



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 6 – MAYO DE 2008

“ACTIVIDADES PARA PROMOVER LAS HABILIDADES MOTRICES”

AUTORIA ELISABET MARTÍN GAMERO
TEMÁTICA E.F.
ETAPA ED.INFANTIL Y PRIMARIA

Resumen

A continuación se presenta un conjunto de actividades ,distribuidas por ciclos, que van a ayudar a los niños/as de Educación Infantil a desarrollar distintas habilidades tanto para la motricidad gruesa como para la fina.

Palabras clave

Desarrollo motor, desplazamientos, carreras, saltos, giros, caídas...

1.- EL DESARROLLO PSICOMOTOR DE EN LOS NIÑOS Y NIÑAS HASTA LOS SEIS AÑOS.

1.1.Psicomotricidad en Educación Infantil.

En el desarrollo de la función motriz, podemos distinguir tres clases de actos : reflejo, voluntario y automático.

1.1.1.- *Acto motor reflejo:*

El estímulo, a través de los analizadores sensitivos, llega a los centros automáticos de regulación motriz, produciendo una descarga en el aparato muscular de carácter automático e incontrolado. Estos actos motores son innatos y carentes de intencionalidad.

1.1.2.- *Acto motor voluntario:*

El estímulo a través de los analizadores sensitivos es conducido a la zona prefrontal de representación; ésta, una vez que ha sido construida la imagen mental, envía sus impulsos a las zonas motoras del cerebro y a los centros automáticos de regulación motriz. Asimismo, estos centros han recibido la información de los analizadores sensitivos. Con todo ello se elabora la respuesta del aparato muscular, que presenta un carácter intencionado y preciso.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 6 – MAYO DE 2008

1.1.3.- Acto motor automático:

El estímulo, a través de los analizadores sensitivos, llega a las zonas motoras de la corteza cerebral produciendo un impulso que, regulado en los centros automáticos, produce la respuesta del aparato muscular.

El acto motor automático se crea por la repetición de actos voluntarios, que se van transformando en hábitos, de tal modo que ya se hace innecesaria la imagen mental para su realización.

En Educación Infantil, el acto motor voluntario, es uno de los medios con que el Maestro /a cuenta para provocar el desarrollo de las representaciones mentales en el niño /a. Y es en él donde tiene su razón de ser la psicomotricidad como concepción educativa.

Consideramos que en la Educación Infantil es necesaria una educación psicomotriz, que ayude al niño /a a descubrir: su cuerpo, sus posibilidades y sus capacidades.

Cuando nos cuestionamos la práctica de una educación en la Etapa Infantil, encontramos la respuesta en la educación psicomotriz, y nos damos cuenta de que ésta no ocupa el lugar de área, parte, etc... sino que toda Educación Infantil, para que sea válida, debe estar encuadrada y estructurada en una educación vivenciada con base psicomotriz que tenga en cuenta todas las dimensiones de niño y niña.

1.2.El desarrollo Psicomotor de 0 a 6 años.

El desarrollo hace referencia a las modificaciones de la forma y la conducta de los seres vivos. El ser humano se desarrolla en cuatro niveles: afectivo, psicomotor, cognitivo y social.

Debemos aclarar que los niveles, que de algún modo separamos para estudiar, pero que en la práctica se dan rigurosamente unidos, están implicados unos y otros en una interacción tal que cualquier avance o retroceso en cualquiera de ellos afecta a los otros tres.

Los progresos alcanzados por los niños /as en el plano del desarrollo motor son realmente importantes durante los seis primeros años de vida. Las adquisiciones clave que tienen lugar son:

- a) En un primer momento, se da una actividad motriz difusa y generalizada, corresponde a los primeros meses de existencia y la actividad esta bajo la dirección de los centros subcorticales. El niño /a se mueve sin que sus movimientos respondan a un comportamiento intencional y tengan un objetivo concreto.
- b) A partir del cuarto mes se inicia la actividad motriz coordinada gracias a la intervención de la corteza cerebral, que ejerce una influencia directiva e inhibitoria. Los movimientos de abrir y cerrar las manos, por ejemplo, ya no tienen un carácter mecánico y automático, sino, que muestran un intento de utilización instrumental, aunque su eficacia para coger los objetos no sea todavía muy buena.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 6 – MAYO DE 2008

- c) Hacia el final del primer año, la participación activa de la corteza permite ya que la actividad motriz tenga la coordinación suficiente para permitir las actividades de manipulación y desplazamiento. El niño /a es capaz de gatear, a veces andar, asir objetos, meterlos y sacarlos de determinados recipientes, etc.
- d) Alrededor de los dos años, la actividad cortical alcanza unos niveles de funcionamiento considerables y el niño /a dispone ya de sus mecanismos perceptivo-motores en posibilidades de utilización plena. La precisión, soltura, eficacia y flexibilidad con que los utilice dependerá de la influencia ambiental y de las oportunidades que su medio le ha dado para poder desplazarse, manipular...
- e) En el tercer año de vida el niño /a anda con seguridad, puede acelerar o moderar la marcha, cambiar de dirección y detenerse, a su voluntad. Sube y baja escaleras apoyado en una mano y cuando cumple los tres años ya suele hacerlo sin apoyo alguno.
- f) Entre los 4 y los 5 años tienen una gran destreza y finura en los movimientos, es la "edad de la gracia". Se produce un incremento de su fuerza y resistencia, que coincide con el desarrollo muscular. Los niños de 5 y 6 años se sienten seguros y confían en su fuerza y habilidad corporal. Les gusta encaramarse a un árbol, subir por un lugar escarpado, ir en bicicleta, o sea practicar aquellos ejercicios que ponen a prueba las destrezas locomotoras y de equilibrio alcanzadas.

1.3. El esquema corporal

El esquema corporal es un elemento clave del desarrollo psicomotor.

Es la percepción consciente que tenemos de nuestro propio cuerpo, la experiencia que cada uno tiene de su cuerpo en movimiento o en estado estático, en un cierto equilibrio espacio-temporal y en sus relaciones con el mundo circundante.

Esta imagen de nuestro cuerpo, necesaria para el vivir, se elabora progresivamente a partir de múltiples impresiones sensoriales propioceptivas y exteroceptivas.

El esquema corporal no es algo innato, sino algo a lo que se llega y después de preformado persiste toda la vida.

En un plano inicial, la adquisición del esquema corporal empieza a ser la diferenciación que el niño y la niña hace entre él y el mundo externo. El niño y niña establece la diferencia entre su yo y el mundo exterior a través de su yo corporal, convertido en el centro de acción hacia el espacio y desplazándose en ese espacio.

Wallon dice que el esquema corporal es una necesidad y es el resultado y la condición de las justas relaciones entre el individuo y el medio.

Podemos considerar el esquema corporal como un complejo conjunto compuesto por:

- a) Control tónico
- b) Control postural o equilibrio



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 6 – MAYO DE 2008

- c) Relajación
- d) Control respiratorio
- e) Coordinación
- f) Lateralización
- g) Estructuración espacio-temporal.

1.3.1.- Control tónico o tono

Tono es el estado de tensión que acompaña a toda actividad. No es de intensidad constante, sino infinitamente variable en cada músculo y armonizada en cada momento en el conjunto de la musculatura en función de la estática y dinámica general de; individuo.

Para realizar cualquier movimiento o acción corporal es necesario que unos músculos alcancen un determinado grado de tensión, y que otros inhiban el control de; tono de los músculos, control que tiene su base en las primeras experiencias sensoriomotoras de; niño y niña.

El tono muscular necesario para realizar cualquier movimiento está pues sometido y regulado por el sistema nervioso y es necesario un aprendizaje psicomotor para lograr que el movimiento esté adaptado al objeto. Y es en esta manipulación y actividad sobre el entorno donde reside la causa del desarrollo psíquico.

Se debe añadir que el tono muscular está íntimamente unido con los procesos de atención, de tal forma que, existe una estrecha interrelación entre la actividad tónica muscular y la actividad tónica cerebral. Por tanto, al intervenir sobre el control de la tonicidad intervenimos también sobre el control de los procesos de atención, imprescindible para cualquier aprendizaje.

Para desarrollar el control de la tonicidad utilizaremos ejercicios tendentes a proporcionar al niño y niña el máximo de sensaciones posibles de su propio cuerpo, y en diversas posiciones y con distintos grados de dificultad, que exigirán del niño y niña a adoptar para cada uno de sus segmentos corporales diversos grados de tensión muscular.

El desarrollo del control tónico va íntimamente ligado al desarrollo del control postural y ambas cosas hay que trabajarlas juntas.

1.3.2.- Control postural o equilibrio.

La actitud equilibrada no se corresponde con el sentido físico de; término sino que es un equilibrio permanente pero constantemente compensado que asegura una disponibilidad inmediata en todos los sentidos. La mala actitud es más estable que la actitud correcta, de ahí la dificultad de; niño y niña de solucionar sus problemas de equilibración.

La mala equilibración implica la pérdida de conciencia de algunos segmentos corporales, lo cual afecta a la correcta construcción de; esquema corporal.

Un equilibrio correcto es la base fundamental para el buen hacer de los miembros superiores. Si el niño y niña se siente desequilibrado no puede liberar sus brazos y manos y esto es un gran handicap en su desarrollo. El desarrollo del equilibrio se consigue por medio de actividades estáticas o dinámicas



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 6 – MAYO DE 2008

y en distintos niveles de altura y distintas posiciones del cuerpo, de tal modo que el niño y niña tome conciencia de su cuerpo desde muchas actitudes y distintos puntos de apoyo.

1.3.3.- Relajación

La relajación, como elemento del esquema corporal, podríamos definirla como el grado de distensión que en un momento determinado es necesario dar a determinado músculo.

La relajación como componente de; esquema corporal implica toma de conciencia.

1.3.4.- Control respiratorio.

La respiración también se encuentra sometida a influencias corticales. La influencia de la respiración sobre los procesos psicológicos, tales como la atención, las emociones, etc ... hace que se considere de suma importancia en la Educación Infantil.

Para conseguir un buen control respiratorio utilizaremos diversos ejercicios de inspiraciones y aspiraciones, tanto bucales como nasales, y de retenciones de la inspiración y espiración en diferentes estados de reposo y esfuerzo.

1.3.5.- Coordinación de movimientos.

La coordinación motriz da al individuo la posibilidad de contraer grupos musculares de forma independiente, así como de inhibir movimientos parásitos o innecesarios.

Nos permite llevar a cabo movimientos que implican a muchos segmentos corporales y poder efectuar una acción previamente representada, reclamando una acción centrada en el movimiento y la representación mental de su ejecución. La coordinación psicomotriz requiere una buena integración de; esquema corporal, así como un conocimiento y óptimo dominio del cuerpo así como una adecuada aprehensión de las estructuras temporales para poder realizar, en orden, una adecuada sucesión de movimientos.

Una mala coordinación motriz tiene efectos perturbadores en todos los niveles de actividad de; individuo. Los movimientos parásitos pueden dificultar tanto los grandes movimientos como la motricidad fina, e impiden una adquisición adecuada y correcta de los automatismos.

1.3.6.- Lateralización.

La lateralización, se define como la dominancia lateral de un lado del cuerpo sobre otro, y se manifiesta en la preferencia por servirse normalmente de un ojo, una mano, una oreja, un pie.

Podemos distinguir:

- a) *La lateralidad de utilización:* predominio manual en las actividades cotidianas y socializadas
- b) *La lateralidad espontánea:* que suele coincidir con la anterior (excepto en el caso de zurdos contrariados) y se refleja en la ejecución espontánea de gestos.
- c) *La lateralidad neurológica:* Predominancia del tono de un lado del eje de; esquema corporal.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 6 – MAYO DE 2008

La dominancia hemisférica es el soporte anatómico del predominio lateral. Así, el hemisferio derecho domina la simbolización en el caso de los diestros; lo contrario en los zurdos. Y el hemisferio izquierdo preside el movimiento del lado derecho; lo contrario en los zurdos.

El esquema de mano buena (derecha) desde el punto de vista social, y mano mala (izquierda) lleva en algunos casos al zurdo a sufrir presión y entrenamiento, contrariando antinaturalmente su lateralidad espontánea, produciéndole problemas tales como: ambidextrías, retrasos, perturbaciones en su lenguaje (dislexias y disortografías), problemas afectivos, etc ...

La ambidextría es un proceso de desarrollo psicomotor normal, antes de que se establezca la lateralidad definida.

1.3.7.- Las nociones espacio-temporales.

La **noción de espacio** no es una noción dada, pues se va adquiriendo en el transcurso del desarrollo psicomotor del niño y niña.

Es, en principio, la diferenciación del yo corporal con respecto al mundo exterior.

La percepción del espacio corporal es a la vez propioceptiva y exteroceptiva, es decir, vista y sentida.

A partir de la percepción del propio cuerpo, y sobre esa base de referencia, es cuando puede ser percibido el espacio exterior.

El espacio externo es, al principio, percibido como una distancia del yo, y como una dirección respecto al yo.

De esa noción de distancia y orientación del objeto con relación al yo, se desprende, más o menos directamente, la noción de orientación y distancia de un objeto con respecto a otro, o de una parte del objeto con respecto a otra.

La orientación del objeto respecto al yo precede a la orientación del yo respecto al objeto. En cuanto a la transposición (de frente) exige un dominio suficiente de la abstracción espacial para permitir un retorno mental (el yo situándose en pensamiento en la situación espacial del otro).

Si el niño y niña tiene dificultades con su espacio es porque en su desarrollo psicomotor algunas etapas han sido saltadas.

El desarrollo de la estructuración espacial será fomentado con actividades que impliquen: desplazamientos, itinerarios, observación de móviles, etc.

No hay espacio vivificado fuera de tiempo, según nos afirman Lapierre y Aucouturier, es la organización del tiempo otra de las bases fundamentales del desarrollo psicomotor.

La **noción del tiempo**, está ligada a la de espacio, y podríamos decir, que es la duración la que separa dos percepciones sucesivas: antes de ... y después de ...

El tiempo es inmaterial, no puede ser expresado ni objetivado en su duración más que por el sonido o el grafismo.

La educación psicomotora consistirá en poner en concordancia la percepción exteroceptiva (el ritmo sonoro) y la propioceptiva (el gesto).



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 6 – MAYO DE 2008

2. -ACTIVIDADES PARA PROMOVER LAS HABILIDADES MOTRICES

Primer ciclo:

ACTIVIDAD:

- + Desarrollo: Desplazarse por el terreno en carrera suave.
- + Mecanismo perceptivo: El entorno es fijo, el control de la tarea es cerrada, la situación de la persona es móvil y el nº de estímulos es pocos.
- + Mecanismo ejecutivo: La intervención muscular es media, la precisión en la acción es baja y la rapidez de la acción es baja.

JUEGO: “**Los rincones**”

- + Desarrollo: Se ponen 4 esquinas y un centro, entonces los niños corren por el terreno y el profesor dice un nº y todos deben correr hacia la esquina marcada con ese nº.
- + Mecanismo perceptivo: El entorno es fijo, el control de la tarea es abierta, la situación de la persona es móvil, la zona de precisión es amplia y el nº de estímulos es pocos.
- + Mecanismo ejecutivo: La intervención muscular es media, la precisión en la acción es baja y la rapidez en la acción es alta.

Segundo ciclo:

ACTIVIDAD:

- + Desarrollo: En una cancha correr suave hasta medio campo y después esprintar hasta el final.
- + Los mecanismos que intervienen son los mismos y en las mismas condiciones que en la actividad del primer ciclo.

JUEGO: “**La peste**”

- + Desarrollo: Uno paga y los demás corren para evitar ser pillados, el pillado pasa a pagar. No se puede parar de correr, el que se pare paga.
- + Los mecanismos que intervienen son los mismos y en las mismas condiciones que en el juego del primer ciclo.

Tercer ciclo:

ACTIVIDAD:



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 6 – MAYO DE 2008

- + Desarrollo: Colocar picas tumbadas en el suelo a la distancia más o menos de la zancada media de los niños y deben realizar un solo apoyo entre pica y pica.
- + Mecanismo perceptivo: El entorno es fijo, el control de la tarea es cerrada, la situación de la persona es móvil, la zona de precisión es amplia y el nº de estímulos es varios.
- + Mecanismo ejecutor: La intervención muscular es media, la precisión en la acción es media y la rapidez en la acción es media.

JUEGO: “Carrera de caballos”

- + Desarrollo: Por parejas uno sube a caballo del otro y se colocan junto con los compañeros y a la voz de “ya” salen todos a ver quién llega antes a la meta.
- + El mecanismo perceptivo es igual que el del juego del 2º ciclo.
- + Mecanismo ejecutor: Intervienen muchos músculos, la precisión en la acción es baja y la rapidez en la acción es alta.

SALTOS

Primer ciclo:

ACTIVIDAD:

- + Desarrollo: Por parejas, uno frente a otro, uno guía al otro mediante saltos, el cual debe imitar. Mecanismo perceptivo: El entorno es fijo, el control de la tarea es abierto, la situación de la persona es móvil, la zona de precisión es reducida y el nº de estímulos es pocos.
- + Mecanismo ejecutor: La intervención muscular es media, la precisión en la acción es baja y la rapidez en la acción es baja.

JUEGO: “La pelota”

- + Desarrollo: Se forman grupos de 3-4 personas, formando un círculo. Uno lleva la pelota, el que la lleva la lanza al aire dando un pequeño salto, el que la coge hace lo mismo y así sucesivamente. El que no salte o se le caiga el balón queda descalificado.
- + Mecanismo perceptivo: El entorno es fijo, el control de la tarea es cerrado, la situación de la persona y el objeto es cambiante, la zona de precisión es amplia y el nº de estímulos es pocos.
- + Mecanismo ejecutor: Intervienen muchos músculos, la precisión en la acción es baja y la rapidez en la acción es baja.

Segundo ciclo:

ACTIVIDAD:

- + Desarrollo: Por parejas, cada una con un aro, uno de ellos se sitúa dentro del aro y el otro le da órdenes hacia donde debe dar el salto. Éste lo da y vuelve al aro, luego cambian de rol.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 6 – MAYO DE 2008

- ✚ Los mecanismos que intervienen son los mismos y en las mismas condiciones que los de la actividad del primer ciclo.

JUEGO: “Los aros”

- ✚ Desarrollo: Se divide la clase en 2 ó 3 grupos. Cada grupo por parejas cogidos de la mano y en fila, delante de una fila de aros. A la señal la 1ª pareja tendrá que saltar los aros a la pata coja. Una vez saltados, se soltarán las manos y cada uno por un lado tocará la mano de la pareja siguiente, la cual saldrá y hará lo mismo, ganará el grupo que todas sus parejas acaben antes. Se puede hacer el juego 1º con la pierna dominante y luego con la no dominante.
- ✚ Mecanismo perceptivo: El entorno es fijo, el control de la tarea es abierto, la situación de la persona es móvil y el objeto fijo, la zona de precisión es reducida y el nº de estímulos es pocos.
- ✚ Mecanismo ejecutor: La intervención muscular es media, la precisión en la acción es media y la rapidez en la acción es alta.

Tercer ciclo:

ACTIVIDAD:

- ✚ Desarrollo: Saltar un banco sueco de un lado a otro con los pies juntos. Puede hacerse con rebote o sin rebote.
- ✚ Mecanismo perceptivo: El entorno es fijo, el control de la tarea es cerrado, la situación de la persona es móvil, la zona de precisión es reducida y el nº de estímulos es pocos.
- ✚ Mecanismo ejecutor: Intervienen pocos músculos, la precisión en la acción es baja y la rapidez en la acción es baja.

JUEGO: “Los bancos”

- ✚ Desarrollo: Se divide la clase en grupos de 6-8 alumnos. Cada grupo, situado en fila frente a dos bancos juntos, uno detrás de otro. Los bancos a una distancia de 2 m. A la señal, sale el 1º de cada fila saltando sobre el banco con ambos pies. Seguidamente realizará saltos alternantes (2 saltos sucesivos con cada pie) hasta llegar al final de los bancos. Una vez terminado correrá para dar el relevo al siguiente compañero. Ganará el grupo que antes finalice.
- ✚ Los mecanismos que intervienen son los mismos y en las mismas condiciones que los del juego del 2º ciclo.

GIROS

Primer ciclo:

ACTIVIDAD:

- ✚ Desarrollo: En una colchoneta realizar una voltereta apoyando las manos y la cabeza.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 6 – MAYO DE 2008

- ✚ Mecanismo perceptivo: El entorno es fijo, el control de la tarea es cerrado, la situación de la persona es móvil, la zona de precisión es amplia y el nº de estímulos es pocos.
- ✚ Mecanismo ejecutor: Intervienen pocos músculos, la precisión en la acción es baja y la rapidez en la acción es baja.

JUEGO: “La peonza”

- ✚ Desarrollo: Por parejas un niño enrolla a otro con una cuerda y estirándola le hace girar.
- ✚ Mecanismo perceptivo: El entorno es fijo, el control de la tarea es abierto, la situación de la persona es móvil, la zona de precisión es amplia y el nº de estímulos es pocos.
- ✚ Mecanismo ejecutor: Intervienen pocos músculos, la precisión en la acción es baja y la rapidez en la acción es baja.

Segundo ciclo:

ACTIVIDAD:

- ✚ Desarrollo: Realizar el pino sobre una pared, apoyando los pies sobre ésta y quedando cabeza abajo.
- ✚ El mecanismo perceptivo es igual que en la actividad del primer ciclo.
- ✚ Mecanismo ejecutor: Intervienen muchos músculos, la precisión en la acción es media y la rapidez en la acción es media.

JUEGO: “Carrera de bolas”.

- ✚ Desarrollo: Se coloca una hilera de colchonetas y los niños deben atravesarla lo más rápido posible dando volteretas.
- ✚ El mecanismo perceptivo es igual que en el juego del primer ciclo.
- ✚ Mecanismo ejecutor: Intervienen pocos músculos, la precisión en la acción es media y la rapidez en la acción es alta.

Tercer ciclo:

ACTIVIDAD:

- ✚ Desarrollo: Realizar una rondada lateral con apoyo de manos en el suelo, tratando de llevar los pies a la vertical.
- ✚ El mecanismo perceptivo es igual que en la actividad del 2º ciclo.
- ✚ Mecanismo ejecutor: Intervienen muchos músculos, la precisión en la acción es alta y la rapidez en la acción es media.

JUEGO: “Carrera de peonzas”



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 6 – MAYO DE 2008

- + Desarrollo: Con una cuerda se hace girar al compañero como en el juego de la peonza, lo que pasa es que tienen que seguir girando hasta la línea de meta, el más rápido gana.
- + El mecanismo perceptivo es igual que en el juego del 2º ciclo.
- + Mecanismo ejecutor: Intervienen pocos músculos, la precisión en la acción es baja y la rapidez en la acción es alta.

MANEJO DE OBJETOS

Primer ciclo:

ACTIVIDAD:

- + Desarrollo: Lanzar el balón al aire y recogerlo sin que caiga al suelo.
- + Mecanismo perceptivo: El entorno es fijo, el control de la tarea es cerrado, la situación de la persona es fija y la del objeto cambiante, la zona de precisión es reducida y el nº de estímulos es pocos.
- + Mecanismo ejecutor: Intervienen pocos músculos, la precisión en la acción es media y la rapidez en la acción es baja.

JUEGOS: “La diana”

- + Desarrollo: Pintar tres círculos con tiza en el suelo y con tres intentos desde tres metros, a ver quien deja la pelota en el centro.
- + Mecanismo perceptivo: El entorno es fijo, el control de la tarea es cerrado, la situación de la persona es fija y la del objeto es cambiante, la zona de precisión es cerrada y el nº de estímulos es pocos.
- + Mecanismo ejecutor: Intervienen pocos músculos, la precisión en la acción es alta y la rapidez en la acción es baja.

Segundo ciclo:

ACTIVIDAD:

- + Desarrollo: Botar el balón, pasar por debajo y volverlo a coger sin que de otro bote en el suelo.
- + Mecanismo perceptivo: El entorno es fijo, el control de la tarea es cerrado, la situación de la persona y el objeto es cambiante, la zona de precisión es reducida y el nº de estímulos es pocos.
- + El mecanismo ejecutor es igual que en la actividad del primer ciclo.

JUEGO: “El freesby”

- + Desarrollo: Lanzamiento de Freesby por parejas evitando que éste caiga al suelo.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 6 – MAYO DE 2008

- ✚ Mecanismo perceptivo: El entorno es fijo, el control de la tarea es abierto, la situación de la persona es fija y el objeto cambiante, la zona de precisión es reducida y el nº de estímulos es pocos.
- ✚ Mecanismo ejecutor: Intervienen pocos músculos, la precisión en la acción es baja y la rapidez en la acción es baja.

Tercer ciclo:

ACTIVIDAD:

- ✚ Desarrollo: Lanzar una pelota de baloncesto e introducirla por la canasta desde la línea de tiro libre, después de recibir un pase de un compañero.
- ✚ Mecanismo perceptivo: El entorno es fijo, el control de la tarea es abierto, la situación de la persona es fija y el objeto es cambiante, la zona de precisión es reducida y el nº de estímulos es muchos.
- ✚ Mecanismo ejecutor: Intervienen muchos músculos, la precisión en la acción es alta y la rapidez en la acción es media.

JUEGO: “Baloncesto”

- ✚ Desarrollo: Partido de baloncesto 3 contra 3 a una sola canasta.
- ✚ Mecanismo perceptivo: El entorno es fijo, el control de la tarea es abierto, la situación de la persona y el objeto es cambiante, la zona de precisión es reducida y el nº de estímulos es muchos.
- ✚ Mecanismo ejecutor: Intervienen muchos músculos, la precisión en la acción es alta y la rapidez en la acción es alta.

EQUILIBRIO

Primer ciclo:

ACTIVIDAD:

- ✚ Desarrollo: Individualmente cuanto tiempo son capaces de mantenerse en una postura determinada, por ejemplo sobre un solo pie.
- ✚ Mecanismo perceptivo: El entorno es fijo, el control de la tarea es cerrado, la situación de la persona es fija, la zona de precisión es reducida y el nº de estímulos es pocos.
- ✚ Mecanismo ejecutor: Intervienen pocos músculos, la precisión en la acción es media y la rapidez en la acción en la acción es baja.

JUEGO: “Caidas”



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 6 – MAYO DE 2008

- ✚ Desarrollo: Por parejas, se suben a un banco sueco uno frente a otro, se cogen de la mano y se coloca un pie más adelantado. El juego consiste en guardar el equilibrio y tratar de derribar al otro.
- ✚ Mecanismo perceptivo: El entorno es fijo, el control de la tarea es abierto, la situación de la persona es móvil, la zona de precisión es reducida y el nº de estímulos es pocos.
- ✚ Mecanismo ejecutor: Intervienen muchos músculos, la precisión en la acción es baja y la rapidez en la acción es media.

Segundo ciclo:

ACTIVIDAD:

- ✚ Desarrollo: Individualmente, con los ojos cerrados, realizar las mismas actividades que en el primer ciclo.
- ✚ Los mecanismos que intervienen son los mismos y en las mismas condiciones que en la actividad del primer ciclo, exceptuando que hay más estímulos en esta actividad.

JUEGO: “Las picas”

- ✚ Desarrollo: Se distribuyen tres picas por grupo, estos son de 8-10 alumnos, se colocan por parejas, colocados en fila detrás de la primera pica, se marca una distancia de 4-5 m. mediante 2 picas, una al principio y otra al final. A la señal tendrán que colocarse la pica de manera que entre los dos la mantengan sobre uno de sus pies. Tendrán que ir dando saltos a la pata coja hasta saltar la última pica, seguidamente retroceden por el mismo sitio, llevando la pica sobre un hombro y pasar la pica a la siguiente pareja, así sucesivamente y gana el grupo que antes terminan el recorrido todas sus parejas.
- ✚ Los mecanismos que intervienen son los mismos y en las mismas condiciones que en el juego del primer ciclo, a excepción de que en éste hay más estímulos e intervienen muchos músculos.

Tercer ciclo:

ACTIVIDAD:

- ✚ Desarrollo: Colocar un banco y seguido de éste una colchoneta con varias pelotas de gimnasia debajo. En la mano una pelota de baloncesto. Hay que desplazarse por encima del banco botando la pelota por uno de sus lados.
- ✚ Seguidamente pasar por encima de la colchoneta lanzando el balón al aire y cogiéndolo.
- ✚ Mecanismo perceptivo: El entorno es fijo, el control de la tarea es cerrado, la situación de la persona y del objeto es cambiante, la zona de precisión es amplia y el nº de estímulos es muchos.
- ✚ Mecanismo ejecutor: Interviene pocos músculos, la precisión en la acción es alta y la rapidez en la acción es baja.

JUEGO: “Ranitas”



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 6 – MAYO DE 2008

- + Desarrollo: Individualmente, distribuidos por el espacio en cuclillas con los brazos en cruz, dar pequeños saltos al ritmo que marca el profesor. A la vez que saltan tendrán que tumbar a los demás. Cuando el profesor deje de dar palmadas, tendrán que tumbarse en el suelo.
- + Mecanismo perceptivo: El entorno es fijo, el control de la tarea es abierto, la situación de la persona es móvil, la zona de precisión es amplia y el nº de estímulos es muchos.
- + Mecanismo ejecutor: Intervienen muchos músculos, la precisión en la acción es media y la rapidez en la acción es media.

2. BIBLIOGRAFÍA

- + Gil Madrona, P. (2003). *Desarrollo psicomotor en Educación Infantil*. Sevilla:Wanceulen.
- + Godal, T. y Hospital, A. (2003). *50 propuestas de actividades motrices para el segundo ciclo de educación infantil*. Barcelona.
- + Justo Martínez, E. (2000). *Bases para la intervención en psicomotricidad*. Almería: universidad de Almería.
- + Oña Sicilia, A. (2002). *Actividad física y desarrollo: ejercicio físico desde el nacimiento*. Sevilla: Paidós.

Autoría

- Nombre y Apellidos: Elisabet Martín Gamero
- E-MAIL: magae21@hotmail.com