**PROGRAMA ESPECÍFICO PARA LA MEJORA DE LA PSICOMOTRICIDAD FINA Y GRUESA**

1. **COORDINACION DINÁMICA GENERAL**

**ESQUEMA CORPORAL**

* El alumno localizará los elementos y responderá a órdenes que impliquen la identificación y localización de los elementos corporales.
* Descubrirá los movimientos de los miembros superiores (muñecas, dedos, codo, hombro).
* Realizará movimientos con la cabeza.
* Realizará flexiones con la columna vertebral (cuello, cintura…).
* Realizará movimientos con las articulaciones en general (simples y combinados).
* Realizará ejercicios para el descubrimiento de los movimientos de los miembros inferiores (rodillas,empeine, dedos de los pies).

**LATERALIDAD**

* Desde una posición tumbado, realizará las siguientes indicaciones: arrastrarse, reptar, rodar,recoger/lanzar pelotas u objetos.
* Desde una posición intermedia (cuclillas o agachado), realizará las siguientes indicaciones: cuclillas, piernas cruzadas (loto), cuatro patas, salto de rana, carretilla, trotar, gatear.
* Desde una posición vertical, realizará: marcha lenta y rápida, saltos (alternando pies y frecuencia), saltos con cuerda, lanzamientos, carrera, trepar, volteretas.
1. **COORDINACIÓN GENERAL**

**CONTROL DE LOS MOVIMIENTOS**

* Caminar. Se le hará recorrer al niño diversas distancias (graduadas).
* Marcando en el suelo dos líneas rectas paralelas, el niño recorrerá el camino sin salirse de las líneas. Ídem con curvas paralelas y líneas quebradas paralelas.
* Marcando en el suelo una línea recta, el niño recorrerá el camino sin salirse de la línea.
* Caminar siguiendo una determinada música.
* Caminar con los brazos extendidos.
* Caminar de puntillas.
* Imitar a determinados animales en sus marchas.
* Poner diversos bancos, sillas, a una distancia adecuada para que el alumno camine sobre ellos.
* Caminar con los brazos extendidos y manteniendo en las manos algunos objetos.
* Caminar manteniendo en la cabeza algún objeto.
* Caminar con un vaso de agua sin que se derrame.
* Caminar con los ojos vendados.
* Jugar a la gallinita ciega.
* Correr y saltar
* Estimular al niño a que ande cada vez más rápido, hasta conseguir la carrera.
* Jugar al “que te pillo” mutuamente.
* Jugar al “corro”, aumentando gradualmente la rapidez.
* Realizar distintas distancias corriendo, contabilizando el tiempo que tarda.
* Imitar a distintos animales en su carrera.
* Correr sin desplazarse, levantando las rodillas y variando el ritmo de carrera.
* Imitar saltos colocando cuerdas, obstáculos cada vez más altos.
* Saltar de un escalón.
* Carreras de sacos.
* Jugar a las carreras, atando la pierna izquierda de uno con la derecha del otro.
* Imitar saltos de animales.
* Correr detrás de un balón y darle patadas.
* Jugar al pañuelo.

**COORDINACION DE PIERNAS Y/O BRAZOS**

* Lanzar objetos
* Lanzar objetos por debajo de los hombros (de pie o sentado) cada vez a mayor distancia.
* Lanzar objetos por debajo de los hombres a objetivos concretos (de pie).
* Jugar a lanzar objetos a una caja con una abertura.
* Jugar a lanzar objetos a un blanco.
* Jugar a los bolos.
* Lanzar objetos con las manos por encima de los hombros.
* Jugar con otro compañero a coger y lanzar la pelota (aumentar la distancia).
* Jugar a los dardos.
* Lanzar objetos pequeños e intentar que caigan en una zona enmarcada.
* Diversos ejercicios de lanzamiento propios de determinados deportes: baloncesto,
* balonmano, frontón, rugby, voleibol, tenis…
* Subir y bajar escaleras
* Actividades diversas de gateo subiendo escaleras.
* Actividades diversas de gateo bajando escaleras.
* Actividades de subir y bajar escaleras de la mano del profesor, agarrado a una-dos
* barandillas.
* Subir y bajar escaleras normales.
* Subir y bajar alternando los pies (con o sin ayuda de huellas).
* Subir y bajar escaleras con rapidez.
* Actividades con espalderas.
* Dar patadas a una pelota
* Sentado, dará patadas a la pelota colocada en sus pies, cada vez con más fuerza.
* De pie, golpeara la pelota con su pie dominante (se irá aumentando el peso de la pelota).
* Dar patadas a una pelota en una dirección determinada.
* Dar patadas a una pelota para conseguir un objetivo determinado.
* Pasarse la pelota unos niños a otros.
* Diversas actividades propias de un deporte: futbol…

**DIRECCIONALIDAD**

* El alumno realizará desplazamientos en las direcciones que se le indiquen (cambio de posición y dirección).

**EQUILIBRIO ESTÁTICO**

* Permanecerá de pie a la pata coja durante un tiempo creciente.
* Permanecerá de pie sobre el banco.
* Se mantendrá de puntillas al menos 5 segundos.
* De pie y con los pies juntos inclinará el cuerpo alternativamente a la izquierda y derecha.
* Realizará genuflexión alternando y manteniendo el tronco recto.
* Mantendrá un objeto sobre la cabeza durante un tiempo.

**EQUILIBRIO DINÁMICO**

* Avanzará sobre una línea del suelo sin dejar de pisarla.
* Avanzará a la pata coja sobre una línea del suelo sin dejar de pisarla.
* Avanzara sobre cuadros tratando de no pisar las rayas.
* Se desplazara, con las manos abiertas y los brazos estirados, con objetos sobre las palmas, evitando que éstos se caigan.
* Saltará sobre una colchoneta sin perder el equilibrio.
* Caminara sobre una línea de espaldas.
* Saltara sobre aros alternativamente.
* Irá pisando los peldaños de una escalera tumbada en el suelo.
1. **MOTRICIDAD GENERAL (GRUESA)**

**ADECUADA ACTIVIDAD CORPORAL**

* Flexionara el tronco hasta tocar el suelo con las manos.
* Rotará antero-posteriormente una pierna.
* Girará el cuerpo con las piernas abiertas.
* Se mantendrá de puntillas un tiempo progresivamente mayor. Al principio con apoyos.
* Dara pasos hacia el frente de amplitud creciente.
* Pasará alternativamente a andar de pie a cuclillas y viceversa.
* Se mantendrá en equilibrio sobre una sola pierna (ojos abiertos-cerrados).
* Llevará una mano a la nuca. Luego lo realizara alternativamente con ambas manos.
* Pasará de posición de marcha a cuclillas, progresivamente más rápido.
* Extenderá brazos y piernas (simétrica-antagónica).
* De pie, se sentara con apoyos.
* De pie, se sentara sin apoyos.
* Sentado, se levantara con apoyos.
* Sentado, se levantara sin apoyos.
* Tumbado, se levantara con apoyos.
* Tumbado, se levantara sin apoyos.
* Tumbado, rodará.

**ADECUADA COORDINACIÓN GENERAL**

* Pasará una pelota de mano a mano por delante y por detrás.
* Se impulsará con los dos pies juntos con y sin desplazamiento del sitio.
* Botara una pelota recogiéndola con una/dos manos.
* Abrirá una mano cerrando la otra simultáneamente.
* Impulsará hacia arriba un globo un número creciente de veces.
* Saltará desde una altura de 10 cm con los pies juntos; se irá aumentando la altura hasta 50 cm aprox.
* Se desplazará a la "pata coja".
* Pedaleará en posición de tendido supino.
* "Nadará" en posición tumbado (movimiento de manos y piernas).
* Cruzará las piernas.
* Cruzará los brazos.
* Se sentará con las piernas cruzadas.
* Realizará ejercicios de brazos y piernas coordinadamente.
* Tocará con una mano la rodilla contraria.
* Flexionará las piernas con rebote y se llevará las manos a la cintura.
* Saltará a la cuerda (comba).
* Entrelazará las manos y las girará.
* Girará los pulgares.
* Mirará a través de un tubo u orificio alternando los ojos.
* Tirará a una diana dardos o pelotitas.

**ADECUADO DESPLAZAMIENTO EN EL ESPACIO**

* Caminará hacia delante.
* Caminará hacia detrás.
* Caminará de puntillas.
* Caminará en línea recta hacia delante.
* Caminará en línea recta hacia detrás.
* Caminará en línea recta con los ojos cerrados.
* Se desplazará con un vaso de agua.
* Se desplazará pisando sobre círculos o señales marcadas en el suelo.
* Se desplazará de puntillas hacia delante y hacia detrás.
* Saltará desde una altura equivalente a un escalón o silla.
* Subirá a una silla y desde ésta a una mesa. A continuación saltará a una colchoneta (al principio con ayuda).
* Correrá tratando de darse con los talones en las nalgas.
* Andará hacia atrás con los ojos abiertos y cerrados.
* Se deslizará por un tobogán.
* Correrá sorteando obstáculos.
* Realizará juegos y ejercicios libres en los "aparatos" de un parque infantil.
* Se desplazará de lado espontáneamente.
* Se desplazará siguiendo órdenes del educador. Se comenzará con órdenes simples pasando a órdenes de dificultad creciente.
1. **MOTRICIDAD FINA**

**DESARROLLO TÓNICO-MUSCULAR Y COORDINACIÓN ÓCULO-MOTORA SUPERIOR**

* Presionará sobre objetos flexibles cerrando la mano.
* Cogerá objetos pequeños poniendo los dedos en pinza.
* Levantará los dedos de la mesa estando toda la mano apoyada.
* Separará los dedos en abanico.
* Levantará alternativamente los dedos ayudado por la otra mano.
* Tocará con el pulgar los demás dedos.
* Meterá objetos en una caja con los dedos en pinza.
* Presionará con la mano aplastando distintos objetos flexibles.
* Soltará arena abriendo la mano poco a poco.
* Clavará alfileres en un panel de corcho.
* Transportará objetos en la palma de la mano.
* Introducirá bolas en una bolsa.
* Rotará una pelota con la mano.

**DESARROLLO DE HABILIDADES MANIPULATIVAS BÁSICAS**

* Amasará plastilina.
* Realizará churros y bolas de plastilina.
* Realizará bolas de papel.
* Rasgará papel libremente.
* Enrollará una madeja de hilo en un carrete.
* Ensartará bolas en un cordón.
* Picará con punzón dentro de un camino de 5 cm de ancho. Se reducirá progresivamente el tamaño del camino hasta línea.
* Pegará bolas de plastilina en el contorno de un dibujo.
* Clavará chinchetas en el contorno de un dibujo.
* Prenderá pinzas de ropa en un cartón.
* Doblará papel (al menos cuatro dobleces).
* Rasgará papel en trozos pequeños.
* Rasgará papel en tiras ya empezadas.
* Sacará punta al lápiz.

 Construirá modelos sencillos con juegos de arquitectura.

* Cortará papel con tijeras, libremente.
* Cortará papel con las tijeras, en tiras.
* Cortará con las tijeras flecos marcados en el papel.
* Formará aros con churros de plastilina.
* Realizará una cadena con aros de plastilina.
* Prenderá con pinzas trozos de algodón.
* Realizará la silueta de una figura con churros de plastilina.
* Realizará figuras sencillas con plastilina.
* Doblará un folio en sentido envolvente.
* Doblará un folio por la mitad.
* Doblará un folio por las líneas previamente dibujadas.
* Doblará (plegará) un folio en acordeón.
* Doblará una servilleta de papel en triángulo.
* Realizará un sombrero de papel.
* Realizará un barquito de papel.
* Picará una silueta hasta desprenderla de su entorno.
* Formará figuras en corcho con chinchetas, según un modelo dado.
* Clavará/sacará puntas con martillo.
* Cortará con tijeras entre líneas separadas un centímetro.
* Cortará con tijeras siguiendo una línea recta.
* Cortará con tijeras siguiendo de una línea quebrada.
* Cortará con tijeras un círculo en cartulina.
* Pegará y superpondrá círculos concéntricos de cartulina de mayor a menor.
* Pespunteará (silueteará) con aguja enhebrada una figura en cartón agujereado.
* Enhebrará una aguja.
* Recompondrá una figura cortada en "n" trozos (dificultad creciente).
* Construirá una figura con cubos de madera, según lámina del modelo.
* Pintará un tablero con pincel.
* Realizará un nudo simple en cuerda.
* Realizará tres nudos apretados.
* Realizará un lazo.
* Anudará dos cordones (uniéndolos).
* Doblará cable flexible con las manos en ángulo recto.
* Doblará cable flexible con las manos y realizará un cuadrado.
* Doblará cable flexible con las manos, realizará un triángulo.

**UTILIZACIÓN DE INSTRUMENTOS GRÁFICOS BÁSICOS**

* Cogerá la tiza y el lápiz correctamente (pinzado).
* Realizará movimientos rápidos con lápiz, tiza y pincel.
* Punteará el interior de una figura con lápiz y pincel.
* Trazará círculos grandes (aconsejable que sean cerrados).
* Trazará rayas verticales y horizontales.
* Trazará cruces.
* Trazará cuadrados.
* Realizará una raya por el interior de un camino (0,5 cm ancho), con trazados recto, curvo y quebrado.
* Contorneará siluetas con dedo o pincel.
* Punteará/contorneará siluetas de figuras con lápiz.
* Unirá puntos separados a intervalos de 2 cm.
* Rellenará figuras con tiza o ceras.
* Rellenará (pintará sin salirse) con lápiz caminos comprendidos entre líneas rectas, curvas y quebradas separados por 0,5 cm (con reducción progresiva de tamaño).
* Dibujará triángulos y otras figuras geométricas.
* Realizará rayados en diferentes espacios y direcciones según modelo.
* Trazará grandes curvas ascendentes y descendentes con atenuación de ayudas.
* De la misma manera, trazará ondas grandes y pequeñas.
* Trazará arcos en sentido dextrógiro y sinestrógiro.
* Trazará bucles de izquierda a derecha ascendentes y después descendentes.
* Alternará bucles grandes y pequeños. Bucles y rectas, ascendentes y descendentes. En este punto, realizará ejercicios de deslizado del lápiz entre los dedos, de flexión y extensión de los dedos sin soltar el lápiz, ...
* Trazará ondas grandes y pequeñas, ascendentes y descendentes.
* Trazará espirales en folio cuadriculado de dentro a fuera y viceversa.
* Trazará bucles ascendentes y descendentes en papel rayado. Realizará ejercicios sin levantar la mano del papel desplazándola entre ejercicio y ejercicio.
* Dibujará un rombo. Luego un trapecio.
* Calcará rectas y curvas.
* Calcará grecas (con dificultad creciente).
* Dibujará letras y números con círculos y rectas.
* Dibujará letras y números con círculos y curvas.
* Dibujará letras que llevan trazos con ondas.
* Dibujará letras que llevan trazos con bucles.
* Dibujará letras que llevan trazos con curvas y rectas, con círculos y bucles, con curvas y bucles.

**RESPIRACIÓN**

**RESPIRACION TORÁCICA Y ABDOMINAL**

* Hacer que el niño al respirar, ponga sus manos en el abdomen para que sienta como se hincha y comose deshincha.
* Poner las manos en el tórax para comprobar su movimiento al respirar.
* Se inflará y se deshinchará como un globo (tomando por la nariz y expulsando por la boca).
* Levantar los brazos a la altura del pecho a la vez que se coge aire por la nariz; luego dejarlos caersuavemente mientras se expulsa por la boca.
* Sorber líquidos por una pajita.

**RELAJACIÓN**

* Relajación segmentaria y global.
* Masajes