

8.3.2 Programació d'activitats.

A l'inici de les sessions sempre es començarà fent una rotllana amb els infants. S'aprofitarà aquesta distribució per fer una salutació conjunta (Bon dia!, Bona tarda!), recordar les normes de l'aula (*Annex 7*) i, per últim, fer una petita introducció del que treballarem durant la sessió. Tot seguit començaran les activitats que l'educadora anirà explicant per ordre de successió.

Cada **sessió** tindrà una durada d'una hora i 15 minuts, tot i que el temps de realitzar les activitats quedarà reduïda a 50 minuts. Els primers 10 minuts estaran destinats a la part inicial que acabem d'explicar i, els 15 últims minuts, es destinaran a la reflexió conjunta on els infants expressaran les seves emocions viscudes durant la sessió, mitjançant l'expressió plàstica, i a la recollida de material i a l'acomiadament.



Els 50 minuts d'activitats es repartiran en 3 blocs de 10, 30 i 10. Els primers 10 minuts correspondran a l'escalfament, on es farà una activitat. Els 30 minuts següents a la part principal, tot realitzant 3 activitats. I, finalment, els 10 minuts restants es destinaran al bloc de tornada a la calma realitzant una activitat.

Hem realitzat **un exemple** de tres sessions corresponents a P3, P4 i P5 on es treballaran els diferents continguts de la psicomotricitat corresponents a: coordinació, esquema corporal, descoberta de l'espai, expressió corporal, ritme i expressió plàstica.

● **EXEMPLE SESSIÓ PER A P3.**

SESSIÓ PSICOMOTRIU

Nº SESSIÓ: 1

CURS: P3

DURADA: 1 hora i 15 minuts.

Recursos materials:

- Una sabata.
- Tamboret, banc i taula.
- Tacs de fusta o plàstic.
- Mirall gran i, si es vol, música de fons.
- Cançó «La coqueta de sucre».
- Fulls i colors

Recursos personals:

- Dues TEI especialistes en psicomotricitat.

Recursos espacials:

- Aula de psicomotricitat del centre educatiu.

Capacitat a desenvolupar:

- Observar l'entorn immediat.
- Progressar en la coordinació.
- Progressar el domini del seu cos, en el moviment i la coordinació amb els peus.
- Progressar en el coneixement del seu cos (mà dreta i esquerra).
- Progressar en el coneixement, comunicació, expressió, moviment i la coordinació del seu cos.
- Pensar, crear i elaborar explicacions.

Objectius didàctics:

- **Adquirir seguretat en la coordinació dinàmica general: córrer.**
- **Adquirir la noció espacial sobre/damunt/sota.**
- **Adquirir seguretat en la coordinació dinàmica: equilibri - dinàmic.**
- **Distingir en el propi cos les parts de la dreta i les de l'esquerra.**
- **Regular i dominar el moviment, sincronitzant-lo amb estímuls rítmics diversos.**
- **Expressar les emocions.**
- **Fomentar la imaginació i la creativitat.**

DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ

ESCALFAMENT

● **Activitat 9. La sabata**

Es fa una rotllana amb els nens asseguts a terra. Un nen duu una sabata a la mà i va donant voltes per fora del cercle. S'estableix una cantarella entre el nen i el grup. Comença el grup i continua el nen:

- mare, tinc set (grup)
- beu aigua (nen)
- hi ha una mosca
- beu vi
- hi ha un mosquit
- beu vi bo
- ai que és bo! Mare quan vénen els Reis? —a les... (i diu un número del! 1 al 10).

En aquest moment, tots els nens del grup es tapen els ulls i comencen a comptar en veu alta fins al número que s'ha dit. Entretant, el nen que duu la sabata, la deixa darrere d'algú. En acabar de comptar, tots els nens miren si tenen la sabata al darrere. Qui la té, s'aixeca i empaita a qui l'ha deixada, que s'ha d'asseure al lloc buit per no ser agafat.

PART PRINCIPAL

- **Activitat 100. El pont.**

Els nens han de passar per sobre o sota d'un tamboret, banc, taula... Se'ls pot dir com a motivació que quan passen per sobre, passen per dalt d'un pont i que quan passen per sota, passen per dins de l'aigua.

- **Activitat 37. Compte a mullar-se els peus.**

Els nens han de travessar un riu imaginari (delimitat per dues línies) per damunt d'una filera de pedres (tacs). Si posen un peu a terra es mullen i, per tant, queden eliminats.

Com a més dificultat, poden fer el mateix exercici saltant o caminant per damunt de diferents materials, com poden ser: roba, paper...



- **Activitat 41. Picar de mans.**

Els nens es col·loquen de dos en dos, l'un davant de l'altre. Piquen de mans en les següents posicions:

1. Mà dreta de l'un amb mà dreta de l'altre (encreuant-se).
2. Mà esquerra de l'un amb mà esquerra de l'altre (encreuant-se).
3. Mà dreta de l'un amb mà esquerra de l'altre (sense encreuar-se).
4. Picar les dues mans pròpies.

Aquestes posicions es combinen: 1-4-2-4-3-1

TORNADA A LA CALMA

- **Activitat 244. La coqueta de sucre.**

Els nens es posen en rotllana, drets, i canten la cançó portant la pulsació tot picant de mans. Un nen està al mig, amb les mans a la cintura, movent les espatlles tot portant la pulsació. Quan s'acaba la cançó, el nen del mig tria qui ha de sortir a ballar posteriorment.

La lletra de la cançó és la següent:

Qui la ballarà
la coqueta de sucre.

Qui la ballarà
que eixerit que serà.

Balli-la vostè senyoret (o
senyoreta)



Després de diverses vegades, podem variar fent que cada nen que surti, porti la pulsació d'una forma diferent: desplaçant-se a peu coix, a pas de galop, caminant, saltant...

● **EXEMPLE SESSIÓ PER A P4**

SESSIÓ PSICOMOTRIU

Nº SESSIÓ: 2

CURS: P4

DURADA: 1 hora i 15 minuts.

Recursos materials:

- Cançó «Bugui-bugui».
- Meitat de pilotes que nens que hi juguen i guix.
- Mocadors.
- Cintes dels colors.
- Diferents fotografies de cares.
- Fulls i colors

Recursos personals:

- Dues TEI especialistes en psicomotricitat.

Recursos espacials:

- Aula de psicomotricitat del centre educatiu.

Capacitat a desenvolupar:

- Progressar en el coneixement, comunicació, expressió, moviment i la coordinació del seu cos.
- Comportar-se d'acord amb unes pautes de convivència. Progressar la coordinació.
- Progressar en el coneixement del cos, part dreta i esquerra. Progressar en la comunicació i l'expressió per mitjà de diversos llenguatges.
- Comportar-se d'acord amb unes pautes de convivència.
- Progressar en el coneixement, comunicació, expressió, moviment i la coordinació del seu cos.
- Pensar, crear i elaborar explicacions.

Objectius didàctics:

- Regular i dominar el moviment sincronitzant-lo amb estímuls rítmics diversos.
- Adquirir seguretat en la coordinació dinàmica específica: llançaments.
- Adquirir la noció espacial davant de/darrere de/entre.
- Descobrir les possibilitats de moviment de les diferents parts del cos: moviments facials i moviments simètrics. Descobrir les possibilitats de moviment de les diferents parts del cos: moviments facials i moviments simètrics.
- Expressar les emocions.
- Fomentar la imaginació i la creativitat.

DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ

ESCALFAMENT

- **Activitat 238. Ball del «Bugui-bugui».**

Els nens es posen l'un darrere l'altre, en rotllana.

La lletra de la cançó és la següent:

Ei, Bugui-bugui, ei! i ara piquem de mans!

- Amb el dit a dintre, amb el dit a fora, amb el dit a dintre, el farem rodar. Ballem el bugui-bugui, mitja volta, ja! I ara piquem de mans, ei!
- Amb la mà a dintre, amb la mà...
- Amb el peu ...
- Amb el colze...(diferents parts del cos)



MOVIMENT:

Es corre cap a una direcció i després cap a l'altra.

Es salta tot estirant completament el cos amb els braços enlaire.

Aturats, mirant cap al centre de la rotllana es pica de mans.

Es posa la part del cos triada a dins i a fora de la rotllana.

Es fa rodar la part del cos triada.

Es salta sense desplaçar-se.

Es dóna una volta sobre ell mateix.

Es pica de mans.

Es salta tot estirant completament el cos, amb els braços enlaire.

PART PRINCIPAL

- **Activitat 24. Gats i gossos.**

Es formen dos equips. Els uns són els gats i els altres els gossos. Es marca un camp amb una ratlla al mig i s'hi col·loca una pilota per a cada parella (un jugador de cada equip). El mestre diu el nom d'un grup (gats o gossos) i els seus membres han d'agafar la pilota i intentar tocar, amb la pilota, les seves parelles que fugen corrent. En un moment donat, la pilota es col·loca altre cop a la ratlla i torna a començar el joc.

- **Activitat 42. Endevina com estic?**

Els nens es distribueixen per parelles. Un d'ells fa amb el cos una postura determinada a manera d'estàtua. L'altre ha de col·locar-se igual que el company. Després es canvien i el company que ha imitat ara fa d'iniciador.

Per variar l'activitat amb l'ajuda, tant verbal com postural, de l'educadora, es podria fer:



- per grups (2 o 3) fan una estàtua conjunta i els altres 2 o 3 limitaran,
- o, fer el mateix però amb els ulls tapats dels que imiten, de manera que apreciaran les posicions del cos palpant-lo.

- **Activitat 92. Joc del tren.**

Establim un recorregut per la classe amb túnels, muntanyes...Cada grup de nens serà un vagó i anirà dins de la cinta del color que els pertoca. Quan el nen arribi a una estació, canviaran els vagons de lloc, segons les ordres. Per exemple: «El vagó verd anirà davant del groc. El vermell entre el taronja i el blau...».
















TORNADA A LA CALMA

- **Activitat 163. Joc de les cares.**

Aquest material consta de diverses fotografies que expressen diferents moviments facials. Té dues possibilitats:

1. Ensenyem una fotografia als nens i aquests imiten l'expressió. També es pot repartir una fotografia diferent a cada nen que han de reproduir individualment.
2. Un cop presentades totes les fotografies, hi ha la possibilitat de fer l'aparellament.

Criteris d'avaluació sessió P4

Infants	Es capaç de dominar el moviment sincronitzant-lo amb estímuls rítmics?			Té seguretat en la coordinació dinàmica específica: els llançaments?			Ha adquirit la noció espacial davant de/darrere de/ entre?			Ha descobert les seves possibilitats de moviments de les diferents parts del cos: facials i simètrics?			Ha expressat les emocions?		
															
Marc	X			X				X		X			X		
Lara		X		X			X			X			X		
Joan	X			X			X			X				X	
Paula	X			X				X		X			X		
Sara	X			X					X	X			X		
Eloi		X		X			X			X			X		
Manel	X			X			X				X		X		
Mireia	X				X			X		X			X		
Lucía	X			X				X		X			X		
Sergi	X			X					X	X			X		
Alba		X		X			X			X			X		
Albert		X		X				X		X			X		
Laia	X				X		X			X			X		
Estel	X			X				X		X			X		



Assolit



En procés



No assolit

● **EXEMPLE SESSIÓ PER A P5**

SESSIÓ PSICOMOTRIU

Nº SESSIÓ: 3

CURS: P5

DURADA: 1 hora i 15 minuts.

Recursos materials:

- Guix
- Bitlles i pilotes.
- Calaixos de fusta, taulons, tacs...
- Cançó « Gira el barret i tomba-li »
- Fulls i colors

Recursos personals:

- Dues TEI especialistes en psicomotricitat.

Recursos espacials:

- Aula de psicomotricitat del centre educatiu.

Capacitat a desenvolupar:

- Progressar en el moviment del propi cos.
- Progressar en el coneixement i domini del seu cos, en el moviment i la coordinació.
- Progressar en el moviment i la coordinació.
- Progressar en el coneixement, comunicació, expressió, moviment i la coordinació del seu cos. Comportar-se d'acord amb unes pautes de convivència.
- Progressar en el coneixement, comunicació, expressió, moviment i la coordinació del seu cos.
- Pensar, crear i elaborar explicacions.

Objectius didàctics:

- Diferenciar les parts de l'esquema corporal, global i segmentària.
- Adquirir la noció espacial dreta/esquerra.
- Adquirir seguretat en la coordinació dinàmica específica: llançaments.
- Expressar-se lliurement utilitzant materials diversos: draps, mocadors, pilotes, tacs, cordes...
- Regular i dominar el moviment sincronitzant-lo amb estímuls rítmics diversos.
- Expressar les emocions.
- Fomentar la imaginació i la creativitat.

DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ

ESCALFAMENT

- **Activitat 65. Picar culs.**

Els nens fan una rotllana i el que para volta per fora i ha de picar amb la mà el cul d'algun i sortir corrent. El nen que ha estat picat ha de perseguir-lo, però si el perseguit arriba al lloc que ha quedat buit es salva i para l'altre.

Podem realitzar la mateixa activitat però el nen que ha estat picat no persegueix l'altre, sinó que corre en sentit contrari, per veure qui arriba abans al lloc buit.

PART PRINCIPAL

- **Activitat 122. Mar, terra.**

Es fa una ratlla a terra, una banda de la ratlla és el mar (dreta) i l'altra la terra (esquerra), no val trepitjar la línia divisòria. Els nens salten amb els peus junts a una banda o l'altra segons l'ordre que reben de qui dirigeix el joc.

Les ordres es donen cada cop més ràpidament i podem fer-ho eliminatori.

- **Activitat 23. Joc de bitlles.**

Es posen les bitlles a una distància i els nens amb les pilotes les han de fer caure.

Guanya aquell que les fa caure totes.

- **Activitat 192. Som equilibristes.**

Muntem un circuit.

Deixem que els nens hi passin lliurement una estona i després podem fer altres propostes:

- Passar-hi amb objectes: pilota al cap, a la mà... — Fer-ho com: un soldat, un robot, un vell...
- Diferents maneres de fer el recorregut: caminant endavant, enrere, de costat, saltant amb els peus junts, donant tombs sobre el propi eix...



TORNADA A LA CALMA

- **Activitat 225. Gira el barret i tomba-li.**

Els nens seuen a terra, en rotllana. Un nen surt a menjar mosques (sortirà fora per no sentir què es diu allà). Es tria el director i es fa entrar el que estava a fora i es posa al mig de la rotllana. El director porta la pulsació de la cançó fent moviments o picant amb diferents parts del cos (mans, peus, panxa...) i els altres l'han d'anar imitant. El director ha d'anar canviant de moviment quan el que està al mig no el veu, i aquest ha d'endevinar qui és el que mana. Quan ho descobreix, el que manava surt a menjar mosques i torna a començar el joc.