

## **Programació anual de psicomotricitat P-4** **Per Josep Marcó**

### PRIMERA SESSIÓ

#### OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT DEL DIA

- Esquema corporal
- Coordinació Ull/ma, Ull/peu
- Organització espai temps
- Seguiment instruccions orals senzilles
- Ordre

#### Material

- 1 cove o cubell d'escombraries
- Pilotes
- Anelles de colors (6)
- Cilindres i prismes
- Música moguda
- Música de relaxació

#### Desenvolupament de l'activitat

1. Es treuen les sabates, es deixen ben posades, quan estan tots entren dins la sala.
2. Sona música, més o menys tranquil·la, els nens ballen al seu ritme, quan acaba la peça musical, es donen les mans i fan una rotllana, un cop i son tots s'asseuen com els indis. En aquest punt aprofitarem per recordar el que s'ha fet el dia anterior.
3. L'activitat del dia s'organitzarà en racons:
  - Racó 1 encistellar pilotes en un cove
  - Racó 2 anelles de colors: El/la mestre/a escampa les anelles pel terra, passa per dintre tres anelles, els nens l'han d'imitar.
  - Racó 3 construccions amb cilindres i prismesTots els nens passaran 10' per cada racó i no podran canviar mentre que el/la mestre/a no digui canvi.
4. Relaxació quiets amb música tranquil·la.
5. Ens posem les sabates i cap a la classe.

### SEGONA SESSIÓ

#### OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT DEL DIA

- Organització espai/temps

- Seguiment instruccions orals senzilles
- Ordre

#### Material

- Música de relaxació
- Música + moguda
- Primes de fusta

#### Desenvolupament de l'activitat

1. Es treuen les sabates, es deixen ben posades, quan estan tots entren dins la sala.
2. Sona música, més o menys tranquil·la, els nens ballen al seu ritme, quan acaba la peça musical, es donen les mans i fan una rotllana, un cop i son tots s'asseuen com els indis. En aquest punt aprofitarem per recordar el que s'ha fet el dia anterior.
3. Tots agafen un prisma i el col·loquen al terra. El/la mestre dona instruccions directes: Saltar a un costat, saltar a l'altre costat, davant darrera, més de pressa, a poc a poc, el voltem, ens el posem al cap...
4. Després s'intentarà que un d'ells doni les ordres
5. Tots asseguts, amb el prisma entre les cames, se'ls explicarà el joc dels contraris. Un cop explicat, el mestre donarà les ordres: Mans amunt...avall, davant...darrera, peus junts...oberts.
6. Relaxació amb el prisma sobre la panxa, observem com es mou amb la respiració.
7. Ens posem les sabates i cap a la classe.

### TERCERA SESSIÓ

#### OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT DEL DIA

- Esquema corporal
- Seguiment instruccions orals senzilles
- Ordre

#### Material

- Música de relaxació

#### Desenvolupament de l'activitat del dia

1. Es treuen les sabates, es deixen ben posades, quan estan tots entren dins la sala.
2. Sona música, més o menys tranquil·la, els nens ballen al seu ritme, quan acaba la peça musical, es donen les mans i fan una rotllana, un cop i son tots s'asseuen com els indis. En aquest punt aprofitarem per recordar el que s'ha fet el dia anterior.
3. Ens aixequem drets, som globus que ens inflem i desinflem.
4. El ninot de drap:  
Els nens es posen en parelles, un d'ells es col·loca al terra agenollat i amb els ulls tancats, tan relaxat com pugui; es el ninot de drap. El/la company/a es posa dret al seu costat i manipula al ninot: li posa la ma dalt del cap, l'estira... primer seguint les instruccions del/la mestre/a, després lliurement. Al cap d'una estona, restant quiets diuen quin és el ninot que ens agrada més. Després fem el canvi.
5. Relaxació per parelles amb el nostre ninot de drap.
6. Ens posem les sabates i anem cap a la classe.

## QUARTA SESSIÓ

### OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT DEL DIA

- Coordinació/ ritme
- Organització espai/temps
- Percepció espai/visual
- Ordre
- Expressió oral

### Material

- Una pandereta
- Música de relaxació

### Desenvolupament de l'activitat

1. Es treuen les sabates, es deixen ben posades, quan estan tots entren dins la sala.
2. Sona música, més o menys tranquil·la, els nens ballen al seu ritme, quan acaba la peça musical, es donen les mans i fan una rotllana, un cop i son tots s'asseuen com els indis. En aquest punt aprofitarem per recordar el que s'ha fet el dia anterior.
3. Ens aixequem i ens moguem per l'aula seguint el ritme de la pandereta: lent, normal, ràpid .

4. Seure en rotllana i jugar al joc del director d'orquestra. Un/a nen/a és posa al mig i és el director, els altres fan el que aquest nen diu.
5. Relaxació quiets.
6. Ens posem les sabates i anem cap a la classe

## CINQUENA SESSIÓ

### OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT DEL DIA

- Esquema corporal
- Organització espai i temps
- Seguiment instruccions senzilles
- Ordre

### Material

- Anelles
- Música de relaxació

### Desenvolupament de l'activitat.

1. Es treuen les sabates, es deixen ben posades, quan estan tots entren dins la sala.
2. Sona música, més o menys tranquil·la, els nens ballen al seu ritme, quan acaba la peça musical, es donen les mans i fan una rotllana, un cop i son tots s'asseuen com els indis. En aquest punt aprofitarem per recordar el que s'ha fet el dia anterior.
3. Encara en rotllana, un nen es toca una part del cos i els altres diuen que és.
4. Joc de les cadires amb anelles
5. Relaxació: quiets utilitzant les anelles, cada nen/a en tindrà un.
6. Ens posem les sabates i cap a la classe.

## SISENA SESSIÓ

### OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT DEL DIA

- Esquema corporal
- Ordre
- Psicomotricitat fina

### Materials

- Paper d'embalar gros

- Fang
- Retoladors
- Música de relaxació
- 1 filferro

#### Desenvolupament de l'activitat

1. Es treuen les sabates, es deixen ben posades, quan estan tots entren dins la sala.
2. Sona música, més o menys tranquil·la, els nens ballen al seu ritme, quan acaba la peça musical, es donen les mans i fan una rotllana, un cop i son tots s'asseuen com els indis. En aquest punt aprofitarem per recordar el que s'ha fet el dia anterior.
3. Activitats: 2 racons

Racó 1: en un paper d'embalar gros i cuadriculat amb un retolador resseguir el contorn de les mans i els peus i posar-hi el nom. 1 quadrat per nen. Aquest racó el fan sols.

Racó 2: Tallar el fang amb un filferro i estampar la ma dreta.

4. Relaxació quiets.
5. Ens posem les sabates i anem cap a la classe.

#### SETENA SESSIÓ

#### OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT DEL DIA

- Esquema corporal
- Coordinació
- Ordre
- Seguiment instruccions orals senzilles

#### Material

- Cinta adhesiva de color
- Música de relaxació

#### Desenvolupament de l'activitat

1. Es treuen les sabates, es deixen ben posades, quan estan tots entren dins la sala.
2. Sona música, més o menys tranquil·la, els nens ballen al seu ritme, quan acaba la peça musical, es donen les mans i fan una rotllana, un cop i son tots s'asseuen com els indis. En aquest punt aprofitarem per recordar el que s'ha fet

el dia anterior.

3. En la cinta adhesiva enganxada al terra, hi passen per sobre de diferents maneres, drets, fen de croqueta, de 4 potes....

4. Ens posem sobre la ratlla una mica separats i preparem l'activitat segons fitxa annexa (puntejar).

5. Relaxació quiets.

6. Ens posem les sabates i anem cap a la classe.

## VUITENA SESSIÓ

### OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT DEL DIA

- Esquema corporal
- Equilibris
- Cooperació
- Ordre
- Seguiment instruccions orals senzilles

### Material

- Saquets
- Música de relaxació

### Desenvolupament de l'activitat

1. Es treuen les sabates, es deixen ben posades, quan estan tots entren dins la sala.

2. Sona música, més o menys tranquil·la, els nens ballen al seu ritme, quan acaba la peça musical, es donen les mans i fan una rotllana, un cop i son tots s'asseuen com els indis. En aquest punt aprofitarem per recordar el que s'ha fet el dia anterior.

3. Avui faran equilibris amb el cos quiet o en moviment amb els saquets per exemple: es posaran a 4 potes i els sac a l'esquena, més a poc a poc i més de pressa, el saquet a sobre un o l'altre peu, el saquet al cap, el saquet al coll, el saquet a l'espatlla, el saquet a altres llocs que vulguin...

4. Es tracta que cooperin entre ells, els posarem per parelles i intentaran aguantar el saquet entre les dues panxes, un cop ho hagin aconseguit s'intentaran desplaçar.

5. Relaxació amb el saquet a la panxa respirant, observar com puja i baixa.

6. Ens posem les sabates i anem a la classe

## NOVENA SESSIÓ

### OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT DEL DIA

- Coordinació
- Organització espai-temps
- Ordre

Material

- Cordes
- Música de relaxació

Desenvolupament de l'activitat

1. Es treuen les sabates, es deixen ben posades, quan estan tots entren dins la sala.
2. Sona música, més o menys tranquil·la, els nens ballen al seu ritme, quan acaba la peça musical, es donen les mans i fan una rotllana, un cop i son tots s'asseuen com els indis. En aquest punt aprofitarem per recordar el que s'ha fet el dia anterior.
3. Joc lliure amb les cordes
4. Segons les indicacions del/la mestre/a, amb les cordes, fer línies rectes, corbes, obertes, tancades, construir lletres amb les cordes, fer un circuit...
5. Relaxació amb les cordes i la música, movem la corda molt a poc a poc.
6. Ens posem les sabates i anem a la classe.

DESENA SESSIÓ

OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT DEL DIA

- Esquema corporal
- Coordinació
- Seguiment instruccions orals

Material

- Música de relaxació

Desenvolupament de l'activitat

1. Es treuen les sabates, es deixen ben posades, quan estan tots entren dins la sala.
2. Sona música, més o menys tranquil·la, els nens ballen al seu ritme, quan acaba la peça musical, es donen les mans i fan una rotllana, un cop i son tots s'asseuen com els indis. En aquest punt aprofitarem per recordar el que s'ha fet el dia anterior.
3. Com es mouen els robots? provem-ho

4. Robots encallats, segons fitxa annexa
5. Robots espatllats, segons fitxa annexa
6. Relaxació quiets
7. Ens posem les sabates i cap a la classe.

## ONZENA SESSIÓ

### OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT DEL DIA

- Coordinació
- Organització espai/temps
- Gaudir del joc com a activitat lúdica
- Ordre

### Material

- 1 cubell de plàstic
- Pilotes
- Música de relaxació

### Desenvolupament de l'activitat del dia

1. Es treuen les sabates, es deixen ben posades, quan estan tots entren dins la sala.
2. Sona música, més o menys tranquil·la, els nens ballen al seu ritme, quan acaba la peça musical, es donen les mans i fan una rotllana, un cop i son tots s'asseuen com els indis. En aquest punt aprofitarem per recordar el que s'ha fet el dia anterior.
3. El mestre treu un cubell ple de pilotes al mig de l'aula, els nens estan tots escampats, el mestre comença a tirar, d'una en una, totes les pilotes, els nens les van posant dins del cubell. Si el cubell es queda sense pilotes el mestre guanya.
4. Relaxació amb parelles.
5. Ens posem les sabates i cap a la classe.

## DOTZENA SESSIÓ

### OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT DEL DIA

- Esquema corporal
- Coordinació
- Organització espai/temps

### Material

- Ulleres fosques

## Desenvolupament de l'activitat

1. Es treuen les sabates, es deixen ben posades, quan estan tots entren dins la sala.
2. Sona música, més o menys tranquil·la, els nens ballen al seu ritme, quan acaba la peça musical, es donen les mans i fan una rotllana, un cop i son tots s'asseuen com els indis. En aquest punt aprofitarem per recordar el que s'ha fet el dia anterior.
3. Ens repartim les ulleres, les mirem, les toquem, ens les posem.
4. El mestre dona ordres que els nens hauran de fer, sempre posarem les mans al davant per no xocar amb els companys: un pas endavant, una volta sencera, 2 passos enrera.....
5. Relaxació: silenci, tots estirats al terra amb les ulleres fosques posades.
6. Ens posem les sabates i cap a la classe.

## TRETZENA SESSIÓ

### OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT DEL DIA

- Cooperació
- Organització espai-temps
- Ordre

### Material

- tot el que hi ha a la sala de psicomotricitat
- música de relaxació

## Desenvolupament de l'activitat

1. Es treuen les sabates, es deixen ben posades, quan estan tots entren dins la sala.
2. Sona música, més o menys tranquil·la, els nens ballen al seu ritme, quan acaba la peça musical, es donen les mans i fan una rotllana, un cop i son tots s'asseuen com els indis. En aquest punt aprofitarem per recordar el que s'ha fet el dia anterior.
3. Els nens a un costat de l'aula troben una figura feta amb diferents peces, l'observen entre tots i després fan una copia igual al costat. Parlarem de cilindres, cubs, prismes i esferes.
4. Relaxació aprofitant les diferents peces.
5. Ens posem les sabates i cap a la classe.

## CATORZENA SESSIÓ

### OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT DEL DIA.

- Esquema corporal
- Expressió corporal
- Ordre
- Experimentar i gaudir del cos com a element d'expressió

### Material

- Música de relaxació
- Fitxa

### Desenvolupament de l'activitat del dia

1. Es treuen les sabates, es deixen ben posades, quan estan tots entren dins la sala.
2. Sona música, més o menys tranquil·la, els nens ballen al seu ritme, quan acaba la peça musical, es donen les mans i fan una rotllana, un cop i son tots s'asseuen com els indis. En aquest punt aprofitarem per recordar el que s'ha fet el dia anterior.
3. Tots en rotllana parlem de la cara i de les diferents expressions: content, trist, espantat, plorós, rialler, enfadat... Els nens imiten el/la mestre/a.
4. Els nens lliurement fan carotes i es miren al mirall
5. Fem la fitxa.
6. Relaxació quiets.
7. Ens posem les sabates i cap a la classe.

## QUINZENA SESSIÓ

### OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT DEL DIA

- Coordinació
- Ordre
- Gaudir del joc com a activitat lúdica
- Seguiment instruccions orals senzilles

### Material

- Música de relaxació
- 1 cilindre de cartró paper de cuina

### Desenvolupament de l'activitat.

1. Es treuen les sabates, es deixen ben posades, quan estan tots entren dins la sala.
2. Sona música, més o menys tranquil·la, els nens ballen al seu ritme, quan acaba la peça musical, es donen les mans i fan una rotllana, un cop i son tots s'asseuen com els indis. En aquest punt aprofitarem per recordar el que s'ha fet el dia anterior.
3. Joc de la teia que crema: els nens/es posats en rotllana es van passant el més ràpid possible i sense que caigui la teia que crema.
4. Joc de fer paquets de 2,3,4...
5. Relaxació quiets de 3 en 3 aprofitant l'últim grup
6. Ens posem les sabates i cap a la classe

## SETZENA SESSIÓ

### OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT DEL DIA

- Esquema corporal
- Coordinació
- Ordre

#### Material

- Anelles
- Gomes elàstiques
- Música de relaxació

### Desenvolupament de l'activitat

1. Es treuen les sabates, es deixen ben posades, quan estan tots entren dins la sala.
2. Sona música, més o menys tranquil·la, els nens ballen al seu ritme, quan acaba la peça musical, es donen les mans i fan una rotllana, un cop i son tots s'asseuen com els indis. En aquest punt aprofitarem per recordar el que s'ha fet el dia anterior.
3. Pensar entre tots posats de 2 en 2 per on ens podríem lligar:
  - per les mans
  - pels peus
  - per la cintura
  - per un dit
  - pel coll.....

Utilitzem anelles i gomes, un cop lligats mirem de caminar tots dos junts.

4. Relaxació tots junts quiets.
5. Ens posem les sabates i cap a la classe.

## DISSETENA SESSIÓ

### OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT DEL DIA

- Coordinació
- Equilibri
- Ordre

### Material

- Barra d'equilibris del pati

### Desenvolupament de l'activitat

1. Els expliquem que no anem a la sala de psicomotricitat
2. Recordem el que van fer l'últim dia (asseguts al porxo de ci)
3. Baixem en fila al pati del mig i passem la barra d'equilibris.
4. Tornem a la classe.

## DIVUITENA DINOVENA SESSIÓ

### OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT DEL DIA

- Esquema corporal
- Seguiment instruccions orals senzilles.
- Dramatització

### Material

- Paper higiènic
- Retoladors
- l'esquelet

### Desenvolupament de l'activitat del dia

1. Es treuen les sabates, es deixen ben posades, quan estan tots entren dins la sala.
2. Sona música, més o menys tranquil·la, els nens ballen al seu ritme, quan acaba la peça musical, es donen les mans i fan una rotllana, un cop i son tots s'asseuen com els indis. En aquest punt aprofitarem per recordar el que s'ha fet el dia anterior.
3. Tots asseguts ens toquem el nostre cos, diferenciem

entre parts toves i parts dures, anomenem quines són més toves i quines són més dures, per que??? entrem l'esquelet.

4. Parlem de l'esquelet, parlem dels ossos ...

5. Relaxació quiets

6. Segona sessió, repetim els punts 1, 2 i 4

7. Que passa si ens trenquem un os?

8. Simulem que ens hem trencat un os, ens el curem amb el paper i celo.

9. Ens posem les sabates i cap a la classe (amb el mal de mentida)

## VINTENA SESSIÓ

### OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT DEL DIA

- Esquema corporal
- Coordinació
- Organització espai/temps

#### Material

- tot el dels armaris
- música de relaxació.

Desenvolupament de l'activitat del dia.

1 Es treuen les sabates, es deixen ben posades, quan estan tots entren dins la sala.

2. Sona música, més o menys tranquil·la, els nens ballen al seu ritme, quan acaba la peça musical, es donen les mans i fan una rotllana, un cop i son tots s'asseuen com els indis. En aquest punt aprofitarem per recordar el que s'ha fet el dia anterior.

3. Muntar un circuit

4. Fer el circuit.

5. Relaxació quiets observant el circuit

6. Ens posem les sabates i cap a la classe.

## SESSIÓ 21

### OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT DEL DIA

- Organització espacial.
- Gaudir del joc
- Esquema corporal

#### Material

- Ulleres fosques.
- Música de relaxació

Desenvolupament de l'activitat del dia.

1. Es treuen les sabates, es deixen ben posades, quan estan tots entren dins la sala.
2. Sona música, més o menys tranquil·la, els nens ballen al seu ritme, quan acaba la peça musical, es donen les mans i fan una rotllana, un cop i son tots s'asseuen com els indis. En aquest punt aprofitarem per recordar el que s'ha fet el dia anterior.
3. Un nen es posa al mig amb unes ulleres fosques posades, els altres ens allunyem tant com podem, el/la mestre/a fa donar voltes al nen de les ulleres, quan pica de mans el mestre para de fer-li donar voltes, el nen s'acosta a un company-a i el toca intenta identificar mitjançant el tacte qui es.
4. Música quiets (relaxació)
5. Ens posem les sabates i cap a la classe.

## SESSIÓ 22

### OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT DEL DIA

- Esquema corporal.
- Coordinació
- Seguiment instruccions orals senzilles

### Material

- Gomets
- Música mogudeta
- Música de relaxació

Desenvolupament de l'activitat del dia

1. Es treuen les sabates, es deixen ben posades, quan estan tots entren dins la sala.
2. Sona música, més o menys tranquil·la, els nens ballen al seu ritme, quan acaba la peça musical, es donen les mans i fan una rotllana, un cop i son tots s'asseuen com els indis. En aquest punt aprofitarem per recordar el que s'ha fet el dia anterior.
3. En rotllana anem descobrint quines son les parts del cos que fan fressa: mans, peus, nas, boca, gola, dits....
4. Tots escampats per la moqueta ens movem al so de la música, amb un gomet al dit a punt d'enganxar, quan para la

música el/la mestre/a diu una parts del cos: "cul, genoll..."  
els nens enganxen allà el gomet. Agafen un altre i continuen  
5. Relaxació quiets posant les mans a la panxa.  
6. Ens posem les sabates i cap a la classe.

## SESSIÓ 23

### OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT DEL DIA

- Esquema corporal
- Coordinació
- Organització espai-temps

### Material

- Estructures toves
- Robes de disfressa
- Paracaigudes
- Cordes de saltar
- Música de relaxació

### Desenvolupament de l'activitat del dia

1. Es treuen les sabates, es deixen ben posades, quan estan tots entren dins la sala.
2. Sona música, més o menys tranquil·la, els nens ballen al seu ritme, quan acaba la peça musical, es donen les mans i fan una rotllana, un cop i son tots s'asseuen com els indis. En aquest punt aprofitarem per recordar el que s'ha fet el dia anterior.
3. Muntem els racons  
Racó 1 construccions amb estructures toves  
Racó 2 Joc simbòlic amb les disfresses  
Racó 3 Jocs amb paracaigudes  
Racó 4 Joc motriu
4. cada 10' canvi.
5. Dibuix de la sessió
6. Ens canviem les sabates i cap a la classe.

## SESSIÓ 24

### OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT DEL DIA

- Esquema corporal
- Ordre

### Material

- nivea

- maquillatge
- pinzells

#### Desenvolupament de l'activitat del dia

1. Es treuen les sabates, es deixen ben posades, quan estan tots entren dins la sala.
  2. Sona música, més o menys tranquil·la, els nens ballen al seu ritme, quan acaba la peça musical, es donen les mans i fan una rotllana, un cop i son tots s'asseuen com els indis. En aquest punt aprofitarem per recordar el que s'ha fet el dia anterior.
  3. Parlem de la cara i de les seves parts.
  4. Per parelles es pinten la cara.
  5. Ens observem com hem quedat
  6. Dibuixem la sessió
  7. Relaxació: Escoltant música.
  8. Ens canviem les sabates i cap a la classe.
- 9 Molt important donar el paper per a la propera sessió de psicomotricitat.

#### SESSIÓ 25

#### OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT DEL DIA

- Esquema corporal
- Ordre
- Cooperació

#### Material

- El que hagin portat de casa
- Gomina
- Gomes de cabell
- Pinces

#### Desenvolupament de l'activitat

1. Es treuen les sabates, es deixen ben posades, quan estan tots entren dins la sala.
2. Sona música, més o menys tranquil·la, els nens ballen al seu ritme, quan acaba la peça musical, es donen les mans i fan una rotllana, un cop i son tots s'asseuen com els indis. En aquest punt aprofitarem per recordar el que s'ha fet el dia anterior.
3. En rotllana parlem de com tenim els cabells

4. Per parelles es pentinen.
5. Relaxació quiets
6. Ens posem les sabates i cap a la classe.

SESSIONS 26,27,28,29 i 30

#### OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT DELS DIES

- Esquema corporal
- Coordinació
- Organització espai-temps
- Dramatització
- Ordre

#### Material

- Disfresses
- Música

#### Desenvolupament de l'activitat

1. Es treuen les sabates, es deixen ben posades, quan estan tots entren dins la sala.
2. Sona música, més o menys tranquil·la, els nens ballen al seu ritme, quan acaba la peça musical, es donen les mans i fan una rotllana, un cop i son tots s'asseuen com els indis. En aquest punt aprofitarem per recordar el que s'ha fet el dia anterior.
3. Fem teatre
4. Expliquem un conte.
5. Repartim els papers
6. Diem petites frases
7. Ens disfressem
8. El representem tot assajant
9. Preparam una representació, si cal fem algun decorat.