

## LISTA DEL SALÓN "LOS CONSTRUCTORES"

### LISTA DE NIÑOS

<i>ANAHUA CONDORI, Jorge Luis</i>
<i>AMANQUI BELIZARIO, Aldair Maycol</i>
<i>CACERES LAQUI, Abdiel Ivan</i>
<i>CAMA BENITES, Denis Anderson</i>
<i>CAMA VASQUEZ, Luis Miguel</i>
<i>CHARCA TORRES, Angel Robinho</i>
<i>CHINO COPARI, Alex Abel</i>
<i>CHINO ZAQUINAULA, Lionel Joseph</i>
<i>CHIRINOS SALINAS, Lester Ismael</i>
<i>FLORES FERNANDEZ, Bryan Alexander</i>
<i>LOPEZ TITO, Brayan</i>
<i>ROMERO PILCO, Cristhian Adrian</i>
<i>UCHARICO MAQUERA, Leonel Armando</i>



### LISTA DE NIÑAS



<i>APAZA JULI, Maria Jose Milagros</i>
<i>GOMEZ QUECAÑA, Mariell Rocio</i>
<i>LOPEZ DELGADO, Esmeralda Yanena</i>
<i>PAUCAR ASQUI, Angeli Rosselli</i>
<i>PIPA RIOS, Fabiana Elizabeth</i>
<i>PIPA RIOS, Fabiola Luciana</i>
<i>TITO TICONA, Katherin Gabriela</i>
<i>ZAVALETA MOZOMBITE, Jennifer Valeria</i>
<i>MAMANI ARPA, Michell Victoria</i>
<i>JIMENEZ VELASQUEZ, Ruth Xiomara</i>



# MANUAL



Programa de Psicomotricidad

“Moviendo mi Cuerpo”



## **PRESENTACIÓN**

Este manual tiene el fin de ayudar a la Docente a llevar a cabo algunas actividades psicomotoras, en este caso con la edad de 5 años, ya que está demostrado que el movimiento es el fundamento de toda maduración física y psicológica del niño. Considerando esto podríamos entender la psicomotricidad como el desarrollo físico, psíquico e intelectual que se producen en el niño a través del movimiento y mediante de estímulos, actividades o juegos aprenden a comunicarse con su cuerpo y tener un mejor desarrollo del cerebro.

El programa de psicomotricidad “moviendo mi cuerpo”, es un programa de intervención educativa que tiene como propósito elevar los niveles de coordinación dinámica general, de los niños de 5 años.

Este programa proporcionará una gran cantidad de material novedoso, para ayudar al niño a ejercitar su cuerpo a través del movimiento.

## **FUNDAMENTACIÓN**

El programa se presenta con el fin de fortalecer y desarrollar las habilidades necesarias para afrontar la primera etapa de la educación básica, basado en mejorar las capacidades y habilidades acordes con su desarrollo como: movimientos locomotores fundamentales que comprenden el caminar, correr, saltar y trepar, movimientos manipulativos fundamentales como: lanzar, atrapar, rodar un objeto y conducir una pelota con los pies.

El programa de psicomotricidad “moviendo mi cuerpo”, se basa en las investigaciones y aportes teóricos de los siguientes autores.

García Núñez y Fernández Vidal dicen que “la psicomotricidad es la técnica o conjunto de técnicas que tienden a influir en el acto intencional o significativo, para estimularlo o modificarlo, utilizando como mediadores la actividad corporal y su expresión simbólica. El objetivo, por consiguiente, de la psicomotricidad es aumentar la capacidad de interacción del sujeto con el entorno”

De Lièvre y Staes afirman que “la psicomotricidad es un planteamiento global de la persona. Puede ser entendida como una función del ser humano que sintetiza psiquismo y motricidad con el fin de permitir al individuo adaptarse de manera flexible y armoniosa al medio que le rodea. Puede ser entendida como una mirada globalizadora que percibe las interacciones tanto entre la motricidad y el psiquismo como entre el individuo global y el mundo exterior. Puede ser entendida como una técnica cuya organización de actividades permite a la persona conocer de manera concreta su ser y su entorno inmediato para actuar de manera adaptada”.

## OBJETIVOS

- ❖ Descubrir las posibilidades y dificultades de su cuerpo a través del juego motriz.
- ❖ Lograr el desarrollo de las posibilidades motrices, expresivas y creativas a partir del movimiento de su cuerpo.
- ❖ Favorecer al niño en una buena salud física y psíquica.
- ❖ Descubrir nociones de situación, orientación, del espacio y del tiempo.
- ❖ Lograr el dominio de su propio equilibrio corporal a través del juego psicomotor.
- ❖ Lograr que el niño se divierta, desarrollando y perfeccionando todas sus habilidades motrices básicas y específicas a través del juego motriz.

## **CONTENIDOS**

- ❖ **Coordinación de movimientos globales**
- ❖ **Control de postura y equilibrio**
- ❖ **Dominio del tono muscular**

## **METODOLOGÍA**

El programa de psicomotricidad “moviendo mi cuerpo” se aplica con niños de 5 años, dos veces a la semana; teniendo un total de 24 sesiones de aplicación. El tiempo de duración es de tres meses y cada sesión fue realizada en 45 minutos.

## PASOS METODOLÓGICOS DE LA SESIÓN DE PSICOMOTRICIDAD

Primer Momento: inicio- donde se realiza calentamiento.

Segundo Momento: desarrollo- se ejecuta la actividad principal.

Tercer Momento: cierre-para finalizar se realiza la relajación y respiración.

<b>Marcha de Calentamiento</b>	<b>Ejercicios Preliminares</b>	<b>Explicación de Reglas</b>	<b>Desarrollo del Juego</b>	<b>Marcha de Recuperación</b>	<b>Ejercicios de Relajamiento</b>
-Es la parte de la sesión donde se motiva al niño, tanto corporalmente como psíquica, para realizar trabajos más intensos posteriormente. -Se realiza con una marcha de lento a rápido.	-Son aquellos que sirven para poner en condiciones al cuerpo para hacer un esfuerzo mayor, también se conocen como activación neuromuscular o calentamiento, se realizan antes de hacer actividades intensas, entre ellos están los estiramientos, trote, flexibilidad, fuerza, etc.	-Las reglas ayudan tanto a definir el juego, como el número de jugadores o la secuencia de juego. Las reglas también aseguran que el juego sea divertido y organizado.	-Esta partes la central de la sesión. Se realizan tareas de movimientos o actividades más intensas dirigidas a lograr los objetos establecidos, realizan actividades como rodamientos equilibrio dinámico como estático, etc.	-Es una parte de la sesión donde el niño, realizará una marcha de rápido a lento, con ayuda del sonido de la pandereta.	-Es un momento de relajación corporal y psíquica del niño dentro del espacio, en donde recupera sus energías para poder integrarse luego a las labores del aula, mucho más interesado y motivado.

## ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO

Según Bernaldo (2006), menciona algunas consideraciones respecto al espacio físico donde se llevará a cabo las sesiones de psicomotricidad. A continuación se mencionan las que se tomaron en cuenta

- El espacio debe ser suficiente, en donde la persona pueda moverse cómodamente, pero cuyas dimensiones sean reducidas como para que no se sienta perdido.
- El suelo debe permitir que los niños puedan estar descalzos y se evite que puedan resbalarse o enfermarse por el frío.
- La decoración de la sala debe ser muy sutil, las paredes pintadas de un color claro para que el niño no se distraiga o inquiete.

Las actividades fueron desarrolladas en dos espacios:

- Patio: Con espacio libre para poder desarrollar las actividades, el piso era duro (cemento).
- Sala de Psicomotricidad: Ambiente que contaba con diferentes materiales (set de psicomotricidad, pelotas, ula ula, latas de colores, etc.) especialmente el piso estaba muy bien protegido con colchonetas y pisos de colores para evitar accidentes con los pequeños y poder realizar este tipo de actividades.

## LOS MATERIALES

Los materiales son el segundo aspecto importante a considerar que significará un apoyo físico para la realización de las sesiones que permitirá la experimentación, la vivencia y descubrimiento del niño para con su medio y su propio cuerpo.

El programa requiere del siguiente material:

### SALA DE PSICOMOTRICIDAD

- Pandereta, 1 silbato, 1 marioneta, 1 robot, viga de equilibrio, 26 medallitas de estrellitas, 26 vinchas de ratoncitos

### PATIO

- Pandereta, tiza, 2 saltómetros, 1 ula-ula, 1 pañuelo grande, 1 máscara de zorro, CD de música, radio, 1 cronometro, 1 silbato, 1 tiza, 26 sillas, 4 colchonetas, 1 vaso con agua, 1 abanico, 5 bolsas con 15 papas, 25 latas de leche gloria, 5 colchonetas, viga de equilibrio, 15 pisos de colores, 1 soga larga, 26 gorritos de soldado, 4 mesas del salón, 1 máscara de tiburón, 1 folder, 4 cintas maskintape, 26 círculos de colores, témperas de color (verde-negro), 2 sogas, cartillas con números del 1 al 10, manchitas de colores pequeñas con adhesivo, 2 bolsas grandes (sacos) , 2 pelotas

## **ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO**

Es sumamente importante, ya que demarcará el tiempo de trabajo con los niños, de acuerdo a la edad y a la vez diferenciar los momentos para que los niños no se sientan agotados.

En el primer momento que es el de la preparación se realiza la marcha de calentamiento la duración es de diez minutos.

En el segundo momento que es el desarrollo de la actividad principal, el tiempo a considerarse es de treinta a cuarenta minutos, ya que es una parte más diversa compleja que implica mayor trabajo por parte de los niños, además que suele ser la parte más completa de la sesión en donde se centran todos los objetivos.

En el tercer momento de cierre se utilizó 5 minutos para los ejercicios de relajamiento.

## **ACTIVIDADES**

Las actividades que se programaron fueron seleccionadas y planificadas, de acuerdo a las características e intereses de los niños, se apuntó al desarrollo de los contenidos exigidos.

En el siguiente cuadro se da a conocer la organización de dichas actividades.

## PLAN DE TRABAJO

<b>SESIÓN Nº</b>	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>TIEMPO</b>
Sesión 1	“Caza del Zorro”	45 Minutos
Sesión 2	“Lucha en Línea”	45 Minutos
Sesión 3	“Excluyéndote”	45 Minutos
Sesión 4	“Ida y Vuelta”	45 Minutos
Sesión 5	“Saltar las Vallas”	45 Minutos
Sesión 6	“Aprendo Caminando”	45 Minutos
Sesión 7	“Giramos sin parar”	45 Minutos
Sesión 8	“Subiendo por el Puente”	45 Minutos
Sesión 9	“Somos Soldaditos”	45 Minutos
Sesión 10	“Jugando a las Marionetas y Robots”	45 Minutos
Sesión 11	“Soy un Equilibrista del Circo”	45 Minutos
Sesión 12	“Marcha Soldado Cabeza de Papel”	45 Minutos
Sesión 13	“Me Siento a Orillas del Lago”	45 Minutos
Sesión 14	“Marchando Sobre la Línea Soldadito”	45 Minutos
Sesión 15	“Estrellitas Relampagueantes”	45 Minutos
Sesión 16	“Me Siento Como un Gran Gigante”	45 Minutos
Sesión 17	“Pasando por las Espinas”	45 Minutos
Sesión 18	“Me Siento Grande y Después Pequeñito”	45 Minutos
Sesión 19	“Soy un Ratoncito”	45 Minutos
Sesión 20	“Jugando a los Soldaditos”	45 Minutos
Sesión 21	“Doble Rescate”	45 Minutos
Sesión 22	“Mancha Venenosa”	45 Minutos
Sesión 23	“Carrera del Embolsado”	45 Minutos
Sesión 24	“Carrera del Canguro”	45 Minutos



PRUEBA DE  
ENTRADA

y

PRUEBA DE  
SALIDA

## ANEXOS

### PANEL FOTOGRÁFICO



*Los niños están en el patio realizando la actividad lucha en línea, que consiste en jalar al adversario a su campo de juego para fortalecer la consistencia muscular en brazos y piernas.*



*Aquí en las fotos podemos apreciar a algunos pequeños antes de realizar la actividad: caza del zorro, que consiste en seguir e imitar al zorro y quitarle la cola, corriendo detrás de él emprendiendo la carrera, saltando una soga tendida en dos saltómetros sencillos, pasar por el aro, corriendo, caminando en cuclillas, gateando, saltando sobre una pierna, etc.*



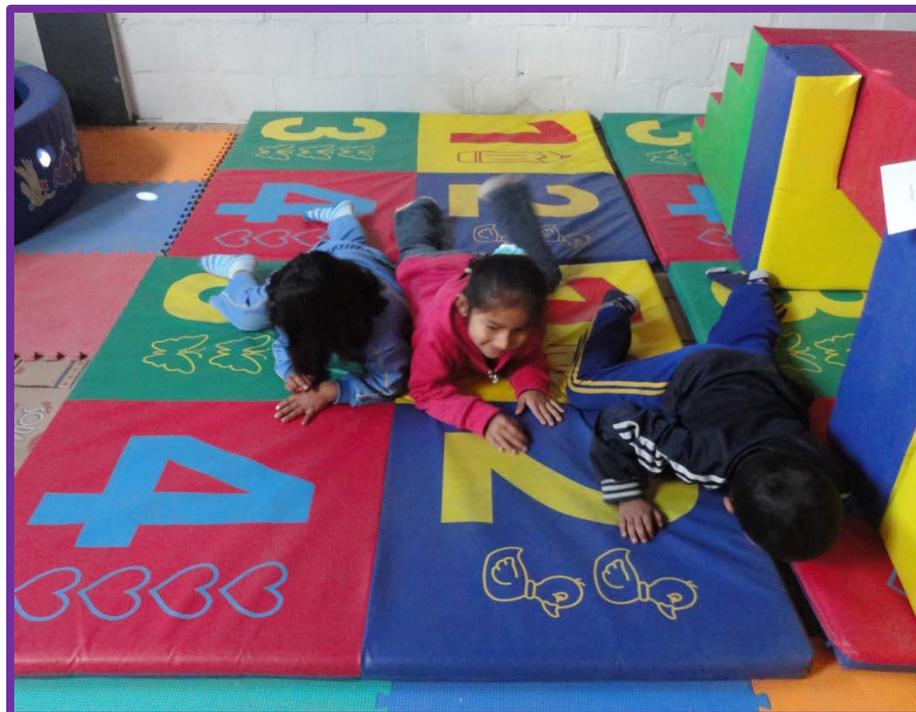
*Los niños están en la sala de psicomotricidad realizando el ejercicio salto abriendo y cerrando las piernas coordinadamente.*



*Las niñas logran ponerse en puntilla y después sobre los talones muy juguetonas y alegres como siempre.*



*En las siguientes fotos podemos apreciar a los pequeñitos realizando la actividad: extiende al máximo su cuerpo y luego lo flexiona completamente.*



*Aquí podemos apreciar a los niños realizando desplazamiento de arrastre coordinando brazos y piernas en colchonetas.*



*En la siguiente imagen la niña rueda encima de una colchoneta siguiendo un eje recto (sin desviarse de ella), con brazos y piernas juntas.*



*Los niños están caminando coordinando brazos y piernas sobre las colchonetas.*



*En la siguiente foto podemos apreciar a nuestras niñas subiendo solas para caminar sobre un sardinel o viga de equilibrio con mucha seguridad, abriendo los brazos para hacer equilibrio, ellas están contentas de participar de cada una de las actividades.*

## PRUEBA DE ENTRADA

### REGISTRO DE OBSERVACIÓN

INDICACIÓN: Marca con una "X" el criterio aceptable de acuerdo a la observación de la conducta manifestada.

1. NOMBRE DEL NIÑO: \_\_\_\_\_
2. I.E.I: N°42256 "Esperanza Martínez de López"
3. SECCIÓN: 5 años
4. PROFESORA: Agripina Bailón Velásquez
5. EVALUADORA: Katerin Estefani Andrade Ramos
6. OBJETIVO: Medir el nivel de coordinación dinámica general.

HABILIDADES A EVALUAR:

DIMENSIONES	ITEMS	ESCALA	
		SI	NO
MOVIMIENTOS GLOBALES	1. Se desplaza por el piso gateando por debajo de una soga coordinando brazos y piernas.		
	2. Rueda encima de una colchoneta siguiendo un eje recto (sin desviarse de ella).		
	3. Camina correctamente coordinando brazos y piernas.		
	4. Corre de rápido a lento según el sonido del silbato o pandereta.		
	5. Salta sobre un pie y sobre un objeto determinado.		
	6. Salta abriendo y cerrando las piernas.		
	7. Sube y desciende una silla de pequeña altura con el apoyo de brazos y piernas.		
	8. Marcha coordinadamente con brazos y piernas.		
	9. Se arrastra por el piso y pasa por debajo de la soga.		
DOMINIO DE TONO MUSCULAR	1. Se nota consistencia muscular en brazos y piernas (Rigidez y relajación de músculos adecuados).		
	2. Puede mantener sus piernas flácidas en movimiento de balanceo.		
	3. Extiende al máximo su cuerpo y luego lo distiende completamente.		
	4. Flexiona todo su cuerpo y luego lo distiende completamente.		
	5. Imita los movimientos de una marioneta y un robot (flácido- rígidos).		
CONTROL DE POSTURA Y EQUILIBRIO	1. Se sienta correctamente en la silla adoptando la postura correcta.		
	2. Camina desplazándose sobre una línea recta coordinando sus pies (derecho e izquierdo) equilibrándose con los brazos abiertos, sin salir del objetivo.		
	3. Realiza la marcha sobre una línea coordinando brazos y piernas con la cabeza.		
	4. Ponerse de puntilla y después sobre los talones.		
	5. Camina sobre un sardinel o viga de equilibrio.		
	6. Camina tocando punta y talón.		

ESCALA DE VALORACIÓN	
Nivel Alto	14 – 20
Nivel Medio	07 – 13
Nivel Bajo	0 – 06

PUNTUACIÓN
SI – 1 PUNTO
NO – 0 PUNTOS

NIVEL DE DESARROLLO:
Puntaje Máximo: 20
Puntaje Logrado: _____
Nivel de Desarrollo: _____

MOVIMIENTOS GLOBALES	DOMINIO DEL TONO MUSCULAR	CONTROL DE POSTURA Y EQUILIBRIO
ALTO 7 - 9	ALTO 4 - 5	ALTO 5 - 6
MEDIO 4 - 6	MEDIO 2 - 3	MEDIO 3 - 4
BAJO 0 - 3	BAJO 0 - 1	BAJO 0 - 2

## PRUEBA DE SALIDA

### REGISTRO DE OBSERVACIÓN

INDICACIÓN: Marca con una "X" el criterio aceptable de acuerdo a la observación de la conducta manifestada.

7. NOMBRE DEL NIÑO: \_\_\_\_\_
8. I.E.I: N°42256 "Esperanza Martínez de López"
9. SECCIÓN: 5 años
10. PROFESORA: Agripina Bailón Velásquez
11. EVALUADORA: Katerin Estefani Andrade Ramos
12. OBJETIVO: Medir el nivel de coordinación dinámica general.

HABILIDADES A EVALUAR:

DIMENSIONES	ITEMS	ESCALA	
		SI	NO
MOVIMIENTOS GLOBALES	1. Se desplaza por el piso gateando por debajo de una sogá coordinando brazos y piernas.		
	2. Rueda encima de una colchoneta siguiendo un eje recto (sin desviarse de ella).		
	3. Camina correctamente coordinando brazos y piernas.		
	4. Corre de rápido a lento según el sonido del silbato o pandereta.		
	5. Salta sobre un pie y sobre un objeto determinado.		
	6. Salta abriendo y cerrando las piernas.		
	7. Sube y desciende una silla de pequeña altura con el apoyo de brazos y piernas.		
	8. Marcha coordinadamente con brazos y piernas.		
	9. Se arrastra por el piso y pasa por debajo de la sogá.		
DOMINIO DE TONO MUSCULAR	1. Se nota consistencia muscular en brazos y piernas (Rigidez y relajación de músculos adecuados).		
	2. Puede mantener sus piernas flácidas en movimiento de balanceo.		
	3. Extiende al máximo su cuerpo y luego lo distiende completamente.		
	4. Flexiona todo su cuerpo y luego lo distiende completamente.		
	5. Imita los movimientos de una marioneta y un robot (flácido- rígidos).		
CONTROL DE POSTURA Y EQUILIBRIO	1. Se sienta correctamente en la silla adoptando la postura correcta.		
	2. Camina desplazándose sobre una línea recta coordinando sus pies (derecho e izquierdo) equilibrándose con los brazos abiertos, sin salir del objetivo.		
	3. Realiza la marcha sobre una línea coordinando brazos y piernas con la cabeza.		
	4. Ponerse de puntilla y después sobre los talones.		
	5. Camina sobre un sardinel o viga de equilibrio.		
	6. Camina tocando punta y talón.		

ESCALA DE VALORACIÓN	
Nivel Alto	14 – 20
Nivel Medio	07 – 13
Nivel Bajo	0 – 06

PUNTUACIÓN
SI – 1 PUNTO
NO – 0 PUNTOS

NIVEL DE DESARROLLO:
Puntaje Máximo: 20
Puntaje Logrado: _____
Nivel de Desarrollo: _____

MOVIMIENTOS GLOBALES	DOMINIO DEL TONO MUSCULAR	CONTROL DE POSTURA Y EQUILIBRIO
ALTO 7 - 9	ALTO 4 - 5	ALTO 5 - 6
MEDIO 4 - 6	MEDIO 2 - 3	MEDIO 3 - 4
BAJO 0 - 3	BAJO 0 - 1	BAJO 0 - 2

**REGISTRO ANECDOTARIO**

NOMBRE Y APELLIDOS DEL NIÑO O NIÑA: \_\_\_\_\_ LUGAR: I.E.I.

EDAD: \_\_\_\_\_

FECHA: \_\_/\_\_/\_\_\_\_

OBSERVACIONES	COMENTARIOS

**SESIÓN N° 01**  
**“Caza del Zorro”**



1. **Dimensión:** Coordinación de movimientos globales.
2. **Objetivo:** Lograr que el niño camine correctamente coordinando brazos y piernas.
3. **Ubicación:**

- ✓ CAMPO DE JUEGO: Patio de la escuela.
- ✓ NUMERO DE JUGADORES: 8 a 23 alumnos
- ✓ MATERIAL DE JUEGO: 1 Tiza, 2 saltómetros, 1 ula-ula, 1 pañuelo grande.

4. **Actividad y estrategia:**

Pasos metodológicos	actividades	recursos
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Marcha de Calentamiento</b></li> </ul>	<p>-Se ubican en una fila y corren por el espacio de lento a rápido al ritmo de la pandereta.</p>	<p>-Pandereta.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ejercicios Preliminares</b></li> </ul>	<p>-Los niños estiran las manos hacia arriba, las bajan y luego mueven la cabeza en forma circular.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Explicación de Reglas</b></li> </ul>	<p>-A una señal dada por el director de juego, salen todos corriendo detrás del “zorro” que también ha emprendido la carrera, saltando una sogas tendida en dos saltómetros sencillos; que ha pasado por el aro, que va a saltos, en cuclillas, gateando, saltando sobre una pierna, etc. Los alumnos que lo siguen deben imitarlo en todos sus movimientos. El alumno que consigue alcanzarlo y arrancarle la cola o pañuelo, es el que sale victorioso y en las vueltas siguientes hace las veces de “zorro” Si al cabo de un tiempo estipulado, o debe haber cubierto un espacio establecido el “zorro” no es alcanzado se le considera vencedor.</p>	<p>-1 tiza, 2 saltómetros, 1 ula-ula, 1 pañuelo grande, máscara de zorro.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Desarrollo del Juego</b></li> </ul>	<p>- Uno de los niños es designado “zorro”, colocándole atada a la cintura una cola de “zorro” o bien, un pañuelo grande que se desate fácilmente al primer tirón. Los demás jugadores se sitúan en fila, estando el primero a una distancia de 10 pasos del “zorro”.</p>	<p>-1 tiza, 2 saltómetros, 1 ula-ula, 1 pañuelo grande, máscara de zorro.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Marcha de Recuperación</b></li> </ul>	<p>- Los niños corren de rápido a lento.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ejercicios de Relajamiento</b></li> </ul>	<p>- Comenzaremos relajando el cuerpo, realizaremos la técnica uno en frente del otro, podemos acompañar el procedimiento con música. Brazos: Estiro el brazo hacia delante poniendo el puño duro. Tenso durante unos segundos y relajo, hacemos hincapié en la sensación de tensión y en la de relajación para que el niño lo diferencie (está muy duro, ahora está muy relajado) Realizamos el ejercicio dos veces con cada brazo. Primero el derecho y después el izquierdo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>HOMBROS:</b> Subo los dos hombros hacia arriba, lo mantengo unos segundos y suelto los hombros. Se hace dos veces.</li> <li>• <b>PIERNAS:</b> Estiro hacia delante la pierna con la punta del pie también hacia delante, mantengo unos segundos y suelto. Realizo la actividad dos veces con cada pierna.</li> </ul>	<p>-CD de música y radio.</p>

## SESIÓN Nº 02 "Lucha en Línea"



1. **Dimensión:** Dominio del tono muscular.
2. **Objetivo:** fortalecer la consistencia muscular en brazos y piernas (rigidez y relajación de músculos adecuados).
3. **Ubicación:**

- ✓ CAMPO DE JUEGO: Patio de la escuela.
- ✓ NUMERO DE JUGADORES: 12 a 30 alumnos.
- ✓ MATERIAL DE JUEGO: 1 Cronómetro, 1 tiza.

#### 4. Actividad y estrategia:

Pasos metodológicos	actividades	recursos
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Marcha de Calentamiento</b></li> </ul>	-Se ubican en una fila y corren por el espacio de lento a rápido al ritmo de la pandereta.	-Pandereta.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ejercicios Preliminares</b></li> </ul>	- Los niños estiran su cuerpo y luego mueven la cintura en forma circular.	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Explicación de Reglas</b></li> </ul>	<p>- El objetivo del juego es tomar al adversario y jalarlo a su campo de juego. Cuando un jugador tomado coloca los dos pies en el campo contrario, es declarado prisionero.</p> <p>El equipo que haya conseguido mayor número de prisioneros en un tiempo determinado, será el vencedor, asignándosele un punto.</p> <p>El equipo que ganará dos veces o tres periodos de juego, es el vencedor del juego.</p>	-1 cronometro, 1 tiza.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Desarrollo del Juego</b></li> </ul>	- Los niños se dividen en grupos iguales y se colocan frente a frente, a uno y otro lado de una línea demarcadora.	-1 cronometro, 1 tiza.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Marcha de Recuperación</b></li> </ul>	- Los niños corren de rápido a lento.	-Pandereta.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ejercicios de Relajamiento</b></li> </ul>	<p>- Comenzaremos relajando el cuerpo, realizaremos la técnica uno en frente del otro.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Respiración:</b> Tomar aire por la nariz y llevarlo hasta el abdomen hasta que se infle como un globo, contar hasta cinco y expulsar el aire por la boca. Se repite el ejercicio tres veces.</li> </ul>	

## SESIÓN Nº 03 "Excluyéndote"



1. **Dimensión:** Control de postura y equilibrio.
2. **Objetivo:** Lograr que el niño se siente correctamente en la silla adoptando la postura correcta.
3. **Ubicación:**

- ✓ CAMPO DE JUEGO: Patio de la escuela.
- ✓ NUMERO DE JUGADORES: 10 a 25 alumnos
- ✓ MATERIAL DE JUEGO: Tantas sillas o bancos como alumnos intervienen, menos una.

#### 4. Actividad y estrategia:

Pasos metodológicos	actividades	recursos
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Marcha de Calentamiento</b></li> </ul>	-Se ubican en una fila y corren por el espacio de lento a rápido al ritmo de la pandereta.	-Pandereta.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ejercicios Preliminares</b></li> </ul>	-Los niños saltan abriendo y cerrando las piernas coordinándolas con los brazos.	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Explicación de Reglas</b></li> </ul>	<p>- Los alumnos se colocan mirando hacia la derecha o izquierda, con las manos a las caderas.</p> <p>Al silbato del juez los alumnos realizan el paso de trote y continúan hasta oír nuevamente el silbato, es el momento que los jugadores se disgregan y en forma apresurada se colocan al costado derecho de cada banco o bien se sienten en las sillas. El alumno que no ha podido ubicarse, queda excluido y se retira con una silla o banco. Vuelven los restantes a formar círculo alrededor de los bancos o sillas y se repite el juego, hasta que queda un solo alumno con el último banco o silla y éste será declarado ganador.</p>	-1 Silbato, 1 tiza, 26 sillas.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Desarrollo del Juego</b></li> </ul>	<p>- Se marcan dos círculos concéntricos separados uno de otro por una distancia de un metro. En el círculo interior se colocan los bancos o las sillas, separadas entre sí por una distancia que oscilará entre 0,80 y un metro.</p> <p>En el círculo exterior se ubicarán los jugadores, uno más que el número de bancos o sillas ubicadas en el círculo interior.</p>	-1 Tiza, 26 sillas, 1 silbato.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Marcha de Recuperación</b></li> </ul>	- Los niños corren de rápido a lento.	-Pandereta.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ejercicios de Relajamiento</b></li> </ul>	<p>- Comenzaremos relajando el cuerpo, realizaremos la técnica recostados en la colchoneta.</p> <p>Cerramos los ojos y nos imaginamos que somos unas plantitas. Mientras la profesora realiza las siguientes preguntas, vamos respondiendo sin abrir los ojos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué necesitan las plantitas para crecer sanas y fuertes? Necesitan del sol para recibir sus rayos, necesitan del viento para estar frescas, necesitan abono para crecer fuertes (mientras va hablando la maestra con un folder hace que los niños sientan el viento).</li> <li>• ¿Qué más necesitaran las plantitas? Necesitan del agua (la maestra les hecha unas pequeñas gotitas de agua para que ellos las sientan).</li> </ul>	-colchoneta, 1 vaso con agua, 1 folder.

**SESIÓN Nº 04**  
**“Ida y Vuelta”**



1. **Dimensión:** Coordinación de movimientos globales.
2. **Objetivo:** Lograr que el niño corra de rápido a lento según el sonido del silbato o pandereta.
3. **Ubicación:**

- ✓ CAMPO DE JUEGO: Patio de la escuela.
- ✓ NUMERO DE JUGADORES: 10 a 26 alumnos.
- ✓ MATERIAL DE JUEGO: Una bolsa con 3 papas en su interior.

4. **Actividad y estrategia:**

Pasos metodológicos	actividades	recursos
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Marcha de Calentamiento</b></li> <li>● <b>Ejercicios Preliminares</b></li> </ul>	<p>-Se ubican en una fila y corren por el espacio de lento a rápido al ritmo de la pandereta.</p> <p>- Los niños estiran su cuerpo separando las piernas a una cierta distancia, luego sin flexionar las piernas: la mano derecha toca la punta del pie izquierdo luego la mano izquierda toca la punta del pie derecho.</p>	<p>-Pandereta.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Explicación de Reglas</b></li> </ul>	<p>- A la voz o al silbato del profesor, los jugadores salen corriendo y al llegar a la primera base se pararán, darán una vuelta sobre sí mismo y sacando una de las papas de la bolsa la colocarán en la primera base. Cuando lo ha realizado, corre hasta la segunda base y hace lo mismo que en la primera. Corre hasta la tercera base y repite el juego. Terminando de colocar las tres papas, corre hasta el punto de partida, deja la bolsa; vuelve a correr a la tercera base, toma la papa y la lleva a colocar en la bolsa. Luego realizan el mismo juego con la segunda y finalmente con la primera. Gana el participante que realice más rápido el juego.</p>	<p>-1 Silbato, 1 bolsa con 3 papas.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Desarrollo del Juego</b></li> </ul>	<p>- Los niños se colocarán en columna frente a una línea marcada de antemano, teniendo en la mano izquierda la bolsita con las papas.</p>	<p>-1 Silbato, 1 bolsa con 3 papas.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Marcha de Recuperación</b></li> </ul>	<p>- Los niños corren de rápido a lento.</p>	<p>-Pandereta.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Ejercicios de Relajamiento</b></li> </ul>	<p>- Imagina que tienes un limón en tu mano izquierda. Ahora trata de exprimirlo, trata de exprimirle todo el jugo. Siente la tensión en tu mano y brazo mientras lo estás exprimiendo. Ahora déjalo caer. Fíjate cómo están ahora tus músculos cuando están relajados. Coge ahora otro limón y trata de exprimirlo. Exprímelo más fuerte de lo que lo hiciste con el 1º; muy bien. Ahora tira el limón y relájate. Fíjate qué bien se sienten tu mano y tu brazo cuando están relajados. Una vez más, toma el limón en tu mano izquierda y exprímele todo el zumo, no dejes ni una sola gota, exprímelo fuerte. Ahora relájate y deja caer el limón. (Repetir el mismo procedimiento con la mano y el brazo derechos).</p>	

## SESIÓN Nº 05 "Saltar las Vallas"



1. **Dimensión:** Coordinación de movimientos globales.
2. **Objetivo:** Lograr que el niño salte sobre un pie y sobre un objeto determinado.
3. **Ubicación:**
  - ✓ CAMPO DE JUEGO: Patio de la escuela.
  - ✓ NUMERO DE JUGADORES: 5 columnas de 5 alumnos.
  - ✓ MATERIAL DE JUEGO: Latas de leche gloria, 1 tiza.

#### 4. Actividad y estrategia:

Pasos metodológicos	actividades	recursos
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Marcha de Calentamiento</b></li> </ul>	-Se ubican en una fila y corren por el espacio de lento a rápido al ritmo de la pandereta.	-Pandereta.
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Ejercicios Preliminares</b></li> </ul>	-Los niños estiran las manos hacia arriba, las bajan y luego mueven la cabeza en forma circular.	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Explicación de Reglas</b></li> </ul>	- Dada la señal, el primer jugador de cada columna saltará sobre los objetivos en un solo pie y al llegar al último regresará hasta la línea de partida, siempre saltando sobre un pie. Para que salga el próximo participante, el que termina el recorrido deberá darle una palmada en la mano que se le presenta extendida. Ganará el equipo cuyo último jugador regrese primero a la línea de partida.	-Latas de leche gloria, 1 tiza.
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Desarrollo del Juego</b></li> </ul>	- Los niños se dividen en dos o más columnas de un número igual de participantes. Cada columna se colocará detrás de la línea de partida. Desde esta línea y a una distancia de 50 centímetros, se colocarán las latas de leche; debiendo estar el primero a una distancia de 4 a 5 centímetros de la línea de partida.	-Latas de leche gloria, 1 tiza.
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Marcha de Recuperación</b></li> </ul>	- Los niños corren de rápido a lento.	-Pandereta.
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Ejercicios de Relajamiento</b></li> </ul>	- Comenzaremos relajando el cuerpo. Ahora imagínate que estás parado, descalzo y tus pies están dentro de un pantano lleno de barro espeso. Intenta meter los dedos del pie dentro del barro. Probablemente necesitarás tus piernas para ayudarte a empujar. Empuja hacia dentro, siente como el lodo se mete entre tus pies. Ahora salte fuera y relaja tus pies. Deja que tus pies se queden como flojos y fíjate cómo estás así. Te sientes bien cuando estás relajado. Volvemos dentro del espeso pantano. Mete los pies dentro, lo más dentro que puedas. Deja que los músculos de tus piernas te ayuden a empujar tus pies. Empuja fuerte, el barro cada vez está más duro. O.K. salte de nuevo y relaja tus piernas y tus pies. Te sientes mejor cuando estás relajado. No tenses nada. Te sientes totalmente relajado.	

**SESIÓN Nº 06**  
**“Aprendo Caminando”**



1. **Dimensión:** Control de postura y equilibrio.
2. **Objetivo:** conseguir que el niño camine tocando la punta y talón del pie.
3. **Ubicación:**
  - ✓ CAMPO DE JUEGO: Patio de la escuela.
  - ✓ NUMERO DE JUGADORES: 10 a 26 alumnos.
  - ✓ MATERIAL DE JUEGO: Ninguno.

4. **Actividad y estrategia:**

Pasos metodológicos	actividades	recursos
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Marcha de Calentamiento</b></li> </ul>	<p>-Se ubican en una fila y corren por el espacio de lento a rápido al ritmo de la pandereta.</p>	<p>-Pandereta.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Ejercicios Preliminares</b></li> </ul>	<p>- Los niños trotan en su sitio con las manos hacia delante, a la altura de la cintura tratando de que las rodillas lleguen a tocar las palmas de las manos.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Explicación de Reglas</b></li> </ul>	<p>- Al darse la señal de iniciar el juego, el primer jugador de cada columna emprende la caminata, tocando la punta del pie; al retornar los jugadores deberán caminar tocando el talón de sus pies. Gana el equipo que realice primero el juego con el total de alumnos.</p>	<p>-1 Silbato.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Desarrollo del Juego</b></li> </ul>	<p>- Los niños se colocarán en dos o cuatro columnas, dependiendo de la cantidad de niños. Cada columna se colocará detrás de la línea de partida.</p>	<p>-1 Silbato.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Marcha de Recuperación</b></li> </ul>	<p>- Los niños corren de rápido a lento.</p>	<p>-Pandereta.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Ejercicios de Relajamiento</b></li> </ul>	<p>- Bueno, ahora viene volando una de esas molestas moscas, o una preciosa mariposa y se ha posado en tu nariz, trata de espantarla pero sin usar tus manos. Intenta hacerlo arrugando tu nariz. Trata de hacer tantas arrugas con tu nariz como puedas. Deja tu nariz arrugada, fuerte. ¡Bien! has conseguido alejarla, ahora puedes relajar tu nariz, ¡oh! por ahí vuelve esa pesada mosca, arruga tu nariz fuerte, lo más fuerte que puedas. O.K. se ha ido nuevamente. Ahora puedes relajar tu cara. Fíjate que cuando arrugas tan fuerte tu nariz, tus mejillas, tu boca, tu frente y hasta tus ojos te ayudan y se ponen tensos también. ¡Oh! otra vez regresa esa vieja mosca, pero esta vez se ha posado en tu frente. Haz arrugas con tu frente, intenta cazar la mosca con tus arrugas, fuerte. Muy bien, ya se ha ido para siempre, puedes relajarte, intenta dejar tu cara tranquila, sin arrugas. Siente cómo tu cara está ahora más tranquila y relajada.</p>	

**SESIÓN Nº 07**  
**“Giramos sin parar”**



1. **Dimensión:** Coordinación de movimientos globales.
2. **Objetivo:** Lograr que el niño ruede encima de una colchoneta siguiendo un eje recto (sin desviarse de ella).
3. **Ubicación:**

- ✓ CAMPO DE JUEGO: Patio de la escuela.
- ✓ NUMERO DE JUGADORES: 5 columnas de 5 alumnos.
- ✓ MATERIAL DE JUEGO: 5 colchonetas, 1 tiza, 1 silbato.

4. **Actividad y estrategia:**

Pasos metodológicos	actividades	recursos
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Marcha de Calentamiento</b></li> </ul>	<p>-Se ubican en una fila y corren por el espacio de lento a rápido al ritmo de la pandereta.</p>	<p>-Pandereta.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ejercicios Preliminares</b></li> </ul>	<p>- Los niños estiran su cuerpo y luego mueven la cintura en forma circular.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Explicación de Reglas</b></li> </ul>	<p>- Dada la señal, el primer jugador de cada columna rodará encima de la colchoneta siguiendo un eje recto, luego trotará y al llegar al último regresará hasta la línea de partida, ubicándose al final. Para que salga el próximo participante, el que termina el recorrido deberá darle una palmada en la mano que se le presenta extendida. Ganará el equipo cuyo último jugador regrese primero a la línea de partida.</p>	<p>-5 colchonetas, 1 tiza, 1 silbato.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Desarrollo del Juego</b></li> </ul>	<p>- Los niños se dividen en dos o más columnas de un número igual de participantes. Cada columna se colocará detrás de la línea de partida. Desde esta línea y a una distancia acorde, se colocarán las colchonetas; el juego empieza al sonido del silbato.</p>	<p>-5 colchonetas, 1 tiza, 1 silbato.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Marcha de Recuperación</b></li> </ul>	<p>- Los niños corren de rápido a lento.</p>	<p>-Pandereta.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ejercicios de Relajamiento</b></li> </ul>	<p>- Comenzaremos relajando el cuerpo. Ahora vamos a imaginarnos que eres un gato muy perezoso y quieres estirarte. Estira (extiende) tus brazos frente a ti, levántalos ahora sobre tu cabeza y llévalos hacia atrás. Fíjate en el tirón que sientes en tus hombros. Ahora deja caer tus brazos a tu lado. Muy bien. Vamos a estirar otra vez. Estira los brazos frente a ti, levántalos sobre tu cabeza y tira de ellos hacia atrás, fuerte. Ahora déjalos caer. Muy bien. Fíjate como tus hombros se sienten ahora más relajados. Ahora una vez más, vamos a intentar estirar los brazos, intentar tocar el techo esta vez. De acuerdo. Estira los brazos enfrente a ti, levántalos sobre tu cabeza y tira de ellos hacia atrás, fíjate en la tensión que sientes en tus brazos y hombros. Un último estirón ahora muy fuerte. Deja caer los brazos, fíjate qué bien te sientes cuando estás relajado.</p>	

**SESIÓN Nº 08**  
**“Subiendo por el Puente”**



1. **Dimensión:** Control de postura y equilibrio.
2. **Objetivo:** conseguir que el niño camine con seguridad sobre un sardinel o viga de equilibrio sin ayuda.
3. **Ubicación:**

- ✓ CAMPO DE JUEGO: Patio de la escuela.
- ✓ NUMERO DE JUGADORES: 10 a 26 alumnos.
- ✓ MATERIAL DE JUEGO: viga de equilibrio, 10 latas de leche gloria, 15 pisos de colores, 1 silbato.

4. **Actividad y estrategia:**

Pasos metodológicos	actividades	recursos
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Marcha de Calentamiento</b></li> </ul>	-Se ubican en una fila y corren por el espacio de lento a rápido al ritmo de la pandereta.	-Pandereta.
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Ejercicios Preliminares</b></li> </ul>	- Los niños estiran su cuerpo separando las piernas a una cierta distancia, luego sin flexionar las piernas: la mano derecha toca la punta del pie izquierdo luego la mano izquierda toca la punta del pie derecho.	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Explicación de Reglas</b></li> </ul>	- Al darse la señal de iniciar el juego, los niños emprende la caminata, saltando con un pie los obstáculos (latas de leche gloria), seguidamente deberán subir por el puente y resbalar por la colina (viga de equilibrio). El juego termina cuando todos los niños resbalen por la colina tres veces.	-1 Silbato, 15 pisos de colores, 10 latas de leche gloria, viga de equilibrio.
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Desarrollo del Juego</b></li> </ul>	- Los niños se colocarán en una columna (formando un trencito), separándose en orden para poder realizar la actividad. Los niños recordarán el cuidado que debemos darle al material, mientras van quitándose las zapatillas.	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Marcha de Recuperación</b></li> </ul>	- Los niños corren de rápido a lento.	-Pandereta.
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Ejercicios de Relajamiento</b></li> </ul>	- Ahora imagina que eres una tortuga. Imagínate que estás sentada encima de una roca en un apacible y tranquilo estanque relajándote al calor del sol, te sientes tranquila y seguro allí. ¡Oh! de repente sientes una sensación de peligro. ¡Vamos! mete la cabeza en tu caparazón. Trata de llevar tus hombros hacia tus orejas, intentando poner tu cabeza metida entre tus hombros, mantente así, no es fácil ser una tortuga metida en su caparazón. Ahora el peligro ya pasó, puedes salir de tu caparazón y volver a relajarte a la luz del cálido sol, relájate y siente el calor del sol. ¡Cuidado! más peligro, rápido mete la cabeza en tu casa, tienes que tener la cabeza totalmente metida para poder protegerte, O.K. ya puedes relajarte, saca la cabeza y deja que tus hombros se relajen. Fíjate que te sientes mucho mejor cuando estás relajado que cuando estás tenso. Una vez más. ¡Peligro! esconde tu cabeza, lleva los hombros hacia tus orejas, no dejes que ni un solo pelo de tu cabeza quede fuera de tu caparazón. Mantente dentro, siente la tensión en tu cuello y hombros. De acuerdo, puedes salir de tu caparazón, ya no hay peligro. Relájate, ya no va a haber más peligro, no tienes nada de qué preocuparte, te sientes seguro, te sientes bien.	

**SESIÓN Nº 09**  
**“Somos Soldaditos”**



1. **Dimensión:** Coordinación de movimientos globales.
2. **Objetivo:** Lograr que el niño se desplace por el piso gateando por debajo de una sog a coordinando brazos y piernas.
3. **Ubicación:**

- ✓ CAMPO DE JUEGO: Patio de la escuela.
- ✓ NUMERO DE JUGADORES: 5 columnas de 5 alumnos.
- ✓ MATERIAL DE JUEGO: 1 sog a larga, 25 latas de colores, 1 silbato.

4. **Actividad y estrategia:**

Pasos metodológicos	actividades	recursos
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Marcha de Calentamiento</b></li> </ul>	<p>-Se ubican en una fila y corren por el espacio de lento a rápido al ritmo de la pandereta.</p>	<p>-Pandereta.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ejercicios Preliminares</b></li> </ul>	<p>-Los niños estiran las manos hacia arriba, las bajan y luego mueven la cabeza en forma circular.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Explicación de Reglas</b></li> </ul>	<p>- Dada la señal, el primer jugador de cada columna saltará con dos pies por encima de las latas de colores, luego deberá pasar por debajo de la sog a sin chocar con esta y al llegar al último regresará hasta la línea de partida, ubicándose al final. Para que salga el próximo participante, el que termina el recorrido deberá darle una palmada en la mano que se le presenta extendida. Ganará el equipo cuyo último jugador regrese primero a la línea de partida.</p>	<p>-25 latas de colores, 1 sog a larga, 1 silbato.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Desarrollo del Juego</b></li> </ul>	<p>- Los niños se dividen en dos o más columnas de un número igual de participantes. Cada columna se colocará detrás de la línea de partida. Desde esta línea y a una distancia acorde, se colocarán las latas de colores y la sog a por donde deberán pasar por debajo gateando; el juego empieza al sonido del silbato.</p>	<p>-25 latas de colores, 1 sog a larga, 1 silbato.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Marcha de Recuperación</b></li> </ul>	<p>- Los niños corren de rápido a lento.</p>	<p>-Pandereta.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ejercicios de Relajamiento</b></li> </ul>	<p>- Comenzaremos relajando el cuerpo. Imagínate que tienes un enorme chicle en tu boca, es muy difícil de masticar, está muy duro. Intenta morderlo, deja que los músculos de tu cuello te ayuden. Ahora relájate, deja tu mandíbula floja, relajada, fíjate qué bien te sientes cuando dejas tu mandíbula caer. Muy bien, vamos a masticar ahora otro chicle, mástalo fuerte, intenta apretarlo, que se meta entre tus dientes. Muy bien, lo estás consiguiendo. Ahora relájate, deja caer la mandíbula, es mucho mejor estar así, que estar luchando con ese chicle. O.K., una vez más vamos a intentar morderlo. Muérdelo lo más fuerte que puedas, más fuerte, muy bien, estás trabajando muy bien. Bien, ahora relájate. Intenta relajar tu cuerpo entero, intenta quedarte como flojo, lo más flojo que puedas.</p>	

## SESIÓN Nº 10

### “Jugando a las Marionetas y Robots”



1. **Dimensión:** Dominio del tono muscular.
2. **Objetivo:** conseguir que el niño imite los movimientos de una marioneta y un robot (flácido-rígido).
3. **Ubicación:**

- ✓ CAMPO DE JUEGO: Patio de la escuela.
- ✓ NUMERO DE JUGADORES: 10 a 26 alumnos.
- ✓ MATERIAL DE JUEGO: 1 marioneta, 1 robot, 1 silbato.

#### 4. Actividad y estrategia:

Pasos metodológicos	actividades	recursos
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Marcha de Calentamiento</b></li> </ul>	-Se ubican en una fila y corren por el espacio de lento a rápido al ritmo de la pandereta.	-Pandereta.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ejercicios Preliminares</b></li> </ul>	-Los niños saltan abriendo y cerrando las piernas coordinándolas con los brazos.	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Explicación de Reglas</b></li> </ul>	- Al darse la señal de iniciar el juego, los niños observarán la marioneta a la cual imitaremos junto con la maestra y luego el robot, formamos un ronda grande y elegiremos el juguete con el cual trabajaremos primero, imitaremos todos los movimientos que hacen, seguidamente 3 niños deberán ir al centro de la ronda y mostrarnos cual movimiento les gustó más el de la marioneta o el del robot. El juego termina cuando todos los niños hayan realizado los movimientos.	-1marioneta, 1 robot, 1 Silbato.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Desarrollo del Juego</b></li> </ul>	- Los niños formarán una ronda grande, separándose en orden para poder realizar la actividad. Los niños observarán los juguetes (marioneta y robot), luego los imitarán recordando el cuidado que debemos darle al material; el juego empieza al sonido del silbato.	-1marioneta, 1 robot, 1 Silbato.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Marcha de Recuperación</b></li> </ul>	- Los niños corren de rápido a lento.	-Pandereta.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ejercicios de Relajamiento</b></li> </ul>	- Ahora Imagínate que estás tumbado sobre la hierba, ¡Vaya! mira, por ahí viene un elefante, pero él no está mirando por donde pisa, no te ha visto, va a poner un pie sobre tu estómago, ¡no te muevas! no tienes tiempo de escapar. Trata de tensar el estómago poniéndolo duro, realmente duro, aguanta así, espera, parece como si el elefante se fuera a ir en otra dirección. Relájate, deja el estómago blandito y relajado lo más que puedas. Así te sientes mucho mejor. ¡Oh! por ahí vuelve otra vez. ¿Estás preparado? Tensa el estómago fuerte, si él te pisa y tienes el estómago duro no te hará daño. Pon tu estómago duro como una roca. O.K., parece que nuevamente se va. Puedes relajarte. Siente la diferencia que existe cuando tensas el estómago y cuando lo dejas relajado. Así es como quiero que te sientas, tranquilo y relajado. No podrás creerlo pero ahí vuelve el elefante y esta vez parece que no va a cambiar de camino, viene derecho hacia ti. Tensa el estómago. Ténsalo fuerte, lo tienes casi encima de ti, pon duro el estómago, está poniendo una pata encima de ti, tensa fuerte. Ahora ya parece que se va, por fin se aleja. Puedes relajarte completamente, estar seguro, todo está bien, te sientes seguro, tranquilo y relajado.	

**SESIÓN Nº 11**  
**“Soy un Equilibrista del Circo”**



1. **Dimensión:** Control de postura y equilibrio.
2. **Objetivo:** Lograr que el niño camine desplazándose sobre una línea recta coordinando sus pies (derecho e izquierdo) equilibrándose con los brazos abiertos, sin salir del objetivo.
3. **Ubicación:**
  - ✓ CAMPO DE JUEGO: Patio de la escuela.
  - ✓ NUMERO DE JUGADORES: 10 a 26 alumnos.
  - ✓ MATERIAL DE JUEGO: viga de equilibrio, 1 soga larga, 1 silbato.
4. **Actividad y estrategia:**

Pasos metodológicos	actividades	recursos
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Marcha de Calentamiento</b></li> </ul>	<p>-Se ubican en una fila y corren por el espacio de lento a rápido al ritmo de la pandereta.</p>	<p>-Pandereta.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Ejercicios Preliminares</b></li> </ul>	<p>- Los niños trotan en su sitio con las manos hacia delante, a la altura de la cintura tratando de que las rodillas lleguen a tocar las palmas de las manos.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Explicación de Reglas</b></li> </ul>	<p>- Al darse la señal de iniciar el juego, los niños emprende la caminata desplazándose sobre una soga coordinado los pies derecho e izquierdo, equilibrándose con los brazos abiertos, seguidamente deberán subir por la viga de equilibrio realizando el mismo ejercicio y resbalar. El juego termina cuando todos los niños resbalen por la viga de equilibrio.</p>	<p>-1 soga larga, viga de equilibrio, 1 silbato.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Desarrollo del Juego</b></li> </ul>	<p>- Los niños se colocarán en una columna (formando un trencito), separándose en orden para poder realizar la actividad, nos imaginaremos que estamos en un circo y que somos los equilibristas. Los niños recordarán el cuidado que debemos darle al material (viga de equilibrio); el juego empieza al sonido del silbato.</p>	<p>-1 soga larga, viga de equilibrio, 1 silbato.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Marcha de Recuperación</b></li> </ul>	<p>- Los niños corren de rápido a lento.</p>	<p>-Pandereta.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Ejercicios de Relajamiento</b></li> </ul>	<p>- Comenzaremos relajando el cuerpo, realizaremos la técnica uno en frente del otro, podemos acompañar el procedimiento con música. Brazos: Estiro el brazo hacia delante poniendo el puño duro. Tenso durante unos segundos y relajo, hacemos hincapié en la sensación de tensión y en la de relajación para que el niño lo diferencie (está muy duro, ahora está muy relajado) Realizamos el ejercicio dos veces con cada brazo. Primero el derecho y después el izquierdo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>HOMBROS:</b> Subo los dos hombros hacia arriba, lo mantengo unos segundos y suelto los hombros. Se hace dos veces.</li> <li>● <b>PIERNAS:</b> Estiro hacia delante la pierna con la punta del pie también hacia delante, mantengo unos segundos y suelto. Realizo la actividad dos veces con cada pierna.</li> </ul>	<p>-CD de música y radio.</p>

**SESIÓN Nº 12**  
**“Marcha Soldado  
Cabeza de Papel”**



1. **Dimensión:** Coordinación de movimientos globales.
2. **Objetivo:** conseguir que el niño marche coordinadamente con brazos y piernas.
3. **Ubicación:**

- ✓ CAMPO DE JUEGO: Patio de la escuela.
- ✓ NUMERO DE JUGADORES: 10 a 26 alumnos.
- ✓ MATERIAL DE JUEGO: 26 gorritos de soldado, 1 silbato.

4. **Actividad y estrategia:**

Pasos metodológicos	actividades	recursos
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Marcha de Calentamiento</b></li> </ul>	<p>-Se ubican en una fila y corren por el espacio de lento a rápido al ritmo de la pandereta.</p>	<p>-Pandereta.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ejercicios Preliminares</b></li> </ul>	<p>- Los niños estiran su cuerpo y luego mueven la cintura en forma circular.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Explicación de Reglas</b></li> </ul>	<p>- Al darse la señal de iniciar el juego, los niños emprende la marcha coordinando brazos y piernas; cantando la canción: marcha soldado, cabeza de papel, sino marchas derecho, te vas para el cuartel, lávate la cara, con agua y con jabón. Que si no te la lavas, te vas para el rincón, tilín, tolón, colita de ratón.</p> <p>El juego termina cuando todos los niños hayan realizado bien la actividad.</p>	<p>-26 gorritos de soldado, 1 pandereta.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Desarrollo del Juego</b></li> </ul>	<p>- Los niños se colocarán en una columna (formando un trencito), separándose en orden para poder realizar la actividad. Los niños se imaginaran que somos soldaditos y seguidamente marcharemos cantando la canción; el juego empieza al sonido de la pandereta.</p>	<p>-26 gorritos de soldado, 1 pandereta.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Marcha de Recuperación</b></li> </ul>	<p>- Los niños corren de rápido a lento.</p>	<p>-Pandereta.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ejercicios de Relajamiento</b></li> </ul>	<p>- Comenzaremos relajando el cuerpo, realizaremos la técnica uno en frente del otro. <b>Respiración:</b> Tomar aire por la nariz y llevarlo hasta el abdomen hasta que se infle como un globo, contar hasta cinco y expulsar el aire por la boca. Se repite el ejercicio tres veces.</p>	

**SESIÓN Nº 13**  
**“Me Siento a Orillas del Lago”**



1. **Dimensión:** Dominio del tono muscular.
2. **Objetivo:** Lograr que el niño pueda mantener sus piernas flácidas en movimiento de balanceo.
3. **Ubicación:**

- ✓ CAMPO DE JUEGO: Patio de la escuela.
- ✓ NUMERO DE JUGADORES: 10 a 26 alumnos.
- ✓ MATERIAL DE JUEGO: 4 mesas del salón, 1 máscara de tiburón, 1 silbato.

4. **Actividad y estrategia:**

Pasos metodológicos	actividades	recursos
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Marcha de Calentamiento</b></li> </ul>	<p>-Se ubican en una fila y corren por el espacio de lento a rápido al ritmo de la pandereta.</p>	<p>-Pandereta.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ejercicios Preliminares</b></li> </ul>	<p>-Los niños estiran las manos hacia arriba, las bajan y luego mueven la cabeza en forma circular.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Explicación de Reglas</b></li> </ul>	<p>- Al darse la señal de iniciar el juego, los niños se sentarán encima de las mesas dejando sus pies colgados para iniciar el movimiento de balanceo; el niño disfrazado de tiburón deberá tratar de casar a los niños que balanceen sus pies (mientras se aleja el tiburón balanceamos los pies, si se acerca nos detenemos), el niño que sea capturado deberá ocupar el lugar del tiburón. El juego termina cuando todos los niños logren burlar al tiburón.</p>	<p>- 4 mesas del salón, 1 máscara de tiburón, 1 silbato.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Desarrollo del Juego</b></li> </ul>	<p>- Los niños se sentarán encima de las mesas, separándose en orden para poder realizar la actividad, nos imaginaremos que estamos en las orillas de un lago y necesitamos refrescar nuestros piecitos, pero o sorpresa un tiburón se acerba para confundirlo dejaremos de mover nuestros pies; si el tiburón logra capturar a un niño este tomará su lugar. Los niños recordaran el cuidado que debemos darle al material (mesas del salón); el juego empieza al sonido del silbato.</p>	<p>- 4 mesas del salón, 1 máscara de tiburón, 1 silbato.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Marcha de Recuperación</b></li> </ul>	<p>- Los niños corren de rápido a lento.</p>	<p>-Pandereta.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ejercicios de Relajamiento</b></li> </ul>	<p>- Comenzaremos relajando el cuerpo, realizaremos la técnica recostados en la colchoneta. Cerramos los ojos y nos imaginamos que somos unas plantitas. Mientras la profesora realiza las siguientes preguntas, vamos respondiendo sin abrir los ojos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué necesitan las plantitas para crecer sanas y fuertes? Necesitan del sol para recibir sus rayos, necesitan del viento para estar frescas, necesitan abono para crecer fuertes (mientras va hablando la maestra con un folder hace que los niños sientan el viento).</li> <li>• ¿Qué más necesitarán las plantitas? Necesitan del agua (la maestra les hecha unas pequeñas gotitas de agua para que ellos las sientan).</li> </ul>	<p>-colchoneta, 1 vaso con agua, 1 folder.</p>

**SESIÓN Nº 14**  
**“Marchando Sobre la Línea Soldadito”**



1. **Dimensión:** Control de postura y equilibrio.
2. **Objetivo:** conseguir que el niño marche sobre una línea coordinando brazos y piernas con la cabeza.
3. **Ubicación:**

- ✓ CAMPO DE JUEGO: Patio de la escuela.
- ✓ NUMERO DE JUGADORES: 10 a 26 alumnos.
- ✓ MATERIAL DE JUEGO: 26 gorritos de soldado, 4 cintas maskintape, 1 silbato.

4. **Actividad y estrategia:**

Pasos metodológicos	actividades	recursos
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Marcha de Calentamiento</b></li> </ul>	-Se ubican en una fila y corren por el espacio de lento a rápido al ritmo de la pandereta.	-Pandereta.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ejercicios Preliminares</b></li> </ul>	- Los niños estiran su cuerpo y luego mueven la cintura en forma circular.	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Explicación de Reglas</b></li> </ul>	- Al darse la señal de iniciar el juego, los niños emprende la marcha sobre una línea coordinando brazos y piernas con la cabeza; cantando la canción: <p style="text-align: center;"><u>Soldadito de plomo</u>  Mi madre fue una cuchara,  mi padre un cucharón,  y yo nací soldadito,  de chaqueta roja y azul pantalón.</p> El juego termina cuando todos los niños hayan realizado bien la actividad.	-26 gorritos de soldado, 4 cintas maskintape, 1 silbato.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Desarrollo del Juego</b></li> </ul>	- Los niños se colocarán en 5 columnas, separándose en orden para poder realizar la actividad. Los niños se imaginarán que somos soldaditos de plomo y seguidamente marcharemos cantando por la línea, cantando la canción (soldadito de plomo); el juego empieza al sonido del silbato.	-26 gorritos de soldado, 4 cintas maskintape, 1 silbato.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Marcha de Recuperación</b></li> </ul>	- Los niños corren de rápido a lento.	-Pandereta.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ejercicios de Relajamiento</b></li> </ul>	- Imagina que tienes un limón en tu mano izquierda. Ahora trata de exprimirlo, trata de exprimirle todo el jugo. Siente la tensión en tu mano y brazo mientras lo estás exprimiendo. Ahora déjalo caer. Fíjate cómo están ahora tus músculos cuando están relajados. Coge ahora otro limón y trata de exprimirlo. Exprímelo más fuerte de lo que lo hiciste con el 1º; muy bien. Ahora tira el limón y relájate. Fíjate qué bien se sienten tu mano y tu brazo cuando están relajados. Una vez más, toma el limón en tu mano izquierda y exprímele todo el zumo, no dejes ni una sola gota, exprímelo fuerte. Ahora relájate y deja caer el limón. (Repetir el mismo procedimiento con la mano y el brazo derechos).	

**SESIÓN Nº 15**  
**“Estrellita**  
**Relampagueante”**



1. **Dimensión:** Coordinación de movimientos globales.
2. **Objetivo:** Lograr que el niño salte abriendo y cerrando las piernas coordinadamente.
3. **Ubicación:**

- ✓ CAMPO DE JUEGO: Patio de la escuela.
- ✓ NUMERO DE JUGADORES: 10 a 26 alumnos.
- ✓ MATERIAL DE JUEGO: 26 medallitas de estrellitas, 1 silbato.

4. **Actividad y estrategia:**

Pasos metodológicos	actividades	recursos
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Marcha de Calentamiento</b></li> </ul>	<p>-Se ubican en una fila y corren por el espacio de lento a rápido al ritmo de la pandereta.</p>	<p>-Pandereta.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Ejercicios Preliminares</b></li> </ul>	<p>-Los niños estiran su cuerpo separando las piernas a una cierta distancia, luego sin flexionar las piernas: la mano derecha toca la punta del pie izquierdo, luego la mano izquierda toca la punta del pie derecho.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Explicación de Reglas</b></li> </ul>	<p>- Al darse la señal de iniciar el juego, los niños realizarán el mismo movimiento que la profesora (saltar abriendo y cerrando las piernas coordinadamente); colocándonos en los puntos fijados que estarán marcados con una debida separación. El juego termina cuando todos los niños realicen bien la actividad.</p>	<p>-26 medallitas de estrellitas, 1 silbato.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Desarrollo del Juego</b></li> </ul>	<p>- Los niños se colocarán en los puntos marcados por la profesora, separándose en orden para poder realizar la actividad, nos imaginaremos que nos encontramos en el espacio y que somos unas estrellitas; pero para poder brillar debemos saltar abriendo y cerrando las piernas y manos, así nuestras medallitas se activarán y podremos iluminar el espacio. El juego empieza al sonido del silbato.</p>	<p>-26 medallitas de estrellitas, 1 silbato</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Marcha de Recuperación</b></li> </ul>	<p>- Los niños corren de rápido a lento.</p>	<p>-Pandereta.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Ejercicios de Relajamiento</b></li> </ul>	<p>- Comenzaremos relajando el cuerpo. Ahora imagínate que estás parado, descalzo y tus pies están dentro de un pantano lleno de barro espeso. Intenta meter los dedos del pie dentro del barro. Probablemente necesitarás tus piernas para ayudarte a empujar. Empuja hacia dentro, siente como el lodo se mete entre tus pies. Ahora salte fuera y relaja tus pies. Deja que tus pies se queden como flojos y fíjate cómo estás así. Te sientes bien cuando estás relajado. Volvemos dentro del espeso pantano. Mete los pies dentro, lo más dentro que puedas. Deja que los músculos de tus piernas te ayuden a empujar tus pies. Empuja fuerte, el barro cada vez está más duro. O.K. salte de nuevo y relaja tus piernas y tus pies. Te sientes mejor cuando estás relajado. No tenses nada. Te sientes totalmente relajado.</p>	

**SESIÓN Nº 16**  
**“Me Siento Como un Gran Gigante”**



1. **Dimensión:** Dominio del tono muscular.
2. **Objetivo:** conseguir que el niño extienda al máximo su cuerpo y luego lo distienda completamente.
3. **Ubicación:**

- ✓ CAMPO DE JUEGO: Patio de la escuela.
- ✓ NUMERO DE JUGADORES: 10 a 26 alumnos.
- ✓ MATERIAL DE JUEGO: 26 círculos de colores, 1 silbato.

4. **Actividad y estrategia:**

Pasos metodológicos	actividades	recursos
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Marcha de Calentamiento</b></li> </ul>	-Se ubican en una fila y corren por el espacio de lento a rápido al ritmo de la pandereta.	-Pandereta.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ejercicios Preliminares</b></li> </ul>	- Los niños saltan abriendo y cerrando las piernas coordinándolas con los brazos.	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Explicación de Reglas</b></li> </ul>	- Al darse la señal de iniciar el juego, los niños se pararán sobre los círculos que se encontrarán por el patio (colores: amarillo, verde, azul y rojo); deberán decir primero el color en el que están parados. Luego extender al máximo su cuerpo diciendo: yo soy un gran gigante y seguidamente distenderán su cuerpo. El juego termina cuando todos los niños hayan pisado los cuatro colores.	-26 círculos de colores, 1 silbato.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Desarrollo del Juego</b></li> </ul>	- Los niños se colocarán en forma de media luna, separándose en orden para poder realizar la actividad. Los niños se imaginarán que somos unos grandes gigantes al sonido del silbato deberán pararse encima de un color elegido por ellos. Luego fuertemente dirán el color que se encuentran pisando y pronunciaremos las siguientes palabras “Soy un gran gigante” (extienden al máximo su cuerpo y luego lo distienden). El juego comienza al sonido del silbato.	-26 círculos de colores, 1 silbato.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Marcha de Recuperación</b></li> </ul>	- Los niños corren de rápido a lento.	-Pandereta.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ejercicios de Relajamiento</b></li> </ul>	- Bueno, ahora viene volando una de esas molestas moscas, o una preciosa mariposa y se ha posado en tu nariz, trata de espantarla pero sin usar tus manos. Intenta hacerlo arrugando tu nariz. Trata de hacer tantas arrugas con tu nariz como puedas. Deja tu nariz arrugada, fuerte. ¡Bien! has conseguido alejarla, ahora puedes relajar tu nariz, ¡oh! por ahí vuelve esa pesada mosca, arruga tu nariz fuerte, lo más fuerte que puedas. O.K. se ha ido nuevamente. Ahora puedes relajar tu cara. Fíjate que cuando arrugas tan fuerte tu nariz, tus mejillas, tu boca, tu frente y hasta tus ojos te ayudan y se ponen tensos también. ¡Oh! otra vez regresa esa vieja mosca, pero esta vez se ha posado en tu frente. Haz arrugas con tu frente, intenta cazar la mosca con tus arrugas, fuerte. Muy bien, ya se ha ido para siempre, puedes relajarte, intenta dejar tu cara tranquila, sin arrugas. Siente cómo tu cara está ahora más tranquila y relajada.	

**SESIÓN Nº 17**  
**“Pasando por  
Las Espinas”**



1. **Dimensión:** Control de postura y equilibrio.
2. **Objetivo:** Lograr que el niño se desplace por el patio, caminando en puntillas y después sobre los talones.
3. **Ubicación:**
  - ✓ CAMPO DE JUEGO: Patio de la escuela.
  - ✓ NUMERO DE JUGADORES: 10 a 26 alumnos.
  - ✓ MATERIAL DE JUEGO: 1 pandereta, 1 silbato.
4. **Actividad y estrategia:**

Pasos metodológicos	actividades	recursos
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Marcha de Calentamiento</b></li> </ul>	<p>-Se ubican en una fila y corren por el espacio de lento a rápido al ritmo de la pandereta.</p>	<p>-Pandereta.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ejercicios Preliminares</b></li> </ul>	<p>- Los niños trotan en su sitio con las manos hacia delante, a la altura de la cintura tratando de que las rodillas lleguen a tocar las palmas de las manos.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Explicación de Reglas</b></li> </ul>	<p>- Al darse la señal de iniciar el juego, los niños emprenden la caminata desplazándose por todo el patio de la escuela, caminando en puntillas por cinco minutos y luego caminando en talones por cinco minutos (sin apoyarse en el compañero). El juego termina cuando todos los niños logren realizar la actividad solos.</p>	<p>-1 silbato.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Desarrollo del Juego</b></li> </ul>	<p>- Los niños se colocarán en una columna (formando un trencito), separándose en orden para poder realizar la actividad, nos imaginaremos que el patio está lleno de espinas y debemos pasar sobre ellas, con mucho cuidado nos pondremos de puntillas y luego de talones (para que las espinas no nos lastimen mucho); hay tantas espinas que estaremos separados para no chocarnos y caer. El juego empieza al sonido del silbato.</p>	<p>-1 silbato.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Marcha de Recuperación</b></li> </ul>	<p>- Los niños corren de rápido a lento.</p>	<p>-Pandereta.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ejercicios de Relajamiento</b></li> </ul>	<p>- Comenzaremos relajando el cuerpo. Ahora vamos a imaginarnos que eres un gato muy perezoso y quieres estirarte. Estira (extiende) tus brazos frente a ti, levántalos ahora sobre tu cabeza y llévalos hacia atrás. Fíjate en el tirón que sientes en tus hombros. Ahora deja caer tus brazos a tu lado. Muy bien. Vamos a estirar otra vez. Estira los brazos frente a ti, levántalos sobre tu cabeza y tira de ellos hacia atrás, fuerte. Ahora déjalos caer. Muy bien. Fíjate como tus hombros se sienten ahora más relajados. Ahora una vez más, vamos a intentar estirar los brazos, intentar tocar el techo esta vez. De acuerdo. Estira los brazos enfrente a ti, levántalos sobre tu cabeza y tira de ellos hacia atrás, fíjate en la tensión que sientes en tus brazos y hombros. Un último estirón ahora muy fuerte. Deja caer los brazos, fíjate qué bien te sientes cuando estás relajado.</p>	

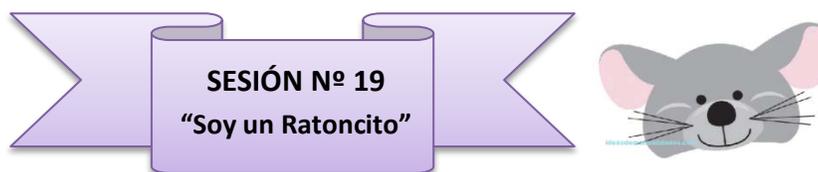
**SESIÓN Nº 18**  
**“Me Siento Grande y Después Pequeñito”**



1. **Dimensión:** Coordinación de movimientos globales.
2. **Objetivo:** conseguir que el niño suba y descienda de una silla de pequeña altura con el apoyo de brazos y piernas.
3. **Ubicación:**
  - ✓ CAMPO DE JUEGO: Patio de la escuela.
  - ✓ NUMERO DE JUGADORES: 10 a 26 alumnos.
  - ✓ MATERIAL DE JUEGO: 26 sillas, 1 silbato.

4. **Actividad y estrategia:**

Pasos metodológicos	actividades	recursos
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Marcha de Calentamiento</b></li> </ul>	<p>-Se ubican en una fila y corren por el espacio de lento a rápido al ritmo de la pandereta.</p>	<p>-Pandereta.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ejercicios Preliminares</b></li> </ul>	<p>- Los niños estiran su cuerpo y luego mueven la cintura en forma circular.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Explicación de Reglas</b></li> </ul>	<p>- Al darse la señal de iniciar el juego, los niños se pondrán al costado de sus sillas; la maestra les indicara con el silbato cuando subirán y descenderán de la silla. Los niños deberán subir y descender de la silla con el apoyo de sus piernas y brazos, se descalificará a los niños que bajen saltando de la silla. El juego termina cuando todos los niños hayan realizado bien la actividad.</p>	<p>-26 sillas, 1 silbato.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Desarrollo del Juego</b></li> </ul>	<p>- Los niños se colocarán al costado de sus sillas previamente separadas por la maestra para poder realizar la actividad. Los niños al subir sobre sus sillas se imaginarán que han crecido y se sienten grandes, al descender de la silla los niños se sienten pequeñitos. Los niños recordarán el cuidado que debemos darle al material (sillas); el juego empieza al sonido del silbato.</p>	<p>-26 sillas, 1 silbato.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Marcha de Recuperación</b></li> </ul>	<p>- Los niños corren de rápido a lento.</p>	<p>-Pandereta.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ejercicios de Relajamiento</b></li> </ul>	<p>- Ahora imagina que eres una tortuga. Imagínate que estás sentada encima de una roca en un apacible y tranquilo estanque relajándote al calor del sol, te sientes tranquila y seguro allí. ¡Oh! de repente sientes una sensación de peligro. ¡Vamos! mete la cabeza en tu caparazón. Trata de llevar tus hombros hacia tus orejas, intentando poner tu cabeza metida entre tus hombros, mantente así, no es fácil ser una tortuga metida en su caparazón. Ahora el peligro ya pasó, puedes salir de tu caparazón y volver a relajarte a la luz del cálido sol, relájate y siente el calor del sol. ¡Cuidado! más peligro, rápido mete la cabeza en tu casa, tienes que tener la cabeza totalmente metida para poder protegerte, O.K. ya puedes relajarte, saca la cabeza y deja que tus hombros se relajen. Fíjate que te sientes mucho mejor cuando estás relajado que cuando estás tenso. Una vez más. ¡Peligro! esconde tu cabeza, lleva los hombros hacia tus orejas, no dejes que ni un solo pelo de tu cabeza quede fuera de tu caparazón. Mantente dentro, siente la tensión en tu cuello y hombros. De acuerdo, puedes salir de tu caparazón, ya no hay peligro. Relájate, ya no va a haber más peligro, no tienes nada de qué preocuparte, te sientes seguro, te sientes bien.</p>	



1. **Dimensión:** Dominio del tono muscular.
2. **Objetivo:** Lograr que el niño flexione todo su cuerpo y luego lo distienda completamente.
3. **Ubicación:**

- ✓ CAMPO DE JUEGO: Patio de la escuela.
- ✓ NUMERO DE JUGADORES: 10 a 26 alumnos.
- ✓ MATERIAL DE JUEGO: 26 vinchas de ratoncitos, 1 silbato.

4. **Actividad y estrategia:**

Pasos metodológicos	actividades	recursos
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Marcha de Calentamiento</b></li> </ul>	<p>-Se ubican en una fila y corren por el espacio de lento a rápido al ritmo de la pandereta.</p>	<p>-Pandereta.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Ejercicios Preliminares</b></li> </ul>	<p>- Los niños estiran las manos hacia arriba, las bajan y luego mueven la cabeza en forma circular.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Explicación de Reglas</b></li> </ul>	<p>- Al darse la señal de iniciar el juego, los niños emprenden la caminata desplazándose por todo el patio, al escuchar a la maestra decir “soy un ratoncito”; los niños flexionarán todo su cuerpo y al sonido del silbato lo distenderán completamente. El juego termina cuando todos los niños realicen bien la actividad.</p>	<p>-26 vinchas de ratoncitos, 1 silbato.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Desarrollo del Juego</b></li> </ul>	<p>- Los niños se colocarán las vinchas de ratoncitos y se formarán en media luna, separándose en orden para poder realizar la actividad, nos imaginaremos que somos unos hermosos ratoncitos; cuando la maestra diga “soy un ratoncito”, los niños flexionarán todo su cuerpo y al sonido del silbato lo distenderán completamente. El juego empieza al sonido del silbato.</p>	<p>-26 vinchas de ratoncitos, 1 silbato.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Marcha de Recuperación</b></li> </ul>	<p>- Los niños corren de rápido a lento.</p>	<p>-Pandereta.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Ejercicios de Relajamiento</b></li> </ul>	<p>- Comenzaremos relajando el cuerpo. Imaginate que tienes un enorme chicle en tu boca, es muy difícil de masticar, está muy duro. Intenta morderlo, deja que los músculos de tu cuello te ayuden. Ahora relájate, deja tu mandíbula floja, relajada, fijate qué bien te sientes cuando dejas tu mandíbula caer. Muy bien, vamos a masticar ahora otro chicle, mástacalo fuerte, intenta apretarlo, que se meta entre tus dientes. Muy bien, lo estás consiguiendo. Ahora relájate, deja caer la mandíbula, es mucho mejor estar así, que estar luchando con ese chicle. O.K., una vez más vamos a intentar morderlo. Muérdelo lo más fuerte que puedas, más fuerte, muy bien, estás trabajando muy bien. Bien, ahora relájate. Intenta relajar tu cuerpo entero, intenta quedarte como flojo, lo más flojo que puedas.</p>	

**SESIÓN Nº 20**  
**“Jugando a**  
**Los Soldaditos”**



1. **Dimensión:** Coordinación de movimientos globales.
2. **Objetivo:** conseguir que el niño se arrastre por el piso y pase por debajo de la sogá.
3. **Ubicación:**

- ✓ CAMPO DE JUEGO: Patio de la escuela.
- ✓ NUMERO DE JUGADORES: 10 a 26 alumnos.
- ✓ MATERIAL DE JUEGO: témperas de color (verde- negro), 2 sogas, 1 silbato.

4. **Actividad y estrategia:**

Pasos metodológicos	actividades	recursos
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Marcha de Calentamiento</b></li> </ul>	<p>-Se ubican en una fila y corren por el espacio de lento a rápido al ritmo de la pandereta.</p>	<p>-Pandereta.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ejercicios Preliminares</b></li> </ul>	<p>- Los niños estiran su cuerpo separando las piernas a una cierta distancia, luego sin flexionar las piernas: la mano derecha toca la punta del pie izquierdo luego la mano izquierda toca la punta del pie derecho.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Explicación de Reglas</b></li> </ul>	<p>- Dada la señal, el primer jugador de cada columna deberá de ordenar los números del 1 al 5 correctamente; luego deberá pasar por debajo de la sogá arrastrándose por el piso sin chocar con esta y al llegar al último regresará hasta la línea de partida, ubicándose al final. Para que salga el próximo participante, ganará el equipo cuyo último jugador regrese primero a la línea de partida. El juego termina cuando todos los niños hayan realizado bien la actividad.</p>	<p>-tempera verde-negro, 2 sogas, 1 silbato.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Desarrollo del Juego</b></li> </ul>	<p>- Los niños se dividen en dos columnas de un número igual de participantes, ya pintados como soldaditos con las témperas (verde- negro). Cada columna se colocará detrás de la línea de partida. Desde esta línea y a una distancia acorde, se colocará una canastita con los números del 1 al 5 (que los niños deberán ordenar), una vez ordenados los números, los niños se arrastrarán por el piso pasando por debajo de la sogá; el juego empieza al sonido del silbato.</p>	<p>-tempera verde-negro, 2 sogas, 1 silbato.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Marcha de Recuperación</b></li> </ul>	<p>- Los niños corren de rápido a lento.</p>	<p>-Pandereta.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ejercicios de Relajamiento</b></li> </ul>	<p>- Ahora Imagínate que estás tumbado sobre la hierba, ¡Vaya! mira, por ahí viene un elefante, pero él no está mirando por donde pisa, no te ha visto, va a poner un pie sobre tu estómago, ¡no te muevas! no tienes tiempo de escapar. Trata de tensar el estómago poniéndolo duro, realmente duro, aguanta así, espera, parece como si el elefante se fuera a ir en otra dirección. Relájate, deja el estómago blandito y relajado lo más que puedas. Así te sientes mucho mejor. ¡Oh! por ahí vuelve otra vez. ¿Estás preparado? Tensa el estómago fuerte, si él te pisa y tienes el estómago duro no te hará daño. Pon tu estómago duro como una roca. O.K., parece que nuevamente se va. Puedes relajarte. Siente la diferencia que existe cuando tensas el estómago y cuando lo dejas relajado. Así es como quiero que te sientas, tranquilo y relajado. No podrás creerlo pero ahí vuelve el elefante y esta vez parece que no va a cambiar de camino, viene derecho hacia ti. Tensa el estómago. Ténsalo fuerte, lo tienes casi encima de ti, pon duro el estómago, está poniendo una pata encima de ti, tensa fuerte. Ahora ya parece que se va, por fin se aleja. Puedes relajarte completamente, estar seguro, todo está bien, te sientes seguro, tranquilo y relajado.</p>	

## SESIÓN Nº 21 "Doble Rescate"



1. **Dimensión:** Control de postura y equilibrio.
2. **Objetivo:** Lograr que el niño camine desplazándose sobre una línea recta coordinando sus pies (derecho e izquierdo) equilibrándose con los brazos abiertos, sin salir del objetivo.
3. **Ubicación:**

- ✓ CAMPO DE JUEGO: Patio de la escuela.
- ✓ NUMERO DE JUGADORES: 10 a 26 alumnos.
- ✓ MATERIAL DE JUEGO: cartillas con números del 1 al 10, 1 silbato.

#### 4. Actividad y estrategia:

Pasos metodológicos	actividades	recursos
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Marcha de Calentamiento</b></li> </ul>	-Se ubican en una fila y corren por el espacio de lento a rápido al ritmo de la pandereta.	-Pandereta.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ejercicios Preliminares</b></li> </ul>	- Los niños estiran su cuerpo y luego mueven la cintura en forma circular.	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Explicación de Reglas</b></li> </ul>	- Cuando el juez de la orden de iniciar el juego, los jugadores 1 y 2 toman de la mano al número 3 y lo llevan hasta la línea de demarcación donde queda el número 1. Regresan el 2 y 3 para tomar al 4 y llevarlo hasta donde se encuentra el numero 1; regresan el 3 y el 4 para llevarse al 5, y así sucesivamente. El juego concluye cuando el último jugador de un equipo a llegado a la meta, y es el ganador.	-cartillas con números del 1 al 10, 1 silbato.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Desarrollo del Juego</b></li> </ul>	- Los niños se colocarán en una columna (formando un trencito), separándose en orden para poder realizar la actividad. Los jugadores 1 y 2 de cada equipo se encuentran a ambos lados del jugador número 3; el juego empieza al sonido del silbato.	-cartillas con números del 1 al 10, 1 silbato.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Marcha de Recuperación</b></li> </ul>	- Los niños corren de rápido a lento.	-Pandereta.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ejercicios de Relajamiento</b></li> </ul>	- Comenzaremos relajando el cuerpo, realizaremos la técnica uno en frente del otro, podemos acompañar el procedimiento con música. Brazos: Estiro el brazo hacia delante poniendo el puño duro. Tenso durante unos segundos y relajo, hacemos hincapié en la sensación de tensión y en la de relajación para que el niño lo diferencie (está muy duro, ahora está muy relajado) Realizamos el ejercicio dos veces con cada brazo. Primero el derecho y después el izquierdo. <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>HOMBROS:</b> Subo los dos hombros hacia arriba, lo mantengo unos segundos y suelto los hombros. Se hace dos veces.</li> <li>• <b>PIERNAS:</b> Estiro hacia delante la pierna con la punta del pie también hacia delante, mantengo unos segundos y suelto. Realizo la actividad dos veces con cada pierna.</li> </ul>	-CD de música y radio.

## SESIÓN Nº 22 "Mancha Venenosa"



1. **Dimensión:** Coordinación de movimientos globales.
2. **Objetivo:** Conseguir que el niño marche coordinadamente con brazos y piernas.
3. **Ubicación:**

- ✓ CAMPO DE JUEGO: Patio de la escuela.
- ✓ NUMERO DE JUGADORES: 10 a 26 alumnos.
- ✓ MATERIAL DE JUEGO: manchitas de colores pequeñas con adhesivo, 1 silbato.

#### 4. Actividad y estrategia:

Pasos metodológicos	actividades	recursos
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Marcha de Calentamiento</b></li> </ul>	-Se ubican en una fila y corren por el espacio de lento a rápido al ritmo de la pandereta.	-Pandereta.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ejercicios Preliminares</b></li> </ul>	- Los niños trotan en su sitio con las manos hacia delante, a la altura de la cintura tratando de que las rodillas lleguen a tocar las palmas de las manos.	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Explicación de Reglas</b></li> </ul>	- Al darse la señal de iniciar el juego, los niños estarán distribuidos por el patio, el "perseguidor" debe tratar de "manchar" a otro compañero, debe poner una mano en la parte tocada (brazo, cabeza, espalda, pierna, etc.) y en esta posición debe tratar de manchar a otro. Una vez que lo ha conseguido queda libre y se juntará al otro grupo. El juego termina cuando todos los niños hayan realizado bien la actividad.	-manchitas de colores pequeñas con adhesivo, 1 silbato.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Desarrollo del Juego</b></li> </ul>	- Los niños se colocan en círculo y se elige a un jugador a quien se le denominará "perseguidor" mientras que los demás alumnos son los "perseguidos"; el juego empieza al sonido del silbato.	-manchitas de colores pequeñas con adhesivo, 1 silbato.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Marcha de Recuperación</b></li> </ul>	- Los niños corren de rápido a lento.	-Pandereta.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ejercicios de Relajamiento</b></li> </ul>	- Comenzaremos relajando el cuerpo, realizaremos la técnica uno en frente del otro. <b>Respiración:</b> Tomar aire por la nariz y llevarlo hasta el abdomen hasta que se infle como un globo, contar hasta cinco y expulsar el aire por la boca. Se repite el ejercicio tres veces.	

## SESIÓN Nº 23 "Carreras del Embolsado"



1. **Dimensión:** Control de postura y equilibrio.
2. **Objetivo:** Lograr que el niño camine desplazándose sobre una línea recta coordinando sus pies (derecho e izquierdo) equilibrándose con los brazos abiertos, sin salir del objetivo.
3. **Ubicación:**
  - ✓ CAMPO DE JUEGO: Patio de la escuela.
  - ✓ NUMERO DE JUGADORES: 10 a 26 alumnos.
  - ✓ MATERIAL DE JUEGO: 2 bolsas grandes (sacos), 1 silbato.
4. **Actividad y estrategia:**

Pasos metodológicos	actividades	recursos
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Marcha de Calentamiento</b></li> </ul>	-Se ubican en una fila y corren por el espacio de lento a rápido al ritmo de la pandereta.	-Pandereta.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ejercicios Preliminares</b></li> </ul>	- Los niños estiran su cuerpo y luego mueven la cintura en forma circular.	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Explicación de Reglas</b></li> </ul>	- Al sonido del silbato, los jugadores corren saltando hasta llegar a la línea del frente, dando inmediatamente vuelta hasta la línea de partida, entregará la bolsa al siguiente competidor que realizará el mismo recorrido y sucesivamente todos los jugadores. Es ganador el equipo cuyo último jugador cruce primero la línea de partida.	-2 bolsas grandes (sacos), 1 silbato.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Desarrollo del Juego</b></li> </ul>	- Los niños se dividen en dos equipos, de igual número de participantes. Los equipos se colocan detrás de la línea de partida formando columnas. Frente a esta línea se marcará otra a una distancia de 10 a 14 metros. El primer competidor de cada equipo tendrá enfundadas las extremidades inferiores hasta la cintura, con una bolsa, cuyos extremos superiores deberán sostener sus manos; el juego empieza al sonido del silbato.	-2 bolsas grandes (sacos), 1 silbato.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Marcha de Recuperación</b></li> </ul>	- Los niños corren de rápido a lento.	-Pandereta.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ejercicios de Relajamiento</b></li> </ul>	- Comenzaremos relajando el cuerpo, realizaremos la técnica recostados en la colchoneta. Cerramos los ojos y nos imaginamos que somos unas plantitas. Mientras la profesora realiza las siguientes preguntas, vamos respondiendo sin abrir los ojos. <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué necesitan las plantitas para crecer sanas y fuertes? Necesitan del sol para recibir sus rayos, necesitan del viento para estar frescas, necesitan abono para crecer fuertes (mientras va hablando la maestra con un folder hace que los niños sientan el viento).</li> <li>• ¿Qué más necesitarán las plantitas? Necesitan del agua (la maestra les hecha unas pequeñas gotitas de agua para que ellos las sientan).</li> </ul>	-colchoneta, 1 vaso con agua, 1 folder.

**SESIÓN Nº 24**  
**“Carrera del Canguro”**



1. **Dimensión:** Coordinación de movimientos globales.
2. **Objetivo:** Conseguir que el niño marche coordinadamente con brazos y piernas.
3. **Ubicación:**
  - ✓ CAMPO DE JUEGO: Patio de la escuela.
  - ✓ NUMERO DE JUGADORES: 10 a 26 alumnos.
  - ✓ MATERIAL DE JUEGO: 2 pelotas, 1 silbato.

4. **Actividad y estrategia:**

Pasos metodológicos	actividades	recursos
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Marcha de Calentamiento</b></li> </ul>	<p>-Se ubican en una fila y corren por el espacio de lento a rápido al ritmo de la pandereta.</p>	<p>-Pandereta.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Ejercicios Preliminares</b></li> <li>● <b>Explicación de Reglas</b></li> </ul>	<p>- Los niños trotan en su sitio con las manos hacia delante, a la altura de la cintura tratando de que las rodillas lleguen a tocar las palmas de las manos.</p> <p>- Dada la señal de inicio, el primer jugador de cada equipo pasa la pelota hacia atrás, de mano en mano, sobre la cabeza de los compañeros hasta que llegue al último jugador. Este se coloca la pelota entre sus piernas y con las manos a la cabeza, debe ir a saltos, llevando la pelota en la posición indicada, hasta llegar a la meta, luego deberá devolverla a su compañero y formar al frente. La pelota no puede ser tocada con las manos. Si el jugador pierde la pelota, puede colocarla nuevamente entre sus piernas en el lugar que cayó, continuando el juego hasta llegar a la cabeza de los jugadores. El juego termina cuando todos los niños hayan realizado la actividad.</p>	<p>-2 pelotas, 1 silbato.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Desarrollo del Juego</b></li> </ul>	<p>- Los alumnos se dividen en dos equipos de igual número de jugadores. Los compañeros de cada equipo se colocan en columna detrás de la línea de partida; el primer jugador de cada equipo tendrá la pelota; el juego empieza al sonido del silbato.</p>	<p>-2 pelotas, 1 silbato.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Marcha de Recuperación</b></li> </ul>	<p>- Los niños corren de rápido a lento.</p>	<p>-Pandereta.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Ejercicios de Relajamiento</b></li> </ul>	<p>- Imagina que tienes un limón en tu mano izquierda. Ahora trata de exprimirlo, trata de exprimírle todo el jugo. Siente la tensión en tu mano y brazo mientras lo estás exprimiendo. Ahora déjalo caer. Fíjate cómo están ahora tus músculos cuando están relajados. Coge ahora otro limón y trata de exprimirlo. Exprímelo más fuerte de lo que lo hiciste con el 1º; muy bien. Ahora tira el limón y relájate. Fíjate qué bien se sienten tu mano y tu brazo cuando están relajados. Una vez más, toma el limón en tu mano izquierda y exprímelo todo el zumo, no dejes ni una sola gota, exprímelo fuerte. Ahora relájate y deja caer el limón. (Repetir el mismo procedimiento con la mano y el brazo derechos).</p>	