

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.

2. 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 hombros 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, golpeará 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: fútbol...

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.
- Avanzará sobre cuadros tratando de no pisar las rayas.
- Se desplazará, 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.
- Caminará sobre una línea de espaldas.
- Saltará sobre aros alternativamente.
- Irá pisando los peldaños de una escalera tumbada en el suelo.

3. MOTRICIDAD GENERAL (GRUESA)

ADECUADA ACTIVIDAD CORPORAL

- Flexionará 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.
- Dará 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 recogéndola 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.

4. 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.
- Tocaré 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.
- Clavaré 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.
- Clavaré 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 caer suavemente mientras se expulsa por la boca.
- Sorber líquidos por una pajita.

RELAJACIÓN

- Relajación segmentaria y global.
- Masajes