

San Gabriel

**PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICAS Y
DEPORTIVAS, COLEGIO**

SAN GABRIEL

-PASIONISTAS-

2017-2018

Pasionistas



Organiza:



Colaboran:



PSICOMOTRICIDAD

PRESENTACIÓN

“Me gustaría explicarles lo que vamos a hacer en esta actividad extraescolar sin dar una definición de psicomotricidad que encontrarían en cualquier búsqueda en internet.

Como bien saben, los niños en estas edades, lo que quieren es jugar, y en esta actividad lo que haremos será partiendo del juego, desarrollar sus capacidades de movimiento y sociales.

La relación con las demás personas, la libertad y los valores serán trabajados a la par de las cualidades motrices como: ritmo, lateralidad y equilibrio.

Se trabajará en grupos pequeños para poder dar una atención lo más individualizada posible a cada niño, teniendo en cuenta, de donde parte cada uno.”

Rubén Martín
 Profesor de Psicomotricidad colegio San Gabriel

FUNCIONAMIENTO DE LA ACTIVIDAD

MONITOR: Rubén Martín Pachó

LUGAR Sala polivalente 1 de la segunda planta del centro deportivo San Gabriel y Antiguo gimnasio/nueva sala de psicomotricidad.

HORARIO

PSICOMOTRICIDAD		
Infantil: 3 años	De 13.45 a 14.45	Lunes y miércoles ^{*1}
Infantil: 4 y 5 años	De 13.45 a 14.45	Martes y jueves ^{*1}

^{*1} Los grupos pueden ser reagrupados en función del número de inscritos, previa consulta con las familias.

RECOGIDA/ENTREGA

El monitor recogerá y entregará a los alumnos directamente al servicio de comedor en el aula de video.

Para aquellos alumnos que no hagan uso del servicio de comedor la organización concretará a las familias el punto de encuentro para la entrega/recogida.

RECOMENDACIONES

No será necesario traer una indumentaria especial para la actividad, aunque es recomendable el uso de ropa cómoda.

PROGRAMACIÓN

INTRODUCCIÓN

La psicomotricidad es una disciplina que, basándose en una concepción integral del sujeto, se ocupa de la interacción que se establece entre el movimiento, la emoción y el conocimiento, y de su importancia para el desarrollo de la PERSONA, así como de su capacidad para expresarse y relacionarse en el mundo que lo envuelve.

Explicado de una manera simple:

“ME MUEVO-SIENTO-APRENDO: FORMO MI PERSONALIDAD”.

- Me muevo: a través de juegos, de retos, de exploración,... lanzo, recojo, salto, trepo, corro, me caigo, golpeo, choco, dibujo... interactúo, conozco, intercambio...
- Siento: control o descontrol, dominio, que me supero o que me supera,...; sensaciones de equilibrio-desequilibrio, de preferencia por el uso de una mano, de desafío y reto, de vergüenza,...; siento miedo, alegría...
- Aprendo: a superarme, a expresarme, a confiar, a colaborar, a estar quieto o a moverme, a relajarme y tranquilizarme, a relacionarme con el espacio y con las personas,...; aprendo conceptos de tiempo (antes, después, una hora...) y de espacio (grande-pequeño, alto-bajo, abierto-cerrado, volúmenes, líneas, rectas, curvas...) y sus derivados (velocidades, lento-rápido, aceleración, impulso, ritmo...), ...

En definitiva voy formando mi personalidad y mi carácter en un proceso de retroalimentación continua de aprendizajes que extraigo de sensaciones que provienen del movimiento, o realizo movimientos provocados por sensaciones de los que a su vez aprendo.

En este proceso aprendo y desarrollo las habilidades y destrezas básicas que permite mi cuerpo: desde los movimientos reflejos e incontrolados hasta el gran logro de control fino que supone para el cuerpo-mente sujetar y mover en suaves movimientos un lápiz expresando los pensamientos mediante la escritura.

Es por esto que la actividad de Psicomotricidad es la aliada perfecta para sentar las bases de una práctica deportiva posterior ya que las actividades y juegos se plantean como una introducción del niño en las posibilidades de acciones motrices y deportivas de su propio cuerpo, y esto va a afianzar poco a poco su esquema corporal y su percepción de espacio y tiempo. Además va a:

- Ayuda a desarrollar y a afianzar todas estas destrezas y habilidades básicas, que son las herramientas básicas e imprescindibles para las actividades físicas y los deportes.

- Forma la “personalidad” de los futuros deportistas haciendo que desarrollen sus habilidades y destrezas pero sobre todo su confianza.

- Permite evitar una, a veces desaconsejable, especialización precoz deportiva que puede limitar ese proceso que antes describíamos, al suponer un menor número de experiencias motrices y por lo tanto un menor número de experiencias educativas.

De acuerdo con estos planteamientos y siempre a través de una metodología totalmente lúdica, la actividad pretende hacer que los niños disfruten y aprendan jugando de manera dirigida, planificada y supervisada, y en un ambiente sano y seguro.

OBJETIVOS GENERALES

1. Satisfacer las necesidades de movimiento y actividad física del individuo, desarrollando a la vez todas sus capacidades motrices y físicas, mediante la participación en juegos y actividades físicas y lúdicas que implican el conocimiento y la aceptación de normas.

2. Formar una amplia base motriz trabajando mediante el juego los diferentes esquemas motores que contribuyen al desarrollo de las capacidades motrices y el aprendizaje de habilidades para que sirvan de base a otros aprendizajes motrices más específicos posteriores: actividades deportivas, actividades rítmicas...

3. Desarrollar con la práctica de diversos juegos y actividades físicas, elementos de tipo social, de relación y de expresión que incidan en el desarrollo de ámbitos concretos de la personalidad (desinhibición, empatía, sociabilidad,...).

4. Que el alumno conozca y acepte su propio cuerpo, y las posibilidades de este, de manera que se contribuya a su desarrollo afectivo (autoconocimiento, confianza, autocontrol, propios límites...)

5. Utilizar los recursos expresivos del cuerpo para transmitir sensaciones y estados de ánimo.

6. Resolver problemas que exijan dominio y destrezas motoras.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

SOBRE ASPECTOS SOCIOAFECTIVOS

- Familiarizarse con un entorno nuevo e inestable formado por la diversidad de alumnos/as.
- Afianzar la confianza en sí mismos por medio del autoconocimiento personal.

SOBRE EL ESQUEMA, IMAGEN Y PERCEPCIÓN CORPORAL

- Conocer y dominar los diferentes segmentos corporales.
- Descubrir y afirmar la preferencia lateral.
- Tomar conciencia de las diferentes posturas y actitudes.
- Iniciar en la respiración en cuanto a ritmo y capacidad pulmonar.
- Relajación a nivel global y no tanto a nivel segmentario
- Conocer y evolucionar por el espacio orientándose y apreciando distancias.
- Adaptación del tiempo propio al de un compañero, asociando nociones de lento-rápido, mucho-poco.
- Coordinación de las sensaciones visuales y táctiles.
- Adquirir confianza ante diferentes situaciones de equilibrio.

SOBRE LAS HABILIDADES Y DESTREZAS.

- Conocer y desarrollar las distintas formas de desplazamiento, adaptándose a las distintas situaciones con o sin objetos, con o sin obstáculos.
- Desarrollar la capacidad de salto en sus diferentes aspectos: altura y longitud
- Conocer las distintas posibilidades de giro.
- Dar respuestas diferentes ante situaciones distintas en la manipulación y lanzamiento de objetos diversos.

SOBRE LA EXPRESIÓN Y COMUNICACIÓN CORPORAL.

- Aumentar la capacidad de expresión gestual.
- Lograr respuestas motrices mediante la imitación.
- Tomar conciencia de las posibilidades rítmicas ajustando sus movimientos a esquemas sencillos.

CONTENIDOS

- El niño y su cuerpo
- Percepción espacial
- Percepción temporal
- Coordinación oculo-motriz
- Equilibrio corporal
- Ritmo
- Representación, imitación
- Desplazamientos y trepas
- Saltos
- Lanzamientos, golpes y recepciones
- Giros
- Habilidades deportivas
- Juegos

ESTRUCTURACIÓN

UNIDAD	MES	CONTENIDO A TRATAR
1. Presentaciones	Octubre	- Conocimiento del grupo - Desinhibición
2. Investiga tu cuerpo	Noviembre	- Esquema corporal - Búsqueda de posibilidades expresivas
3. Controla tus movimientos	Diciembre	- Coordinación - Comunicación corporal
4. Sobre la línea	Enero	- Equilibrio estático y dinámico - Lenguaje corporal - Desarrollo de habilidades motrices: desplazamientos
5. ¿Dónde estoy?	Febrero	- Percepción espacial - Espacio expresivo - Desarrollo de habilidades motrices: trepas y reptaciones
6. Cambio de roles	Marzo	- Percepción temporal - Juego simbólico - Desarrollo de habilidades motrices: giros
7. Inventa tu baile	Abril	- Ritmo - flexibilidad y relajación - Juegos musicales y bailes - desarrollo de habilidades motrices: saltos
8. El grupo te lo cuenta	Mayo	- Lateralidad - Improvisaciones y expresión de grupo - Desarrollo de habilidades motrices: lanzamientos - recepciones