

ACTIVIDAD**¡JUGAMOS A...! ESTAR EN FORMA****OBJETIVOS**

- Desarrollo de la movilidad y del ritmo
- Coordinación, resistencia.
- Atención y concentración.

EDAD

Niños/as de 3 a 5 años

DURACIÓN

55 minutos.

MATERIALES

Cinta de carroceros, papel, tijeras y pandereta o palmas.

DESARROLLO**¡Muy buenas de nuevo Familia!**

Cuarta entrega. Les recuerdo que nuestra actividad extraescolar de Psicomotricidad **se realizaba los Martes y Jueves**. Pues para seguir con la metodología los niños **volverán a esta clase a distancia los mismos días**. Ustedes serán quienes elijan la mañana o la tarde para juntarse con su hijo/a y ponerse a trabajar. Se recomienda, si es posible, a la misma hora que se hacía la actividad, que era de 16:00 a 17:00.

Estas directrices son un documento a parte de la ficha, que les irán leyendo a sus hijos/as, y es para que ustedes tengan conocimiento de cómo guiarles.

En esta ficha también tendrán que mover el esqueleto.

Hay que explicar al niño/a cuál es el contenido de la siguiente manera:

- 1) **Lean el documento, Sesión 4 – En Forma – Movilidad Brincos, antes que nada para saber lo que van a trabajar antes de empezar la sesión.**
- 2) A continuación se sentarán con él/ella y les leerá el nombre de la actividad a realizar y le mostrará las actividades que tendrá que hacer.
- 3) Hacerles preguntas sencillas para ver si conoce aquello que tiene que hacer enseñándole los dibujos.
- 4) **Una vez preparado todo el material se leerá al niño/a el documento que les dije en el apartado (1) muy despacio para que entienda lo que va a hacer.**

Como verán la sesión consta de dos actividades en orden de dificultad:

► **Primera Actividad es de Ritmo (duración de unos 10 a 15 minutos)**

Tienen que hacer diferentes desplazamientos: marcha militar, andar deprisa, correr rápido con pasitos cortitos, sentarse en el suelo, levantarse, sentarse..., correr con pasitos cortos, sentarse, levantarse,... relajación.

¿Cómo vamos a guiarles en esta actividad? En cuanto se lo expliquen se acordarán porque les encanta y... también les cansa, algo muy bueno.

Lo primero de todo es que hay que avisarles QUE NO SE PUEDE GRITAR. Si lo hacen, como es lo normal, tendrán que parar y quedarse como estatuas hasta que les avisemos (20 segundos) mientras los demás siguen jugando. Así se repetirá hasta que aprenda a hacerlo sin gritar.

Para realizar la actividad las consignas son las siguientes:

- Tocamos las palmas lentas, les anuncian que tienen que andar. Cuente mentalmente hasta 20 para que usted sepa la duración.
- Tocando las palmas dos veces seguidas querrá decir que tienen que andar deprisa pero.... No pueden correr. Si corren tienen aviso, y si no hacen caso se les aplica lo mismo de antes para el grito. Cuente 20.
- Tocar las palmas seguido, deprisa, tendrán que correr con pasitos muy cortos. Cuente 20.
- Para que se sienten en el suelo tocamos dos únicas palmadas fuertes. Cuente 3. E inmediatamente toque una única palmada y tendrán que levantarse. Cuente 3. **Esto será una vez. Hagan esto último cinco veces.**

Para ver su reacción pueden repetir la misma secuencia de palmadas varias veces y saber si han entendido las consignas.

Al principio algunos siempre suelen despistarse y otros no. Por ello hay que hacerlo varias veces. Esto es para ver su capacidad de reacción al sonido y su respuesta, así el cerebro se activa y adquiere rapidez. Cuanto más rápido lo haga más alerta estarán.

- Terminaremos, sin avisar, tocando las palmas muy seguido. Se pondrán a correr. Cuenten 20 y después den dos palmadas para que se tiren al suelo. Estarán cansados y les dejaremos relajados durante 1 minuto. Como tienen que estar relajados les diremos que hay que estar en silencio y tranquilos hasta que suene una palmada. Habremos terminado. En ese momento harán el gesto de estirarse como si se acabasen de despertar.

#

► Segunda Actividad es un Circuito de Movilidad con Brincos (duración de unos 20 minutos)

El circuito que está explicado en la imagen de abajo. Cada estación está perfectamente delimitada y explicada.

Antes de empezar cogeremos un plato y varias hojas dibujaremos un círculo, tantos como saltos tengamos que dar, 9 aros, los recortaremos (ver gráfico) para pegarlos con cinta al suelo.

Para preparar la **primera estación**. Dibujaremos los pies del niño/a juntos dentro de 3 círculos.

En la **segunda estación**, cogeremos otros tres círculos y dibujaremos un pie en cada uno para que sepan que tienen que andar o correr (los pies deben ser diferentes en cada aro), tal y como está descrito en el gráfico y los colores diferencian los pies.

Tercera Estación, pegaremos cintas en horizontal en el suelo para que corran sin pisarlas.

Cuarta Estación, dibujaremos en un papel el lazo del gráfico para que sepan que hay que hacer una voltereta. Si los niños son capaces, decirles que copien el lazo del gráfico para que sepan que en esa sección hay que hacer una voltereta.

Esto será una vuelta. Tendrán que hacer 5 veces el circuito.

Así llegamos a la meta, al final de la sesión. Gracias por su participación y espero que disfruten con ellos tanto como yo lo hacía en clase.

