengan que ir saltándolas haciendo el recorrido que les indiquemos.
- Poner filas de puntos en el suelo y que tengan que ir saltando de punto a punto con ambos pies en paralelo.
- Rayuela, donde les pidamos también que vayan alternando la pierna sobre la que saltan.

Locomoción 5 años

- Juegos con picas imitando que van sobre caballos, y luego que lo hagan sin las picas. Que comiencen a galopar con la música y paren cuando ésta deje de sonar.
- Carreras en las que tengan que ir cambiando la velocidad y el tipo de marcha, en las que incluyamos galopar como un caballo, primero pidiéndole que dirija el galope la pierna derecha y luego que sea la izquierda la que vaya delante.
- Juegos en los que tengan que galopar esquivando cajas u obstáculos y tengan que perseguir a sus compañeros, y cuando los pillen cambian los roles.
- Ponemos el sonido de un tambor y pedimos, que vayan galopando al ritmo de éste.
- Saltar como conejos, como ranas, con ambas piernas y con una.

- Saltar con una o dos piernas dentro de aros, sobre diferentes colores o figuras que haya en el suelo, sobre ladrillos u otros objetos que estén un poco por encima del nivel del suelo. Que el niño vaya diciendo el nombre del objeto o color sobre el que salta.
- Correr y ponerse a salvo, en un sitio elevado del suelo para que no puedan pillarlos (podemos decir por ejemplo que el suelo es lava o que son arenas movedizas).
- Colocamos dos líneas en el suelo a 90 cm de distancia con cinta adhesiva y ponemos juguetes en una de ellas. Tiene que llegar a esa línea saltando con una pierna, coger el juguete y volver con la otra.
- Colocar a los niños en un círculo, poner música y que al ritmo de la canción tengan que saltar girando hacia donde el profesor indique, puede ser $\frac{1}{4}$ de giro, medio giro o uno completo.
- Colocados en una fila separados a dos metros de distancia, que tengan que dar un salto y girar para recibir el balón de su compañero de atrás y volver a girar saltando para pasárselo al de delante.
- Bajar corriendo por rampas.
- Cintas de correr mecánicas si los padres tienen en casa.
- Carreras cronometradas esquivando obstáculos.
- Carreras que consisten en coger un objeto rápido y volver.
- Escondite
- Pilla pilla
- Policías y ladrones.
- Colocamos una cuerda en el suelo y tienen que saltar a ambos lados de ésta, hacia la derecha o hacia la izquierda. Podemos dar instrucciones sobre el lado hacia el que deben saltar o que salten al ritmo de la música o de las palmadas.
- Colocamos una fila de ladrillos separados a cierta distancia y que tengan que saltar de lado y con los pies juntos hasta saltar 5 ladrillos, y luego volver saltando igual hacia el lado contrario.
- Colocamos una fila de conos y tiene que saltar de lado a lado pasando por todos los conos.
- Colocamos un recorrido de puntos de colores en el suelo o pegatinas de animales y que tengan que saltar de uno a otro de lado con los pies juntos diciendo el nombre del animal o el color hacia el que saltan.
- Colocamos una fila de conos o semiesferas y pedimos que salten en zig zag alternando los pies de apoyo en cada salto, les insistimos en que flexionen bien las rodillas.
- Carreras saltando subiendo bien las rodillas, podemos decir que imitan a animales, que saltan obstáculos.
- Carreras a la pata coja, colocamos un cono de meta, a 6 metros de la salida.

	<ul style="list-style-type: none"> - Dibujamos en el suelo dos escaleras con cintas adhesivas, y que tengan que saltar cada escalón a la pata coja lo más rápido posible para ganar a su compañero. - Poner obstáculos en el suelo, como por ejemplo ladrillos, y que tengan que sobrepasarlos dando un salto con una pierna.
Recursos	https://padlet.com/yoltamo1/kut7vwin40bpt1yn https://padlet.com/yoltamo1/d412jf15nrx1

Habilidad motora	<p style="text-align: center;">COORDINACION VISOMOTORA</p> <p>Destreza en los movimientos de las distintas partes del propio cuerpo y en el manejo de los objetos.</p> <p>Para Esquivel (1999) quien describe que “la coordinación viso-motriz es la capacidad de coordinar la visión con los movimientos del cuerpo o de sus partes. Cuando una persona trata de manipular algún objeto o realizar alguna actividad sus acciones están dirigidas por la vista”.</p>
Introducción	<p>En referencia a la coordinación visomotora, los niños en función de su edad, tienen que tener adquiridas las siguientes habilidades:</p> <p>Hasta 3 años:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Da una patada a un balón hacia delante y lo desplaza 90 cm y no se desvía más de 45° de la línea media. - Lanza una pelota por arriba hacia delante en el aire 90 cm. - Lanza una pelota por abajo hacia delante en el aire 90 cm. <p>Hasta 4 años:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Da una patada delante al balón y lo desplaza 90 cm. El balón no se desvía más de 20° de la línea media. - Extiende los brazos hacia el frente con las palmas de las manos hacia arriba o una frente a la otra. Intenta atrapar el

	<p>balón doblando los brazos hacia el pecho (puede conseguirlo o no).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Empieza a lanzar la pelota moviendo el brazo hacia arriba y hacia atrás. La pelota se desplaza 210 cm en el aire. - Empieza a lanzarla moviendo el brazo hacia abajo y hacia atrás. La pelota se desplaza en el aire 210 cm. - Da una patada al balón, utilizando el brazo el brazo y la pierna contrario, empieza estirando la pierna hacia atrás con la rodilla doblada. El balón se desplaza delante 180cm. <p>Hasta 5 años:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Atrapa el balón con las manos, con los codos doblados entre 45-90 grados por los codos, con las palmas de las manos hacia arriba o una frente a la otra. Quizá atrape el balón apoyándolo en el pecho. - Da en el blanco a 150 cm lanzando por arriba 2 de 3 veces tirando por arriba. - Lanza moviendo el brazo hacia abajo y hacia atrás, girando el tronco superior y moviendo el brazo y la pierna contrarios. La pelota se desplaza hacia delante de 90 a 275 cm.
<p>Objetivos generales</p>	<p>a) Conocer su propio cuerpo y el de los otros, sus posibilidades de acción y aprender a respetar las diferencias.</p> <p>i) Iniciarse en los hábitos de trabajo y experimentar satisfacción ante las tareas bien hechas.</p>
<p>Objetivos de área</p>	<p>Conocimiento de sí mismo y autonomía personal:</p> <p>2. Conocer y representar el cuerpo, diferenciando sus elementos y algunas de sus funciones, descubriendo las posibilidades de acción y de expresión, y coordinando y controlando cada vez con mayor precisión gestos y movimientos.</p> <p>7. Conseguir una coordinación visual y manipulativa adecuada, por medio de la exploración de objetos, aplicada a las tareas cotidianas y a la representación gráfica.</p> <p>8. Participar en juegos colectivos respetando las reglas establecidas y valorar el juego como medio de relación social y recurso de ocio y tiempo libre.</p> <p>9. Descubrir la importancia de los sentidos e identificar las distintas sensaciones y percepciones que experimenta a través de la acción y la relación con el entorno.</p> <p>Lenguajes: Comunicación y Representación:</p>

	<p>10. Iniciarse en la audición musical, reconociendo fragmentos musicales de diversos estilos, y progresar, con confianza, en el desarrollo de sus posibilidades artísticas y corporales.</p>
<p>Propuesta de Actividades</p>	<p>Manipulación 3 años:</p> <p>Actividades dirigidas a incidir en los lanzamientos y a dirigir el objeto hacia el lugar que queremos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Colocados por parejas, uno enfrente de otro a un metro de separación aproximadamente, dar una patada a un balón de forma que se lo pasarán de uno a otro, alternativamente. - Colocados en dos filas, ponemos unas porterías (sillas, conos, o señales en el suelo) y que le den una patada al balón intentando meter gol. La portería estará a un metro de distancia de la señal donde se chuta la pelota. Poco a poco podemos aumentar la distancia. - Cogemos pelotas de tenis y los niños dispuestos en líneas de 5 ó 6, lanzarán la pelota hacia delante lo más lejos posible. El lanzamiento lo harán por arriba, de forma que cuando tiren la pelota el codo sube por encima del hombro. Cada niño tendrá una pelota de tenis en la mano, para que la actividad sea dinámica, y los que la lancen tendrán que salir corriendo tras ella y volver a colocarse en la fila. - Cogemos pelotas de tenis, los niños colocados en tres filas, cada uno con su pelota de tenis en la mano y situamos un objeto grande en la pared, puede ser una colchoneta en posición horizontal, colocada de pie, pegada a la pared o una diana gigante hecha con cartulinas unidas. La diana se sitúa a un metro de la línea donde están los niños. Lanzarán cada uno su pelota intentando dar en la diana. El lanzamiento de nuevo será por arriba de forma que el codo quede por encima del hombro. Lanzan la pelota y cuando ven donde da, la recogen para situarse de nuevo en la fila. - Jugamos a los bolos (practican así el lanzamiento de pelotas por abajo). <p>Manipulación 4 años:</p> <p>Se pueden realizar todas las actividades anteriores pero aumentando la distancia de lanzamiento o chute y reduciendo el tamaño de la diana o portería, donde hay que lanzar el objeto para mejorar la coordinación mano-ojo y pie-ojo.</p>

- Colocados en tres filas, cada niño con su pelota. Situamos unos bolos a una distancia de un metro, y a la señal darán una patada al balón intentando tirar los bolos.
- Colocados en dos filas y por parejas. Cada pareja de niños con una pelota, se sitúan a una distancia de 150 cm aproximadamente e intentan pasarse la pelota de uno a otro. Premisa: tienen que estirar los brazos con las palmas hacia arriba y los codos ligeramente flexionados para intentar atrapar el balón.
- Ídem ejercicio 4: La diana se sitúa a 210 cm de la línea donde están los niños. Lanzarán cada uno su pelota, lo más fuerte que puedan intentando dar en la diana (así el lanzamiento favorece el movimiento del tronco).
- Realizaremos el mismo ejercicio anterior pero los lanzamientos esta vez serán por abajo, y también lo más fuerte que puedan.
- Colocados en dos filas, ponemos unas porterías (sillas, conos, o señales en el suelo) y que le den una patada al balón intentando meter gol. La portería estará a 180 cm de distancia de la señal donde se chuta la pelota. Poco a poco podemos aumentar la distancia. El niño debe chutar la pelota lo más fuerte que pueda de forma que el movimiento no solo se produzca en la pierna, sino que nazca del tronco.

Manipulación 5 años:

Con estas actividades intentamos que sean las manos las que desarrollen la capacidad de coger y lanzar una pelota utilizando solo el tronco cuando lo necesiten para dar velocidad al objeto de lanzamiento o alcanzar distancias más largas.

- Colocados en dos filas y por parejas. Cada pareja de niños con una pelota, se sitúan a una distancia de 150 cm aproximadamente e intentan pasarse la pelota de uno a otro. Premisa: tienen que estirar los brazos con las palmas hacia arriba y los codos ligeramente flexionados para intentar atrapar el **balón solo con las manos**. Pueden jugar a que la pelota de un bote en el centro antes de cogerla. Utilizaremos pelotas de diferentes tamaños, siendo la progresión de más diámetro a menos.
- Colocados en filas por toda la sala, cada niño con una pelota en la mano, a 150 cm separados de la pared, lanzarán la pelota de forma que ésta dará un bote en el suelo antes de llegar a la pared, e intentarán cogerla. Primero con pelotas de más diámetro y luego de menos.

	<ul style="list-style-type: none"> - Colocados en dos o tres líneas por toda la sala, cada niño con un balón en las manos intentará tirarlo al suelo y cogerlo con las dos manos, en principio sin moverse del sitio. - Colocados en dos o tres líneas por toda la sala, cada niño con un balón en las manos intentará tirarlo hacia arriba y cogerlo con las dos manos, en principio sin moverse del sitio. - Cuando consiga las dos actividades anteriores, las realizará intentando moverse por toda la sala. - Colocados en dos filas y por parejas. Cada pareja de niños con una pelota, se sitúan a una distancia de 150 cm aproximadamente e intentan pasarse la pelota de uno a otro. Cuando la pelota llega a un niño, éste intentará dar un bote antes de pasarla. Cuando consigan dar un bote con fluidez intentarán dar dos y así sucesivamente. - Intentaran botar la pelota, desplazándose libremente por la sala.
Recursos	https://padlet.com/yoltamo1/kut7vwin40bpt1yn https://padlet.com/yoltamo1/d412jf15nrx1

Habilidad Motora	<p style="text-align: center;">MOTRICIDAD FINA</p> <p>Es la destreza manual del niño en la manipulación de diferentes objetos.</p> <p>La motricidad fina (Chuva, 2016, p.23), indica que “La motricidad fina comprende la capacidad para utilizar los pequeños músculos con precisión y exactitud, lo cual implica un elevado nivel de maduración y un aprendizaje prolongado para la adquisición plena de cada uno de sus aspectos”.</p>
Introducción	<p>En referencia a la motricidad fina, los niños en función de su edad, tienen que tener adquiridas las siguientes habilidades:</p> <p>Hasta 3 años:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Construcción de una torre de cubos, apila 8 cubos. - Rasgado de papel. - Ensarta 2 cuentas. - Dobla el papel marcando una línea.

	<ul style="list-style-type: none"> - Agarra dos cubos con una mano y los sujeta durante 3 segundos. - Agarre del lápiz dígito-pronado: Es el tipo de agarre en el que el pulgar y el índice apuntan hacia el papel. - Adaptación de la forma de la mano a los diferentes objetos. <p>Hasta 4 años:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Construcción de una torre de cubos, apila 10 cubos. - Pasa un cordón por 3 agujeros. - Corta un folio en dos partes por una línea. - Desabrocha botones. - Desabrocha botones. - Agarre del lápiz en trípode estático: con tres dedos y la mano se mueve en bloque. <p>Hasta 5 años:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Introduce 10 bolitas en la botella en 30 segundos o menos. - Traza la línea sin desviarse más de 12 mm y sin salirse de ella más de dos veces. - Copia un cuadrado. - Recorta un círculo. - Agarra un rotulador con el dedo pulgar y la yema del dedo índice, apoya el rotulador sobre la primera articulación del dedo medio. - Toca el pulgar con cada uno de los dedos en 8 segundos. - Agarre en trípode dinámico: se coge el lápiz con las yemas del pulgar e índice y se apoya en la falange del dedo medio. - Manipulación de objetos pequeños entre la palma de la mano y los dedos. - Realiza movimientos independientes de los dedos.
Objetivos generales	c) Adquirir progresivamente autonomía en sus actividades habituales, entre ellas, las de higiene, alimentación, vestido, descanso y protección.

	<p>i) Iniciarse en los hábitos de trabajo y experimentar satisfacción ante las tareas bien hechas.</p>
<p>Objetivos de área</p>	<p>Conocimiento de sí mismo y autonomía personal:</p> <p>2. Conocer y representar el cuerpo, diferenciando sus elementos y algunas de sus funciones, descubriendo las posibilidades de acción y de expresión, y coordinando y controlando cada vez con mayor precisión gestos y movimientos.</p> <p>4. Realizar, de manera cada vez más autónoma, actividades habituales y tareas sencillas para resolver problemas de la vida cotidiana, aumentando el sentimiento de autoconfianza y la capacidad de iniciativa y desarrollando estrategias para satisfacer sus necesidades básicas.</p> <p>6. Progresar en la adquisición de hábitos y actitudes relacionados con la seguridad, la higiene y el fortalecimiento de la salud, apreciando y disfrutando de las situaciones cotidianas de equilibrio y bienestar emocional.</p> <p>7. Conseguir una coordinación visual y manipulativa adecuada, por medio de la exploración de objetos, aplicada a las tareas cotidianas y a la representación gráfica.</p>
<p>Propuesta de Actividades</p>	<p>Motricidad fina 3 años:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jugar con construcciones: con bloques de madera, bloques de plástico, de forma que se puedan apilar, haciendo torres cada vez más altas.... - Rasgado de papel: coger papel que no sea muy resistente y hacer rasgado libre, por unas líneas, en trozos grandes, luego más pequeños, en formas curvas trazadas en el papel..... - Una vez rasgado el papel, hacer bolitas, cuadraditos y pegarlos en una figura propuesta, rellenar dibujos. - Jugar a hacer bolas con el papel y lanzarlas a una caja.... - Coger muchas bolitas juntas con una mano y meterlas a la caja... - Coger muchas bolitas con las dos manos y meterlas a una caja o bolsa... - Jugar con plastilina a amasar, hacer bolitas, rulitos, aplastar, partir en trozos de diferentes tamaños. - Con varillas colocadas en vertical, ensartar objetos: anillas, bolas grandes, macarrones, pajitas cortadas ... - Realizar collares con macarrones, anillas, cubos con agujeros.....

- Doblar la ropita, o una toalla en varios pliegues, el folio y marchar por la línea.
- Jugar a transportar varios objetos de un recipiente a otro: (cubitos, bloques de construcciones....).
- Recoger los juguetes del suelo y meterlos en sus cajas.
- Juegos con arena: coger arena con las manos y llenar un recipiente, jugar a coger mucha arena con una mano y sujetar para que no se salga, luego dejar que se vaya saliendo entre los dedos poco a poco...
- Coger objetos cotidianos para favorecer los distintos tipos de agarre: una taza por su asa con la cuchara (hacer como que da vueltas a la comida), la jarra del agua (hacer como que echa el agua en el vaso), una escoba, una raqueta, una pala, rastrillo, pelotas,...
- Jugar a tocar el tambor con los palos.
- Poner diferentes objetos en una caja (pelotas, cubos, juguetes, pinzas, palos de helado) y llevarlo a otras cajas y/o bolsas..., de manera que tenga que adaptar la mano a diferentes formas. También se puede hacer introduciendo objetos con diferentes texturas: suave, áspero, rugoso, redondo.....
- Sentados en el suelo, pasarse entre compañeros pelotas de diferentes tamaños (rodando o lanzando), peluches.....
- Realizar actividades de la vida diaria: coger una taza por el asa, jugar a las cocinitas, abrir la bolsa del almuerzo, abrir y cerrar la botella del agua...
- Jugar a los disfraces, de manera que se tengan que poner collares, pulseras, ayudar al compañero a ponerse la ropa o complementos.
- Realizar juegos con arena: hacer juego libre.... caminos libres con la mano, con la mano cerrada y abierta., dibujar letras, números. Jugar en la arena con el rastrillo, la pala, el cubo....
- Echarse crema en las manos, cara y cuerpo (un brazo, el otro...)

Motricidad fina 4 años:

Se pueden realizar todas las actividades anteriores, pero aumentando la dificultad y la autonomía a la hora de realizarlas.

- Construcciones: las torres pueden ser más altas, realizar distintas construcciones de forma libre o dirigida: puentes, trenes, pirámides.

	<ul style="list-style-type: none"> - Jugar a desabrocharse y abrocharse los botones del babi, la chaqueta.... - Juegos con pinchitos: colocarlos haciendo figuras. - Pintar y dibujar en una pizarra, con tizas de distintos grosores. - Pintar o dibujar en papel continuo puesto en la pared: Utilizando pintura de dedos, ceras, tizas.....Hacer trazos horizontales, verticales, dibujos, letras... - Colocar semillas (lentejas, macarrones...) sobre un dibujo. - Subir y bajar cremalleras (aprovechar la de su mochila, chaqueta.... y así mejorar su autonomía) - Aplastar las burbujas del papel del embalaje utilizando las dos manos. - Realizar juegos de atornillar y desatornillar. <p>Motricidad fina 5 años:</p> <p>Se pueden realizar todas las actividades anteriores, pero aumentando la dificultad y la autonomía a la hora de realizarlas.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Meter bolitas en una botella, u objetos en cajas que tengan agujeros de diferentes tamaños. Meter fichas en una hucha.... - Jugar a realizar dibujos sobre arena con distintas formas. - Juegos con plastilina, amasar, hacer rulos, cortar con tijeras la plastilina en pequeños trozos... - Realizar actividades con pinzas pequeñas: jugar a tender ropita, poner sus trabajos sujetos por una pinza, colocar pinzas por colores en los laterales de una caja. - Buscar objetos perdidos (pelotas, cubos, juguetes, pincitas) en un cubo lleno de arena. - Introducir un papel en un sobre. - Jugar a tocar el piano, un tambor con los dedos. - Juegos con libros de actividades de la vida diaria: Subir y bajar cremalleras, abrochar y desabrochar botones. - Juegos con marionetas en las manos y que interactúe con ellas... - Hacer peinados.
Recursos	https://padlet.com/yoltamo1/kut7vwin40bpt1yn https://padlet.com/yoltamo1/d412jf15nrx1

Habilidad motora	HIGIENE POSTURAL
-------------------------	-------------------------

	<p>Conjunto de normas, cuyo objetivo es mantener la correcta posición del cuerpo en quietud o en movimiento.</p> <p>La "higiene postural" como concepto representa un conjunto de recomendaciones que ayudan a mantener la postura adecuada del cuerpo y a realizar correctamente los movimientos que requieren nuestros quehaceres cotidianos. El objetivo es mantener la espalda sana y evitar lesiones y dolores, ya sea a través de un ejercicio estático (sentado o de pie), o uno dinámico (elevar un objeto pesado, cargarlo, transportarlo...)</p>
Objetivos generales	<p>a) Conocer su propio cuerpo y el de los otros, sus posibilidades de acción y aprender a respetar las diferencias.</p> <p>c) Adquirir progresivamente autonomía en sus actividades habituales, entre ellas, las de higiene, alimentación, vestido, descanso y protección.</p> <p>i) Iniciarse en los hábitos de trabajo y experimentar satisfacción ante las tareas bien hechas</p>
Objetivos de área	<p>Conocimiento de sí mismo y autonomía personal::</p> <p>2. Conocer y representar el cuerpo, diferenciando sus elementos y algunas de sus funciones, descubriendo las posibilidades de acción y de expresión, y coordinando y controlando cada vez con mayor precisión gestos y movimientos.</p> <p>4. Realizar, de manera cada vez más autónoma, actividades habituales y tareas sencillas para resolver problemas de la vida cotidiana, aumentando el sentimiento de autoconfianza y la capacidad de iniciativa y desarrollando estrategias para satisfacer sus necesidades básicas.</p> <p>6. Progresar en la adquisición de hábitos y actitudes relacionados con la seguridad, la higiene y el fortalecimiento de la salud, apreciando y disfrutando de las situaciones cotidianas de equilibrio y bienestar emocional.</p> <p>7. Conseguir una coordinación visual y manipulativa adecuada, por medio de la exploración de objetos, aplicada a las tareas cotidianas y a la representación gráfica.</p> <p>9. Descubrir la importancia de los sentidos e identificar las distintas sensaciones y percepciones que experimenta a través de la acción y la relación con el entorno.</p>
Recomendaciones.	<p>La regla de oro de la higiene postural, es mantener la espalda siempre y en todo momento RECTA. Así tenemos:</p> <p>- Cuando estamos sentados la posición idónea y no perjudicial para la</p>

espalda, es aquella en la que tenemos los glúteos metidos en el fondo de la silla, la columna apoyada en el respaldo del asiento, sin forzar los hombros y con los pies apoyados en el suelo.

- Si estamos sentados en el suelo tenemos dos posibilidades: una sería en postura de sastre o indio con las piernas cruzadas y la espalda recta, y la alternativa, sería de rodillas, sentados en nuestros talones de forma que los pies se van hacia afuera y los glúteos se apoyan en ellos (evitaremos la postura en la que el culo cae en el centro de las piernas y éstas se colocan como en "W").

- La altura de la mesa y de la silla debe de estar regulada de forma que cuando nos pongamos a realizar cualquier actividad nuestros codos queden cómodamente apoyados en la mesa formando un ángulo de 90°. Recordamos que los pies deben llegar al suelo, pondremos un taburete si es necesario (el ángulo formado entre el tronco y la cadera será de 90 ° aproximadamente).

La mochila:

- Debemos escoger una con tirantes anchos y acolchados, con departamentos para poderla organizar mejor y adecuada al tamaño del niño.

- Organizarla de forma que lo más grande esté lo más cerca del cuerpo.

- El peso de la mochila no debe superar el 10% del peso del niño/a, de forma que solo hay que transportar lo necesario.

- La debemos llevar con los tirantes ajustados para que se quede pegada a la espalda.

	<p>- En la vida diaria:</p> <p>*Nos vestiremos sentados.</p> <p>*Cuando llevamos bolsas, repartiremos el peso entre los dos brazos.</p> <p>*Si cogemos un objeto del suelo, doblaremos nuestras rodillas, lo acercaremos a nuestro cuerpo y subiremos con él. No debemos doblar la espalda.</p> <p>*Si cogemos un objeto que está por encima de nuestra cabeza, nos subiremos en un taburete, lo acercaremos a nuestro cuerpo y bajaremos con él, con el fin de no forzar la extensión de la espalda y cargarla en esta posición.</p> <p>*Si trasladamos un objeto pesado, lo pegaremos a nuestro cuerpo y lo llevamos. No lo transportamos con la espalda flexionada. No giramos el tronco cuando carguemos un objeto si tenemos la espalda doblada.</p> <p>*Nunca nos adaptamos nosotros al objeto sino que adaptamos las cosas a nuestra altura y comodidad, en la medida de lo posible.</p> <p style="text-align: center;">EN GENERAL, LA REGLA DE ORO ES MANTENER SIEMPRE LA ESPALDA RECTA EVITANDO POSICIONES DE MÁXIMA FLEXIÓN (curvar la espalda hacia delante) Y DE MÁXIMA EXTENSIÓN (curvar la espalda hacia atrás).</p>
Recursos	https://padlet.com/yoltamo1/kut7vwin40bpt1yn