

SESIÓN PRÁCTICA

PSICOMOTRIZ



Alba Acosta Varela

1º EDIN3

INDICE

Introducción	Pág 3
Metodología	Pág 4
Ejemplo de una sesión práctica psicomotriz	Pág 5
Circuito	Pág 9
Conclusión	Pág 10
Anexos	Pág 11

INTRODUCCIÓN

Como futura educadora infantil he preparado una praxis de una sesión psicomotriz. La sesión que voy a llevar a cabo es **directiva** por lo que he elaborado una historia, que se titula “El mundo de las emociones”. Dicha historia conlleva una serie de pasos e instrucciones que los niños y niñas pequeños/as **de 3 años** tendrán que seguir.

Para realizar esta praxis me he basado en los autores Louis Pico y Pierre Vayer que defienden la psicomotricidad directiva a través de la exploración, conocimiento y representación.

Para finalizar, he adjuntado una imagen del circuito que voy a llevar a cabo.

METODOLOGÍA

Tal y como he mencionado en la introducción, me basaré en la metodología de Louis Pico y Pierre Vayer.

Pico y Vayer defiende que los niños y niñas pequeños tienen que obtener los siguientes elementos: la conciencia del cuerpo propio, el dominio del equilibrio, el control y la eficacia de las coordinaciones globales y segmentarias, el control de la inhibición del esquema corporal y la orientación en el espacio y la posibilidad de adaptación al mundo exterior.

Para ello, defiende las etapas en educación infantil a través de su cuerpo de 2 a 5 años:

La primera etapa consiste en la **exploración** → Los niños y niñas se ponen en contacto con el mundo exterior y con los demás

La segunda etapa continúa en el **conocimiento** → Los niños y niñas empiezan a controlar sus acciones, conocen las primeras nociones y las primeras representaciones

La tercera etapa es la de **representación** → Los niños y niñas están capacitados para controlar, comparar y coordinar sus acciones y entran en el estadio de la representación y la expresión.

Para finalizar, propone unos ejemplos de actividades psicomotrices como por ejemplo: la educación del esquema corporal, el niño ante el mundo del presente y el niño frente al mundo de los demás. Dichas actividades se refieren a tres ámbitos, la construcción del yo corporal, el niño/a ante el mundo de los objetos y el niño/a ante el mundo de los demás.

EJEMPLO DE UNA SESIÓN PRÁCTICA PSICOMOTRIZ

Como ya he explicado me basaré en la metodología de Pico y Vayer y para ello he realizado una sesión psicomotriz.

Una sesión de psicomotricidad normal suele durar 45 minutos, en cambio, una buena sesión puede durar alrededor de 90 minutos. Dado que la praxis es estructurada, es fundamental establecer tiempos concretos a cada fase.

La sesión psicomotriz que llevaré a cabo se estructura de la siguiente manera: asamblea, desarrollo de la sesión, relajación, representación de la sesión y despedida. Dicha sesión se enlaza con una historia, un cuento infantil que se trata de las emociones.

Los niños y niñas pequeños/as se introducirán en el mundo mágico de las emociones. En ese mundo (que es el circuito psicomotriz) se ha escondido el oso amoroso y los peques tendrán que encontrarlo. Para ello pasarán diferentes pruebas en las que representarán diferentes emociones como la tristeza, la alegría, el miedo, el enfado y la sorpresa.

1. Asamblea (5 minutos)

Una sesión de psicomotricidad comienza con la asamblea. Consiste en que los niños y niñas se sientan en el suelo formando un círculo. Las educadoras recibimos a los niños y las niñas y les explicamos lo que vamos a hacer a lo largo de la sesión.

La asamblea se estructura de la siguiente manera:

- A) SALUDO → En primer lugar, acompañaremos a los peques a que se quiten los zapatos y los guarden cada uno en el correspondiente bolsillo de los zapatos. Después nos sentamos en círculo para empezar la asamblea.
- B) ENCUADRE → Enlazamos la sesión con la sesión anterior: “¿Os acordáis de que hace dos semanas jugamos a las emociones? Pues hoy vamos a ir al mundo de las emociones”.
- C) PRESENTACIÓN DE MATERIALES → Para que los niños y las niñas se familiaricen, les enseñaremos los materiales que vamos a utilizar.
 - Espalderas: Utilizaremos las espalderas para desarrollar los conceptos de arriba-abajo y saltar.
 - Colchonetas: Por un lado, las colchonetas harán la función de protección y por otro lado, los niños y niñas tendrán que hacer la voltereta.

- Banco sueco: En esta parte trabajarán el concepto del equilibrio
- Bloques de colores: Los niños y niñas tendrán que saltar con una pierna unos semicírculos. Y tendrán que esquivar en zig-zag saltando unos bloques con forma de cuadrado.
- Aros de colores: En esta fase del circuito tendrán que saltar de un aro a otro con los dos pies juntos.

D) **NORMAS** → Los niños y niñas tendrán que seguir dos normas sencillas y claras.

- Hay que respetar los turnos
- Hoy nos vamos a divertir

Cada material y las normas irán adjuntado como anexos

2. Desarrollo de la sesión (20 minutos)

La sesión psicomotriz se divide en dos partes:

1º Parte: Calentamiento (10 minutos)

El calentamiento es una actividad imprescindible para que los peques no sufran ningún tipo de lesión durante la realización de los ejercicios. Por lo tanto, para calentar jugaremos a un juego que se llama la “Cadeneta larga”.

El juego consiste en: Se la queda uno que tendrá que intentar pillar al resto de compañeros. Cada vez que pille a alguien se van dando la mano, de tal forma que nunca se pueden soltar, sea el número que sea. El objetivo es intentar pillar a toda la clase. Cuando la cadena comienza a ser relativamente grande, es más importante la cooperación que la rapidez.

A través de este juego, los niños moverán las piernas y los brazos; y además trabajarán la cooperación. Cuando finalicemos con el juego del calentamiento, comenzaremos con la parte esencial.

2º Parte: Parte esencial (10 minutos)

La sesión comienza adentrándose en la tierra de la tristeza. Los niños y niñas tienen que pasar por debajo de unos bloques de colores arrastrándose.

Una vez atravesada la tristeza entrarán en la tierra de la alegría. Los peques se pondrán muy contentos porque les encanta saltar y en la alegría se juega saltando. En el suelo encontrarán unos aros que tendrán que saltar con los dos pies juntos. A

continuación, aparecerán unos bloques de colores que tendrán que esquivar saltando de lado a lado.

De repente los niños y niñas sentirán mucho miedo porque tienen que subir unas escaleras muy altas, han entrado en la tierra del miedo. Para poder salir de aquí van a tener que bajar las escaleras y refugiarse en unas colchonetas. Para llegar a la siguiente tierra tienen que dar una voltereta.

Por fin han salido del miedo pero ahora se sienten muy enfadados. Han llegado a la tierra del enfado y aquí van a tener que pasar por un puente (el banco sueco) pero a la pata coja, de esta manera trabajarán el equilibrio.

Cuando están llegando al final del puente, ven una figura tapada con un pañuelo. Los peques comienzan a ponerse muy nerviosos y cuando quitan el pañuelo se llevan una gran sorpresa. Han llegado a la última fase del trayecto, la tierra de la sorpresa. Los peques por fin han encontrado al oso amoroso. Todos empezamos a aplaudir y nos ponemos muy contentos.

Para finalizar, todos los niños y niñas vuelven a las colchonetas y se tumban en ellas para dar comienzo a la relajación.

3. Relajación (5 minutos)

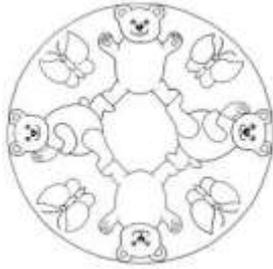
La relajación es el momento en el que los niños y niñas tienen que volver a la calma pues han hecho grandes esfuerzos y están excitados y agitados. Para que los peques relajen todas las partes del cuerpo haremos una relajación global.

Para comenzar, acostaremos a todos los niños/as en las colchonetas y les invitaremos a que se hagan masajes unos a otros en los brazos. Para ello cerrarán los ojos y en parejas se harán los masajes.

Para dar por finalizada la relajación, acompañaremos a los niños y las niñas a recoger los zapatos a los bolsillos correspondientes y una vez puestos pasaremos a la fase de la Expresión representación.

4. Expresión Representación de la sesión (10 minutos)

Este es el momento en el que los niños/as tienen que expresar cómo se lo han pasado y lo que más les ha gustado. Les entregaremos a los niños unas mandalas de unos ositos para que puedan colorear. De esta manera se relajarán y expresarán mediante los colores lo que han sentido al realizar la sesión.



← (Esta es la mandala que utilizaré)

5. Despedida (5 minutos)

La sesión finaliza con la vuelta al círculo, al igual que en la asamblea. Los niños y niñas se sentarán en círculo y es fundamental que lo hagamos en el mismo sitio donde empezamos para que el alumnado no se desoriente y aprenda las rutinas.

Para comenzar mostraremos las mandalas que han pintado cada uno/a de los niños/as y comentaremos que es lo que les han hecho sentir. Además, hablaremos sobre los buenos resultados que han tenido las praxias y haremos un ejercicio de felicitaciones para cada uno. Nos daremos un beso a cada uno y nos sentiremos muy orgullosos del gran trabajo que hemos realizado.

Para finalizar, daremos un aplauso.

CIRCUITO

Esta son las imágenes del circuito que llevaré a cabo.





CONCLUSIÓN

Me he dado cuenta que preparar y realizar una sesión psicomotriz no es nada fácil. Hay que tener en cuenta muchos factores y conceptos y lo primero es tener información sobre el tema. La psicomotricidad es una práctica en la que se aúnan todos los desarrollos de educación infantil por eso es tan importante realizarla y bien.

Los niños y niñas pequeños/as aprenden y conocen el mundo a través del movimiento y el juego y es en ese momento en el que empiezan a descubrir los conceptos del equilibrio, la lateralidad (izquierda-derecha), arriba-abajo, encima-debajo, entre otros.

Yo futura educadora infantil tengo mucho que aprender todavía y tengo muchas ganas de seguir formándome y esta sesión psicomotriz conlleva una exposición individualizada que he tenido que preparar sola y me ha ayudado a conocerme más y aprender a expresarme ante el público.

ANEXOS

1. Materiales

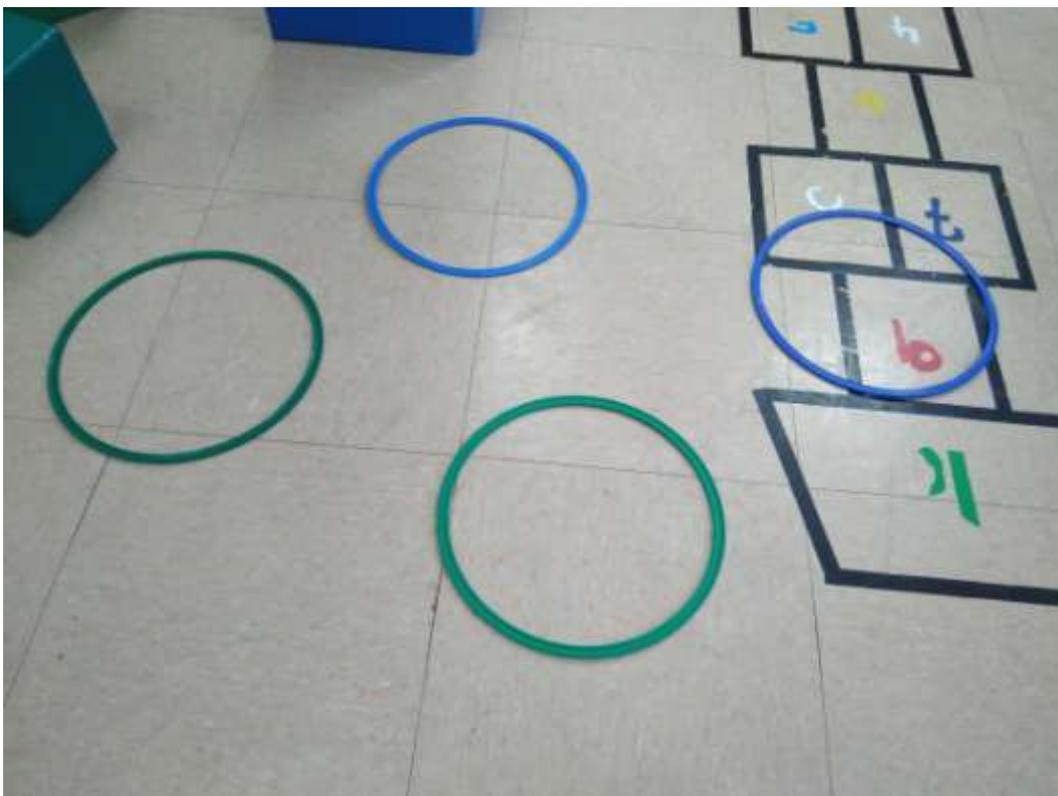
Semicirculos



Rampa



Aros de colores



Bloques de gomaespuma



Espalderas o escaleras de braqueación



Banco sueco



Osito amoroso



2. Normas

