

PO - -6 -Tal.

EJERCICIOS PRACTICOS DE EDUCACION  
PSICOMOTRIZ

•••••

Colegio Público "Mauricio Tinoco"  
Los Santos de Maimoná

Equipo de profesores de EDUCACION PREESCOLAR  
CICLO INICIAL  
EDUCACION ESPECIAL

EJERCICIOS PRACTICOS DE EDUCACION PSICOMOTRIZEJERCICIOS DE ESQUEMA CORPORAL

- \_Exploración de la figura humana utilizando dicho test.
- Conocimiento de las partes del cuerpo: a) de frente, b) de espaldas c) de perfil.
  - DE FRENTE: Señalar verbalizando cada acción. Cabeza, cara, pelo, frente, cejas, ojos, nariz, labios, boca, mejillas, barbilla etc.. Señalar cuello. En el tronco: hombros, pecho, estómago, vientre etc.. Extremidades: Brazo, hombro, codo, muñeca, mano, dedos, palmas, uñas etc... Piernas, muslo, rodilla, espinilla, tobillos, talón, puntas, plantas, dedos, uñas etc...
  - Seguir el mismo proceso para señalar la figura humana de espaldas y de perfil.
- Estos ejercicios realizarlos sobre sí mismo, sobre el compañero y posteriormente sobre un dibujo. Realizarlos con los ojos tapados.
- Imitar posturas presentadas en láminas, realizar puzzles de la figura humana y dibujo de la figura humana.
  - Realizar movimientos en los que intervengan las distintas partes del cuerpo.
  - CABEZA: Flexionar, rotar, arrugar frente, abrir cerrar y guiñar ojos. abrir y cerrar ventanas de la nariz, abrir y cerrar la boca, mover labios, sacar y entrar lengua, inflar y desinflar, pasar lengua por labios y dientes etc..
  - TRONCO: Levantar los hombros, llevar peso con los hombros, empujar flexionar tronco ~~hacia~~ hacia delante, hacia atrás, y a ambos lados.
  - BRAZOS: Flexionar y extender codos muñecas y dedos, abrir puertas saludar, echar pulsos, coger objetos etc.
  - PIERNAS: Flexionar y extender rodillas, piés, saltar andar, correr saltar obstaculos etc.

## EJERCICIOS DE LATERALIDAD

!Pruebas de Piaget-Head para explorar la lateralidad.

-Preferencia de la mano.

- 1.-Tirar una pelota.
- 2.-Dar cuerda a un reloj.
- 3.-Clavar una punta.
- 4.-Cepillarse los dientes.
- 5.-Peinarse.
- 6.-Tirar del pomo de la puerta.
- 7.-Sonarse la nariz.
- 8.-Utilizar las tijeras.
- 9.-Cortar con el cuchillo.
- 10.-Escribir.

-Preferencia del ojo.

- 1.-Mirar por un telescopio.
- 2.-Tirar un tiro.
- 3.-Mirar por un papel que tiene un agujero en el centro.

-Preferencia del piè.

- 1.-Chutar la pelota.
- 2.-Jugar a la rayuela.
- 3.-Mantener equilibrio sobre un piè.

-Preferencia del oido.

- 1.-Escuchar el tic-tac del reloj.
- 2.-Escuchar el telèfono.
- 3.-Con ojos cerrados poner el oido para escuchar un ruido.

Anotaciones de la lateralidad.

D realizada la acción con el lado derecho.

I " " " " " " izquierdo.

M " " " " ambos lados.

Mano D. cuando efectúa las 10 pruebas con la mano derecha.

d. cuando efectúa las 7,8 y 9 pruebas con la mano derecha.

I. cuando efectúa las 10 pruebas con la mano izquierda.

i. cuando efectúa la 7, 8 y 9 pruebas con la mano izquierda.

M. Todos los demás casos.

Ojo.D. si utiliza el derecho en las 3 pruebas.

d. utiliza en dos de las pruebas el ojo derecho.

I. utiliza el izquierdo en las tres pruebas.

i. utiliza en 2 de las tres pruebas el ojo izquierdo.

M. En los casos en que el niño utilice indistintamente los dos ojos, por ej. 1-D , 2-I, 3 con I ò D.

Pie D. utiliza en las 3 pruebas el pie derecho.

I. utiliza en las 3 pruebas el pie izquierdo.

M. utiliza los dos pies indistintamente.

Oido. la misma metodología que con los pies.

De esta fórmula obtenemos:

D.D.D.D. LATERALIDAD DIESTRA DEFINIDA

I.I.I.I. LATERALIDAD ZURDA

I.D.D.D.   D.I.I.D.    y otras. LATERALIDAD CRUZADA, cuando el predominio lateral es diferente en los órganos sensoriales y las extremidades.

M.M.M.M. AMBIDESTRISMO, cuando usa ambos lados con la misma destreza.

i.i.i.i. LATERALIDAD INDEFINIDA, cuando aun no se establece el predominio lateral y se usa indistintamente un lado u otro al realizar las mismas actividades o bien duda en la elección D-I de ojo, pie, mano y oido antes de decidirse.

La lateralidad cruzada, la zurda sería contrariada. la ambidestreza y la lateralidad no definida pueden ser síntomas, pero nunca podrán causar una dislexia.

- Verbalizar cada acción
- Atar una cinta de diferente color en cada mano para diferenciar lado derecho y lado izquierdo.
- Apoyar la parte derecha del cuerpo sobre la pared, puerta suelo compañero etec. para sentir esa mitad.
- Reconocer en el espejo la mitad derecha.
- Nombrar las partes del propio cuerpo situadas en la mitad derecha.
- Señalarlas en su propio cuerpo a ser nombradas por el profesor.
- Señalarlas en un dibujo o láminas.
- Realizar puzzles de esa mitad.
- Dibujar la mitad derecha del cuerpo.

- Realizar movimientos en los que intervengan las diferentes partes de la mitad derecha del cuerpo.
- Nombrar acciones que puedan hacerse con cada una de esas partes.
- Desplazarse por la clase hacia la derecha sin chocar.
- Desplazar objetos hacia la derecha con las manos, pies etc..
- Saltar hacia la derecha.
- Botar la pelota con la mano derecha.
- Jugar a la rayuela con el pie derecho.
- Saltar con el pie derecho.
- Abrir y cerrar objetos con la mano derecha.
- Dar vueltas sobre el lado derecho.
- Nombrar objetos que estén situados a su derecha.
- Realizar los mismos ejercicios con los ojos tapados.
- Realizar los mismos ejercicios con la <sup>1</sup>mitad izquierda.
- Complicar estos ejercicios con ademanes cruzados.
- Reconocer y señalar la mitad derecha del compañero situándose detrás.
- Reconocer y señalar la mitad izquierda " " " "
- Señalar en el compañero las partes que nombre el profesor (situado detrás)
- Situarse a la derecha del compañero.
- Situarse a la izquierda del compañero.

Al final del Ciclo Inicial, el niño reconocerá la mitad derecha y la mitad izquierda de su compañero situándose de frente.

## EJERCICIOS DE COORDINACION DINAMICA GENERAL

- Marchar libremente por el espacio teniendo en cuenta un ritmo.
- Marchar de puntas, de talon, con los lados de los piés etc. teniendo en cuenta un ritmo.
- Marchar en grupo ocupando mucho espacio.
- Marchar en grupo ocupando poco espacio.
- Marchar de forma lenta, rápida, siguiendo itinerarios, hacia adelante hacia atrás, cambiando de sentido, alrededor, cerca de la pared, lejos de , hacia la derecha, hacia la izquierda etc...
- Saltar con los dos piés, con uno solo, con los pies juntos, separados saltar obstaculos, distancias, alturas etc...
- Correr en grupo, individualmente, con los brazos abiertos, con las manos en la nuca, cogidos de la mano del compañero, haciendo trenes etc..
- Lanzar pelotas, lanzar y recoger, encestar, dar al blanco, juego de bolos, petanca, rodar la pelota sobre una linea.
- Transportar diferentes objetos sobre la cabeza, hombros, manos, espaldas etc...
- Imitar el andar de diferentes animales.
- Dramatizar cuentos, poesias, mimo, canciones etc..
- Dibujar caminos en el aire siguiendo la dirección izquierda derecha arriba abajo y en sentido contrario a las agujas del reloj.

## EJERCICIOS DE COORDINACION OCULO MANUAL

- Montar y desmontar piezas gruesas de madera
- Compoer formas circulares, cuadradas, triangulares etc..
- Ensartar bolas, macarrones, semillas etc.
- Cosido sobre cartulina.
- Hacer nudos y lazos.
- Enroscar y desenroscar, apretar aflojar, abrochar y desabrochar, atornillar y desatornillar.
- Enhebrar y cose botones.
- Arrugar papel y hacer bolas.
- Amasar plastilina y barro, estirar, partir y hacer figuras.
- Dibujo a dedo, ceras, pincel témpera etc..
- Rasjado de papel, recorte con la mano, tijeras y punzón.
- Pegado de papel, tela, semillas, palillos etc...
- Rellenar a dedo, ceñas, témpera ect..
- Picado junto, separado, dentro, fuera etc...
- Plegado de papel, recorte con cenefas y siluetas y plantillas.
- Dibujar objetos de uso común. una vez conocidos.
- Dibujos libres y sugeridos.
- Ejercicios de grafismos.

## EJERCICIOS DE EDUCACION SENSORIAL

Comprensión de las acciones que podemos realizar.

### OLFATO

- Tocarse la nariz
- Sonarse
- Respirar hondo
- Tomar y ebhar aire por la nariz
- Limpiarse y tapar la nariz.
- Distinguir diferentes olores: limón, 'naranja, fresa, menta, plátano anís, vino, vinagre, colonia, gasolina, ambientadores alcohol etc..

## VISTA

- Indicar cada uno donde tiene los ojos, pestañas y párpados.
- " en el compañero.
- Mirar en un espejo el color de los ojos.
- Taparse un ojo y decir si ven mejor o peor.
- Andar con los ojos cerrados.
- Coger cosas con los ojos tapados.
- Abrir y cerrar ojos, parpadear, encger las cjas.
- Sin mover la cabeza mirar a derecha e izquierda.
- Gñiñar los ojos, llorar.
- Observar colores, formas y tamaños. Cualidades de la luz.
- Reconocer con los ojos tapados, formas, tamaños, grosor, cantidades, distancias y algunos objetos de uso común.
- Seguir un sonido con los ojos tapados.
- Mirar cerca y lejos.
- Hacer reflexionar sobre el uso de las gafas.

Ejercicios de memoria visual: puzzles, series, completar figuras, ~~XXXXXX~~ recordar una serie de objetos una vez que han sido observados etc...

## GUSTO

- Soplar, inspirar, espirar, chasquear, resoplar, inflar globos lento y rápido, cantar, besar, hablar alto, bajo, chillar, cuchichear, silabear, gesticular, dirigir un objeto soplando,.
- Imitar diferentes sonidos con la boca: silencios, reir, tren, campana despertador, telefono, ruido de aviones, motos, coches, tractores, camiones, ruidos de animales, sirena de bomberos, barco, policias etc
- Difernciar con los ojos tapados distintos sabores: sal, azucar, vinagge café, cola-caao, galletas, menta, fresa, limón, anís, pátano etc..
- Beber, comer, chupar, distinguir alimentos duros y blandos, calientes frios, helados, secos, mojados etcc.

TACTO

- Observación y reconocimiento de sus manos, dedos, uñas, nudillos, palmas.
- Compararlas con las de los compañeros y adultos.
- Bordes de las manos.
- Cosas que se pueden hacer con las manos: abrir y cerrar puertas, saludar, transportar objetos, lavarnos, peinarnos, vestarnos, señalar, decir adios, tocarnos, tocar instrumentos y objetos, picar, coser, aplaudir, cortar, escribir, enrollar, dibujar, amasar, pegar, pellizcar, contar, jugar con la pelota, jugar al balón, jugar con las muñecas, tocar el suelo, lana, papel, lija, distinguir lo suave, áspero, liso, rugoso, blando, duro, largo, corto, encogido, estirado, alto, bajo, ancho, estrecho, pesado, ligero, grande, pequeño, grueso, delgado, hacer puzzles, juegos de encaje, rompecabezas, trenzar, anudar, abrochar, desabrochar, hacer lazos, abrir y cerrar manos, dedos, juntar y separar manos y dedos, girar la muñeca, dar palmadas con la mano hueca, palpar nuestro cuerpo, y objetos, tocar palillos. Con ojos tapados diferenciar telas, lanas, papel, plástico, cartulinas, formas, tamaños, objetos de uso común.
- Observar y reconocer nuestros pies.
- Compararlos con los de los compañeros y adultos.
- Bordes de los pies.
- Abrir y cerrar los dedos, juntar los pies, juntar las plantas, puntas, talones y rodillas.
- Tapados los ojos reconocer lo frío, caliente, duro, blando, áspero, suave, cartón, tela, alfombra, madera, agua etc.. y demás objetos de uso común.
- Sonidos con los pies: zapatear, taconear, arrastrar.
- Correr, saltar, andar, subir y bajar escaleras, andar con tacos, jugar al fútbol, saltar con un pie, con los dos, imitar a los cojos etc..

- Observar y reconocer la oreja, tocarla, reconocerla en los compañeros, taparse una oreja para ver si oímos mejor o peor.
- Reconocer sonidos y ruidos producidos por el propio cuerpo: llanto del niño, tos, risa, bostezo, estornudo, voz de hombre y de mujer, canto de hombre y mujer, tonquido, sonarse la nariz, aplauso, grito pasos corriendo, soplo.
- Ruidos y sonidos del medio ambiente: golpe de una puerta, timbre ruido de platos, grifo abierto, sonido de cubiertos, cucharilla de café revolviendo dentro de una taza, tictac del reloj, agua cayendo en el water, ruido de vasos, llenar una jarra de agua, martillo batidora, olla exprés, aparato de radio, rotura de cristales, pelota frenazo, taladro, campañas, motor, ruido de avión, moto, guardia pitando explosión.
- Ruidos y sonidos de la naturaleza: trueno, silbido del viento, lluvia granizo, perro ladrando, gato maullando, galope del caballo etc..
- Distinguir sonidos de instrumentos musicales: panderta, tambor guitarra triangulo, trompeta, castañuelas, armonica, platillos xilófono, piano etc..

Distinguir tonos: graves, agudos

- Intesidad: fuerte y debil

Duración: largo, corto

- Reproducción de estructuras ritmicas (Mira Stambak)
- Dictado de estructuras temporales

### ACTIVIDADES EN EL ESPACIO

‡ Ocupar todo el espacio de la clase andando sin tocarse

- " " " con los ojos cerrados

- " " " con la pata coja, bailando, saltando e

- Situarse en: el centro, al lado, en una esquina, lejos de, cerca de junto a , dentro de, fuera de, alrededor de, encima de, debajo de detrás de, entre, el primero, segundo, último de una fila, ni primero ni último, en fila, antes y después de, delante de, a la derecha de, a la izquierda de, juntos, separados.

- Agruparse en un sitio para ver el espacio vacío y lleno.
- Caminar por el espacio haciendo ruidos, en silencio.
- Transportar un objeto sin chocarse, andar a zancadas para ocupar el mayor espacio, andar a paso corto, andar por una línea recta, curva y en zig zag, andar libre y a una señal cambiar de dirección, caminar siguiendo un ritmo, andar sobre tacos, tablas, barras etc..
- pasar el balón de uno a otro, formar corros grandes y pequeños, lanzar pelotas a una señal y recibirla otra, el mismo ejercicio diciendo: sus nombres, nombres de animales, colores, objetos nombres que empiecen por una letra etc..
- Lanzar el balón al compañero en las distintas posiciones en el espacio.
- En el suelo a una señal abrir y cerrar los brazos; encogerse y estirarse, brazos hacia delante y hacia atrás etc.. igual con los pies.
- Nombrar objetos y personas que estén situados en distintas posiciones en el espacio.
- Situarse respecto a un objeto dada una señal.
- " " " sus compañeros dada una señal.

#### ACTIVIDADES TEMPORALES

- Andar lento, rápido; sobre una raya, zig zag, sobre una curva, andar diciendo su nombre, nombrando cosas, lanzar la pelota, levantar brazos y pierna, andar hacia la derecha, izquierda, delante atrás girar los brazos, cabeza, muñecas, caminar con los ojos cerrados, palmear, saltar, reír, hablar, toser, soplar.
- Repetir estos mismos ejercicios mucho y poco tiempo.
- Completar con mucho y poco conceptos espaciales.
- Imitar sonidos largos y cortos.
- Hacer sonidos cortos entre los largos y viceversa.
- Decir una frase larga y otra corta.
- Colocarse el primero, segundo y tercero en una fila.
- " ni el primero ni el último.
- Colocarse antes y después de.
- Adquisición de los conceptos empezar, terminar y siempre.
- Ordenar de mayor a menor y viceversa.
- Ordenar historietas.

- Distinguir las actividades que se realizan por la mañana, tarde y noche.
- Distinguir entre tarde y temprano.
- Distinguir entre ayer, hoy y mañana.
- Distinguir los días de la semana, meses y estaciones del año diferenciando el clima de cada una de ellas.
- Ø Distinguir los ciclos vitales.
- Aprender la hora.
- Reproducir estructuras rítmicas

-----●●●●●-----●●●●●-----