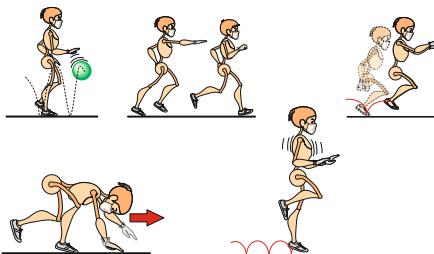
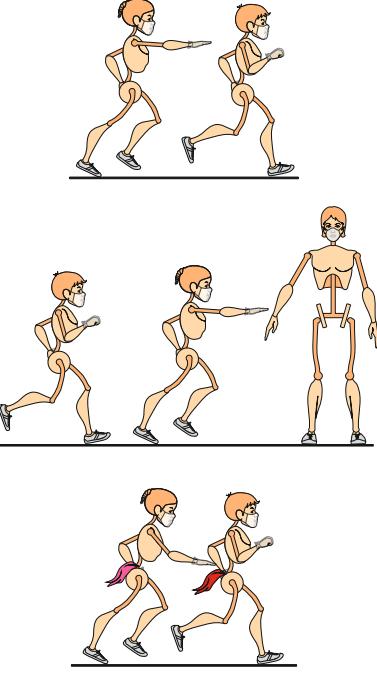
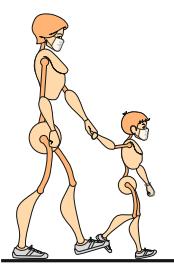


# SESIÓN DE ENTRENAMIENTO ÁREA DE PSICOMOTRICIDAD

## PREINFANTIL (3 a 8 años) N° 1

**AVISO:** No es una sesión de psicomotricidad al uso, es una adaptación a la nueva realidad con la familia al aire libre.

OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Mejorar la coordinación dinámica general. / · Conocer y valorar la nueva normalidad a través de la realidad corporal, sus posibilidades y sus limitaciones. / · Orientarse y actuar autónomamente en los espacios propuestos. / · Conocer el propio cuerpo y sus posibilidades de acción.</li> <li>· Disfrutar de las actividades propuestas, participando activamente y aceptando sugerencias. / · Aceptar y reflexionar sobre el juego propuesto.</li> <li>· Desarrollar estado físico, psíquico y social del niño/a.</li> </ul>			
CONTENIDOS	Conocimiento de si mismo y autonomía personal, a través del Juego: - Lateralidad: conciencia del eje corporal. / - Esquema corporal. / - Dominio del equilibrio, esquema corporal y orientación espacial. / - Desarrollo de la competencia social y ciudadana a través de las actividades propuestas, por medio de Valores Sociales.			
NIVEL DE LA SESIÓN	Complicar la norma del juego progresivamente, adecuándola a la edad del niño/a.		DURACIÓN (minutos)	Entre 30 -60 min.
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
ACERCAMIENTO INICIAL/ACTIVACIÓN	Entre 5 y 15 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Juego Libre Espontaneo: según desarrollo de material, zona a la que se sale (calle, parque, etc) y distribución de juego.</li> <li>- Actividades Motoras Básicas: andar, correr, saltar, galopar, parar, botar, esquivar, subir, bajar...</li> <li>- Acuerdos de las reglas de juego de la actividad principal, a modo de asamblea.</li> </ul>		 - LIBRE: Pelotas, Patín, bici, etc. - Juguetes que le apetezca usar al aire libre.
PARTE PRINCIPAL	Entre 20 y 40 minutos	<p>1. Carreras con persecución (pilla-pilla): correr y tocar, sumando los "tocados", de manera individual, de diferentes formas, tocar y no ser tocado, llevando la cuenta, este es el objetivo. Jugamos con papa, mama y si tenemos hermanos, también con ellos. VARIANTE: igual tocando diferentes partes del cuerpo, la cabeza, hombro, con 1 mano, con 2 juntas, etc.</p> <p>2. Petrificados: Pilla - pilla, por parejas, tríos, etc., dependiendo del número de integrantes de la familia. Uno se la liga. El objetivo es tocar para que el tocado se convierta en estatua. La estatua se salva y sigue jugando si alguien le toca en el pie, si no hay suficientes personas/niños, la estatua se salva, por tiempo, ej: contando hasta 10. El que no es pillado se la liga.</p> <p>3. Roba colas: juego de persecución por parejas, tríos, etc., dependiendo del número de integrantes de la familia. Intentamos robar el pañuelo (cola de caballo), para convertirnos en caballo. Nos ponemos la cola (sujeta por detrás en el pantalón). VARIANTE: Todos con cola, quitamos a cualquiera y cualquiera nos la puede quitar, con tiempo establecido, siendo el objetivo robar el mayor número de ellas.</p>		- Pañuelo/s o similares.
VUELTA A LA CALMA	Entre 5 y 10 minutos	<p>Paseo de vuelta a casa: Dando a conocer a nuestros hijos/as que el reposo en los juegos tiene un sentido recuperador, bien de la propia actividad de juego o bien de cualquier otra, al margen del mismo.</p> <p>Reflexión final a modo de charla – paseo para dar sentido al juego como elemento de desarrollo personal del niño.</p>		Sin material
AUTOEVALUACIÓN	Desarrollo / reflexión sobre la capacidad de juego, conocimiento de diferentes posibilidades de movimiento, coordinación dinámica general, capacidad de juego en compañía (compañía reducida), respeto y aceptación de nuevas normas de juego y/o seguridad: todo ello dentro del concepto de la nueva realidad de desescalada. Vuelta a la normalidad progresiva.			
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Reflexión padres/madres/niños/as:		<ul style="list-style-type: none"> <li>· Hablar de la importancia del descanso, hidratarse, etc,</li> <li>· ¿Qué juego te ha gustado más?</li> <li>· ¿Te lo has pasado bien?</li> <li>· ¿Prefieres estos juegos en grupo o en solitario?</li> </ul>	