



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 28 – MARZO DE 2010

“JUEGOS PSICOMOTRICES PARA LA CLASE DE 3 AÑOS”

AUTORÍA ANTONIO ALAMINOS GÓMEZ
TEMÁTICA PSICOMOTRICIDAD, JUEGOS PSICOMOTORES
ETAPA EDUCACIÓN INFANTIL

Resumen

En la actualidad, la psicomotricidad ocupa un lugar importante en la educación infantil, debido a la relación existente entre los desarrollos motores, afectivos e intelectuales; más aún en la primera infancia. A continuación, trataremos de justificar y contextualizar la importancia de trabajar la psicomotricidad en nuestras aulas y desarrollaremos algunas actividades para alumnos de 3 años que les permitirán aprender de forma divertida a través del juego, practicando diferentes habilidades que contribuirán a su completo desarrollo y descubrirán las posibilidades de sus movimientos.

Palabras clave

Desarrollo psicomotor, afectivo e intelectual; juegos psicomotrices.

1. INTRODUCCIÓN

La Expresión Corporal permite al niño adaptarse constantemente al mundo real, conjugando Cuerpo – Espacio – Tiempo en una totalidad inseparable; jugando además un papel importante en las diferentes formas de expresión y comunicación no verbal, de ahí la importancia de su desarrollo.

Cualquier forma de expresión constituye un proceso de enriquecimiento que ayuda a la formación de la personalidad del niño y le lleva a manifestarse, a crecer y a desarrollarse en todas sus dimensiones.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 28 – MARZO DE 2010

A través de nuestra expresión asumimos todo lo que nos rodea e interpretamos y deducimos lo que vemos y observamos en los demás. De ahí la importancia de cubrir las necesidades intrínsecas de expresión y comunicación que permitan una mejor comprensión y aceptación del yo y una interrelación con el mundo que nos rodea.

Con todo esto, el niño va conformando su propia imagen, identidad y autonomía personal. Es por ello necesario que desde la escuela, en colaboración con la familia, se eduque para el trabajo corporal y el respeto por el propio cuerpo y el de los demás. Solo así estaremos contribuyendo al desarrollo de individuos críticos, reflexivos y respetuosos, dentro de una sociedad que es democrática, cambiante y plural.

2. JUSTIFICACIÓN

Uno de los objetivos fundamentales de la Educación Infantil recogidos en la **Orden de 5 de agosto de 2008** es el de estimular el desarrollo de todas las capacidades en el sujeto, tanto físicas como afectivas, intelectuales y motoras con objeto de potenciar el logro de un desarrollo personal tan pleno como sea posible.

Así, la psicomotricidad se refiere a la evolución del niño / a para realizar movimientos y acciones, la representación mental y la conciencia de los mismos.

A través del movimiento, el sujeto se organiza mentalmente el mundo exterior. Por ello, la psicomotricidad ayuda al niño / a a adquirir nociones espaciales, temporales y de lateralidad, en relación al cuerpo y a las situaciones y objetos del medio que le rodea; que le permitirán adquirir aprendizajes nuevos y desarrollar sus capacidades.

1. ACTIVIDADES PSICOMOTRICES PARA 3 AÑOS

1.1 Desplazamientos

- Los niños y las niñas se desplazan de diferentes formas, ocupando todo el espacio o una zona delimitada de este.
- En parejas, uno dibuja un recorrido con tiza, papelitos, aros, cuerdas, etc., y otro lo recorre.
- Proponer a los niños diferentes formas de desplazamiento conocidas: «Somos conejos», «Somos ranas», etc.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 28 – MARZO DE 2010

- Inventar cuentos o historias y vivenciarlas. El relato debe proponer situaciones en las que aplicar diferentes tipos de desplazamientos: trepar, reptar, gatear, correr, rodar, etc.
- Sugerir desplazamientos en los que una parte del cuerpo tenga una limitación. Por ejemplo: ¿Cómo caminaríamos con piernas de palo?...

3.2 Rodamientos

- Hacer rodar a un compañero que está tendido en el suelo: hacia un lado y hacia el otro.
- Rodar sobre uno mismo en superficies estrechas, anchas, cortas y largas.
- Rodar al mismo tiempo que otros compañeros a partir de una orden.

1.2 Caminar y Rotar

- Proponer el juego *El satélite* que se realizará en parejas: uno se mueve libremente por el patio o la sala y el otro gira a su alrededor como si fuera un satélite.
- Hacer relevos de giros (en dos grupos). Cada grupo se sitúa en un lateral del patio o la sala. En el otro lateral y frente a cada grupo hay una pelota. A una señal, sale el primer miembro de cada grupo, corre hacia la pelota, la recoge y la lanza al aire girando sobre sí mismo mientras esta cae. La recepciona, la vuelve a dejar en el suelo, regresa a su grupo y continúa el siguiente jugador.
- Realizar un cuarto de giro, medio giro o un giro completo de forma sucesiva y según se les vaya indicando.

3.3 Saltos

- Jugar a la pata coja e imitar los movimientos de un compañero o una compañera.
- Saltar y botar una pelota: con las dos manos, con una mano, en el mismo lugar, etc.
- Hacer recorridos saltando sobre un pie: usando el mismo pie durante todo el recorrido, cambiando sobre uno y otro pie, nombrando el pie antes del cambio, con los dos pies juntos, etc.
- Saltar sobre una colchoneta sin salirse: con los dos pies a la vez, a la pata coja, dando zancadas...
- Saltar para entrar y salir de una colchoneta. Variar las distancias y la orientación.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 28 – MARZO DE 2010

- Pasar saltando sobre diferentes objetos esparcidos en el suelo: pelotas, aros, ladrillos de psicomotricidad, cajas, etc.
- Saltar sosteniendo con las manos distintos objetos sin que se caigan: en el lugar, hacia delante y hacia atrás, etc.
- Saltar y pisar cada una de las baldosas del suelo: con un pie en cada una de ellas o con los dos pies a la vez...
- Correr y saltar para tocar globos colgados previamente en el centro de la sala.

3.4 Imitaciones

- Imitar movimientos de la maestra/o y de un compañero o una compañera.
- Moverse como muñecos de goma, de piedra, como robots, etc.
- Pasarse objetos imaginarios y adivinar de qué se trata: jabón, toalla, etc.
- Colocar a un compañero o una compañera en distintas posiciones como si fuera un muñeco.
- Buscar posturas que imiten acciones de diferentes animales y tratar de que el resto de compañeros las adivinen.
 - Cantar canciones de representación de acciones. Por ejemplo: *Antón pirulero*.
 - Desplazarse como si fuéramos atletas, jinetes, personas muy altas, personas muy bajas, etc.
 - Jugar a *En el País de...*, donde todos somos serpientes, aviones, elefantes, etc.
 - Imaginar y vivenciar diferentes ambientes o situaciones: en una burbuja flotando, en un desierto con sed y calor, en una fiesta, en un partido, etc. Marcar el momento para el cambio de ambiente con ayuda de un instrumento (pandero, triángulo...).
 - Representar un cuento con diferentes personajes.
 - Fijar los pies y mover el tronco y los brazos como si se tratara de un árbol.
 - Subir y bajar sobre los bancos de psicomotricidad, como si fueran montañas.
 - Hacer rodar aros y recorrer su trayecto imitándolos.
 - Imitar un coche, un autobús, un tren...
 - Danzar al son de una música: libremente o según pautas.
 - Producir con la voz y el cuerpo ruidos o movimientos de diferentes objetos: reloj, silbato, pandero...
- Ensayar gestos de enfado, alegría, tristeza, sorpresa, amor...



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 28 – MARZO DE 2010

3.4 El cuerpo

- Comparar partes duras y blandas del cuerpo: dientes, frente, orejas, etc.
- Poner distintas partes del cuerpo duras o blandas: tronco, piernas, brazo, etc.
- Jugar con aros y permanecer fuera o meterse dentro a la señal de la maestra.
- Comparar posiciones en relación con compañeros, objetos y muebles de la sala.
- Colocarse arriba o debajo de objetos.
- Colocar un objeto en diferentes sitios del cuerpo.

3.5 Transporte de objetos

- Transportar diferentes objetos (cuerdas, aros, picas, maderas, etc.) de forma individual.
- Transportar un objeto de un lugar de la sala a otro con diferentes tipos de desplazamiento: corriendo, saltando, andando.
 - Correr por parejas transportando distintos objetos. Pueden correr uno al lado del otro y, luego, uno delante del otro.
 - Transportar objetos imitando a la maestra o a un compañero que los coloca de distintas maneras: arriba, abajo, al lado de..., a la izquierda, a la derecha, delante, detrás, etc.
- Transportar una pelota con la mano, el pie, sobre la espalda, con los brazos, etc.

3.6 Formas

- Mirarse en el espejo.
- Jugar con sombras y siluetearlas en el suelo con tiza.
- Cubrir los ojos a un niño o una niña y pedirle que reconozca a un compañero o compañera mediante el tacto.
 - Comparar la posición del propio cuerpo con la de otro compañero: de pie y sentado, manos abiertas y cerradas...
 - Hacer el contorno con lana, tiza, etc., de distintas formas.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 28 – MARZO DE 2010

- Ofrecer distintos tipos de materiales para familiarizarse con ellos y sus diferentes aspectos: cilindros, pelotas, aros, etc.

3.7 Pesos

- Pesarse
- Transportar distintos objetos y compararlos: bolsitas de arena, bancos, aros, balones...
- Levantar una caja con mucho peso y otra con poco peso.
- Alzar una bolsita pesada en una mano y un globo en la otra.

3.8 Tamaños

- Hacerse grande y chiquitito.
- Jugar con círculos u otras formas y figuras de diferentes tamaños.
- Ordenar objetos de mayor a menor y de menor a mayor tamaño.
- Cubrir distancias con pasos grandes o pequeños.
- Construir o dibujar una casa alta y otra baja, un gusano largo o corto, etc.
- Jugar con pelotas de diferentes tamaños a soltar las grandes, a soltar las pequeñas...
- Dar consignas para realizar acciones según el tamaño de los objetos: deslizarse por los bancos grandes, caminar por las baldosas pequeñas, etc.

3.9 Distancias

- Lanzar pelotas y señalar con las manos los distintos recorridos que realizan.
- Desenrollar una madeja de lana o de cuerda y comparar distancias entre varios objetos de la sala.
- Recorrer distancias pintadas en el suelo con o sin curvas.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 28 – MARZO DE 2010

3.10 Sonidos

- Proponer realizar acciones alternando situaciones cambiantes de silencio-ruido y ruido-silencio.
- Comparar cómo suenan los distintos objetos de la clase y crear una orquesta con ellos.
- Identificar, con los ojos cerrados, sonidos creados por sus compañeros y compañeras: animales, máquinas, objetos vacíos o llenos...

2. JUEGOS POPULARES PARA 3 AÑOS

- **Gigantes y enanos**

Material: Pelotas, aros, sillas, folios, pinturas de colores.

Organización espacial:

- Los niños andarán sobre un camino marcado previamente con tiza.
- Se repartirá una pelota para cada niño y éstos la subirán o bajarán según diga el profesor o profesora.
- Se distribuirán aros de colores por toda la sala y, a una señal del profesor, los niños tendrán que tocar uno amarillo. Después cambiarán de color.

Esquema corporal:

- Por parejas, un niño se tumbará en el suelo mientras el otro le masajea la parte corporal que indique el profesor.
- La motivación podría ser que al niño que está tumbado le duele... (se nombrará una parte del cuerpo) y su compañero le da un masaje para que se cure. Después le “dolerá” en otro sitio, y en otro, y en otro... Se repetirá el juego invirtiendo los papeles.
- Contar una historia inventada de gigantes y enanos. Los niños caminarán, a imitación del profesor, en una de estas dos modalidades: muy estirados o agachados. Se puede complicar la actividad incluyendo variaciones: las niñas se convierten en enanitas y los niños en gigantes, viceversa.
- Juego de coles y caracoles: el profesor distribuirá sillas por el espacio. Las sillas serán coles y los niños se identificarán con caracoles. Irán a esconderse debajo de ellas cuando el profesor marque un sonido determinado, imitando la lluvia.
- Sentados en el suelo y con los ojos cerrados, los niños levantarán las manos cuando oigan el sonido del pandero y las bajarán cuando éste no suene.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 28 – MARZO DE 2010

- **Juego de Navidad**

Material: Cuerdas, aros, sacos de arena.

Organización espacial:

- Los niños caminarán de espaldas libremente por la sala de psicomotricidad procurando no chocar con los compañeros.
- Los niños seguirán caminando por todo el espacio y a una señal del profesor se colocarán lejos de la puerta, y después se colocarán cerca. El profesor podrá utilizar las consignas “lejos” y “cerca” en relación a otros objetos de la clase (por ejemplo: lejos del espejo, cerca de la espaldera...).

Esquema corporal:

- Los niños, tumbados boca arriba, se colocarán una mano en el pecho para percibir los movimientos de la caja torácica, y la otra mano en la cara, sobre la nariz y la boca, para percibir la sensación del aire al entrar y salir.
- Frente al espejo, tocarse y nombrar la cabeza y los elementos contenidos en ella: cara, pelo, ojos, nariz... Después, tocar la cabeza de un compañero, acariciarle la cara, soplarle en ella, tirarle suavemente del pelo...
- Caminar transportando en la cabeza y en otras partes del cuerpo cuerdas, aros y saquitos de arena (sin usar las manos).
- Corro. Todos los niños girarán en el corro al sonar la música. Cuando pare tendrán que elegir una pareja. Dirán cerca de quién están y nombrarán a otros niños del corro de los que están lejos.
- Marcar dos señales separadas en el suelo. Los niños saldrán de una de ellas gateando y con un aro en la espalda (se los colocará el profesor). Tendrán que llegar hasta la otra señal sin que se caiga el aro. Si se cae, el niño se sentará dentro del aro a esperar que termine ese juego

- **El Tren**

Material: Pandero, triángulo, globos, música para bailar, sacos de arena, pelota.

Organización espacial:

- Jugar al tren. Divididos en dos grupos, se colocarán de fila, agarrándose por la espalda, y simularán ser trenes. Cuando el profesor, delante de las dos filas, toque el pandero, “los trenes” se desplazarán hacia adelante. Si toca el triángulo, se desplazarán hacia atrás; y cuando no suene ningún instrumento caminarán lateralmente, a uno y otro lado según indique el profesor con su mano.
- En la posición anterior (formando un tren), nombrar al compañero que está delante y al que está detrás.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 28 – MARZO DE 2010

Esquema corporal:

- Baile del globo. Por parejas, los niños se agarrarán y bailarán llevando un globo con la parte corporal que vaya nombrando el profesor.
- A imitación del profesor, transportar un saquito en la espalda, en la tripa, en el pie..., simulando que pesa muchísimo, en unas ocasiones, y que pesa poco, en otras.
- Los niños se tocarán las piernas, descubriendo las diferentes partes, al tiempo que el profesor las vaya nombrando.

Organización temporal:

- Repartir saquitos de arena por el suelo de la clase de forma que estén separados unos de otros. Los niños bailarán, sin pisarlos, al son de la música y, al parar ésta, deberán sentarse sobre un saquito.
- Los niños darán un salto cada vez que el profesor dé una palmada.
- El profesor lanzará una pelota hacia arriba y los niños darán una palmada; cuando el profesor la recoja, los niños volverán a dar otra palmada, y así sucesivamente.

- **Pasar el puente**

Material: Tacos, cuerdas, música para la relajación.

Organización espacial:

- Jugar a pasar el puente. Los niños se agruparán por parejas. Uno de ellos representará un puente apoyando las rodillas y las manos en el suelo, y el otro pasará por encima o por debajo del puente, según indique el profesor (después se intercambiarán los papeles).
- El profesor contará una historia inventada de bailarines y pingüinos. Cuando nombre a los bailarines, los niños caminarán de puntillas, y cuando nombre a los pingüinos, de talones.

Esquema corporal:

- Contraer fuertemente los brazos y las manos para ponerlos duros y, a una señal, dejarlos relajados y blanditos.
- Saltar con los pies juntos, sucesivamente, varios tacos colocados a diferentes distancias.
- Subirse a un taco y girar sobre sí mismos, intentando no caerse (motivación: son bailarines). Sobre el mismo taco, pasar de estar agachados a la posición erecta (motivación: son equilibristas).
- Los niños caminarán por todo el espacio, y cuando el profesor dé una palmada los niños se quedarán quietos sobre un pie durante un rato; después seguirán andando, y cuando el profesor dé otra palmada se quedarán quietos sobre el otro pie, y así sucesivamente.
- Juego: "Aviones y pasajeros". Se divide la clase en dos grupos: un grupo serán aviones y otros pasajeros. Los aviones caminarán por la clase imitando el movimiento de estos vehículos y tendrán que ir recogiendo a los demás niños hasta que no quede ninguno en el aeropuerto.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 28 – MARZO DE 2010

- **Los animales**

Material: láminas o dibujos de animales.

Organización espacial:

- Los niños caminarán por todo el espacio al son del pandero, el profesor intercalará los ritmos rápido y lento. Después caminarán apoyando de forma diferente los pies, hacia fuera o hacia dentro.
- Juego de carreras. Los niños se situarán a un extremo de la sala y, a la señal del profesor, irán corriendo hasta el otro extremo y volverán. Ganará el primero que llegue.

Esquema corporal:

- El profesor mostrará sucesivamente láminas o dibujos de animales y los niños deberán imitarlos. Se establecerá una consigna de parada de la acción para presentar un nuevo animal.
- Juego: "Los imanes". Los niños, por parejas, se desplazarán por toda la sala, juntando unas manos con otras como si estuvieran imantadas, después el profesor dirá otras partes del cuerpo que tendrán que juntar, ya que el imán cambia de sitio.
- Imitar la forma de desplazarse y el sonido de algunos animales salvajes: oso, jirafa, tigre, elefante...

Organización temporal:

- A imitación del profesor, tomar aire por la nariz, retenerlo unos segundos (tapándose la nariz con los dedos) y soltarlo ruidosamente por la boca. Las motivaciones pueden ser variadas: se va a meter la cabeza bajo el agua, huelo muy mal y se deja de respirar.

- **Juegos de primavera**

Material: Piezas de bloques lógicos, pandero, triángulo, caja china.

Organización espacial:

- Juego del revés. El profesor dará órdenes que los niños realizarán al revés; por ejemplo: de pie (los niños se sentarán), callados (los niños hablarán), moverse (los niños estarán quietos)...
- Los niños saltarán a la pata coja, alternando un pie y otro pie.

Esquema corporal:

- El profesor se irá tocando las distintas partes del cuerpo, al tiempo que los niños las van nombrando.
- El profesor irá nombrando distintas partes del cuerpo y los niños las irán situando en su cuerpo.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 28 – MARZO DE 2010

Organización temporal:

- Se esparcirán por la sala piezas de bloques lógicos. A la señal del pandero, los niños cogerán un círculo; a la señal del triángulo, cogerán un triángulo, y a la señal de la caja china, cogerán un cuadrado.
- El profesor inventará un ritmo dando palmadas, y los niños lo repetirán.

- **Gatos y ratones**

Material: Pelotas, pandero.

Organización espacial:

- Se dividirá a los niños en dos grupos; cada uno de ellos se colocará en un lado de la sala (opuestos entre sí). A una señal del profesor, los niños cambiarán de lado.
- Juego de gatos y ratones. Se marcará una línea en el centro de la sala para dividirla en dos partes iguales. Los niños se repartirán en dos grupos (gatos y ratones) y se colocarán cada uno en su campo tocando la línea. El profesor dirá: “gatos”, y éstos intentarán coger un ratón antes de que éste toque la pared de su campo. Igualmente, el profesor llamará a los “ratones”, y serán éstos los que perseguirán a los gatos.

Esquema corporal:

- Imitar la forma de desplazarse y el sonido de las ovejas.
- Unos niños harán de ovejas (gatearán muy estirados), y otros de corderitos (gatearán más encogidos). ¿Cuáles son más pequeños? Las ovejas llamarán a sus “corderitos” y éstos les contestarán.
- Imitar la forma de desplazarse y el sonido de otros animales domésticos: perro, pájaro, gato...

Organización temporal:

- El profesor lanzará una pelota hacia arriba y los niños darán una palmada; cuando el profesor la recoja, los niños volverán a dar otra palmada, y así sucesivamente.
- Los niños darán un salto cada vez que el profesor dé un golpe con el pandero y se agacharán cuando dé una palmada.

- **Seguir el ritmo**

Material: Pandero, aros, música para la relajación.

Organización espacial:

- Los niños caminarán libremente por la sala al compás del ritmo del pandero que marque el



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 28 – MARZO DE 2010

profesor.

- El profesor repartirá aros por toda la sala y seguirá tocando el pandero mientras los niños caminan libremente por la misma. Cuando el profesor diga “dentro”, los niños se colocarán rápidamente dentro de un aro, y cuando diga “fuera”, saldrán del aro y seguirán andando alrededor de los aros.

Esquema corporal:

- Los niños se tocarán la cabeza, descubriendo las diferentes partes, sin nombrarlas, e irán introduciendo las puntas de los dedos índices por todos los orificios que tiene la cabeza, también sin nombrarlos.

- Después el profesor o profesora irá nombrando dichas partes de la cabeza y los niños deberán tocárselas sin equivocarse.

- Los niños se colocarán por parejas e identificarán las partes de la cabeza de su compañero.

Organización temporal:

- Los niños aplaudirán libremente al ritmo que quieran; si el profesor dice “despacio”, lo harán despacio, y si dice “deprisa”, lo harán más rápido.

- Los niños caminarán por toda la sala tocando las palmas; cuando el profesor diga “ya”, se pararán en seco y dejarán de tocar las palmas automáticamente, después el profesor dirá “adelante” y volverán de nuevo a andar. El profesor podrá también intercalar las órdenes “despacio” y “deprisa”.

3. BIBLIOGRAFÍA

BOWER. (2002): *“El mundo perceptivo del niño”*. Ed. Morata. Madrid

DURIVAGE, J. (1999): “Educación y psicomotricidad”, en *Educación y Psicomotricidad*. México, Trillas.

IBÁÑEZ SANDÍN, C. (2008) *“El proyecto de la E.I. y su práctica en el aula”*. Editorial La Muralla.

Autoría

- Nombre y Apellidos: Antonio Alaminos Gómez
- Centro, localidad, provincia: CEIP “Mariana Pineda”, Motril, Granada
- E-mail: marabosnio@hotmail.com