

An illustration of a female teacher with short brown hair, wearing an orange cardigan over a white shirt and dark pants, holding an open book. She is standing in a grassy field with trees in the background. Five children are gathered around her, all with their arms raised in a gesture of excitement or participation. From left to right: a boy in a yellow shirt and red shorts, a girl in a pink shirt and red shorts, a boy in a green shirt and blue shorts, a girl in a teal dress, and a girl in a red dress. The background is a soft-focus forest scene with green foliage and a light blue sky.

Elena Llópez García

12 meses, 12 cuentos para mover el cuerpo en Educación Infantil

Cuentos psicomotores y
actividades psicomotrices

Elena Llópez García, diplomada en magisterio, especialidad de Educación Infantil por la Universidad de Murcia (2006). Además, ha realizado un máster universitario, en Tecnología educativa y competencia digital docente con la UNIR en 2023 y tiene el título de B2 de inglés de Cambridge (First certificate). A lo largo de su carrera, ha ido ampliando su formación inicial a través de diferentes cursos, entre ellos cabe destacar el curso de Psicomotricidad práctica por la UMU. Su trayectoria profesional comenzó en el año 2006, en el colegio Salzillo de Molina de Segura, donde ha sido tutora de Educación Infantil durante dieciséis años, impartiendo dos clases de psicomotricidad semanales a su alumnado. En junio de 2022, se presentó a las oposiciones al Cuerpo de Maestros y como resultado de las mismas comenzó a trabajar en el CEIP “La Arboleda” de Murcia. Actualmente, ha pasado por diversos colegios como en el CEIP Nuestra Señora de los Remedios de la Torrealta, El Romeral de Molina de Segura, o el colegio Maestro Sixto López Navarro de Fortuna, donde ha ejercido como tutora, maestra de inglés, y de apoyo impartiendo clases de psicomotricidad a los alumnos de 2,3,4, y 5 años, mientras se enriquece y aprende de ellos.

Publicaciones recientes de la Consejería de Educación y Formación Profesional

<http://www.educarm.es/publicaciones>

- *English outside the classroom. 73 activities you can do* / Ruth Martínez Berná
- *Mitos en verso. Caminamos con nuestros antepasados. La mitología griega a través de los sonetos para alumnos de 4.º de Educación Secundaria Obligatoria* / Guillermina Sánchez Oró
- *Un día en el cole con Babi. Para cada valor, un globo de color. Una propuesta para Educación Infantil* / Andrea López López, Raquel Valenzuela Segura
- *¡POP IT TEAté! Actividades para trabajar las funciones ejecutivas en Infantil, Primaria y Educación Especial* / M^a del Rosario Barrena Calderón, Jorge Postigo García
- *Identificación y respuesta educativa en el alumnado con dificultades de aprendizaje procedimental no verbal (TANV), trastorno del desarrollo de la coordinación (TDC) y otras dificultades de movimiento* / Sergio Montero Mendoza, Inmaculada Calvo Muñoz, Rosa Nieves Fenollar Gallego, Lorenzo Antonio Hernández Pallarés, Lidia Esparza Díaz, Francisco Andrés Marín Lucas
- *Análisis Musical 5º. Conocimientos y recursos para comprender la música del Barroco, Preclasicismo y Clasicismo* / David Heredia García
- *34 experiencias de ciencia recreativa en un colegio de Educación Primaria* / José Pedro López Pérez, Raquel Boronat Gil

12 meses, 12 cuentos para mover el cuerpo en Educación Infantil

Cuentos psicomotores y actividades psicomotrices

Elena Llópez García



Región de Murcia
Consejería de Educación
y Formación Profesional



Región de Murcia
Consejería de Educación
y Formación Profesional

Edita:

© Región de Murcia
Consejería de Educación y Formación Profesional
Secretaría General Servicio de Publicaciones y Estadística

www.educarmes/publicaciones



Creative Commons License Deed

La obra está bajo una licencia Creative Commons License Deed Reconocimiento-No comercial 3.0 España.

Se permite la libertad de copiar, distribuir y comunicar públicamente la obra bajo las condiciones de reconocimiento de autores, no usándola con fines comerciales. Al reutilizarla o distribuirla han de quedar bien claros los términos de esta licencia.

Alguna de estas condiciones puede no aplicarse si se obtiene el permiso del titular de los derechos de autor.

Nada en esta licencia menoscaba o restringe los derechos morales del autor.

© Textos e imágenes: Elena Llópez García

© Imagen de la cubierta generada con ayuda de IA: Desiderio Guerra

Maquetación: Desiderio Guerra

ISBN: 978-84-09-56654-9

1ª Edición, abril 2025

Agradecimientos

Le dedico este libro a mi hermana, porque sin sus ánimos, apoyo y ayuda, no lo hubiera realizado.

A mi marido, a mi madre y a los “amiguetes viajeros”, que siempre me apoyan en todo, por muy loca que sea la propuesta que haga y, además, me asesoran.

Quisiera agradecerle a doña María González García, su gran profesionalidad y eficacia en su trabajo, sin su ayuda, este proyecto no hubiera llegado a buen puerto.

También, doy las gracias a mis hijos, Sara y Miguel, por acompañarme en esta aventura, por escucharme, dejarme “experimentar” con ellos, y por aportarme más ideas, además de apoyarme siempre, a pesar del tiempo que este libro me ha restado de estar con ellos.

Y muchas gracias a todos/as los/as maestros/as que lean y pongan en práctica estos cuentos, por darles vida.

1 - Introducción	7
2 - Conexión curricular	10
3 - Medidas de atención a la diversidad	11
4 - Algunos consejos para desarrollar las sesiones de psicomotricidad de forma correcta	15
5 - Especificaciones de la autora	16
6 - Cuentos motores	18
6.1 - "Así soy yo"	19
6.2 - "La brujita Envidiosita"	23
6.3 - "Una excursión otoñal"	30
6.4 - "Una historia de Halloween"	34
6.5 - "En busca de los Leprechauns"	40
6.6 - "Un día en la granja"	46
6.7 - "El manzano mágico"	51
6.8 - "La flota de policía"	56
6.9 - "Nos vamos al circo"	61
6.10 - "El mago Equivoquín"	65
6.11 - ¡Bienvenida a Murcia!	70
6.12 - "El verano ya llegó"	74
7 - Rúbrica de evaluación	80
8 - Recopilación de actividades psicomotrices para realizar en psicomotricidad	81
9 - Sesiones de psicomotricidad para realizar en familia	86
9.1 - Sesión I	87
9.2 - Sesión II	90
10 - Otras propuestas de actividades para realizar en casa	93
11 - Normativa	95
12 - Bibliografía y Webgrafía	96
13 - Anexos	97

Este es un libro de psicomotricidad diseñado para alumnos de 5 años, basado en cuentos motores con las temáticas de los principales centros de interés que se trabajan en Educación Infantil, elaborado por una maestra especialista en esta materia, que lleva impartiendo clases de psicomotricidad más de quince años.

Durante el tiempo que he estado impartiendo las clases de psicomotricidad con mi alumnado, me he dado cuenta de que, a pesar de que la normativa por la que se ha regido la Educación Infantil a lo largo de los años, indica específicamente que esta etapa se tiene que ver como una unidad globalizada, donde unas áreas se nutren de otras, mis clases de psicomotricidad estaban desconectadas de las unidades didácticas o proyectos que estábamos llevando a cabo en el aula en ese momento. Para subsanar esa carencia, comencé a emplear los cuentos motores, como la solución más oportuna a mi problema, debido a la flexibilidad que aportan y las ventajas de los mismos. Este libro es una recopilación de esos cuentos.

Gracias a los cuentos se desarrolla el lenguaje oral, la comprensión, la socialización, la educación emocional, la imaginación y la creatividad. Por otro lado, las sesiones psicomotrices promueven el desarrollo motor y psíquico del niño, es decir, consiguen el desarrollo mental, físico, social y corporal de los infantes. Con esta estrategia pedagógica, los contenidos se presentan de una forma motivadora, emocionante y llamativa para el alumnado, donde ellos son los protagonistas de las sesiones de ejercicio y esto produce que se desarrolle en ellos un sentimiento de sorpresa, que conlleva centrar la atención de los discentes en los ejercicios planteados, además de una mayor participación, lo que produce que se consigan alcanzar los aprendizajes marcados. Y es que las teorías de neurociencia actuales y doctores como Francisco Mora, afirman que “No hay aprendizaje sin emoción”.

Según Conde Caveda, J.L, en su libro *Cuentos motores*, Editorial Paidotribo (2001), nos define los cuentos motores de la siguiente manera: “El cuento motor es un cuento jugado, un cuento vivenciado de manera colectiva, con unas características y unos objetivos propios”.

Este mismo autor nos señala algunas de las características más positivas que posee el cuento motor:

1. El cuento motor repercute de forma directa en la capacidad de expresión de los infantes ya que primero interpretan cognitivamente, para posteriormente hacerlo motrizmente.
2. El niño se convierte en el centro de la acción cuando se desarrolla el cuento motor.

3. El cuento motor es una fuente motivadora que despierta en los niños el interés por descubrir historias y personajes y les ayuda a introducirse en los libros.

Con este libro, se pretende ayudar a otros docentes, padres o madres a desarrollar en los estudiantes el esquema corporal en un clima emocionalmente positivo, donde el niño desarrolle al máximo sus competencias de forma segura, respetando las individualidades de cada uno, y todo ello de una forma globalizada y motivadora para el discente.

Por todo ello, esta obra tiene un gran valor educativo, ya que dotará a la comunidad educativa de las herramientas y recursos necesarios para trabajar con el niño/a el desarrollo psicomotor, de una manera divertida y motivadora, a la vez que se trabajarán de forma transversal valores básicos de la sociedad para una buena convivencia, así como hábitos saludables, que nos ayudarán a alcanzar los objetivos de desarrollo sostenible propuestos por la ONU, en la agenda 2030.

La ley orgánica 3/2020 de 29 de diciembre, que modifica a la Ley Orgánica de educación 2/2006 de 3 de mayo, ordena la etapa de la Educación Infantil, sus objetivos y finalidades. En virtud de esta ha surgido el Real Decreto 95/2022 de 1 de febrero, por el que se establece la ordenación de las enseñanzas mínimas en esta etapa, dictaminando que la finalidad de la Educación Infantil es: contribuir al desarrollo integral y armónico del alumnado en todas sus dimensiones: física, emocional, sexual, afectiva, social, cognitiva y artística, potenciando la autonomía personal y la creación progresiva de una imagen positiva y equilibrada de sí mismos, así como el desenvolvimiento en valores cívicos para la convivencia.

Si tomamos como referente esta normativa, vemos que es imprescindible el trabajo del desarrollo físico de forma concreta durante esta etapa. Este objetivo lo abordamos en Educación Infantil utilizando, entre otras herramientas, las sesiones de Psicomotricidad.

El niño percibe todo lo que le rodea a través de su cuerpo, ya que es a través de él, con lo que explora, aprende y controla su alrededor. Desde la niñez, los infantes experimentan con las propiedades de los objetos y algunas de las materias que forman parte de su entorno, el resultado de esa experimentación es el aprendizaje, ya que mediante este se establecen nuevas conexiones mentales, que provocarán nuevos esquemas cognitivos. A esto se le denomina proceso de asimilación y acomodación (Piaget, 1969).

Por todo ello, toma una especial relevancia la actividad del niño y la estimulación de todos los sentidos, ya que, gracias a ellos, el niño podrá conocerse mejor así mismo y al mundo que le rodea, fomentando así la creación de su propia identidad, la adquisición de la autonomía y la correcta inserción en el mundo que le rodea, que es el fin último de la Educación Infantil.

La psicomotricidad es una práctica educativa que respeta la globalidad del niño, basada en el movimiento, y la vivencia del cuerpo. Por medio de ella, el niño adquiere conciencia de sí mismo y entra en relación con el mundo que le rodea. Además, facilita la estimulación global de los niños y la prevención de posibles dificultades futuras.

Según establece el currículo de la Región de Murcia en sus orientaciones metodológicas, “las aulas de Educación Infantil deben ser lugares que faciliten un aprendizaje de experiencias eficientes y emocionalmente positivas, donde se fomente un aprendizaje activo y participativo, que permita al niño construir su propio conocimiento.

Para ello, podrán llevarse a cabo sesiones para trabajar la psicomotricidad en consonancia con las aportaciones de las demás áreas, bajo un enfoque globalizado, promoviendo entornos de movimiento variados y desafiantes, experiencias sensoriales y juegos físicos en interior y exterior, así como dentro y fuera del área destinada a la etapa, utilizando como elemento central el cuerpo y sus sensaciones y los materiales específicos que favorecen el desarrollo de las habilidades motrices propias de los primeros años”.

Para poder cumplir con estos objetivos, se deben reunir una serie de condiciones ambientales, materiales y pedagógicas adecuadas. Una de las herramientas con las que contamos los docentes para lograr esa meta, desde la psicomotricidad, es el cuento psicomotor como estrategia pedagógica, ya que aúna las virtudes de los cuentos narrados, a la vez que proporciona el desarrollo psicomotor del cuerpo.

Con toda esta justificación pedagógica del empleo de los cuentos motrices en las sesiones de psicomotricidad, daremos paso a los cuentos en sí, pero no sin antes especificar la conexión curricular de dichos cuentos, con el Real Decreto 95/2022 de 1 de febrero, y de dar una serie de consejos para la correcta implantación de los mismos en el aula.

Las competencias clave que se van a trabajar a lo largo de estos cuentos, son las que vienen estipuladas en el Decreto N.º 196/2022, de 3 de noviembre, decreto por el cual se establece el currículo de la etapa de la Educación Infantil, en la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia. Se van a desarrollar de forma globalizada con las sesiones de psicomotricidad todas, pero se trabajarán especialmente las siguientes: competencia lingüística, competencia matemática, competencia personal, social y de aprender a aprender; competencias ciudadana, competencia en conciencia y expresión cultural.

Las competencias específicas que se desarrollarán a través de los cuentos motores, son sobretudo, del **área de Crecimiento en armonía**: 1) progresar en el conocimiento y control de su cuerpo y en la adquisición de distintas estrategias, adecuando sus acciones a la realidad del entorno de una manera segura, para conseguir una autoimagen ajustada y positiva.

Del área **Comunicación y representación de la realidad**: 2) Interpretar y comprender mensajes y representaciones apoyándose en conocimientos y recursos de su propia experiencia para responder a las demandas de su entorno y construir sus propios aprendizajes. 3) Producir mensajes de manera eficaz, personal y creativa, utilizando diferentes lenguajes, descubriendo los códigos de cada uno de ellos y explorando sus posibilidades expresivas, para responder a diferentes necesidades comunicativas.

Los saberes básicos que se trabajan a lo largo de los doce cuentos motores son: el cuerpo y el control progresivo del mismo, y dentro de este, el esquema corporal, que a su vez está compuesto por las sensaciones percibidas por los sentidos, el control tónico y el control postural, el desarrollo de la lateralidad, además del control del espacio y la organización el tiempo.

Se trabajará también el lenguaje y la expresión musical (a través de bailes y canciones populares). Finalmente, se aborda el bloque de “el lenguaje y la expresión corporal” y dentro de esta los diferentes tipos de desplazamientos, la expresión libre del cuerpo a través de gestos, los juegos tradicionales, el trabajo en grupo, la respiración, la relajación o la reflexión.

Todos los cuentos motores propuestos además trabajan como objetivos transversales: la capacidad de inhibición, el manejo de la impulsividad, el desarrollo de la escucha activa, la imaginación, la mejora de las habilidades sociales y el lenguaje oral, a la vez que se progresa en el desarrollo del esquema corporal y conocimiento del entorno próximo, así como valores de ayuda a los demás o trabajo en equipo.

3

Medidas de atención a la diversidad

Las medidas de atención a la diversidad Según el D 359/2009, de 30 de octubre, por el que se establece y regula la respuesta educativa a la diversidad del alumnado en la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia se dividen en medidas de apoyo ordinario y específico:

Medidas de apoyo ordinario

Son medidas de apoyo ordinario todas aquellas estrategias organizativas y metodológicas que facilitan la adecuación de los elementos prescriptivos del currículo de la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia al contexto sociocultural de los centros educativos y a las características del alumnado con objeto de proporcionar una atención individualizada en el proceso de enseñanza y aprendizaje sin modificar los objetivos propios de la etapa.

Entre las medidas de apoyo ordinario que pueden adoptarse se encuentran:

- a. El refuerzo o apoyo individual en grupos ordinarios con objeto de mejorar el rendimiento académico del alumnado.
- b. Los agrupamientos flexibles y los desdoblamientos de grupo que permitan el refuerzo colectivo a un grupo de alumnos.
- c. La integración de materias en ámbitos, procurando la puesta en marcha de metodologías que favorezcan la individualización y el desarrollo de estrategias cooperativas y de ayuda entre iguales.
- d. Las adecuaciones del currículo al contexto y al alumnado que no supongan la alteración de los objetivos comunes prescriptivos.
- e. Cuantas otras estrategias organizativas y curriculares favorezcan la atención individualizada del alumnado y la adquisición de las competencias básicas y los objetivos de la etapa.

Como medidas más frecuentes de apoyo ordinario usaremos: la tutoría entre iguales, la flexibilidad de los tiempos, la actuación por ensayo y error, sin penalizar los últimos. Atención personalizada por parte del docente. Secuenciar las tareas en pasos. Dar indicaciones claras sencillas y apoyar las acciones con imágenes. Adaptar los materiales y el espacio si lo precisan.

Son destinatarios de estas medidas de apoyo ordinario todo el alumnado escolarizado en centros educativos públicos y privados concertados.

La decisión sobre la aplicación a un alumno o alumna de las medidas recogidas en este artículo en la Educación Infantil y primaria se tomará conjuntamente entre el maestro tutor y el jefe de estudios, con el asesoramiento de los equipos de orientación educativa y psicopedagógica o, en su caso, el orientador del centro.

El acuerdo sobre la aplicación a un alumno o alumna de estas medidas en la educación secundaria obligatoria se tomará por el equipo docente con el asesoramiento de los profesionales de la orientación.

Los centros recogerán en el Plan de Atención a la Diversidad las medidas de apoyo ordinario adoptadas, así como los criterios y procedimientos previstos para su implantación, desarrollo, seguimiento y evaluación.

Medidas de apoyo específico

Son destinatarios de estas medidas todo el alumnado escolarizado en centros educativos públicos y privados concertados que presente necesidad específica de apoyo.

Son medidas de apoyo específico todos aquellos programas, organizativos y curriculares, de tratamiento personalizado para que el alumnado con necesidad específica de apoyo educativo, al que se refiere el artículo 1.3 de este Decreto, y que no haya obtenido respuesta educativa a través de las medidas de apoyo ordinario pueda alcanzar el máximo desarrollo de las competencias básicas y los objetivos de la etapa.

Corresponde a la Consejería con competencias en educación articular los programas y medidas de apoyo específico para la atención del alumnado con necesidad específica de apoyo educativo, asegurando los medios precisos para la atención integral de este alumnado y los procedimientos y recursos para identificar tempranamente las necesidades educativas de los alumnos y alumnas.

Los centros educativos, en el ámbito de sus competencias, deberán garantizar la atención educativa del alumnado con necesidad específica de apoyo, respetando para su desarrollo el principio de no discriminación y de inclusión educativas como valores fundamentales. Para ello, todos los centros catalogarán los recursos disponibles, así como contarán con la debida organización escolar para proporcionar las medidas de apoyo específico.

Las medidas y programas de apoyo específico adoptados en los centros formarán parte del Plan de Atención a la Diversidad, así como los criterios y procedimientos previstos para su implantación, desarrollo, seguimiento y evaluación.

Con objeto de proporcionar una respuesta educativa adecuada y de calidad al alumnado que presenta necesidades específicas de apoyo, los servicios de orientación asesorarán y orientarán a los centros educativos en el desarrollo de las medidas de apoyo específico.

Entre las medidas de apoyo específico que pueden adoptarse se encuentran:

- a. La realización de adaptaciones que se aparten significativamente de los objetivos, contenidos y criterios de evaluación del currículo, a fin de atender al alumnado con necesidades educativas especiales derivadas de discapacidad o trastornos graves de conducta o del desarrollo escolarizados en centros ordinarios, aulas abiertas especializadas en centros ordinarios y centros de educación especial, previa evaluación psicopedagógica del alumno o alumna.
- b. La adopción de estrategias metodológicas específicas de enseñanza y aprendizaje y la creación de grupos de profundización y enriquecimiento en contenidos específicos de las distintas áreas o materias destinados a los alumnos que presenten altas capacidades intelectuales.
- c. Los programas específicos de apoyo, refuerzo y acompañamiento educativo dirigidos al alumnado en situación de desventaja educativa asociada a un entorno sociocultural deficitario.
- d. Los programas específicos de carácter compensatorio y/o intercultural dirigidos al alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo que presente situaciones desfavorables, evitando desigualdades educativas derivadas de factores sociales, económicos, culturales, geográficos, étnicos o de otra índole.
- e. Los programas específicos de respuesta educativa para el alumnado hospitalizado o de enfermedad en domicilio, a fin de compensar la situación de desventaja respecto a su permanencia y promoción en el sistema educativo.
- f. La atención educativa específica al alumnado con medidas de protección y tutela o medidas judiciales de reforma y promoción juvenil, en colaboración con las instituciones que tutelan dichas medidas.
- g. Los programas específicos del alumnado que valore negativamente el marco escolar y presente serias dificultades de adaptación al medio, debido a condiciones personales o de historia escolar que hagan muy difícil su incorporación y promoción en la etapa.
- h. Cuantas otras medidas organizativas y curriculares propicien un tratamiento personalizado del alumnado que presente necesidad específica de apoyo educativo.

Además de las medidas anteriormente indicadas, en la Orden de 4 de junio de 2010, se indica que los centros educativos elaborarán el Plan de Atención a la Diversidad, en el que se recogerán una serie de actuaciones y medidas para dar respuesta a la diversidad del alumnado.

También tendremos en cuenta la Resolución de 30 de julio de 2019, para el alumnado que presenta dificultades de aprendizaje, así como la Resolución de 20 de noviembre de 2023, por la que se dictan instrucciones para la elaboración de los Planes de Actuación Personalizados.

4

Algunos consejos para desarrollar las sesiones de psicomotricidad de forma correcta

1. El docente que imparta la sesión de psicomotricidad debe de integrarse en la historia, como narrador, y emplear todos los recursos que estén en su mano para hacer más real la narrativa.
2. El responsable de la actividad ha de conocer muy bien el cuento y haberlo leído y preparado con anterioridad, a fin de mantener una sesión dinámica, aunque flexible, adaptándose a los objetivos propuestos.
3. La persona que narre el cuento debe utilizar un lenguaje claro y sencillo, modulando el tono de voz, según lo que requiera cada situación, para darle más emoción y credibilidad al mismo.
4. Es recomendable disponer a priori del material que se vaya a utilizar y preparar su ubicación cuidadosamente, así como el espacio donde se va a desarrollar la sesión para un mejor desarrollo de la misma.

La sesión del cuento estará dividida en tres partes (parte de introducción o calentamiento, parte principal o de desarrollo y la parte final de vuelta a la calma).

Cada sesión tiene unos objetivos propuestos, está desarrollada con una temática concreta y especificará el tiempo y los materiales que empleará.

La edad recomendada y la duración de cada cuento es aproximada, ya que el responsable de la sesión podrá adaptar a su grupo las actividades, realizando tantas repeticiones de cada ejercicio como desee, para alargar o acortar los tiempos en función de su alumnado.

Los cuentos están planteados en su mayoría para niños de 5 años, pero todos se pueden adaptar al resto de niveles (simplificando las propuestas, las repeticiones que se hacen de las mismas, o la duración de la sesión).

Los cuentos están pensados para grupos de 10-26 personas. Es conveniente que el número de alumnos sea par, ya que numerosas actividades son en parejas. Esta característica se puede adaptar haciendo tríos en momentos puntuales.

Los cuentos pueden dividirse en varias sesiones, realizando el mismo en partes, si se considera que los alumnos están muy implicados en la actividad sugerida, y no se cree conveniente cambiar la actividad en mitad del transcurso de la misma.

Se pueden utilizar exclusivamente las actividades planteadas durante los cuentos, sin narrar los mismos de nuevo, para realizar nuevas sesiones de psicomotricidad, realizando pequeñas variaciones en los planteamientos, para afianzar los ejercicios trabajados o los objetivos planteados.

Al finalizar la sesión, es recomendable mantener una charla con los alumnos, sobre lo que ha sucedido durante el desarrollo de la sesión, inquiriendo sobre qué es lo que más les ha gustado, qué ha sido lo que menos, en qué han encontrado más dificultad, o que moraleja han sacado de la historia narrada, haciendo así una pequeña metacognición de lo trabajado.

Para terminar la sesión, les pediremos que plasmen en el plano gráfico, mediante un dibujo lo que han vivido como síntesis de lo ocurrido.

En cada cuento se puede ver una ilustración característica del mismo, que ayuda a los estudiantes a centrarse y a hacer una inmersión de la historia ayudando a su imaginación a visualizarla. Además, cuentan con una ficha técnica, donde aparecen los objetivos que

se van a trabajar, los materiales que son necesarios, el tiempo estimado que se necesitará para el desarrollo de la sesión, en qué unidad didáctica o centro de interés estaría enmarcado el cuento y a qué alumnos van dirigidos.

Finalmente, para facilitar el desarrollo de las clases de psicomotricidad, paralelamente a los cuentos narrados, se ha hecho un dossier recopilatorio de juegos y actividades para realizar en psicomotricidad, y algunas recomendaciones de ejercicios o sesiones para que el infante las realice en casa con la familia, con la finalidad de que haya una coordinación familia-escuela y se trabajen los mismos objetivos de forma conjunta.





1. Así soy yo

Calentamiento

La historia de hoy comienza con una pequeña gata, que no sabía que era una gata. Ella quería hacer todas las cosas como las demás personas, pero no lo conseguía. Así que estaba muy triste, todo el día con el rabo entre las piernas, yendo de allá para acá.

Un día una pareja de niños llamados Miguel y Sara, encontraron a la gata y le preguntaron qué le pasaba. Ella les dijo que nada le salía bien, y que no podía bailar, jugar o saltar a la pata coja.

Los niños se quedaron pensativos reflexionando acerca de cómo podrían ayudarla y entonces se les ocurrió. -Vamos a hacerle entender que ella no puede hacer esas cosas, no porque le pase algo malo, sino porque no es una persona. Así que vamos a hacer que se dé cuenta de que no es como nosotros, pero que eso no quiere decir que sea peor, sino diferente. - Le dijo Sara a Miguel.

-Linda gatita, quédate muy atenta y observa lo que hacemos para que luego lo puedas hacer tú- dijo Miguel. Los niños se pusieron uno enfrente del otro, uno iba nombrando las diferentes partes de la cara y el otro se las señalaba. *(Los alumnos se ponen en pareja frente a frente. Uno dice una parte de la cara y el otro miembro de la pareja se la señala. Cuando se hayan señalado cada pequeña parte de la cara, se cambian los roles).*

Continuaron nombrando el resto de las partes del cuerpo y señalándolas.

Después de estar muy atenta, la gata pensó: ¿dónde está su cola? ¿Por qué tienen tan poco pelo? ¿Dónde están sus zarpas? ¿Tienen 5 dedos?...

Poco a poco la gata se fue dando cuenta de que, efectivamente, su cuerpo no era así, pero aún tenía dudas. Así que los niños propusieron otro juego. El juego de las esculturas. *(Siguen por parejas y hacemos el juego del escultor y escultura: un niño pone en una posición su compañero, modelando su cuerpo (escultor) y este tiene que mantener el equilibrio en esa postura al menos un minuto (escultura). Luego se cambian los roles).*

Parte principal

La gata se percató de que esas posturas tan complejas no puede realizarlas y se pone más triste. Al percibir lo que pasaba, Miguel y Sara les propusieron que saltaran todos juntos a ver hasta dónde llegaban *(saltamos con los pies juntos hacia delante)*. Y la gata se dio cuenta de que saltaba mucho más lejos que sus amigos.

Entonces le propusieron saltar todos a la vez y ver cuánto de alto llegan *(saltamos lo más alto que podamos)* y la gata les volvió a ganar. Finalmente, le pidieron que realizara una

carrera con ellos (*realizamos carreras de un lado a otro de la sala*). Pero la gata nuevamente les venció.

- ¿Ves la cantidad de cosas que puedes hacer y nosotros no? No pasa nada por ser diferente, cada ser es único y especial. - dijo Sara.
- La gata se dio cuenta de que llevaba razón y añadió: -Además puedo ver en la oscuridad y trepar ¿Qué tal se os da a vosotros? - (*hacemos como que trepamos paredes*). - Sí que va a resultar que soy especial-. Dijo la gata.
- ¡Sí que lo eres! -le respondieron a coro Sara y Miguel - pero hay cosas que no puedes realizar igual que nosotros y otras sí. Por ejemplo: ¡Todos podemos bailar! (*Les ponemos música para que bailen libremente por el espacio o les damos libertad para que hagan su paso de baile favorito sin música*).
- Ahora te vamos a enseñar algunos juegos de humanos, vamos a jugar a llevar la pelota entre dos sin usar las manos-. Dijo Miguel. (*Se ponen en parejas y tienen que llevar la pelota de un lado a otro de la sala usando diferentes partes del cuerpo. Primero con la frente, luego usando las barrigas, después los mulos. A continuación, la espalda y, finalmente, los pies*).
- Mira, ahora vamos a saltar llevando con nosotros el balón, aunque no lo hagamos tan lejos como tú-, dijo Sara. (*Primero saltarán con el balón entre los tobillos, luego entre las rodillas y, finalmente, con el balón entre las manos, que están colocadas en la espalda*).
- ¡Guau, estoy impresionada! -, dijo la gata, - ¿Sabéis otra cosa que puedo hacer? Sé mantener muy bien el equilibrio y andar por sitios muy estrechos sin caerme-.
- ¡Andá, nosotros también podemos hacer eso! - dijo Miguel. (*Andamos por encima de un banco suizo sin caer, por encima de una cuerda, o de unos bloques*).
- ¡Míranos, nosotros también podemos mantener el equilibrio de otra manera más divertida! - dijo Sara. (*Cogemos la pelota y nos la colocamos encima de la cabeza y la mantenemos ahí sin utilizar las manos. La posamos encima del dorso de la mano, en el empeine del pie, nos la colocamos encima de la espalda y andamos sin utilizar las manos*).

Vuelta a la calma

- ¡Qué bien lo habéis hecho! - dijo la gata- Hoy he aprendido una gran lección, todos somos iguales, pero diferentes, y cada uno tiene unas cualidades que lo hacen único y especial; no hay seres mejores, ni peores, simplemente, todos somos diferentes y podemos aprender mucho unos de otros y así complementarnos y ayudarnos.

-Mejor será que tomemos un descanso y nos relajemos, después de esta gran aventura, al más puro estilo de los humanos, - dijo Sara. *(Nos acostamos en el suelo por parejas y nos hacemos pequeños masajes el uno a otro usando la pelota para hacer círculos en el cuerpo del compañero. Primero, uno está tumbado en el suelo y la pareja le pasa la pelota por los pies, gemelos, muslos, culete, espalda, un brazo y, luego, el otro, realizamos círculos). Después cambiamos los roles. Finalmente, dibujamos lo que más nos ha gustado de la sesión.*

Ficha técnica.

- **Objetivos:**

- Reconocer las partes básicas del cuerpo.
- Aumentar la coordinación motriz.
- Perfeccionar el equilibrio.
- Mejorar la expresión no verbal y la socialización.
- Mostrar interés por los cuentos motores.

- **Edad recomendada:**

- 4, 5 años

- **Tiempo estimado:**

- 50 minutos

- **Unidad didáctica sugerida:**

- El cuerpo humano
- Los juegos o juguetes

- **Valor trabajado:**

- Quererse a uno mismo, valorarse y respetarse

- **Materiales:**

- Pelotas
- Banco suizo
- Cuerda
- Bloques
- Altavoz con música



Ilustración 1: Materiales necesarios para el cuento 1 (elaboración propia).



2- La bruja Envidiosita

La bruja Envidiosita (parte 1)

Calentamiento

Había una vez unos niños muy buenos que estaban tranquilamente jugando en el patio del colegio al juego tradicional de la zapatilla por detrás. *(Comenzamos sentándolos en corro para jugar a “la zapatilla por detrás”. Todos los alumnos se sentarán en el suelo formando un círculo y cerrando los ojos a excepción de uno. El niño elegido tendrá un objeto que sirva de zapatilla, y la colocará detrás de uno de sus compañeros sin que estos se den cuenta mientras cantan la canción popular de “A la zapatilla por detrás, tris tras, ni la ves ni la verás, tris tras, mirad para arriba que caen hormigas, mirad para abajo que caen escarabajos, a dormir, a dormir, que los reyes van a venir, ¿a qué hora? A las...” El niño de la zapatilla dice un número y los compañeros tienen que contar hasta él, una vez que acaban, abren los ojos y miran en sus espaldas a ver quién tiene la “zapatilla”. El alumno que tiene el objeto tiene que salir a pillar al compañero que se lo ha puesto, dando vueltas alrededor del corro. Para salvarse, el niño escogido en primer lugar, tendrá que sentarse en el hueco del compañero que le está persiguiendo, y este poner “la zapatilla” a otro compañero y volver a repetir todo el proceso. 10-15 minutos).*

Al cabo de un tiempo, apareció en el patio una bruja que les dijo:

- ¿Puedo jugar con vosotros? -, pero los niños estaban tan absortos con su juego, que ni vieron, ni escucharon a la bruja, así que no le hicieron el menor caso. Entonces, la bruja se puso tan furiosa que les dijo:
- ¡A partir de ahora, os voy a enseñar yo lo que es no ver de verdad! ¡Tenéis los sentidos y no os dais cuenta de lo importantes que son y os perdéis la mitad de lo que hay a vuestro alrededor, por no prestarle atención! - Así que cogió su varita mágica, la agitó y convirtió a todos los allí presentes en ciegos *(los niños comienzan a andar lentamente por el espacio, con los ojos cerrados)*.

La señorita, que se dio cuenta de lo que había pasado, decidió ayudar a sus alumnos y les dijo:

- Chicos, tenéis que estar tranquilos, respirar hondo y seguir mi voz, que yo os iré guiando por el espacio-. *(Los niños van con los ojos cerrados por la sala, siguiendo el sonido del docente, que irá moviéndose por el espacio cambiando de lugar)*.

Al cabo de un rato, la profesora anunció: “voy a jugar a engañar a vuestros oídos, a ver si estáis muy atentos, así que tenéis que ir hacia donde suene el pandero, pero cada vez voy a estar en un sitio diferente, así que tenéis que prestar mucha atención y estar en completo silencio. *(El docente toca el pandero, hasta lograr que todo el alumnado se dirija hasta*

él, luego, para de tocar el pandero, se cambia de lugar y vuelve a tocarlo para que el alumnado se dirija hasta allí).

Los niños lo hicieron tan bien que el hechizo se rompió y recuperaron la vista.

Parte principal

La bruja enfadada pensó: - Ya sé lo que voy a hacer para ganarles jugando, jejejeje- Y en voz alta dijo: - ¡Vamos a jugar al juego de las estatuas! - cómo lo que les falta a estos niños es prestar atención, ya verás como, cuando se apague la música, siguen bailando todos y, entonces, yo ganaré y ellos recibirán su merecido, jejejeje. *(Ponemos música para que los niños bailen tranquilamente por el espacio, pero, cuando esta pare, se tienen que quedar en una posición estática, hasta que la música comience a sonar de nuevo. 5 minutos).*

Pero los niños eran muy buenos jugando, y no fallaron.

- ¡Pues sí que son buenos bailarines y lo hacen genial!, voy a complicarlo un poco-, dijo la bruja Envidiosita. -Voy a poner unos aros en el suelo y, cuando pare la música, se tendrán que meter dentro. Pero no va a ser tan sencillo, porque voy a poner un aro menos del número de niños que hay, así siempre se quedará uno sin sitio, jejejeje- *(Jugamos al juego de las sillas con aros en el suelo. 8 minutos).*

La señorita que vio que siempre se quedaba un niño triste fuera, decidió ayudarlos.

- Chicos, yo no tengo poderes como la bruja, pero sí que os puedo dar una recomendación, la bruja ha dicho que tenéis que tener cada uno, un aro cuando pare la música, pero no ha dicho cuántas personas tienen que estar en cada aro, así que como yo no puedo añadir el aro que falta, os aconsejo que cuando pare la música os metáis dos niño/as en cada aro, y ya veréis como ningún niño se queda sin sitio y, además, al final nos van a sobrar un montón de aros y todos estaréis contentos. *(Volvemos a jugar al juego de las sillas, pero con la variación de que, cuando pare la música, se tienen que meter dos niños en cada aro. Este juego se puede ir modificando en sus repeticiones y que haya 3 o incluso 4 niños por aro).*

Vuelta a la calma

- ¡Pues sí que son buenos jugando!, - pensó Envidiosita, - ¿pero serán capaces de relajarse ahora? Voy a hacer un poco de Mindfulness ¡a ver si en esto sí les gano! - *(Ponemos una pequeña meditación guiada para niños de Mindfulness de 5 minutos que podemos encontrar en YouTube: <https://youtu.be/rm3uluiHBQc?si=nN3Qjp6tZ2IzAoME>).*

***Nota de la autora 1: El Mindfulness** es una actividad, enfocada a centrar la atención plena, de forma consciente, en el presente para relajarnos.

Ficha técnica**• Objetivos:**

- Profundizar en el conocimiento que tienen de su cultura conociendo y practicando algunos de sus juegos tradicionales (la zapatilla por detrás, el juego de las estatuas o las sillas).
- Participar en las actividades propuestas.
- Realizar de forma correcta las actividades indicadas.

• Edad recomendada:

- 5 años

• Tiempo estimado:

- 45-50 minutos

• Unidad didáctica sugerida:

- El cuerpo humano
- Los juegos o juguetes

• Valor trabajado:

- La envidia

• Materiales:

- Aros
- Panderero
- Objeto que haga de zapatilla
- Altavoz con música



Ilustración 2: Materiales necesarios para el cuento 2 parte 1 (elaboración propia).

La bruja Envidiosita (parte 2)

Calentamiento

La bruja Envidiosita no estaba contenta con el resultado del día anterior, donde los niños habían superado todas las pruebas que les había puesto, así que, cuando llegó otra vez la hora en la que los niños iban a clase de psicomotricidad, se apareció delante de ellos y les dijo:

- He estado pensando, ¿qué pasaría si tuvierais que andar y pasar por varios sitios con los ojos cerrados?, ¿Tendréis el tacto bien desarrollado? -. *(Los niños yendo con los ojos cerrados, tendrán que pasar gateando, por encima de un banco, una colchoneta, por encima del suelo, por encima de una cuerda y por dentro de un túnel de los de tela. Ver Anexo1). (En unos 10 minutos haremos el circuito).*
- ¿Cómo os habéis sentido al no ver nada y tener que ir desplazándose solo usando el tacto de las manos?, ¿cómo era lo que estabais tocando, duro, blando, suave, rugoso?

Parte principal

Entonces la señorita dijo:

- Me está gustando mucho que uséis vuestras manos como fuente de información para conocer lo que os rodea, así que os voy a proponer un juego yo, tapaos los ojos y tocad a los compañeros, ¡a ver si adivináis de quién se trata sin verlo! Pero para que sea más difícil, os tendréis que colocar en dos grupos -. *(Dividiremos a la clase en dos conjuntos que colocaremos enfrentados dispuestos en dos filas. Se taparán los ojos de los alumnos de una de las filas y estos tendrán que decir el nombre de su compañero reconociéndolos sólo mediante el empleo del tacto. 3-4 minutos).*
- ¡Eso no vale!, - pensó la bruja, - como son amigos y se conocen, es muy fácil reconocerlos, puesto que los tienen delante, vamos a ver si lo hacen tan bien y rápido si le vendamos los ojos solo a una persona, para que reconozca a todos sus compañeros. *(Jugamos al juego tradicional de la Gallinita ciega, donde un alumno tendrá que taparse los ojos con un pañuelo o antifaz y dar dos vueltas sobre sí mismo. Mientras el resto de los compañeros le cantarán: '¿Gallinita, gallinita qué se te ha perdido? Una aguja y un dedal. Pues da dos vueltas y lo encontrarás'. Los niños alrededor tendrán que ir diciendo: Pita, pita gallinita, y moviéndose para evitar que la gallina los atrape. Cuando atrape a uno, tendrá que intentar reconocerlo tocándolo y cambiará el rol con el que ha atrapado con independencia de si acierta al reconocerlo o no. 5-10 minutos).*

La profesora, al ver lo ocurrido, y lo difícil que es encontrar a alguien sin poder ver, decidió proponer ella otro juego que los incluyera a todos incluida la bruja.

- Señorita bruja, en vez de intentar hacer que mis alumnos lo pasen mal, por no haberle hecho caso, ¿por qué no les dice que está triste porque también quiere jugar y no aburrirse y así estamos todos contentos y felices? ¡Os propongo jugar al juego del robot! Un niño será el robot y otro el programador. El primero irá delante y el segundo detrás y, para hacer que se mueva, tendrá que programarlo.
- ¿Y cómo se programa? - preguntó un niño curioso.
- Es muy sencillo, si le das al compañero dos toques en la cabeza significan que ande. Uno solo, que se pare. Un toque en el hombro derecho, que gire a la derecha, y un toque en el hombro izquierdo que gire a la izquierda - respondió la señorita.

(Situamos a los alumnos por parejas, un niño delante que actuará de robot y otro detrás que será el que dé las órdenes. El niño robot podrá ir con los ojos abiertos o cerrados, pero el niño programador tendrá que mover al robot de un punto A a uno B previamente fijados por el profesor de forma verbal o con marcadores en el suelo, sin chocarse con nadie. Cuando lleguen a su destino, se intercambiarán los papeles).

*** Nota de la autora 2.** Con este juego del robot, se introduce al alumnado en el pensamiento computacional, desenchufado, iniciando así la robótica básica en el aula. Entendemos el “pensamiento computacional” como “el proceso de pensamiento que interviene en la formulación de los problemas y sus soluciones, de manera que las soluciones se representen de forma que pueda ser realizada por un **procesador de información**” (Cuny, Snyder y Wing, 2010).

Vuelta a la calma

Al terminar el juego, la profesora les preguntó:

- Chicos, creo que hoy todos hemos aprendido lecciones muy valiosas, ¿no os parece? - dijo mirándolos a todos, incluida a la bruja Envidiosita.
- ¿Cómo os habéis sentido al ir solos con los ojos vendados por el circuito? ¿Y jugando a la Gallinita ciega? ¿Ha cambiado algo al jugar al robot teniendo a un compañero como guía? *(Nos sentamos a hacer una **metacognición** acerca de lo vivido en clase, que puede terminar en un dibujo de sus sentimientos a lo largo de la sesión, o del ejercicio favorito de la sesión).*

*** Nota de la autora 3:** La metacognición es la capacidad de pensar y razonar sobre nuestro propio pensamiento y procesos cognitivos implicados en ellos. Al realizarla, se trabaja la competencia personal, social y de aprender a aprender.

Ver Anexo I: Plano de distribución del espacio

Ficha técnica

- **Objetivos:**

- Coordinar los movimientos.
- Utilizar el sentido del tacto.
- Profundizar en el conocimiento que tienen de su cultura practicando algunos el juego tradicional de “La Gallinita ciega”.
- Reflexionar acerca de lo acontecido.
- Iniciarse en el pensamiento computacional desenchufado.

- **Tiempo estimado:**

- 40 minutos

- **Unidad didáctica sugerida:**

- El cuerpo humano
- Los sentidos

- **Valor trabajado:**

- El trabajo en equipo

- **Edad recomendada:**

- 5 años

- **Materiales:**

- Bancos
- Túnel
- Colchoneta
- Cuerda

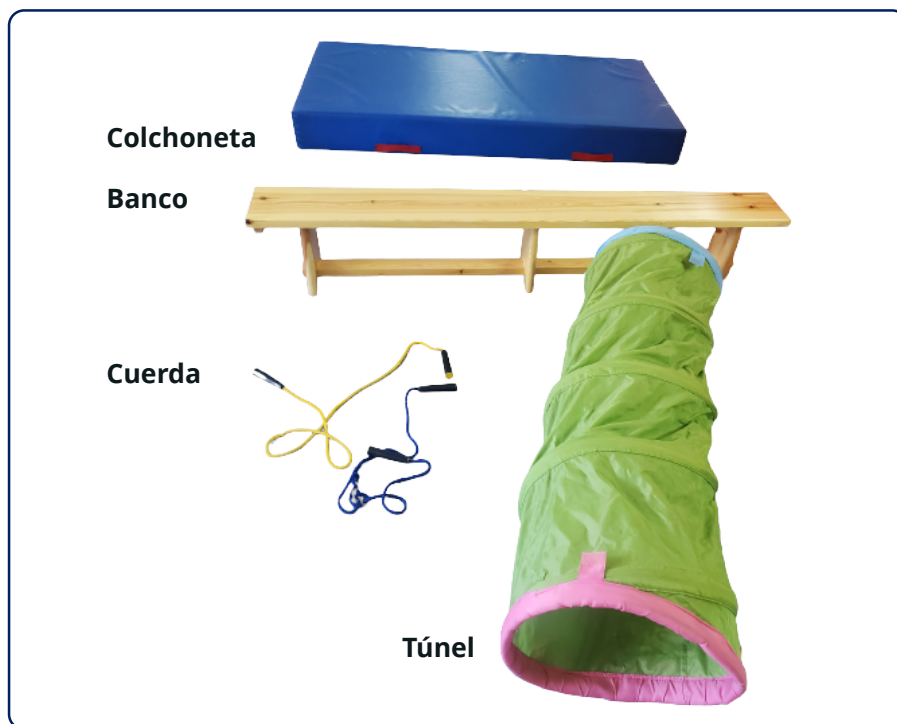


Ilustración 3: Materiales necesarios para el cuento 2 parte 2 (elaboración propia).



3- Una excursión otoñal

Calentamiento

- ¡Buenos días/tardes, chicos! ¿No os parece que hoy hace un día precioso de otoño? No hace frío y creo que podríamos hacer una excursión por este campo que tenemos por aquí. *(Mientras se dice esta frase, comenzamos a pasear por la zona por la que se va a realizar la sesión de psicomotricidad junto con nuestro alumnado).*
- ¿Verdad que el campo está precioso?,- *(El docente, a continuación, explicará una serie de rasgos del otoño gesticulando y si el entorno del colegio donde se imparte la clase lo permite, señalará en la naturaleza lo que está explicando)* - Se nota que ha llovido durante días y hace más frío, los días comienzan a ser más cortos y los árboles se están preparando para la llegada del invierno, perdiendo sus hojas y haciendo unas bonitas alfombras de hojas secas en el suelo. - Si miráis bien- *(pedid al alumnado que se pongan la mano en la frente a modo de visera y miren hacia arriba haciendo un semicírculo con el cuerpo de derecha a izquierda a modo de barrido visual)*- veréis que los árboles que aún tienen hojas, las tienen de colores diferentes: verdes, amarillentas, anaranjadas, rojizas...- *(Seguimos paseando emocionados, ahora de dos en dos, al ver lo bonito que está todo con el cambio del paisaje producido con la llegada del otoño).*
- ¡Hum! Me ha dado hambre - *(a la vez que dice esto, el docente se frota la barriga)* - Veo aquí delante hay un sendero donde hay muchos árboles con castañas y avellanas, ¿qué tal si recogemos algunas para almorzar/merendar? *(les pedimos al alumnado que se agachen y simulen recoger "castañas" del suelo con una mano para, después, ponerlas en una imaginaria cesta que formarán con el otro brazo dispuesto de forma circular sobre la cadera, durante un par de minutos).*

Parte principal

- ¡Guau! ¡Qué suerte hemos tenido, habéis recogido un montón de castañas! ¡Seguro que vamos a almorzar/merendar fenomenal! *(para expresar la alegría les pedimos a los niños que vayan saltando alegremente por el camino).*
- ¡Oh, oh! Allí hay un río, pero para pasar. ¡Lo tendremos que cruzar! *(Le pedimos a los alumnos que caminen por encima de un banco y, al llegar al extremo, salten al suelo).*
- En esta orilla hay muchos charcos, ¡llebad cuidado para no pisarlos! - *(le pedimos a los infantes que caminen haciendo zigzag alrededor de unos aros).*
- ¿Qué es eso que noto?, creo que se nos ha metido una hormiguita en los pantalones que hace que nos pique la pierna, ¡sacudid la pierna para que se vaya! *(Se les pide a los infantes que salten a la pata coja o se queden de pie sobre una pierna sin saltar sacudiendo la pierna que elevan desde el suelo según la edad. Alternaremos las dos piernas).*

- ¡No se cae! -comenta el docente-. Y ahora se nos está subiendo por la espalda (*mientras dice esto, el docente se toca la espalda*)- ¡creo que tendremos que rodar para aplastarla! (*Se les pide a los niños que se tumben en el suelo y rueden sobre sí mismos, pasando de boca arriba a boca abajo hacia su derecha y luego a la izquierda, simulando que son una "croqueta"*).

Después de un rato de hacer la actividad, el docente dirá: - ¡por fin la hormiguita se ha ido y nos ha dejado de picar toda la piel! Vamos a levantarnos y a pasear un poco más. (*Los educandos continuarán caminando por el espacio libremente*).

- ¡Mirad, allí hay una cueva! ¡Que pequeñita es, agachaos para que podamos pasar por ella! (*Se les pide a los alumnos que anden en cuadrupedia, gateando unos minutos*).

- Ya hemos salido de la cueva, pero este suelo es un poco raro, ¿verdad? (*Mientras dice esto, el docente intentará mover los pies simulando que no puede*). - ¡Son arenas movedizas! andar muy despacio a través de ellas, ¡u os hundiréis! (*se les pide a los alumnos que anden de rodillas por encima de colchonetas sin perder el equilibrio, cuando hayan pasado todos, se continúa con la historia*).

- Uf, ¡menudo susto nos ha dado las arenas movedizas!, creo que lo mejor es que corramos lejos de aquí (*se les pide a los niños que corran desde un punto A a otro B o de forma libre por todo el espacio*).

- Chicos ya veo la zona de picnic del bosque, está allí (*al decir eso el docente señalará un punto*), pero, hay un riachuelo en medio y tendremos que cruzarlo. Menos mal que tiene poca agua y esas piedrecitas nos pueden ayudar a cruzarlo sin mojarnos. (*Se les pide a los alumnos que salten dentro de aros pequeños a la pata coja*).

Vuelta a la calma

- ¡Por fin hemos llegado! ¿Verdad que es una zona preciosa con sombra, mesas y sillas? ¡Ideal para poder hacer un picnic! Vamos a sentarnos en la mesa para descansar de la larga caminata y almorzar/merendar nuestras castañas. (*El docente le indicará a su alumnado que hagan grupos de 4 o 5 alumnos y que se sienten en el suelo realizando un círculo, simulando que están sentados en mesas y que comen castañas*).

- Después de almorzar/ merendar y esta larga caminata, estoy muy cansada, ¿qué tal si nos acostamos en el suelo, súper relajados, con los ojos cerrados y sentimos el sol en nuestro cuerpo? Respirad profundamente este aire tan limpio y disfrutad (*se les pide a los alumnos que se acuesten en el suelo boca arriba, que hagan 5 respiraciones profundas con los ojos cerrados y que vayan relajando cada parte del cuerpo que les vamos indicando: dedos, manos, brazos, pie, pierna, culete, espalda, cuello, cabeza, boca, nariz, ojos... Cuando*

ya esté todo bien relajado, poco a poco comenzamos a moverlo para ser consciente de esa parte del cuerpo y que se vaya despertando. Finalmente, nos levantaremos del suelo poco a poco).

*** Nota de la autora 4:** En este cuento, el docente va leyendo el texto a la vez que gesticula, según la parte de la historia que corresponda. Para la parte final de relajación es aconsejable reproducir música específica para realizar este tipo de actividad y que los niños la escuchen a la vez que se hacen los ejercicios de relajación. <https://youtu.be/ZzEXobyuyOQ?si=jv-fjtxFBdTs4kAT>

Ficha técnica

- **Objetivos:**

- Realizar correctamente diferentes tipos de desplazamientos: andar, correr, gatear, girar, ir a la pata coja.
- Realizar de forma correcta la vuelta a la calma a través de la respiración y la relajación.
- Identificar los cambios que se producen en nuestro entorno con la llegada del otoño.

- **Edad recomendada:**

- 3, 4, 5 años

- **Tiempo estimado:**

- 30 minutos

- **Unidad didáctica sugerida:**

- El otoño

- **Valor trabajado:**

- El cuidado, respeto y valoración del entorno

- **Materiales:**

- Bancos
- Colchoneta
- Aros pequeños
- Altavoz y música relajante

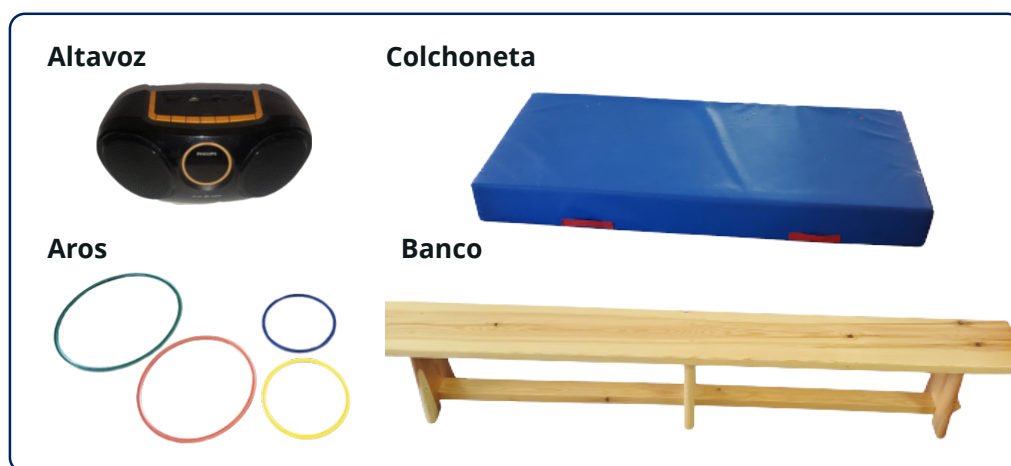


Ilustración 4: Materiales necesarios para el cuento 3 (elaboración propia).



4- Una historia de Halloween

Calentamiento

Había una vez unos niños que iban al colegio ..., y su profesor/a era...

Todos estaban muy contentos (*saltamos de alegría diciendo biennnn y aplaudiendo!!!*), porque su profesor/a era muy bueno/a y los quería mucho. Estos alumnos eran unos niños muy afortunados.

Un día el profesor/a decidió que, como sus estudiantes eran muy buenos y mayores, los iba a llevar de excursión muy lejos.

Entonces se pusieron en la fila para ir a montarse en el autobús (*andamos todo el espacio, en fila india y damos una vuelta completa*). Al llegar al autobús, los niños fueron subiendo a éste (*subir dos escalones si se dispone de ellos, o imitar el gesto de subirlos, si no los tenemos*) y se fueron sentando de dos en dos en los asientos del autobús (*el docente pasa el primero, y el alumnado se va colocando delante de él en dos filas, con dos niños por cada fila, a su derecha y su izquierda imitando la distribución de un autobús. Una vez realizadas correctamente las filas se sientan en el suelo*) y así todos juntos comenzaron su gran aventura (*se les pide a los educandos que, manteniendo las dos filas de dos, se levanten y sigan al docente dando vueltas por el espacio disponible para realizar la sesión de psicomotricidad*).

Halloween se acercaba y sea por casualidad o por mala suerte, el autobús en el que iban todos montados, pinchó una rueda y se desvió del camino (*nos caemos todos al suelo y nos quedamos ahí sentados*).

Al parar, se dieron cuenta de que se habían perdido y estaban en mitad de un bosque oscuro, porque había tantos árboles que no se veía el sol. El docente pensó que los alumnos no se podían quedar ahí eternamente porque nadie los iba a encontrar. Así que decidieron que el conductor del autobús se quedaría allí, por si alguien pasaba, mientras que el docente con los alumnos se irían a buscar un pueblo cercano o casa, para pedir ayuda, ya que en el bosque el teléfono móvil no tenía cobertura.

Así que se pusieron otra vez en marcha, pero, para encontrar el sitio exacto donde estaba el autobús, el profesor/a les pidió a sus aprendices que recogieran varias piedras del suelo y luego las fueran lanzando al suelo en orden para marcar el camino (*se les pide a los alumnos que se agachen unas 4-5 veces y simulen recoger piedras y las colocan detrás de ellos lanzándolas a su paso como si dibujaran un camino también 4-5 veces*).

Parte principal

Cuando ya habían lanzado varias piedras, exclamó ¡oh no, qué mala suerte! De tanto agacharse, una araña se les había metido por la pernera del pantalón y, como era muy

pequeña y no se la podían quitar, deciden saltar a ver si se les bajaba de una vez *(se les pide a los alumnos que vayan saltando de un lado al otro del gimnasio con los pies juntos)*. - Pero, ¡madre mía!, la araña con tantos saltos en vez de caerse, se les ha subido para arriba y ahora la tienen en la espalda y les hace muchas cosquillas. Entonces, el profesor/a les dice que, para que nos les pique tanto, se tienen que tirar al suelo y hacer la croqueta para un lado y para el otro, a ver si así se les pasa. *(Se les pide a los niños que rueden sobre sí mismos, de boca arriba a boca abajo, primero hacia la derecha y luego hacia la izquierda completando 3 vueltas hacia cada lado)*.

Y la verdad es que, al cabo de un rato funciona, la araña se baja de ellos y se pueden poner de pie para poder continuar. *(Dar otra vuelta caminando por todo el espacio)*.

Cuando llevan un rato andando, se encuentran con que hay un río que tienen que cruzar pasando por un puente *(se les pide a los niños que pasen andando por encima de unos bancos o cuerdas. Según la edad, se les puede pedir que vayan pisando una línea. Cuando hayan hecho todos la actividad, sigue el cuento motor)*.

Una vez que todos han cruzado el río, siguieron avanzando por el bosque, caminando más y más, hasta que se encontraron delante de ellos con un gran lago de arenas movedizas, que, si se caen en ellas, los atraparán y no podrán salir de allí. Así que se quedaron parados un momento delante del lago, pensando en qué van a hacer, hasta que un niño dijo:

- Mira, profesor/a, hay unas rocas en mitad de las arenas movedizas, así que, si vamos pisando en ellas con cuidado, ¡creo que podremos cruzar este lago sin caernos en las arenas! *(Se le pide al alumnado que salten dentro de unos aros colocados en zigzag en el suelo)*.

Cuando ya han cruzado todos, prosiguieron su camino, pero se encontraron con que ahora tenían que atravesar un túnel de techo bajito y para poder pasar, a través de él todos se tuvieron que agachar *(los niños andarán agachados o doblando el cuerpo por la mitad)*.

- Pero, ¡oh no!, el túnel cada vez es más pequeño y ahora, para poder cruzarlo, tienen que ir a gatas por dentro de él- *(los niños se desplazan en cuadrupedia gateando de un lado a otro del espacio)*.

Al salir del túnel, les duele tanto la espalda que todos se tuvieron que estirar al máximo para que se les pasara el dolor *(todos tienen que andar con los brazos rectos para arriba y de puntillas, de un lado al otro del espacio, intentando ser lo más alto posible)*.

Al rato de seguir andando, a lo lejos ven un castillo y, al verlo, los niños se pusieron tan contentos que empezaron a correr todos hacia él. *(Los niños deben correr ida y vuelta entre los puntos que se hayan fijado según la longitud del espacio disponible de 2-5 veces)*.

Vuelta a la calma

Finalmente, llegaron al castillo y llamaron a la puerta, toc, toc (*estando de pie, los niños deben gesticular imitando que llaman a una puerta dándole golpes con los nudillos, elevando el brazo, al menos 3 veces con cada brazo*). Al cabo de un rato apareció una bruja.

Al ver a la bruja, todos los alumnos se asustaron y gritaron:

- ¡¡¡Ahhhh!!- (*Los niños gritan flojito ahhh*).

Y, entonces, la bruja empezó a llorar (*todos deben mediante mímica expresar llanto de forma libre*). Ella era una bruja buena y le encantaban los niños, pero ninguno quería jugar con ella, porque a todos les daba miedo cuando la veían. Pero, al verla llorar, el/la profesor/a se apiadó de ella y le preguntó que qué le pasaba. La bruja le dijo que estaba muy triste porque siempre estaba sola y nadie quería estar con ella. A continuación, el profesor/a le dijo que ellos se quedarían con ella un rato hoy y que, además, ella podría visitarlos en el colegio siempre que quisiera.

Luego le preguntaron si tenía un teléfono para llamar a la grúa, ya que se les había pinchado una rueda de su autobús y no podían volver a sus casas. La bruja les dijo que no y todos se pusieron muy tristes (*todos deben mediante mímica expresar tristeza de nuevo*).

Pero, de repente, se le ocurrió una idea:

- ¡Podíamos hacer una opción transportadora! - todos la miraron asombrados, no sabían qué era eso, pero ella lo ignoraba y continuó, - y cuando os la bebáis sólo tenéis que pensar dónde queréis ir y allí os llevará la poción mágica. Eso sí, para poder hacer la poción, necesitare vuestra ayuda, ¿Me ayudaréis? - Todos los niños gritaron que sí.

Entonces puso a todos los niños en círculo y empezó a darles las instrucciones: (*Hacer un círculo con los niños con una distancia de un brazo extendido entre ellos para que no se choquen*).

- Primero tenemos que meter en el caldero agua- (*todos deben, mediante mímica, expresar que meten agua en un caldero*).

- Luego 1 diente de león, para que nadie sea peleón- (*todos deben mediante mímica imitar un león, pueden imitar el rugido de un león también*).

- 2 cucharadas de miel, para portarnos súper bien (*todos deben gesticular como si comieran miel y estuviera muy rica*).

- 3 ranas gigantes, para vivir historias emocionantes- *(todos deben saltar 3 veces como las ranas con las piernas flexionadas y las manos delante de ellos apoyadas en el suelo).*
- 4 ojos saltones, para que en la fila no haya empujones- *(señalamos los ojos y damos 4 saltos en el sitio para no chocar unos con otros).*
- 5 maripositas para llegar a casa con muchas sonrisitas *(los niños deben simular que son mariposas y dar 6 vueltas moviendo los brazos para arriba y para abajo como si volaran a la vez que trazan un pequeño círculo alrededor de su sitio al desplazarse).*

Después lo metemos todo en el caldero, lo removemos bien *(todos harán como si removieran un caldero grande, cogiendo un cucharón imaginario entre las manos, con una mano ligeramente encima de la otra y realizando círculos con los brazos)*, nos servimos un cucharón de la poción, en cada vaso *(todos harán como si con el cucharón sujeto con una mano sacaran el líquido del caldero y se rellenaran un vaso imaginario sujeto en la otra mano)* y nos lo bebemos de un tirón *(todos harán como si se bebieran el vaso imaginario, llevando la mano correspondiente a la boca y haciendo gesto de tragar).*

Finalmente, la poción resultó y cada niño en su casa apareció.

De vuelta en el aula, dispuestos en gran grupo nos sentaremos a recordar con los alumnos sobre todos los acontecimientos de la historia realizando así una reflexión del cuento en profundidad.

Después, les pediremos que piensen acerca de las cosas que les dan miedo y que, por turnos, las vayan compartiendo con sus compañeros.

También se les requerirá que cuenten situaciones pasadas que les hayan hecho sentirse tristes.

Después de escuchar sus diferentes anécdotas, les pediremos que nos cuenten otros ejemplos de situaciones que los hayan puesto alegres.

Después, se reflexionará acerca de cómo se había sentido la bruja al ver a los niños. A continuación, les preguntaremos si alguna vez les ha pasado que algún compañero no haya querido jugar con ellos, y cómo se sintieron en ese momento.

Finalmente, animaremos a los estudiantes a que cada uno nos diga quiénes son sus mejores amigos de la clase y a qué les gusta jugar con ellos.

Terminaremos pidiendo a cada estudiante que le haga un dibujo, a modo de regalo, a un amigo/a como agradecimiento de su amistad.

*** Nota de la autora 5:** Con esta actividad de reflexión final se está trabajando la **metacognición**. También sirve de base para hacer un sociograma del aula, conocer los vínculos sociales y emocionales del alumnado y prevenir el bullying, a la vez que se fomentan las relaciones interpersonales.

Ficha técnica

- **Objetivos:**

- Reflexionar acerca de situaciones pasadas sacando un aprendizaje de las mismas.
- Reconocer los sentimientos de: miedo, tristeza o alegría y poner ejemplos de situaciones que los hagan sentir así.
- Escuchar activamente el cuento motor, comprendiendo su significado.
- Obedecer órdenes sencillas.

- **Edad recomendada:**

- 3, 4, 5 años.

- **Tiempo estimado:**

- 40 minutos

- **Unidad didáctica sugerida:**

- Halloween
- El bosque

- **Valor trabajado:**

- La empatía

- **Materiales:**

- Aros
- Bancos o cuerda



Ilustración 5: Materiales necesarios para el cuento 4 (elaboración propia).



5- En busca de los Leprechauns

Calentamiento

Había una vez un grupo de niños/as que querían encontrar a unos duendes mágicos llamados Leprechauns, (unos duendes muy ricos, que tenían unas ollas llenas de oro), para pedirles un poco de ese dinero y, así poder repartir todo su oro con la gente que lo necesitara del mundo.

Así que decidieron que emprenderían un viaje por el bosque para ir a buscarlos. *(Los niños se desplazarán de forma libre por todo el espacio).*

Al poco rato de comenzar su marcha, se encontraron con un sapo de ojos saltones, y le preguntaron dónde podían encontrar a los Leprechauns, y este les dijo que, para encontrar a los duendes mágicos, debían imitar su ritual y así aparecerían. *(Se colocarán los niños por parejas e imitarán a una rana, agachándose con las piernas separadas y los brazos delante del cuerpo entre las piernas a la vez que dicen "croac", "croac").*

Aunque hicieron lo que el sapo les dijo, los duendes no aparecieron. Así que, como no consiguieron nada, continuaron con su camino. *(Los niños volverán a desplazarse andando por el espacio).*

Al cabo de un rato, vieron un gran árbol y decidieron escalarlo a ver si, desde su cima, lograban ver cuál era su ubicación. *(Los niños elevarán el brazo derecho con el codo estirado y luego doblarán el codo y elevarán el brazo izquierdo a la vez que flexionan la cadera y rodilla izquierda elevándola del suelo, para luego apoyarla de nuevo en el suelo y pasar a hacer lo mismo con la derecha, imitando que trepan por el árbol, trabajando de forma coordinada y alterando brazo- pierna contraria).*

Cuando el árbol notó a los niños en sus ramas, les preguntó, - ¿qué pretendéis? ¿No veis que con tanto peso se van a romper todas mis ramas? -.

Parte principal

Los niños le pidieron perdón y le contaron que estaban buscando a los Leprechauns para pedirles un poco de su oro y así poder regalárselo a la gente desfavorecida. El gran árbol les dijo que seguro que el gran búho sabio sabría dónde encontrarlos, puesto que estaba posado en la roca de la sabiduría a unos metros de distancia. Entonces, los niños comenzaron de nuevo su marcha, pero esta vez más rápido para llegar a la roca en seguida *(los niños comienzan a correr por todo el espacio).*

Cuando llegaron allí, le contaron al búho sus intenciones y el búho les dijo lo siguiente:

- Para encontrar a los Leprechauns, tendréis que entrar en su reino mágico y para ello

tenéis que escucharme atentamente y seguir fielmente mis instrucciones. Primero, debéis pasar por ese sendero, pero es muy estrecho por lo que tendréis que caminar con un pie pegado al otro, dando pasos de hormiguita, de tal manera que tenéis que llevar mucho cuidado para no tropezar-. *(Los alumnos tendrán que andar por las líneas del suelo caminando con un pie delante de otro pegados tacón-punta).*

- A continuación, llegaréis a una gran explanada. Pero la explanada está llena de hoyos, por lo que tendréis que esquivarlos para no caer dentro-. *(Los educandos se desplazarán saltando fuera de los aros colocados en el suelo en zigzag).*

- Al salir de la explanada el camino se bifurca en dos, y veréis dos rocas grandes al principio de cada uno, tendréis que coger el camino de la roca que sea más grande. Desde ahí, deberéis seguir el camino vosotros solos. Al final, encontraréis una gruta que tendréis que explorar.

- ¡Qué tengáis mucha suerte! - les dijo el búho mientras se alejaba volando. *(Los niños llegarán andando hasta dos aros (uno grande y otro pequeño) que habremos colocado en el suelo y deberán mirarlos y seguir caminando por el lado en el que esté colocado el aro más grande, formando un gran círculo al caminar alrededor de él).*

Atravesaron el camino y llegaron a la gruta. Cuando entraron, estaba todo oscuro y tuvieron que llevar mucho cuidado para no caerse *(se coloca a los niños por parejas y en fila, enfrentados unos a otros mirándose. Después colocarán las manos apoyadas en los hombros del compañero de modo que formen un túnel humano. Los del extremo que consideremos inicio, se agacharán y cogerán de la mano y atravesarán el túnel andando de forma coordinada. Al llegar al extremo del túnel considerado final, se colocarán de nuevo como parte del túnel para que los demás compañeros puedan pasar. Cuando todos hayan pasado, se disolverá el túnel).*

Al salir de la gruta, encontraron a un ciervo que les dijo que, para seguir el camino, debían coger una piedra cada uno y ponérsela entre las piernas y continuar así, ya que era la forma de entrar en el reino mágico. *(Se proporciona una pelota a cada alumno, para que se la coloque entre los tobillos haciendo presión con las dos piernas para que no se caiga. Una vez hecho esto, avanzarán dando saltos con ella intentando que no se caiga. (Unos 10-15 saltos)).*

Al cabo de un rato, oyeron unos sonidos que parecían crear música, así que decidieron seguir el ritmo del sonido, a ver si así encontraban una pista de cómo seguir. *(Ponemos música a ser posible con ritmos variados y le pedimos que sigan el ritmo golpeándose con las manos en las rodillas, dando palmas, o golpeándose los hombros, mientras tienen la pelota colocada entre las piernas. O hacemos ritmos diferentes con el pandero para que se muevan al ritmo marcado).*

Al hacer música, un sendero se fue marcando a su paso.

Por si tenían que volver, decidieron ir dejando las piedras que habían cogido por el camino. *(Se les pide a los niños que se coloquen por parejas. Uno de ellos le lanzará la pelota al compañero a la altura del pecho y el compañero se la devolverá haciéndola rodar por el suelo 5 veces y luego cambiarán, de forma que el que hacía rodar la pelota, la lanzará a su compañero a la altura del pecho y el compañero se la devolverá haciéndola rodar otras cinco veces. Finalizados los ciclos, dejarán la pelota en el suelo).*

Al terminar el sendero, apareció un gran prado. Una vez allí oyeron una voz misteriosa que les dijo:

- Debéis formar un corro y cantar una canción a la vez que vais girando, primero hacia un lado y después hacia el otro. *(Se pide a los niños que formen un gran corro unidos por las manos mientras giran alternando hacia la derecha y la izquierda cada vez que completan una vuelta mientras cantan los tradicionales "Corro de la patata" y "Que llueva, que llueva").*

De repente, justo cuando los niños/as terminaron de cantar, como si el cielo les hubiera estado escuchando, se puso a llover y tuvieron que salir corriendo. *(Los niños salen corriendo para buscar refugio y se reparten por todo el espacio).*

- ¡Oh, no! ¡Ahora que casi lo habíamos conseguido! ¡Con el buen día que hacía! -exclamaron los niños algo tristes.

Después de correr un rato, se dieron cuenta de que no había ningún refugio cercano y que el suelo se había llenado de charcos por lo que los tendrían que esquivar para no mojarse ni resbalarse. *(Siguen corriendo y, al dar una palmada el profesor, se suben encima de cualquier material que tenga altura: escaleras, sillas, bancos, colchonetas, ladrillos...).*

Vuelta a la calma

Al cabo de un rato, con la misma rapidez con la que se había puesto a llover, volvió a salir el sol y brillaba un gran arco iris en el cielo. Al verlo, los niños/as lo comprendieron todo y dijeron:

- Los Leprechauns se transportan a través del arco iris, ¡ya sabemos lo que tenemos que hacer, el arco iris nos llevará directos a ellos! *(Se les pide a los alumnos que se cojan de la mano por parejas y anden por encima de una cuerda que habremos colocado en el suelo formando un semicírculo a modo de arco iris).*

Una vez al otro lado, encontraron a los duendes y les contaron sus deseos. Los Leprechauns se dieron cuenta de que era una causa muy noble y deciden darles una de sus marmitas de oro para ayudarlos. Los niños se pusieron muy contentos e iniciaron el camino de regreso

a casa, cogiendo entre toda la gran marmita. *(Los alumnos se cogerán de la mano realizando un gran círculo a modo de marmita gigante y avanzarán hacia delante a la vez que van girando en el gran corro).*

Pero, cuando salieron de la zona mágica del bosque y volvieron a la gruta se dieron cuenta de que la gran marmita de oro había desaparecido.

- ¿Qué ha pasado?, se preguntaron todos los niños, - ¡el oro y la marmita han desaparecido! Los niños se quedaron pensativos durante un rato, y al cabo de un tiempo uno de ellos dijo:
- ¡Volvamos a hablar con el gran búho sabio! Los niños deseosos de respuestas se dirigieron a hablar con el búho. *(El alumnado reiniciará su marcha dando grandes zancadas para avanzar más rápido).*

Cuando encontraron al búho, este les dijo que no tenían el oro de los duendes, porque este era oro mágico y sólo existía en su reino, por eso, cuando habían salido de él, había desaparecido, pero que, si de verdad querían ayudar a los más necesitados, tendrían que sentarse en el suelo y pensar soluciones para este problema. *(Los alumnos se sentarán realizando un gran círculo en el suelo y pensarán posibles soluciones sobre cómo pueden ayudar a las personas necesitadas. Realizaremos una lluvia de ideas donde cada alumno aportará sus propias soluciones. Para que quede constancia de las aportaciones, los estudiantes las pasarán al plano gráfico: dibujándolas, escribiéndolas, o copiando con la ayuda del docente el comentario que ha hecho, en un trozo de papel o post-it, haciendo así su pensamiento visible. Después se pueden pegar todas las ideas en una cartulina de forma ordenada, realizando “un mapa web” con las soluciones aportadas, véase anexo 2, para, posteriormente, pegarlo en el aula y así dejar constancia de ellas. Es aconsejable que cada alumno escriba su nombre en su aportación, por si se vuelven a repasar las aportaciones con posterioridad en algún momento). Véase anexo II.*

Después de tanto pensar y de la gran aventura vivida, los niños estaban tan cansados que decidieron acostarse un poco a descansar a ver si soñando se les ocurrían nuevas ideas.

Y colorín, colorado el cuento de los Leprechauns, se ha terminado.

*** Nota de la autora 6:** La metacognición final con la lluvia de ideas, se podrá realizar en el lugar donde se ha desarrollado la sesión de psicomotricidad, o en la propia aula del alumnado en cualquier momento.

Ficha técnica

- **Objetivos:**
 - Coordinar adecuadamente los movimientos corporales.
 - Ser conscientes de que hay gente en situaciones desfavorecidas y proponer soluciones para intentar ayudarlos.
 - Desarrollar la empatía por las personas menos favorecidas.
- **Tiempo estimado:**
 - 40 minutos
- **Unidad didáctica sugerida:**
 - El bosque
 - Los fenómenos atmosféricos
- **Valor trabajado:**
 - La empatía y la solidaridad
- **Edad recomendada:**
 - 4 o 5 años
- **Materiales:**
 - Aros grandes
 - Aros pequeños.
 - Pelotas
 - Material con altura: colchoneta, banco, ladrillos de plástico...
 - Material de escritura
 - Papel o post-it



Ilustración 6: Materiales necesarios para el cuento 5 (elaboración propia).



6- Un día en la granja

Calentamiento

Había una vez unos niños que vivían en una granja.

Un día decidieron salir a pasear y visitar todos los animalitos que allí vivían. *(Se les pide a los niños que caminen libremente por todo el espacio).*

Por el camino vieron en el suelo algo que llamó su atención, se agacharon para recogerlo y ..., ¡eran gominolas! *(Se les pide a los niños que se vayan agachando y simulen que recogen gominolas del suelo cada tres pasos).*

Al cabo de un rato, pensaron que ya tenían suficientes y, como tenían hambre, empezaron a comérselas. *(Se le solicita al alumnado que haga el gesto de que se comen una gominola).*

Cuando se comieron la primera, los niños estaban junto al establo y, al mirar a los caballos, ¡se convirtieron en uno de ellos! *(Se les pide a los educandos que imiten el trote de un caballo, andando subiendo las rodillas de forma alterna, a la vez que palmotean el muslo que sube, e imitan con la voz un relincho).*

Parte principal

Al principio se quedaron muy sorprendidos con lo que había sucedido, pero luego decidieron disfrutar del mágico momento ¡qué rápido podían correr! *(Se les pide a los niños que pasen del trote suave a correr durante un par de minutos).*

De repente, se pararon ¿Qué pasaría si se comieran otra gominola? En su carrera, había llegado al redil de las ovejas, al mirarlas y masticar otra gominola ¡se convirtieron en una de ellas! *(Se les pide a los infantes que se desplacen gateando e intenten imitar el balido de las ovejas).*

Cuidando de las ovejas, un perro pastor ladraba y corría de aquí para allá. Parecía que se divertía a la vez que hacía su trabajo y los niños pensaron que sería más chulo ser un perro y corretear libremente por el campo -¡las ovejas iban muy lentas!- pensaron, así que se tomaron otra gominola *(le pedimos a los discentes que imiten el gesto de masticar)* y se convirtieron en un perro pastor, juguetón y vivaracho que correteaba rápido para dirigir a todas las ovejas *(le pedimos a los estudiantes que se desplacen gateando lo más rápido que puedan a la vez que van formando un gran corro entre todos para que las "ovejas" se queden dentro).*

Después de correr tanto y en circuitos para guardar a las ovejas, los niños se sintieron cansados y algo mareados y se tumbaron un rato en el suelo a descansar *(se pide a los alumnos que imiten a un perro tumbado esperando una caricia de forma que se tumbarán boca arriba con las piernas y brazos doblados).*

- ¡Qué bueno sería que alguien viniera a jugar con nosotros! -pensó uno de los niños, mientras movía las patitas esperando que alguien viniera a acariciarlo. *(Se les pide a los niños que están tumbados boca arriba que muevan las piernas de forma circular como si pedalearan unos minutos).*

Al rato, el niño se dio cuenta de que no podía venir nadie a jugar con un perrito, ya que sus padres, los granjeros, habían ido al pueblo a comprar y no había más humanos en la granja. Así que se giró y se levantó. En seguida se dieron cuenta de que había un pequeño cerdito que estaba fuera de su establo que iba a bañarse en un gran charco de barro que había al lado de su pocilga y se preguntaron cómo sería bañarse en el lodo, así que se tomaron otra gominola y se convirtieron en unos bonitos cerditos rosados. *(Se les pide a los estudiantes que se desplacen gateando despacio a la vez que imitan el sonido de un cerdito ¡Oinc! ¡Oinc!).*

Cuando llegaron a la charca de barro, algo los impulsó a meterse, ¡qué fresquito! ¡Se notaba el barro en la piel! Empezaron a girarse para que el barro les cubriera toda la piel igual que estaba haciendo el otro cerdito *(le pedimos a los educandos que se tumben boca arriba y giren sobre sí mismos de un lado a otro haciendo la "croqueta").*

Cuando salieron del charco de barro, el barro se empezó a secar y a formar una costra, sucia y maloliente sobre la piel. Así que pensaron que sería mejor limpiarla, por lo que se fueron a bañarse al gran estanque. Caminar les costaba mucho porque estaban muy gordos y estaban muy cansados, ser cerdito no era tan divertido como se habían figurado en un primer momento, así que se comieron otra gominola y, justo en ese momento, les picó una serpiente *(se pide a los niños que se tumben boca abajo y vayan desplazándose por el suelo sin despegar la barriga del mismo, como si reptaran).*

A pesar de estar frotándose contra el suelo, el barro de cuando eran cerditos seguía adherido a su piel, así que los niños decidieron seguir su camino hacia el estanque para darse un baño. Poco a poco deslizándose por el suelo, al final consiguieron llegar y darse un buen baño. Para que se les quitara todo el barro y quedar bien limpios los niños bucearon en el agua *(se les pide a los alumnos que dramatizen que están nadando y buceando)*. ¡Por fin estaban limpios! Ahora les faltaba secarse. Los niños miraron a su alrededor y encontraron una piedra en la que tumbarse al sol para descansar y secarse. *(Se les pide a los infantes que se queden tumbados boca arriba y hagan 5 respiraciones profundas).*

De repente, saltó encima de ellos una simpática rana. ¡Parecía muy divertido saltar de piedra en piedra como una rana! Así que los niños se tomaron otra gominola e, inmediatamente, se transformaron en una ranita *(se pide a los discentes que se coloquen agachados con las piernas separadas y las rodillas flexionadas y las manos por delante del cuerpo imitando la posición de una rana y que salten hacia delante y los lados imitando una rana y su croar diciendo "croac, croac")*.

Al cabo de un rato, los pequeños se sintieron agotados de tanto saltar y se dieron cuenta de que, a pesar del esfuerzo, no habían llegado muy lejos. Quizá, si fueran más grandes, avanzarían más - pensó uno de ellos.

Cerca, en el prado, se oía el mugido de la vaca Paca y saltando se acercaron a ella (*se les pide a los niños que continúen dando saltos como las ranas acercándose a un punto que habremos determinado previamente o de forma libre por todo el espacio*). Cuando los niños estuvieron situados frente a la vaca, se tomaron su penúltima golosina y se transforman en vaca (*se les pide a los estudiantes que se coloquen en cuadrupedia con rodillas estiradas, apoyando en el suelo solo las manos y pies, pero con las rodillas estiradas en el aire y que imiten el mugido de una vaca*).

Vuelta a la calma

Después de pasear por el prado un par de vueltas, los niños se sintieron agotados y hambrientos y se dieron cuenta de que cuando eres un humano puedes correr, saltar, nadar..., además de poder hacer muchas cosas más..., y decidieron que ser niños es lo mejor que se puede ser en la vida. Así que se quedaron pensando en cómo iban a volver a ser humanos si por allí no había ninguna persona para mirarla. Finalmente, se les ocurrió una idea, y se dirigieron a la casa. Con mucho trabajo consiguieron entrar y se fueron directamente al comedor donde había muchas fotos de ellos. En ese momento, se comieron su última gominola y, por suerte, ¡volvieron a ser personas! (*Todos los niños se ponen de pie de un salto súper contentos*).

- ¡Uf! ¡Qué cansados estamos! - pensó la niña- mejor si hago unos pocos estiramientos. Y su hermano que también tenía los músculos agarrotados comenzó a imitarla. (*De forma dirigida, se realizan estiramientos con los alumnos de la siguiente forma:*

- *Cuádriceps: estando de pie, se flexiona una rodilla llevando el talón a la nalga, quedando apoyados en la pierna contraria y se coge el pie por detrás.*
- *Gemelos: estando de pie, con ayuda de una pared vertical, se apoya la planta del pie en la misma manteniendo la rodilla estirada, o sentados en el suelo con las piernas estiradas delante del niño, se llevan los dedos del pie hacia el cuerpo ayudados por las manos, una cuerda o cinturón.*
- *Tríceps: estando de pie, se les pide a los infantes que eleven el brazo recto al lado de las orejas y, después, doblen el codo y lleven la mano a la nuca.*
- *Bíceps braquial: estando de pie, se les pide a los educandos que estiren los brazos juntos delante de ellos con las palmas mirando al cielo y los codos estirados y, después, manteniendo esa posición, bajen los dedos de la mano hacia el suelo.*
- *Musculatura dorsal y pectoral: estando de pie, se les pide a los alumnos que eleven el brazo recto delante de ellos a la altura del pecho y luego lo crucen hacia el lado contrario manteniendo el codo recto ayudándose con la otra mano que empuja hacia el cuerpo desde el codo. Después, se les pide que entrelacen las manos por la espalda a la altura de las nalgas y eleven ambos brazos con los codos estirados.*

- Por último, se les pedirá que hagan un círculo con la cabeza hacia la derecha y luego hacia la izquierda de forma lenta y suave. Después, teniendo la mirada fija en el frente, se les indicará que flexionen la cabeza hacia el lateral, intentando que la oreja se acerque al hombro, sin levantar el hombro contrario ni hacerse daño, y mantengan la posición 5 segundos y repetirán el movimiento hacia el otro lado).

Al terminar los estiramientos, se sintieron mejor, pero seguían teniendo hambre, así que, muy contentos, se fueron a la cocina para merendar. *(Se hace una fila con los estudiantes y, de forma ordenada, se vuelve al aula donde se puede continuar con relajación con música o revivir la sesión realizada mediante preguntas que les incite a reflexionar, y pasándolo al plano gráfico mediante un dibujo).*

Ficha técnica

- **Objetivos:**

- Realizar diferentes tipos de propuestas motrices, de forma correcta, mostrando un dominio de su cuerpo (gatear, saltar, reptar, andar, correr, girar).
- Centrar la atención en la historia que se está contando, para involucrarse activamente en ella.
- Reconocer y valorar algunos animales domésticos que están presentes en el entorno.

- **Edad recomendada:**

- 3-4-5 años

- **Tiempo aproximado:**

- 30 minutos

- **Unidad didáctica sugerida:**

- La granja
- Los animales domésticos

- **Valor trabajado:**

- Cuidado respeto y valoración de los animales

- **Materiales:**

- No son necesarios



7- El manzano mágico

Calentamiento

Había una vez una pequeña semillita que llevaba dormida en el suelo un largo tiempo (*se empezará la sesión con el alumnado arrodillado en el suelo y con la cabeza sobre las rodillas para que queden hechos una bola*). Pasó el otoño y la semillita siguió durmiendo. Después llegó el invierno y la semilla comenzó a temblar de frío (*se les pide a los infantes que arrodillados como estaban, se giren poniendo la espalda en el suelo y se coloquen las rodillas junto al pecho, abrazándolas con los dos brazos y giren en la medida que puedan hacia ambos lados, para balancearse*).

Pasaron más meses y llegó la primavera y con ella salió un sol precioso que empezó a calentar a la semilla (*los niños paran de moverse y se sientan*). Algunos días llovía y la tierra y la semilla se mojaban (*se les pide a los estudiantes que sigan sentados con las piernas cruzadas y coloquen los brazos por detrás de la espalda, a la vez que dan palmadas imitando el sonido de la lluvia*). Y la pequeña semilla, gracias al calor y el agua de la lluvia, fue creciendo y haciéndose más fuerte (*se les pide a los alumnos que coloquen los brazos al lado del cuerpo y apoyen las palmas de las manos en el suelo*). Y, con el paso del tiempo, le salió una raíz (*los infantes estiran una pierna delante del cuerpo mientras mantienen la otra con la cadera flexionada y en abducción y la rodilla flexionada de forma que la cara externa del muslo, la pierna y el pie toquen el suelo*). Después le salió otra (*les daremos la indicación de que estiran la otra pierna delante del cuerpo*) y comenzó así a crecerle el tallo también (*el alumnado estirará la espalda y la pondrá recta, mientras sigue con las piernas estiradas*).

La semillita se puso muy contenta de ver que había crecido y se había convertido en una pequeña plantita preciosa.

Un día un niño pequeño que paseaba por el campo, vio a la pequeña planta y se encaprichó con ella (*se les pide a los niños que se agrupen por parejas, uno representará a una planta y el otro actuará como el jardinero*). Y comenzó a mirarla con detenimiento por todos los lados (*el niño que hace de jardinero da una vuelta alrededor del niño que hace de planta, que está de pie sin moverse*).

- ¡Pobre planta! - pensó el chico - es preciosa, pero está muy pequeña y no le ha crecido ninguna rama. Creo que necesita más agua- (*el niño que hace de jardinero, mediante gesticulación, imita que coge una regadera, abre el grifo, la llena de agua y riega a la planta, mientras el otro compañero permanece de pie imitando a la planta*).

Poco a poco la planta va creciendo y aparece una rama (*el niño que hace de planta eleva un brazo hacia el cielo manteniendo el resto del cuerpo inmóvil*). Seguimos regándola (*se pide que el niño jardinero riegue por otra parte a su compañero*) y crece otra rama (*el niño que hace de planta eleva el otro brazo hacia el techo, manteniendo los codos y las manos estiradas*).

- ¡Guau! ¡Qué grande y bonita se está quedando mi plantita, se está convirtiendo en un árbol precioso! Voy a echarle abono para que crezca más grande y fuerte - *(el niño que hace de jardinero imita que coge un saco y se agacha para ponerlo a los pies de su compañero planta)*. - ¡Madre mía sí que se está haciendo alta!

Al poco tiempo de ponérselo, a la planta le salieron unos grandes frutos rojos. Eran manzanas. *(El niño que hace de árbol, baja los brazos a los lados del cuerpo y cierra las manos en puño como si fueran las manzanas al final de las ramas)*.

Parte principal

- ¡Um, me encantan las manzanas, que suerte que hayan salido, voy a coger una para comérmela! - El niño intenta coger las manzanas, pero se le caen al suelo y comienzan a rodar ladera abajo. *(Jugaremos al juego tradicional de "la muralla" mezclándolo con el de "la cadena", donde los alumnos que interpretaban al jardinero se darán la mano y se quedarán encima de una línea que estará pintada en el suelo, ya sea porque pertenece al mismo, o porque el docente la haya dibujado con una tiza previamente, y tendrán que pillar a los alumnos que hacían de "árbol-manzana", ya que estos están atravesando el campo, pasando a través de la "muralla" que han creado los "jardineros". Los cuales sólo pueden desplazarse de derecha a izquierda por la línea en la que se encuentran. Cada vez que se pille a un niño/a, este formará parte del "muro". Pero solamente podrán pillar a los compañeros, los alumnos situados a los extremos de la línea, ya que los demás permanecen agarrados de las manos)*.

Cuando ya parecía que tenía todas las manzanas en su poder, se da cuenta de que en el árbol queda la manzana más grande y apetitosa de todas, e intenta alcanzarla. Comienza a saltar para darle a las ramas y así hacer que caiga y, finalmente, lo consigue y la manzana cae al suelo y comienza a rodar obligándole a perseguirla. *(Se vuelven a colocar por parejas y el compañero que interpretaba al árbol permanecerá de puntillas con los brazos estirados hacia arriba, mientras que el estudiante que representa al jardinero comienza a saltar para intentar alcanzar al compañero que hace de árbol. Después de 10 saltos, el niño que hace de árbol se tira al suelo y comienza a gatear y el "jardinero" se coloca también en cuadrupedia y gatea detrás de él)*.

Cuando estaba a punto de cogerla, apareció un pájaro que la cogió con sus patas y se la llevó volando. Pero, ¿qué es lo que estaba viendo el niño? ¡El pájaro que ha robado su manzana, es precioso! *(El niño que hacía de árbol ahora seguirá el rol de pájaro, andará de puntillas por la habitación con los brazos abiertos en cruz subiéndolos y bajándolos como si volara)*. El pequeño jardinero, al ver lo sucedido, se monta en su bici y persigue al pájaro *(el niño que hacía de jardinero escenifica que se monta en una bici y coloca los dos brazos delante del cuerpo con los puños cerrados como si asiera el manillar de la bici y corre detrás de su compañero pájaro)*.

Finalmente, el niño atrapa al pájaro y lo monta en su bici para ir de vuelta a casa. Ya no se quiere comer la manzana, ya que la quiere compartir con su nuevo amigo, pero, como es tan bonito, decide adoptarlo y llevarlo de mascota a su casa, si al pájaro le parece bien. *(Los dos niños se colocan uno detrás de otro, el de delante mantiene los brazos delante del cuerpo sujetando una pica o pequeña barra entre las manos, como si sujetara el manillar de una bicicleta, y el de detrás se coge a la cintura del compañero y corren así cogidos un minuto).*

- ¡Síii! Claro que me quiero ir contigo a tu casa ¡Qué divertido es montar en bici! - dice el pájaro-.

- ¿Me dejas conducir a mi ahora? -. El niño está tan cansado de la carrera que piensa que es una buena idea, así que, para de pedalear, se baja de la bici y deja que el pájaro la lleve un rato. *(Los niños cambian de orden en los roles, el que hacía de pájaro, ahora imita que coge el manillar de una bici con sus manos y el niño jardinero se coloca detrás cogiéndolo por la cintura y corren juntos, durante un minuto).*

Vuelta a la calma

Cuando llegan a la casa, el niño se pone tan contento con su nuevo amigo, que lo abraza muy fuerte y se pone a bailar. *(La pareja de niños se coge de las manos y giran y bailan las canciones populares como: "El corro chirimbolo" y "El corro ancho de la patata").*

- ¡Qué día tan divertido! - dice el niño sentándose exhausto en el suelo.

El pájaro también estaba de acuerdo así, que también se sentó en el suelo y los dos juntos se pusieron a jugar a las palmas para terminar una tarde maravillosa. *(Todos los estudiantes se sientan en el suelo con la misma pareja y hacen juegos tradicionales de chocar las palmas como: "Choco, choco, la, la...", "Soy el chino, capuchino, mandarín", "En la calle 24").*

Ficha técnica

- **Objetivos:**
 - Conocer el ciclo de crecimiento de las plantas.
 - Interesarse por los elementos naturales del entorno, mostrando una actitud de valoración y respeto hacia ellos.
 - Conocer y practicar canciones tradicionales de palmas como parte de su cultura y tradición: “Choco, choco, la, la...”, “Soy el chino, capuchino, mandarín”, “En la calle 24”.
- **Edad recomendada:**
 - 5 años
- **Tiempo estimado:**
 - 30 minutos
- **Unidad didáctica sugerida:**
 - Las plantas
 - La primavera
- **Valor trabajado:**
 - Cuidado, respeto y valoración de la naturaleza
- **Materiales:**
 - Barras o picas

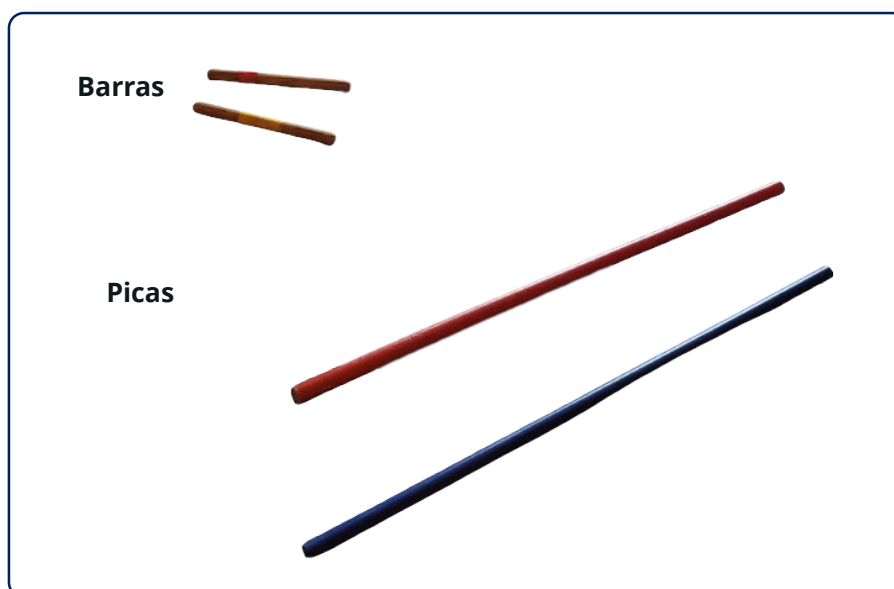
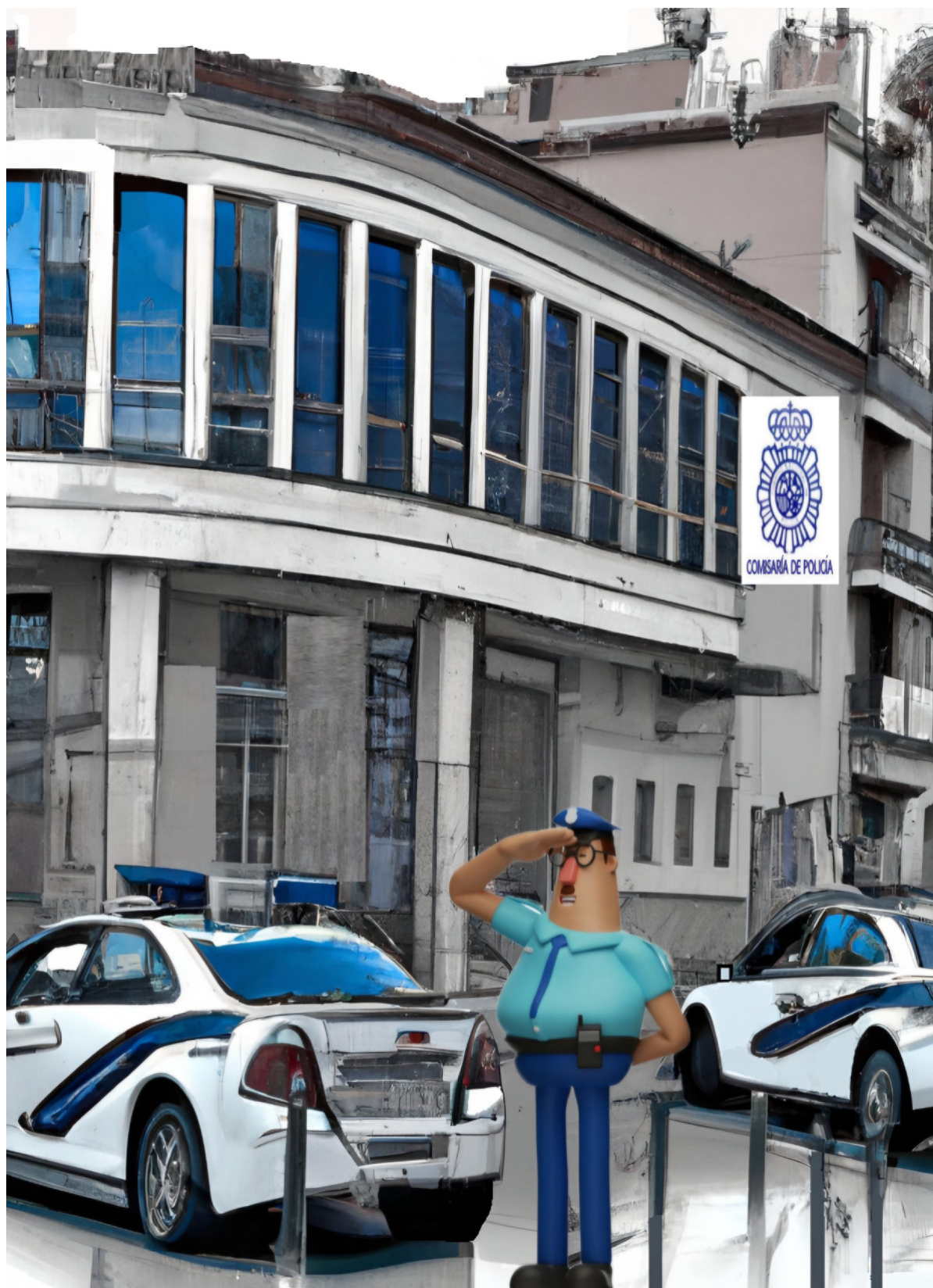


Ilustración 7: Materiales necesarios para el cuento 7 (elaboración propia).



8- La flota de policía

Calentamiento

Un buen día de sol, vino al colegio un policía llamado David a dar una charla sobre educación vial y los medios de transporte.

El policía explicó a los alumnos de Educación Infantil, todas las medidas que tenían que seguir para circular de forma segura. Algunas de ellas eran: ponerse el cinturón de seguridad en el coche, cruzar la calle cuando el semáforo esté en verde y utilizando los pasos de peatones, pero siempre mirando a ambos lados de la carretera antes de cruzar. También bajar del coche por el lado de la acera, o mirar bien antes de abrir la puerta de un coche, para no darle a nadie que esté pasando. Ponerse el casco, rodilleras y coderas al montar en bici o en patinete además de muchas otras normas.

Cómo los niños de Infantil estuvieron muy callados y atentos, el policía se puso muy contento con esa actitud y decidió recompensarlos invitándolos al día siguiente a hacer una pequeña salida por el barrio. Los llevaría al parque local de tráfico, para ver los medios de transporte que había allí. *(Comenzamos la actividad andando en fila por el espacio, con los alumnos colocados por parejas cogidos de la mano, haciendo una gran fila de dos en dos, siguiendo al docente como si fuéramos de salida por la calle).*

Al rato de empezar a caminar, encuentran un semáforo que está en rojo *(todos los niños se paran mientras esperan que el semáforo cambie de color)*. Cuando se pone en verde, continúan caminando cada vez más rápidos para no llegar tarde al parque de tráfico *(al principio, los alumnos van andando lento y, poco a poco, más rápido)*.

Después de un rato, que les pareció muy largo por las ganas que tenían de llegar, entraron en el parque de tráfico donde les esperaba David, el policía, quien les dijo que les iba a enseñar todos los medios de transporte que tenían allí, que eran réplicas de los reales, pero que estaban adaptados a los niños para que los pudieran usar.

Parte principal

Primero vamos a montarnos en el autobús para hacer un pequeño recorrido por el parque-les dijo David *(Los niños van a formar un autobús imaginario con sus cuerpos, en parejas se cogen de la mano con el brazo que queda entre los dos miembros de la pareja y la mano que queda fuera la colocan en el hombro del compañero de delante y caminan en bloque siguiendo las indicaciones del docente delante, derecha...)*.

- Bien, ahora bajaremos del autobús y vamos a ver los coches de policía- *(los niños se sueltan de sus compañeros)* -En los coches sólo se pueden montar 4 personas, por lo que tendréis que hacer grupos de 4- les avisó David. *(Se les pide a los niños que se reagrupen, pero esta vez de cuatro, en cuatro cogidos de las manos dos a dos y, con el brazo que queda*

libre, los de detrás cogerán por la cintura a los compañeros de delante. El niño de delante de la izquierda será el conductor y colocará los brazos delante del cuerpo cogiendo un volante imaginario o puede coger un aro que le proporcionemos a modo de volante. Los niños harán un recorrido previamente fijado andando de esta forma y, al finalizar el recorrido, el niño que hacía de conductor pasará a la posición del copiloto, este a la fila de detrás a la derecha y el de detrás a la izquierda será el nuevo piloto, realizando una rotación de puestos en el sentido de las agujas del reloj y un nuevo recorrido con estas posiciones. La rotación de los puestos y el recorrido se realizará 4 veces para que todos los niños sean el conductor).

Montados en los coches pudieron conocer todo el parque y se fijaron en que existían muchas señales de tráfico diferentes, stop, ceda el paso, paso de cebra, velocidad limitada... ¡cuánto les quedaba por aprender para poder conducir! *(en el recorrido se pueden colocar algunas señales frecuentes para que los niños se vayan familiarizando con ellas e incluso pedirles que se paren si hay un stop en el recorrido, etc., según el grado de madurez y el tiempo disponible para la clase).*

Aparcaron los coches y cerca del aparcamiento encontraron la zona de motos de la policía. Se veían muy molonas, ¡qué divertido sería poder montarse! David les dijo que se podían montar en ellas siempre y cuando se pusieran el casco y respetaran las normas de velocidad y tráfico. Los niños, muy serios, se lo prometieron y se pusieron el casco. *(Los niños, mediante mímica, gesticulan como si se colocaran un casco en la cabeza).*

- Como no hay motos para todos, os subiréis por parejas - les dijo David.

(Los niños se agrupan por parejas y se subirán a una moto imaginaria colocándose uno delante el "piloto" y otro detrás. El de delante cogerá una pequeña barra o pica a modo de manillar y el de detrás cogerá al compañero de delante por la cintura). Montados en sus motos, los alumnos van siguiendo el recorrido del parque, muy atentos a las señales y al resto de conductores. Al cabo de un rato, David el policía, saca su silbato y les pide que paren y bajen de las motos. Todos obedecen muy divertidos. (Los niños paran e imitan que se bajan de la moto).

- ¿Os gustaría conducir a los que no habéis podido aún? - preguntó David-. Los niños gritaron a coro un sí muy fuerte y vuelven a subirse en las motos cambiando el puesto *(los estudiantes vuelven a imitar que se suben a una moto, pero, esta vez, el piloto de la primera vuelta, detrás y el de detrás pasa delante sujetando la barra- manillar y repetirán el recorrido).*

- Cuando terminéis el recorrido, aparcaréis en el aparcamiento de motos y continuaremos con nuestro camino, ¿de acuerdo? - les dijo David. Y todos los niños, para sorpresa de su profesora, hicieron caso a la primera. Cuando terminaron, se dirigieron a ver el helicóptero real de la policía, con unas grandes hélices arriba y muchos botones en su interior.

- Este helicóptero sirve para muchas cosas, vigilar, rescatar personas... Pero no os puedo dejar subiros en él- les dijo David. - Así que os propongo un juego, imitad un helicóptero vosotros a ver qué tal os sale. *(Les pedimos al alumnado que se coloquen en grupos de tres cogidos de la mano formando un triángulo y que giren mientras avanzan por el espacio como si fueran unas hélices).*

A David, el policía, le encantaron los helicópteros que habían creado los alumnos y les dijo que, como recompensa, ahora les dejaría un rato montar en bicicleta. *(Les damos triciclos y bicis sin pedales para que rueden por el espacio. Si no hay suficientes para todos, dividimos la clase en dos grupos, uno con los triciclos y, los otros, acostados boca arriba en el suelo, haciendo la bicicleta, que se realiza haciendo círculos con las piernas en el aire y teniendo los brazos flexionados imitando que llevan un manillar. En este caso, cada X minutos cambiaremos los roles para que toda la clase utilice los triciclos).*

- Señorita, creo que esta clase se porta fenomenal y son muy obedientes, con lo que se me ha ocurrido otro plan -les dijo David. - Subid todos a este autobús que vamos a completar nuestro día con una pequeña excursión a Cartagena para ver una exposición muy especial de un submarino. *(Los alumnos, por parejas, imitan que se montan en el autobús, formando un gran rectángulo con el alumnado y comienzan a andar. Para recrear una excursión, durante esta actividad se puede escuchar y escenificar la canción de "Viajar en tren" de Picapica: <https://youtu.be/XJK3A8VGWp0?si=tW-uCteEVEB96N60>).*

Al llegar a Cartagena, se bajaron del autobús y vieron ese maravilloso invento de Isaac Peral, el primer submarino torpedero a propulsión eléctrica y plenamente funcional, que creó el Cartagenero. A todos les fascinó ese invento y pidieron montarse, así que, de uno en uno, fueron pasando a ver su interior. *(Formamos una fila de uno con los alumnos y los hacemos pasar agachados o a gatas por túneles formados de tela, gomaespuma, plástico, bancos..., que representan el submarino).*

Vuelta a la calma

Mientras estaban en Cartagena, avisaron a David para una misión especial y se tuvo que llevar el autobús para poder solucionar el problema, por lo que el alumnado y su profesor tuvieron que ir a la estación y regresar al colegio en tren. *(Se coloca a los estudiantes en fila de uno, cogidos por los hombros y vamos andando por todo el espacio. Como recomendación, mientras se realiza esta actividad escuchar la canción "Con el Chacachá del tren azul" de Andrés Meseguer, (<https://youtu.be/VdVf3NLu4Ds?si=NBopTmuWMp256t6k>) para la realización de vuelta a la calma).*

Al llegar al colegio, comentaron la excursión y hablaron sobre qué medio de transporte les había gustado más. Finalmente acabaron haciendo preciosos dibujos para recordar su aventura. *(Una vez de nuevo en el aula, les pedimos a los niños que dibujen aquello que recuerdan o más les ha gustado del cuento vivenciado).*

Ficha técnica**• Objetivos:**

- Realizar diferentes tipos de agrupamientos siguiendo órdenes sencillas.
- Escuchar de forma activa, mejorando las funciones ejecutivas.
- Identificar los principales medios de transporte presentes en nuestro entorno.
- Conocer, valorar y respetar, algunas normas básicas de educación vial.

• Edad recomendada:

- 2º ciclo de Educación Infantil: 4-5 años

• Tiempo aproximado:

- 35 minutos

• Unidad didáctica sugerida:

- Los medios de transporte

• Valor trabajado:

- Respeto y trabajo en equipo

** Nota de la autora 7: Cuando hacemos el ejercicio de las motos, se puede hacer utilizando solo las barras/ picas o con los triciclos/motos.*

• Materiales:

- Aros
- Picas, claves, o palos
- Motos o triciclos.
- Túnel
- Altavoz con bluetooth y dispositivo con YouTube



Ilustración 8: Materiales necesarios para el cuento 8 (elaboración propia).



9- Nos vamos al circo

Calentamiento

Había una vez un niño llamado Alexander que soñaba con trabajar en el circo. Todo el día leía libros del circo, veía vídeos sobre el circo y buscaba información sobre los diferentes espectáculos que se daban en los circos.

Estaba tan completamente convencido de que ese era el trabajo de sus sueños, que decidió que, cuando llegara el circo a su ciudad, se presentaría para trabajar en él. Pasaron los años y por fin esto ocurrió, el circo llegó a su localidad y fue el primero en presentarse allí para ver si conseguía un trabajo. *(El alumnado se coloca de pie y comienza a andar por todo el espacio como si se dirigieran al circo).*

Cuando llegaron allí, los dueños del circo le entrevistaron y le preguntaron qué papel quería realizar dentro del circo. Alexander se quedó atónito, puesto que nunca lo había pensado. Todas las profesiones del circo le gustaban, pero no tenía ni idea de cuál se le daría bien, ya que no había practicado ninguna de ellas.

El dueño del circo al ver que Alexander estaba súper deseoso de trabajar allí, le dijo que podría probar con los diferentes oficios para ver cuáles eran sus habilidades.

Parte A de la sesión

Primero, probó a ser un zancudo y tuvo que andar un buen rato por la pista subido a los zancos. *(Les damos zancos al alumnado y les pedimos que anden libremente por el espacio).*

Después, intentó ser un funambulista y pasar por encima de la cuerda sin caerse y saltar desde el trampolín. *(Se les pide a los niños que caminen por encima de una cuerda o línea que habremos puesto en el suelo, colocando un pie delante de otro (talón - punta) lo más cerca posible, poniendo un pie delante del otro y después, caminarán por un banco y saltarán al suelo haciendo alguna forma en el aire mientras saltan).*

A continuación, probó suerte como domador, usando el látigo con destreza, moviéndolo en el aire como si fuera una serpiente e, incluso, saltando con él *(colocamos a los estudiantes separados para evitar accidentes y les repartimos cuerdas o cintas a modo de látigo con las que tendrán que saltar a la comba, agitarlas para crear serpientes en el suelo y hacer círculos en el aire).*

El siguiente trabajo que intentó fue el de payaso. Hacer reír es muy difícil. Los payasos del circo le dijeron que una de las partes claves del espectáculo que más le gustaba al público, era cuando al payaso se le metía una araña en la espalda e intentaba quitársela. *(Se les pide a los niños que gesticulen como si se les hubiera metido una araña por la espalda y después se tumben en el suelo y repten boca arriba desplazándose por el suelo sin despegar la espalda del mismo, y luego se den la vuelta y repten con la barriga en el suelo).*

Parte principal

Parte B de la sesión

Como seguía sin decidir qué quería ser, Alexander probó a ver si podría ser “el forzudo” e intentó levantar unas pesas. *(Les pedimos a los alumnos que hagan sentadillas sujetando una pica que tiene dos conos a los lados y que gesticulen como si pesara mucho cuando intenten levantarla).*

También quiso probar a ser equilibrista que conducía un monociclo. *(Le damos a los niños triciclos o bicis sin pedales para que conduzcan con ellas por el espacio).*

Luego, decidió que podría ser malabarista y empezó a lanzar pelotas de una mano a otra intentando que no se le cayeran. *(Le damos una pelota a cada niño para que la tire al aire y la coja. Después tendrán que lanzar la pelota al aire, pero teniendo que dar una vuelta o una palmada antes de cogerla evitando que caiga al suelo. Finalmente, se colocarán por parejas tríos y se pasarán la pelota entre ellos evitando que caiga al suelo).*

Finalmente, Alexander intentó ser un león que tenía que pasar de un salto por el gran aro de fuego. *(El docente sujeta un gran aro, mientras el alumnado tiene que pasar por en medio del aro sin tocarlo).*

Cuando terminó de realizar todas esas pruebas y ejercicios, estaba agotado y se dio cuenta de que ser miembro del circo requería mucho esfuerzo, trabajo y dedicación.

Vuelta a la calma

Alexander se sentó en el suelo para pensar y descansar. *(Se pide a los alumnos que se sienten en el suelo y respiren profundamente 4 o 5 veces).* Tras un rato de reflexión, decidió que ya sabía a lo que se quería dedicar, sería el encargado de cuidar a los miembros del circo y, después de cada actuación, les daría un masaje, les llevaría una bebida fresca, o les pondría música para que se relajaran y no les doliera nada, después del esfuerzo que realizaban cada día, para hacer feliz a la gente. *(Los sentamos por parejas, uno acostado en el suelo y el otro sentado para que se den masajes por turnos el uno al otro).*

***Nota de la autora 8:** La sesión está diseñada para realizar estaciones de trabajo con 4 equipos independientes. Véase anexo III. Primero, se realizará la parte de la sesión con las 4 primeras propuestas y luego las otras 4. El tiempo destinado a cada estación será de 4-5 minutos, pasado ese tiempo, tendrán que rotar a la siguiente actividad. Una vez que han rotado por todas, nos ponemos en gran grupo para realizar la vuelta a la calma. Si se alarga mucho la sesión, podréis realizar solo una parte o elegir las 4 estaciones que estén más acorde a las necesidades del alumnado.

El espacio se puede dividir en dos partes desde el inicio, con sus 4 estaciones delimitadas por conos y picas, señalando cada estación y primero solo utilizar una parte del espacio total donde se desarrolla la clase y luego la segunda. Pero, si el espacio de trabajo es pequeño, aconsejo delimitar las 4 estaciones de rotación y colocar el material de la primera vuelta (parte A de la sesión) y después cambiar el material por el de la parte B.

Ficha técnica

- **Objetivos:**
 - Desarrollar la coordinación motriz y el equilibrio en el niño.
 - Mejorar la memoria de trabajo y la atención a través de la interpretación de un cuento motor.
 - Aprender a trabajar por estaciones de trabajo, rotando a través ellas.
- **Edad recomendada:**
 - 5 años
- **Tiempo aproximado:**
 - 45 minutos
- **Unidad didáctica sugerida:**
 - El circo
- **Valor trabajado:**
 - Bondad
- **Materiales**
 - Zancos
 - Cuerda
 - Banco suizo
 - Picas y conos
 - Triciclos o Bicis
 - Pelotas



Ilustración 9: Materiales necesarios para el cuento 9 (elaboración propia).



10- El mago Equivoquín

Calentamiento

- “El mago Equivoquín
a todos nos quiere confundir
y va a lanzar un hechizo para equivocarse
a los que por allí van a pasar”.
- “Pero el Hada Bonachona lo quiere evitar
y bajo ningún concepto, lo consentirá,
por lo que un plan de entrenamiento
nos propondrá realizar”.
- “Ahora muy atento debes de estar,
para realizar con toda normalidad,
cualquier actividad
que nuestra buena hada te pida ejecutar”.
- “Para vencer al mago Equivoquín
y su hechizo de “ confundir”,
aprender a desarrollar tu lateralidad,
te puede beneficiar”.
- “Con la izquierda
y la derecha bien estudiada
las lecciones de hoy
serán bien aprovechadas”.
- “Lo primero que harás
para calentar
es esta canción molona
ponerte a bailar”

(Cantamos y bailamos la canción popular Hacia la derecha tenemos que marchar”. Si no la conocemos bailamos la canción “La Yenka” de Cantajuegos <https://youtu.be/0kNPetjMTCQ?si=YPjhwPAOUFj5BOOR>).

- “La siguiente parte del entrenamiento
consiste en andar de lado cara al viento”.

(Ponemos a los alumnos en fila y tendrán que desplazarse de forma lateral primero hacia la izquierda y luego hacia la derecha).

Parte principal

- “El siguiente reto a seguir es interpretar la canción “Follow the leader” de SBS, realizando las acciones que te piden”.

(Se reproducirá y bailará esta canción: <https://youtu.be/2YRnRlImnv-Y?si=TQIsSnKlIZz1E1IZ>)

- Para ayudar a los niños a trabajar un punto guía en las manos les voy a colocar.

(Les dibujamos en las manos una **D** azul en la derecha y una **I** roja en la izquierda).

- “Ahora con las partes del cuerpo, vamos a practicar y, para ello, las hemos de utilizar. Estate muy atento para cumplir las siguientes órdenes que tienes que seguir.”

(Le pedimos al alumnado que muevan el cuello girando la cabeza hacia la izquierda mirando nuestro hombro, y luego hacia la derecha. A continuación, haremos círculos con el brazo derecho y luego con el izquierdo. Después, les pediremos que levanten la mano derecha, seguida de la izquierda, derecha, derecha, derecha, izquierda. Alternar el orden a gusto del educador. Posteriormente, entrenaremos el salto en apoyo unipodal pidiéndoles a los alumnos que salten a la pata coja sobre la pierna derecha y después con la izquierda).

- “Lo siguiente que nos toca es jugar a un juego que nunca olvidarás. Tus manos y pies tendrás que colocar siguiendo las órdenes que pronto escucharás”.

(Distribuimos aros por el suelo de diferentes tamaños y colores para “simular” un tablero del popular juego Twister pero, en este caso, el profesor dará las instrucciones. Dividiremos la clase en grupos de 5 o 6 niños y les iremos dando órdenes tipo “El pie derecho dentro del aro rojo, la mano dentro del aro verde...” Se jugará por turnos de equipos. Cuando a cada equipo se le hayan dado 4 consignas diferentes, cambiaremos al siguiente equipo y los jugadores pasarán a ser observadores y viceversa).

Vuelta a la calma

- "Para el entrenamiento acabar unos difíciles ejercicios tendrás que realizar."

(A continuación, vamos a trabajar tanto la lateralidad como el esquema corporal mediante consignas del tipo: "Simón dice que: tócate con la mano derecha la nariz y con la mano izquierda la oreja derecha", "cierra el puño derecho mirando hacia ti y abre la palma izquierda mirando hacia afuera", "tócate la cabeza con la mano derecha y la barriga con la izquierda", "ponte a pata coja sobre el pie derecho y tócate la cadera derecha con la mano izquierda", "cruza las piernas y pasa el brazo derecho, por encima del codo izquierdo", "ponte a pata coja con el pie izquierdo y levanta el brazo derecho" o "haz la postura de Superman levantando el brazo derecho en línea recta y levantado, a la vez, la pierna izquierda". La complejidad de la consigna dependerá del nivel madurativo y la edad de los niños con los que se trabaja, debiendo adaptarse a cada clase según corresponda. Además, es aconsejable que el profesor realice los ejercicios propuestos, a la vez que propone para ayudar a los niños a su realización).

- "Si tú al terminar
la mano derecha consigues levantar
es que el mago Equivoquín
se ha vuelto un calcetín
y su malvado hechizo ha volado
hacia otros niños que la lateralidad
aún no han trabajado."

(Les pedimos, de nuevo, como cierre de la sesión, que levanten la mano, el brazo, el codo derecho o izquierdo y hagan un saludo de despedida).

En clase, dibujarán las siluetas de sus manos con la ayuda de un lápiz o cera, y escribirán una I arriba de su mano izquierda, y una D, encima de la derecha.

Ficha técnica**• Objetivos:**

- Identificar la derecha y la izquierda.
- Desarrollar la lateralidad.
- Reconocer las principales partes del cuerpo.
- Coordinar los movimientos de forma correcta.

• Edad recomendada:

- 5 años

• Tiempo aproximado:

- 20-30 minutos, dependiendo de lo que se alargue cada juego.

• Unidad didáctica sugerida:

- El cuerpo humano

• Valor trabajado:

- Amor por uno mismo

• Materiales:

- Aros grandes
- Aros pequeños
- Altavoz
- Móvil con YouTube
- Rotulador azul y rojo



Ilustración 10: Materiales necesarios para el cuento10 (elaboración propia).



11- ¡Bienvenida a Murcia!

Calentamiento

Había una vez, un colegio muy chulo en Murcia. Ese cole estaba lleno de estudiantes muy buenos y comprensivos. Un día llegó al aula de 5 años una niña de acogida, que provenía de Ucrania.

Tetiana era una niña bonita y agradable, pero era muy tímida. Se notaba que estaba un poco perdida en el colegio nuevo, ya que no conocía a nadie de allí y tampoco las rutinas que se desarrollaban, ni las costumbres o normas que había.

Su profesora al darse cuenta de todo dijo: - “¿Quién ayudará a Tetiana a que se sienta como en casa aquí y le enseñará el colegio? -Inmediatamente todos los alumnos levantaron la mano. La profesora se puso muy contenta, se quedó un momento pensando y luego dijo: - Ya sé lo que vamos a hacer, vamos a hacer una excursión por todo el colegio y así se lo enseñaremos. *(Se hace una fila india y comenzamos a andar por el espacio).*

Al llegar al gimnasio, una niña de la clase, llamada María, le dijo: -Ahora vamos a enseñarte a las cosas que jugamos en Murcia, para que así, cuando llegue la hora del recreo, ya conozcas los juegos y así puedas jugar con nosotros.

- Para calentar, vamos a comenzar jugando a la rayuela que es un juego típico de aquí donde se lanza una piedra a uno de los números del suelo y se tiene que ir saltando a la pata coja de número en número, hasta llegar a los números que están colocados juntos, en esas casillas se pone un pie en cada cuadrado, después se recoge la piedra de la losa donde ha caído y se vuelve al punto de partida. (Véase anexo IV)- dijo la profesora. *(Ponemos a los alumnos en fila y todos ellos juegan dos o tres veces a la rayuela).*

Parte central

- Lo has hecho genial, Tetiana- dijo María. -Otro de los juegos que nos encanta jugar en el recreo es “El Palito inglés”. ¿Sabes jugar? En este juego uno se la “queda” y cuenta con los ojos cerrados pegados a una pared, mientras que los otros compañeros se colocan en fila uno al lado del otro, en la pared opuesta. El que cuenta dice: “1, 2, 3 palito inglés, sin mover las manos, ni los pies” y, mientras dice esas palabras, el resto de los compañeros va avanzando hasta que pare de hablar, entonces, se quedarán quietos en una posición sin poder moverse. Si el que se la “queda” ve a alguno que se ha movido, se lo dirá y este tendrá que volver a la posición inicial. Ganará el primero que llegue sin ser visto moviéndose, a la pared donde está contando el que se la “queda”. *(Elegiremos a un alumno para que se la quede, y colocaremos a los demás en línea horizontal a varios metros de la pared del que cuenta. Se jugará unos 5-10 minutos a este juego).*

Al ver lo bien que se integraba Tetiana con el resto de los compañeros y lo bien que la estaban acogiendo, la profesora dijo:

- ¡Muy bien, Tetiana, lo estás haciendo genial! Ahora te vamos a enseñar otro juego que es típico de Murcia. Se llama “El pañuelo”, en ese juego se divide a la clase en dos grupos y se asigna un número a cada niño/a de cada grupo, de tal modo que haya dos números 1, 2, 3..., uno en cada equipo. Después yo me la “quedaré”, cogeré un pañuelo y diré un número de los dados anteriormente con los ojos cerrados. En ese momento, tendrán que salir al centro los alumnos que tenían ese número, e intentar coger el pañuelo y llevárselo a su posición inicial. Ganará un punto para su equipo el que lo consiga hacer, si el otro miembro del equipo no lo ha pillado con el pañuelo en la mano, antes de llegar a su posición de partida. Al final del juego, ganará el equipo que más puntos haya conseguido obtener. *(Dividiremos la clase en dos grupos, les pondremos números del 1-14, y jugaremos al pañuelo, como se ha explicado, durante 10-15 minutos).*

- ¡Felicidades, chicos! Lo habéis hecho genial, ahora vamos a enseñarle a Tetiana como se salta a la comba, que también es muy divertido- dijo la profesora. *(Colocamos a los alumnos en fila y con la ayuda de un voluntario, cogeremos la cuerda por ambos extremos y comenzamos a darles vueltas por turnos, los alumnos se irán metiendo de uno, dentro de la comba para saltarla y cantarán la canción tradicional de “A las tijeritas, que se abren y se cierran (abren y cierran las piernas), yo toco el cielo (suben la mano para arriba), yo toco la tierra (se agachan y tocan el suelo), yo toco los platillos (dan palmas) y me salgo fuera (y se salen de la comba. Si se están iniciando a saltar a la comba, se meten dentro estando la cuerda en el suelo parada, y se saldrán cuando se haya detenido el movimiento de nuevo)”.*

Vuelta a la calma

Al cabo de un rato, los alumnos de la clase le dijeron a la profesora que ya estaban cansados, y que querían cambiar de juego y la docente pensó que ya que estaban enseñándole los juegos típicos de Murcia, deberían jugar a los bolos murcianos y así se lo comunicó. *(A los bolos murcianos se juega poniendo en fila india, en vertical, los bolos murcianos y con una bola los tendremos que ir tirando. Ganará quien más puntos consiga obtener derribando más bolos en las diferentes tiradas. Este juego se puede realizar de forma adaptada usando bolos tradicionales o botellas de agua casi vacías a modo de bolos y pelotas de tenis como bolas para lanzarlas. Jugaremos a los bolos durante 10 minutos).*

Terminaremos la sesión reflexionando acerca de la importancia que tiene ayudar a los más necesitados y acogerlos como iguales, eliminando las diferencias que existen por motivo de raza, sexo, religión o lugar de procedencia.

Ficha técnica**• Objetivos**

- Jugar a juegos tradicionales murcianos.
- Conocer y respetar las reglas básicas de algunos juegos tradicionales: el pañuelo, la rayuela, los bolos murcianos, la comba.
- Valorar los juegos y tradiciones de Murcia.

• Edad recomendada

- 5 años

• Tiempo aproximado:

- 40 - 50 minutos según lo que alarguemos cada juego.

• Unidad didáctica sugerida:

- Murcia

• Valor trabajado:

- Empatía, compasión, equidad

• Materiales:

- Rayuela
- Botellas de agua
- Pelotas de tenis
- Comba
- Objeto que haga de pañuelo



Ilustración 11: Materiales necesarios para el cuento 11 (elaboración propia).



12- El verano ya llegó

Calentamiento

Había llegado el final de curso y unos niños estaban muy contentos. ¡Por fin llegaban las vacaciones! *(Se pide a los niños que gesticulen alegría).*

Un buen día de verano, unos padres les dijeron a sus hijos, que como ya no había cole, iban a pasar el día en la playa.

Así que el padre, la madre y sus tres hijos se montaron en el coche para iniciar el viaje. *(Para escenificar el viaje a la playa, agruparemos a los alumnos de 5 en 5. Los niños se colocarán en dos filas, la de delante de dos, y la de detrás de 3. En la fila delantera, el niño colocado a la izquierda simulará que es el conductor del coche, llevando las manos hacia delante y colocando los puños como si asiera el volante. El niño de la derecha será el copiloto y los de la fila de atrás los pasajeros. Los tres alumnos de la fila de detrás se cogerán de las manos por el lado del cuerpo que se queda unido al compañero y colocarán el brazo en el hombro del compañero de delante, formando así el armazón del coche).*

Para que el camino se hiciera más corto, decidieron escuchar la radio y, como la canción era muy divertida, aprovecharon para cantar y divertirse con ella. *(En esta parte de la actividad reproduciremos la canción "El auto de papá" y, al escucharla, el docente dramatizará cada acción que aparece en la canción y los alumnos tendrán que imitarlo. Por ejemplo, cuando pasen por el túnel andaremos agachados, cuando haya curvas, nos desplazaremos en zigzag, cuando suene el pito, simularemos que tocamos el claxon. Cuando haya baches, iremos saltando, y cuando vaya lento, disminuirémos la marcha del desplazamiento. Luego escucharemos la canción "El verano" de Cantajuegos https://youtu.be/8JHcQe5vv-w?si=uW7TGj6ot-pCEn_j).*

Una vez que llegaron a la playa, los niños estaban tan cansados que se acostaron en su toalla para tomar el sol. *(Los alumnos se tumbarán en el suelo boca arriba).*

- ¡Qué a gusto se está en la playa, sintiendo el sol en el cuerpo y oyendo las olas del mar!
- dijo la madre.
- Pero, ¡madre mía! ¡Qué calor está haciendo! Creo que vamos a nadar un rato. -dijeron los niños al unísono. Y se fueron metiendo al agua poco a poco. *(El alumnado se pondrá de pie y caminarán en dirección al supuesto mar, zona que habremos podido señalar de alguna forma en el suelo previo a la actividad o se lo indicaremos de palabra cuando inicien el movimiento. Una vez alcanzado el "Mar", se les pedirá a los estudiantes que dramatizen como si estuvieran entrando en el agua, metiendo un pie, primero, luego otro, sintiendo el agua fría al entrar con gestos de temblor por el frío en el cuerpo... Primero, harán como que meten un pie y después el otro).*
- ¡Oh! ¡Qué fría está! ¡Mejor será que me meta por completo ya y comience a nadar! -

comentó Laura, la hija mediana. *(Se les pide a los infantes que tiemblen como si tuvieran frío y luego que imiten que se tiran de cabeza al mar elevando los dos brazos y escondiendo la cabeza entre ellos, para continuar gesticulando como si estuvieran nadando, elevando los brazos de forma alterna haciendo círculos a la vez que caminan).*

- ¡A mí ya se me ha pasado el frío! - dijo Juan Pedro, el hermano mayor, mientras flotaba en el agua mirando a su alrededor.

- Madre mía, ¡qué profundo está! No hago pie. - dijo Fran, el hermano menor.

- Podríamos bucear, me encantaría ver lo que hay en el fondo del mar- añadió Juan Pedro mientras se colocaba las gafas de buceo. *(Los niños simularán que se colocan las gafas de buceo, se tumbarán boca abajo en el suelo y moverán los brazos y las piernas de forma coordinada, de modo que avancen con el brazo derecho y la pierna izquierda y, luego, el brazo izquierdo y la pierna derecha y así sucesivamente, con patrón de reptación).*

- ¡Guau, mira que peces tan preciosos! Me está encantando el fondo del mar- dijo Fran cuando sacaron la cabeza del agua para respirar.

- Pero, ¡qué cansado es nadar y bucear, voy a descansar un poco haciendo el muerto! - dijo Laura. *(Los alumnos se tumban boca arriba y mueven los brazos arriba y abajo y abren y cierran las piernas sin levantarlos del suelo).*

De repente, notaron arena en el culete y se dieron cuenta de que la marea los había arrasado hasta la orilla y se sentaron.

Cerca de ellos, había unos niños haciendo un castillo con la arena y un poco más allá, un cangrejito caminaba marcha atrás.

- ¡Qué difícil tiene que ser andar para atrás todo el rato! - comentó Juan Pedro.

-Pues yo quiero ser un cangrejo, voy a hacer lo mismo que él- le contestó Fran. *(Se les pide a los estudiantes que, estando sentados, levanten los glúteos del suelo y queden apoyados en pies y manos con la barriga hacia el techo y en esta posición, caminen hacia atrás intentando mantener los glúteos fuera del apoyo del suelo).*

De repente, se dieron cuenta que había más cangrejos cerca y los estaban mirando un poco amenazadoramente.

- Mejor será que nos alejemos de ellos, no vaya a ser que nos pinchen. - dijo Laura. *(Se pide a los alumnos que se levanten y caminen libremente por todo el espacio).*

Cuando llegaron de nuevo a su toalla, exclamaron:

- ¡Qué buen baño nos hemos dado! Ahora que estamos fresquitos, creo que lo mejor será jugar un poco con la arena. ¡Vamos a hacer un castillo de arena con una gran muralla! -dijo Juan Pedro. *(Dramatizamos que estamos en la playa jugando con la arena con un cubo y una pala moldeando un castillo de arena en el aire con las manos).*

Parte central

Al terminar de hacer el castillo, los niños se dieron cuenta de que en la playa estaban pasando muchas cosas a la vez. Por un lado, había un grupo de adolescentes jugando al fútbol playa, otros estaban jugando al vóley playa, otros, a la petanca y, finalmente, los que estaban más cerca de la orilla, estaban jugando a las palas.

- ¡Madre mía, cuántas cosas chulas se pueden hacer en la playa! Con tanta opción no sé qué es lo que me apetece hacer. Lo mejor será que paseemos por todos los rincones para aprender todos los deportes del verano y ver cuáles son nuestros favoritos- dijo Fran a sus hermanos- ¿Os venís? -.

Y los tres hermanos se fueron a jugar por la playa.

(Dividiremos al alumnado de la clase en cuatro grupos y el espacio en 4 estaciones. Los alumnos irán rotando en sentido de las agujas del reloj, al cabo de 5 minutos de la actividad planteada, pasarán a la siguiente estación).

En una estación estarán jugando al “fútbol playa” usando una pelota ligera de plástico. Sólo podrán darle, con el pecho, la cabeza o con el pie. Para poder jugar al fútbol se subdividirá el pequeño grupo en dos, habiendo un mínimo de tres niños en cada equipo, uno de ellos jugando en el papel de portero. Es conveniente fijar en esta estación unos márgenes a modo de portería, utilizando picas y conos para acotar el espacio, sino se dispone de porterías reales.

Otro equipo estará jugando a las “palas” dónde usaremos raquetas de bádminton a modo de palas con plumas, o con la mano como sustitución de las raquetas si nos las tenemos y unas bolas de plástico pequeñas y los estudiantes se tendrán que pasar la bola/pluma. Para esta actividad, colocaremos a los niños por parejas.

El último grupo jugará al “vóley playa” donde pondremos una cuerda que haga de red y tendrán que pasar el balón (globo) al otro campo para marcar los puntos. Para realizar esta actividad también subdividiremos este equipo en dos.

Finalmente, el último grupo estará jugando a la “petanca”. Si no se tiene un juego de petanca, se pondrá una pelota de tenis a modo de boliche, y el resto de los niños jugará con una pelota de plástico pequeña o similar.) Véase el Anexo V.

Vuelta a la calma

Después de jugar un rato a todo, los hermanos se dieron cuenta de que se lo habían pasado fenomenal, pero que estaban muy cansados de tanta actividad y necesitaban hacer algo un poco más tranquilo.

- Tenemos que pensar a qué jugamos ahora. - Comentó Laura.

Después de un momento, se le ocurrió una idea a Juan Pedro. - ¡Ya lo sé, vamos a jugar a la bomba!

- Para eso necesitamos más gente.- Le contestó Fran.

- ¡Pues vamos a llamar a más amigos!- Comentó Laura.

(Hacemos un gran círculo para jugar a la patata caliente. Nos quedamos de pie y nos vamos pasando una pelota de mano en mano, mientras el docente cuenta. Cuando llega a 30, dará una palmada y el niño que tenga la pelota en la mano en ese momento, es al que le “explota” la pelota y se tendrá que dar la vuelta y jugar de espaldas. Variaremos la actividad, introduciendo sucesivamente más pelotas de los anteriormente empleados en la sesión. Si le vuelve a tocar a un niño que está de espaldas, esta vez le tocará sentarse en el suelo).

Después de un tiempo...

- ¡Madre mía, qué día tan emocionante! Mejor me acuesto un rato a descansar y tomar el sol, mientras escucho música- dijo Laura. *(Les pedimos al alumnado que se tumben en el suelo boca arriba y hagan respiraciones profundas mientras escuchan dos veces, la canción “Es verano” de Andrés Meseguer <https://youtu.be/n7r9BwvEZwQ?si=IGWuVWqHMNXZAhg9>).*

Ficha técnica**• Objetivos:**

- Conocer algunos de los juegos típicos del verano: petanca, palas, vóley playa, fútbol playa.
- Realizar movimientos cada vez más coordinados mejorando nuestro esquema corporal.
- Trabajar correctamente de forma cooperativa.
- Aprender a trabajar por estaciones de trabajo, rotando por ellas de forma correcta.

• Edad recomendada:

- 5 años

• Tiempo aproximado

- 40 - 50 minutos según lo que alarguemos las estaciones y el juego de la bomba

• Unidad didáctica sugerida:

- El verano

• Valor trabajado:

- La cooperación, respetar y valorar el entorno

• Materiales:

- Pelotas
- Globos
- Petanca (Opcional)
- Raquetas de bádminton con plumas de bádminton (opcional)
- Altavoz para reproducir música

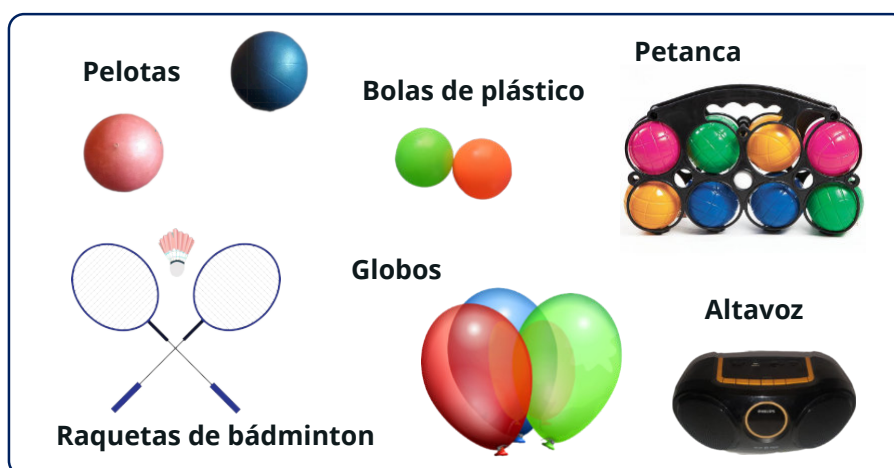


Ilustración 12: Materiales necesarios para el cuento 12 (elaboración propia).

[illegible]

80

8

Recopilación de actividades psicomotrices para realizar en psicomotricidad



Actividades de psicomotricidad

A continuación, os propongo una serie de actividades para realizar en cada una de las partes que tiene una sesión de psicomotricidad: parte inicial o de calentamiento, parte central de la sesión y, vuelta a la calma o parte final.

Parte inicial

1. Realizar un calentamiento de cada parte del cuerpo nombrando cada una de ellas y movilizándolas.
2. Realizar estiramientos de cada grupo muscular.
3. Realizar actividades de poca intensidad como caminar, realizar trote suave, bailar una canción donde se muevan las partes del cuerpo, un juego sencillo de poca intensidad...

Parte central

4. Realizar diferentes tipos de desplazamientos: andar, correr, gatear, reptar, girar, rodar, saltar, ir a la pata coja, saltar con pelotas saltarinas, con los pies juntos, andar dando zancadas, con pasos con talón-pie (hormiga); realizar desplazamientos con arrastre corporal, ir marcha atrás, con marcha lateral...
5. Desplazamientos en zig-zag, en zancos, desplazarte a través de un túnel, a través de aros ...
6. Juegos de carreras normales, carreras de sacos, carreras de pies atados...
7. Juegos de relevos.
8. Juegos de trenes: pasándose objetos por arriba o por abajo del tren, o desplazándose el alumnado entre las piernas, corriendo uno de los miembros hacia el otro extremo, etc.
9. Desplazarse usando triciclos, bicis sin ruedines, motos, patinetes, etc.
10. Desplazamientos en parejas, donde entre las dos personas llevan, una pelota o un globo, en medio, sin utilizar las manos. (Por ejemplo: situar la pelota entre la barriga, la espalda, el culete, los muslos ...).
11. Realizar equilibrios desplazándose por superficies pequeñas o inestables como: bancos, cuerdas, balanzas, gomaespuma, colchonetas, etc.

12. Hacer diferentes ejercicios: skipping, jumping Jacks, sentadillas...
13. Actividades con pelota: pases con el pie o con la mano, rodamientos, encestar, botar, golpear...
14. Realizar circuitos con diferentes tipos de desplazamiento y consignas.
15. Juegos de mímica: imitar acciones, profesiones, películas.
16. Hacer juegos de seguir el ritmo e imitarlo, (con el pandero, con percusiones corporales ...)
17. Realizar agrupamientos de 3,4,5,6, ...
18. Juegos con aros: Pasárselos, girarlos, lanzarlos.
19. Juegos con globos.
20. Zumba para niños. Recomendando: <https://youtu.be/FP0wgVhUC9w?si=EjMrGliS4D25y4IS>.
21. Yoga para niños. Recomendando la siguiente sesión: Cosmi kids "Frozen" <https://youtu.be/xlg052EKMTk?si=4ggUR3KQ4NtrZxAF>.
22. Dramatizar cuentos motores.
23. Bailar canciones motrices. Recomendando: "el baile del cuerpo": <https://youtu.be/z6DoPp-LkTA?si=3xQzvscIqOKISeDV>, "el twist del cuerpo": <https://youtu.be/pTKFKCByA4I?si=akcnoeVv7vLQbDac>, "Fofó era un payaso que todos hacían caso": <https://youtu.be/dEx8eBkG7WE?si=KhjDKvspMit-I5K> y "El baile del gorila" :<https://youtu.be/d80h0xmEjbl?si=IGNveWbGsykuQC6m>.
24. Juegos con un paracaídas: agitarlo, subirlo y bajarlo, meterse debajo, tirarle bolas y evitar que se cuelen por el agujero central, mecerlo al ritmo de la música, etc.

Juegos tradicionales

25. Jugar al elástico o la goma.
26. Saltar la comba, jugar al reloj, o saltar la serpiente.
27. Jugar a la rayuela.
28. Jugar al escondite normal, o al escondite al revés, o al "Bote botero", etc.

29. Jugar a “polis y cacos”.
30. Jugar al pilla pilla, al pilla alturas, "al lobo”.
31. Jugar a pillar quitando “la cola” del compañero.
32. Jugar a “un, dos, tres palitos inglés” o al “escondite inglés”.
33. Jugar a la bomba o patata caliente.
34. Jugar a “Carta-carta a”.
35. Jugar a la zapatilla por detrás.
36. Jugar a la “Gallinita ciega”.
37. Jugar a la “Araña peluda”.
38. Jugar a “El muro”.
39. Jugar a “La cadena”.
40. Jugar a “Cu-ba-libre”.
41. Jugar a las “4 esquinitas”.
42. Juego de los espejos.
43. Juego de los escultores.
44. Juego de las estatuas.
45. Jugar al pañuelo.
46. Jugar al mate o balón prisionero.
47. Realizar canciones de corro.
48. Jugar a las palmas.
49. Jugar a las sillas, o a las sillas en su variación cooperativa.

50. Jugar a la búsqueda del tesoro.

51. Jugar al juego del robot.

52. Jugar a rescatar la bandera.

53. Jugar a “El sillón de la reina”.

54. Jugar al “Teléfono roto”.

Vuelta a la calma

55. Juegos de seguir el ritmo con percusiones corporales. Recomendando: <https://youtu.be/4oA-mDurPjro?si=50E1U1wJwBmm1PM>

56. Relajación guiada o Meditación guiada.

57. Realización de respiraciones guiadas o Mindfulness.

58. Realizar yoga. Recomendando el canal de youtube “Cosmisc Kids” y “Yoga para niños de Smile and learn”.

59. Realizar masajes.

60. Hacer cosquillas.

61. Realizar una metacognición acerca de lo aprendido en clase.

62. Plasmar lo vivenciado en un dibujo o con plastilina

9

Sesiones de psicomotricidad para realizar en familia



Sesión I: Gymkana familiar

Aquí os propongo una pequeña Gymkana para realizar adulto-niño/a y así pasar un poco de tiempo en familia de forma divertida, reforzando los vínculos afectivos.

1. El adulto abrirá las piernas y el niño tendrá que pasar entre ellas varias veces (les indicamos, primero, por un lado, luego por el otro).
2. El adulto irá andando por la habitación intentando despistar al niño, y el niño tendrá que seguir al adulto como si fuera su sombra.
3. Juego del espejo donde adulto e hijo se pondrán cara a cara y tendrán que imitar lo que el otro haga.
4. Jugaremos con los adultos a las palmadas (Choco, choco, la, la, choco, choco, te, te, chocola, chocote, cho -co- la -te).
5. Daremos 15 pasos atados juntos por las piernas, con una cuerda, bufanda, cinturón...
6. Ponernos la cuerda anterior, bufanda o cinturón, enganchada en la espalda metida por el pantalón a modo de cola y tendremos que jugar a quitársela primero al adulto/ mamá/hermano y luego al niño/a.
7. El adulto cogerá una escoba y dará vueltas sobre sí mismo, como si fuera un reloj, mientras que el niño/a salta el palo de la escoba cuando pasa por delante de él o ella.
8. El adulto cogerá la escoba de forma recta y el niño/a tendrá que pasar por debajo del como si estuviera jugando al limbo, sin tocar en ningún momento el palo de la escoba.
9. Andar con los adultos espalda con espalda enganchados por los codos 15 pasos.
10. Saltar a la pata coja cogidos de la mano de los adultos, yendo de una pared a la otra de la habitación.
11. Llevaremos una escoba de una punta de la habitación a otra, con la dificultad de que el que tenga la escoba no puede mover los pies del suelo, con lo que se la tendrán que ir pasando el uno al otro a modo de relevo.
12. El niño/a cogerá a los adultos por las manos y darán 12 saltos.
13. El adulto y el niño/a harán la carretilla cogiéndose de los pies (3 pasos).

14. Jugar al cabreo en el que el niño/a le intente tocar la espalda al adulto y el adulto lo tendrá que ir esquivando.
15. Dar tres vueltas juntos cogidos de las manos, sin que se caiga ni mareé el adulto o el niño/a.
16. El niño/a hará la croqueta en el suelo girando hacia un lado, y el adulto le tendrá que pasar por encima, y luego el niño/a rodará hacia el otro lado y repetimos la operación dos veces más, llevando cuidado de no pisar al niño, y que no se caiga el adulto.
17. El niño/a hará sentadillas y tendrá que bajar hasta el lugar donde el adulto le ponga la mano para chocársela.
18. En parejas nos desplazaremos de un lado a otro de la habitación teniendo un cojín o pelota en medio de la pareja, sin poder tocarlo con las manos y sin que se caiga al suelo.
19. Bailar juntos una canción de YouTube.
20. El niño/a terminará diciéndole al adulto cómo se lo ha pasado, y qué es lo que más le ha gustado de las actividades que ha realizado.

Ficha técnica

- **Objetivos:**

- Controlar las distintas partes del cuerpo.
- Realizar diferentes desplazamientos de forma correcta.
- Fomentar los vínculos afectivos niño-adulto.

- **Edad recomendada:**

- 4-5 años

- **Tiempo estimado:**

- 45 minutos

- **Materiales:**

- Bufanda o cuerda
- Escoba o pica
- Cojín o pelota



Ilustración 13: Materiales necesarios para la sesión de "gymkana familiar" (elaboración propia).

*** Nota de la autora 9:** Se pueden hacer tantas repeticiones de cada propuesta como se quiera, saltar los ejercicios que se quiera a placer, así como cambiar el orden de las propuestas. El tiempo es una estimación flexible que se adaptará a cada pareja. Se puede partir esa sesión en dos, haciendo solo 10 propuestas de ejercicios por día.

Sesión II: Psicomotricidad en casa

Estas son propuestas de ejercicios para que el adulto se las indique al niño, y este las vaya realizando siguiendo sus instrucciones, reforzando así las funciones ejecutivas del cerebro.

Calentamiento (10 minutos)

- Mover la cabeza diciendo sí y no.
- Mover la cabeza mirando a un hombro y a otro.
- Mover la cabeza haciendo medio círculo (la barca), hacia los dos lados.
- Subir y bajar los hombros (a lo mejor).
- Hacer círculo con los hombros hacia delante y hacia atrás.
- Círculo con los brazos hacia delante y hacia detrás (nadar).
- Subir los brazos de manera alterna (uno arriba y el otro abajo).
- Hacer círculos con la cadera en los dos sentidos.
- Doblar la espalda hacia delante (ángulo de 90°) y hacia detrás.
- Con las piernas fijas en el suelo girar hacia un lado y hacia el otro.
- Hacer círculos con las manos encima de las rodillas hacia un lado y hacia otro.
- Hacer círculos con los tobillos hacia un lado y hacia el otro.

Parte central (20 minutos)

- Ponerse de puntillas con brazos estirados y aguantar, sin caerse, tanto tiempo como puedan.
- Repetir varias veces a ver quién aguanta más.
- Andar de puntillas por la habitación.
- Poner los brazos en cruz y aguantar de talones, sin caerse, tanto tiempo como puedan. Repetir varias veces a ver cuánto aguantan.

- Andar de talones por la habitación.
- Subir la pierna a la pata coja y aguantar el equilibrio durante un tiempo y luego, repetir el ejercicio con la otra pierna.
- Desplazarse por la habitación a la pata coja, con ambos pies.
- Hacer la postura de “la bailarina”, doblando la pierna y apoyando el pie en la rodilla y poniendo los brazos arriba formando un círculo grande. Se alternan las piernas y se aguanta el equilibrio.
- Postura de “Superman”. Se dobla el cuerpo hacia delante, se estira un brazo y a la vez la pierna contraria, el otro brazo queda pegado al cuerpo, quedándose todo en horizontal.
- excepto la pierna que te sirve de apoyo. Aguantar en esa postura sin caerte y luego cambiar de brazo y de pie.
- Avanzar por la habitación a los “Superman” alternando las piernas y los brazos. Se estira el brazo derecho a la vez que se sube la pierna izquierda y se mantiene todo en el aire. Luego repetir el ejercicio a la inversa.
- Nos convertimos en trapezistas y andamos con un pie delante del otro, encima de una raya del suelo con los brazos en cruz, sin caerte ni salirte de ella.
- Quedarse descalzo, subirte a un cojín y quedarte arriba con los brazos en cruz, sin caerte guardando el equilibrio.

Vuelta a la calma (8 minutos)

- Poner música de relajación y pedir a los niños que se acuesten en el suelo boca arriba con la cabeza en el cojín y cerrar los ojos, ir haciendo respiraciones profundas y dejando que se te relaje cada parte del cuerpo poco a poco, y las nombras (cabeza, mano, brazo, espalda, pierna, pie), cuando se haya relajado todas las partes, les vas pidiendo poco a poco que las vayan empezando a mover, haciendo círculos con cada una de ellas. Finalmente, les pides que abran los ojos y se pongan de pie.
- Acabas preguntándoles sobre qué cosa es la que has trabajado hoy y cuál ha sido la que más le ha gustado.

Ficha técnica

- **Objetivos:**
 - Comprender y obedecer órdenes sencillas.
 - Controlar la posición corporal estando en equilibrio.
- **Edad recomendada:**
 - 3-4-5 años
- **Tiempo estimado:**
 - 40 minutos
- **Materiales:**
 - Cojín
 - Altavoz y Música



Ilustración 14: *Materiales necesarios para la sesión de psicomotricidad en casa (elaboración propia).*

10

Otras propuestas de actividades para realizar en casa

- Botar pelotas.
- Subir y bajar escaleras.
- Andar por territorio irregular sin perder el equilibrio.
- Lanzarse cojines o pelotas y recogerlos.
- Pasar pelotas con la mano y con el pie.
- Jugar a los bolos y, si no se tienen, jugar con botellas de plástico y una pelota.
- Montar en bici.
- Patinar.
- Nadar.
- Jugar a la rayuela.
- Jugar a la peonza.
- Jugar a las canicas.
- Jugar a las chapas.
- Encestar pelotas en una canasta o barreño.
- Meter una bola pequeña dentro de un vaso de plástico.
- Hacer juegos de equilibrio.
- Ir a la pata coja.
- Andar de puntillas.
- Andar de talones.

- Realizar sentadillas.
- Poner el cuerpo en una posición estática y mantener el equilibrio.
- Saltar a la comba.
- Lanzar aros y colarlos en un palo.
- Lanzar flechas con ventosas.
- Jugar a los dardos con mini pelotas que se pegan con velcro.
- Jugar a las palas o al tenis.
- Volar cometas.
- Jugar al golf.
- Carreras de sacos.
- Pasarse pelotas y recogerlas en pequeñas cestas.



Ilustración 15: Ejemplos de materiales para jugar en casa (elaboración propia).

- Ley Orgánica de Educación 2/2006, de 3 de mayo, modificada por la Ley Orgánica 3/2020 de 29 de diciembre. Boletín oficial del Estado, 3 de mayo de 2006, núm. 340 (2006). <https://www.boe.es/eli/es/lo/2020/12/29/3>
- Real Decreto 95/2022, de 1 de febrero, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Infantil. Boletín Oficial del Estado, 1 de febrero de 2022, núm. 28 (2022). <https://www.boe.es/eli/es/rd/2022/02/01/95/com>
- Decreto 359/2009 de 30 de octubre, por el que se establece y regula la respuesta a la diversidad en la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia. <https://www.borm.es/services/anuncio/ano/2009/numero/17347/pdf?id=385827>
- Decreto 196/2022, de 3 de noviembre, por el que se establece el currículo de la etapa de la etapa de Educación Infantil en la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia. <https://www.borm.es/eli/es-mc/d/2022/11/3/196/dof/spa/html>
- Resolución de 30 de julio de 2019, de la Dirección General de Atención a la Diversidad y Calidad Educativa por la que se dictan instrucciones para la identificación y la respuesta educativa a las necesidades del alumnado que presenta dificultades de aprendizaje. [https://www.carm.es/web/pagina?IDCONTENIDO=40467&IDTIPO=100&RASTRO=c148\\$m22061](https://www.carm.es/web/pagina?IDCONTENIDO=40467&IDTIPO=100&RASTRO=c148$m22061)
- Resolución de 20 de noviembre de 2023, de la dirección general de formación profesional e innovación, por la que se dictan instrucciones para la elaboración de los planes de actuación personalizados destinados al alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo. [https://www.carm.es/web/pagina/pagina?IDCONTENIDO=73136&IDTIPO=100&RASTRO=c148\\$m71511,71555](https://www.carm.es/web/pagina/pagina?IDCONTENIDO=73136&IDTIPO=100&RASTRO=c148$m71511,71555)

Amei Wace. (2018). *98 Ejercicios de psicomotricidad para niños de 3-6 años*. Biblioteca Amei-Waece nº10.

Conde Caveda, J.L. (2008). *Cuentos motores*. Vol 1-2 y 3. Editorial Paidotribo.

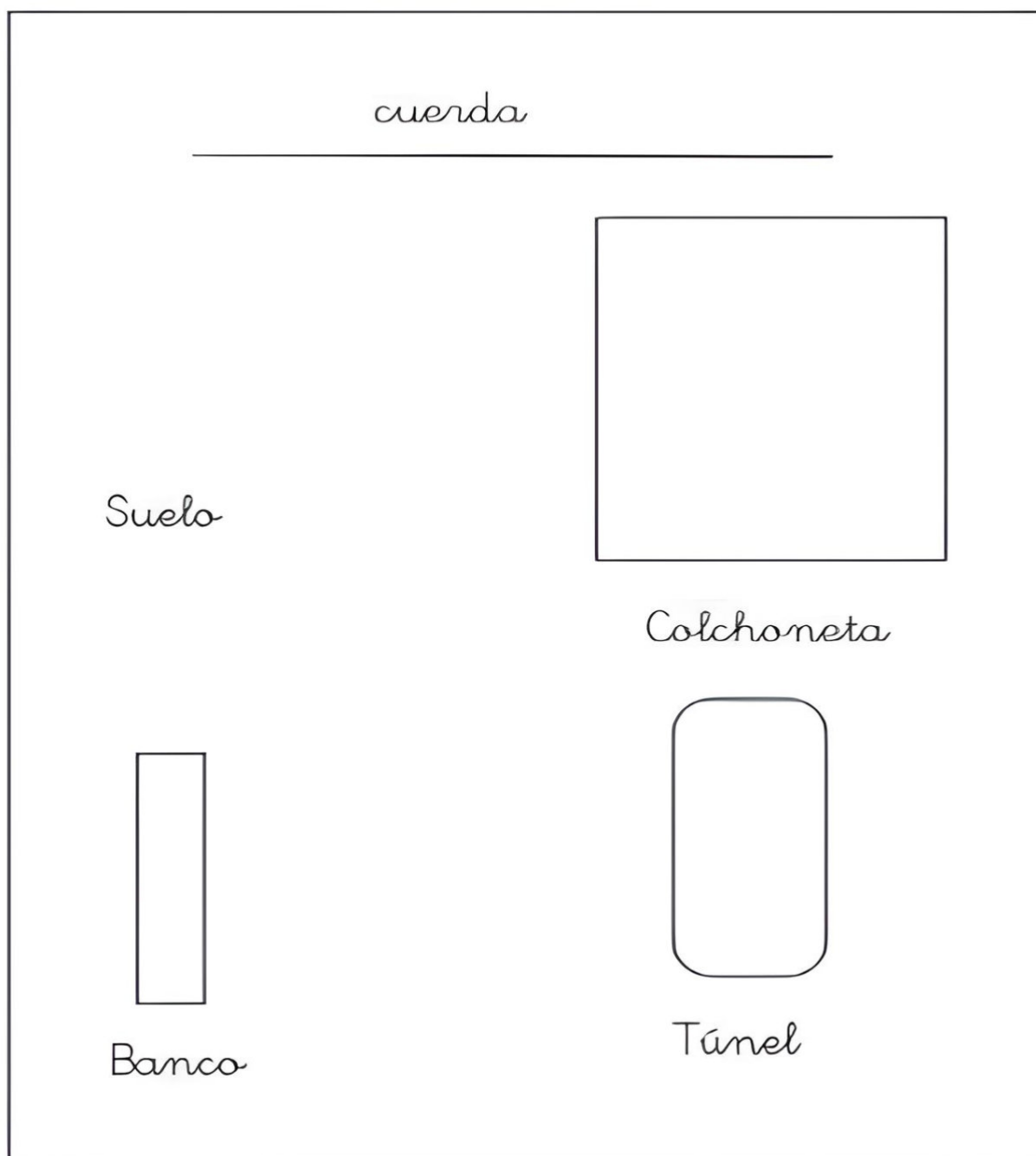
Mora, F. (2021). *Neuroeducación. Solo se puede aprender aquello que se ama*. Editorial Alianza.

Muñoz Ruiz, O. (2019) *Cuentos motores. Herramientas para ordenar sus vidas*. Amazon.

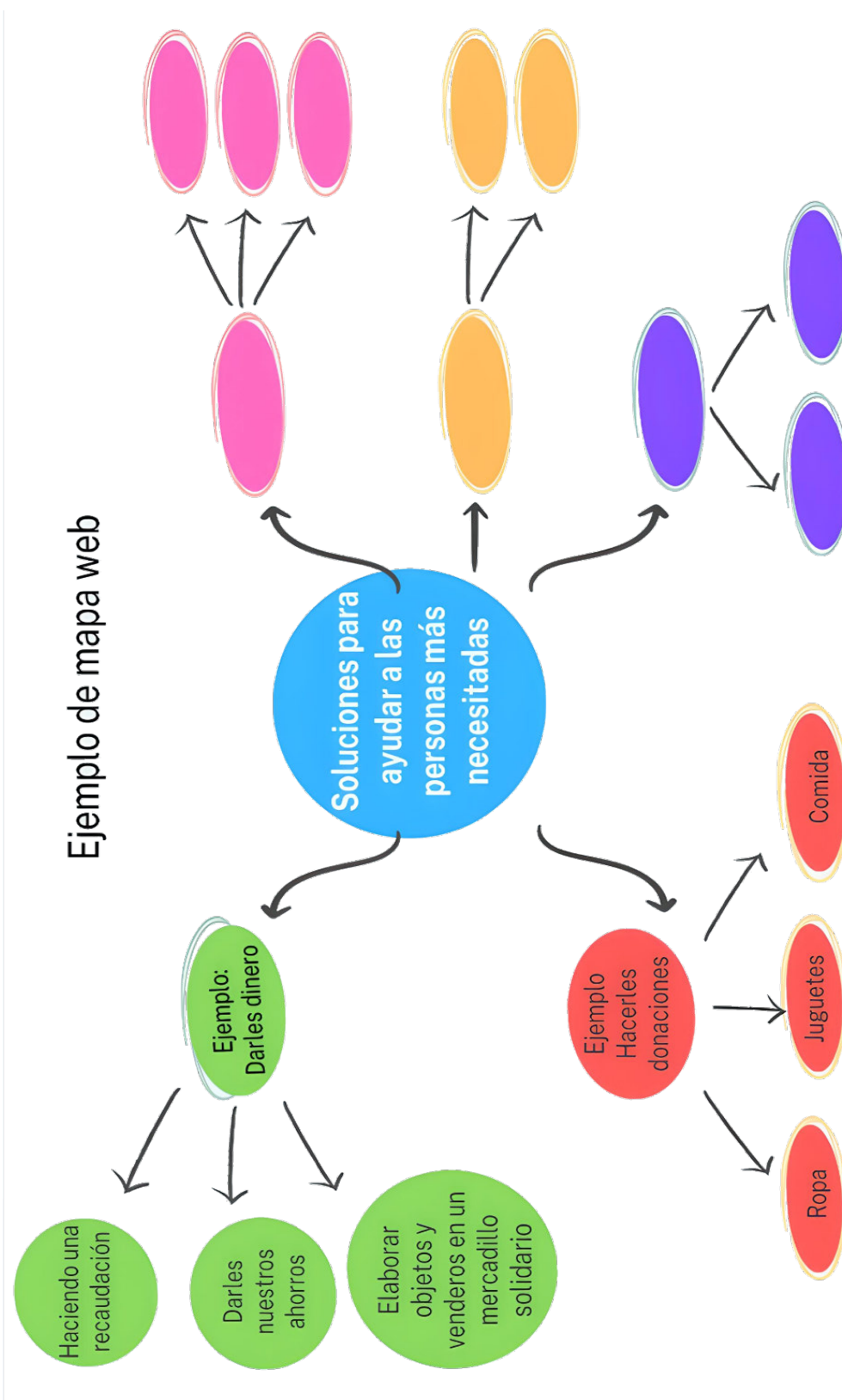
Piaget, J. (1969). *Psicología y pedagogía*. Editorial Ariel.

Blog motriz. *Desarrollo y psicomotricidad*: <https://lapsicomotricidad.wordpress.com/psicomotricidad/>

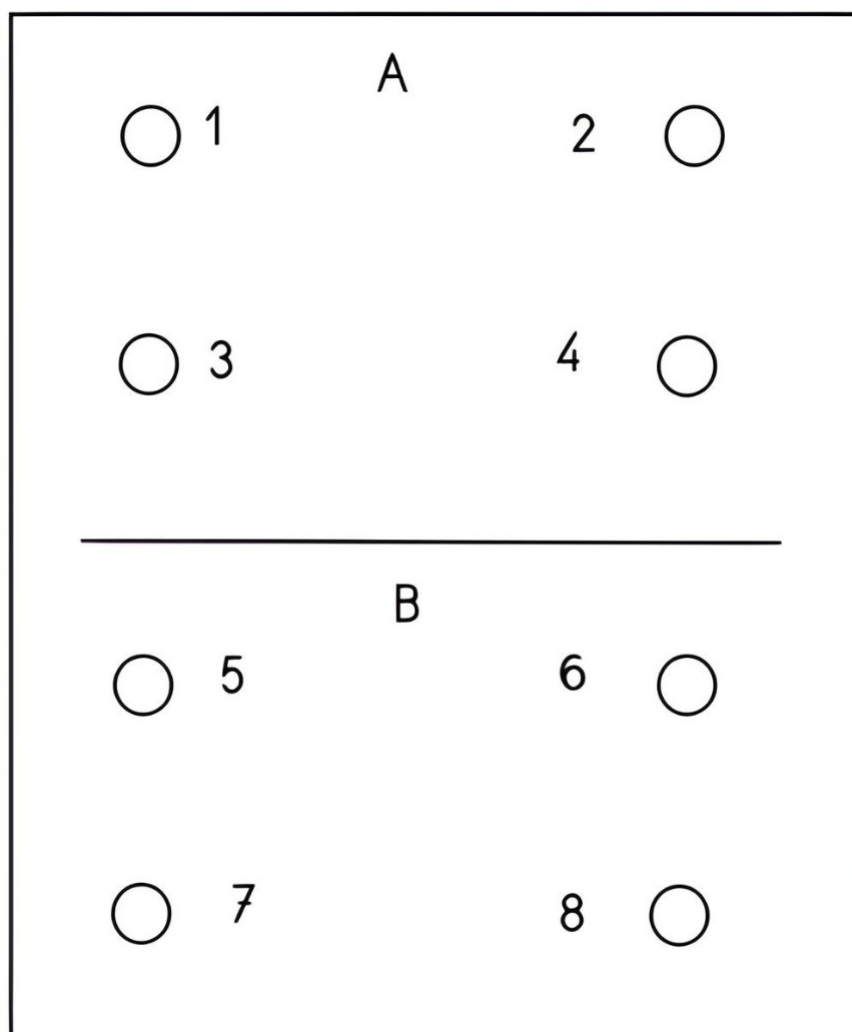


Anexo I: Plano distribución del aula cuento 2, segunda parte.

Anexo II: Mapa web del cuento 5



Nota 10: La forma del mapa se tiene que adaptar a las aportaciones que hagan los alumnos, con lo cual es algo flexible

Anexo III: Plano de distribución del espacio del cuento 9

Leyenda plano según los materiales que debemos poner en cada estación.

Parte A

1. Zancos
2. Cuerda larga
3. Comba
4. No se requiere de material para realizar esta propuesta

Parte B

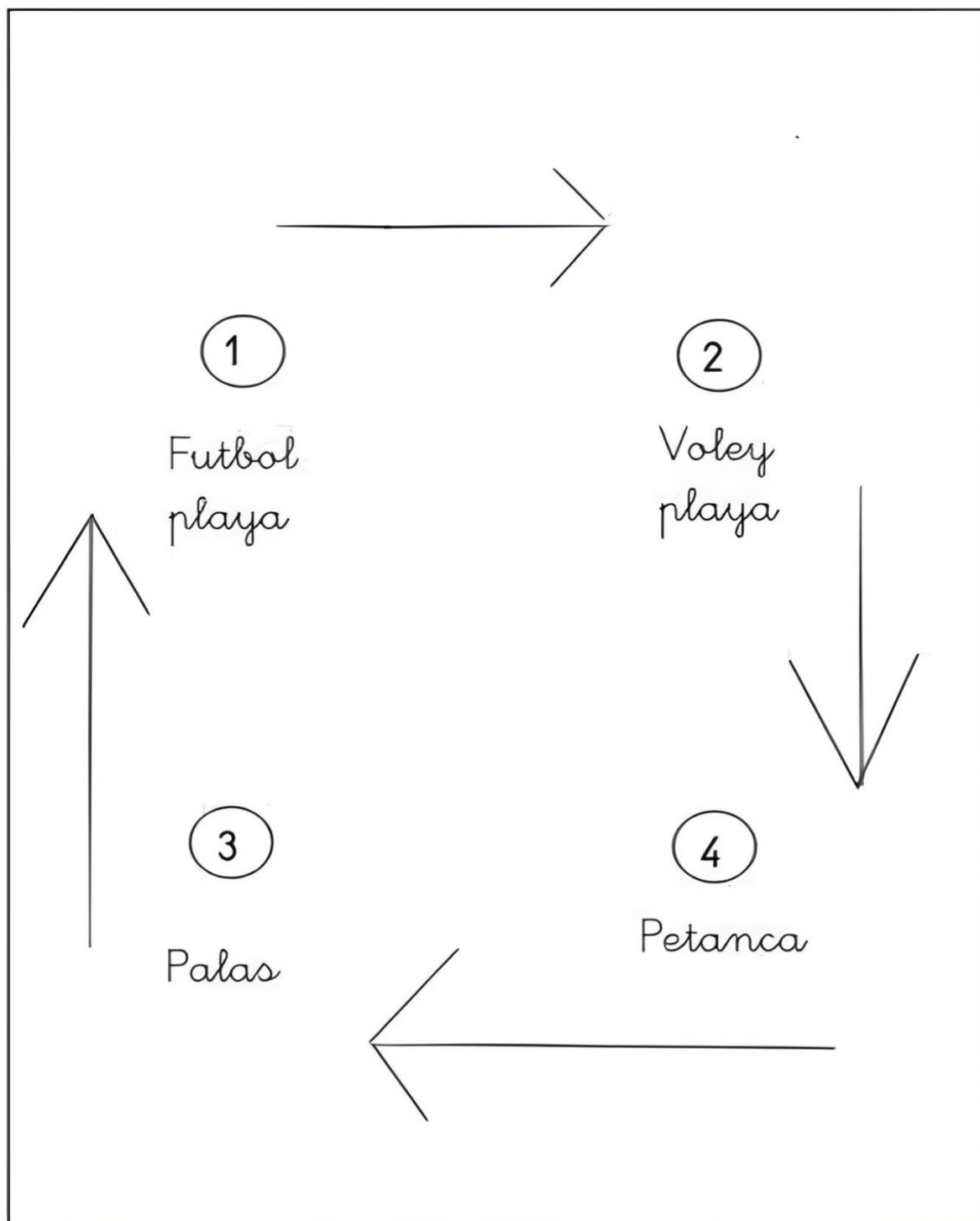
5. Pesas hechas con picas y conos
6. Triciclos y Bicis
7. Pelotas
8. Aros

Anexo IV: Juego de la rayuela



Ilustración 16: Rayuela (elaboración propia).

Anexo V: Plano de las estaciones del cuento 12



Anexo VI: Distribución de los cuentos en unidades didácticas

Cuento	Temática/ Unidad didáctica	Página
1- Así soy yo	El cuerpo humano	19
2- La brujita Envidiosita parte I	Los sentidos	24
2- La brujita Envidiosita parte II	Los sentidos	27
3- Una excursión otoñal	El otoño	30
4- Una historia de Halloween	Halloween	34
5- En busca de los Leprechauns	El bosque/fenómenos atmosféricos	40
6- Un día en la granja	Los animales domésticos	46
7- El manzano mágico	La primavera/ Las plantas	51
8- La flota de policía	Los medios de transporte	56
9- Nos vamos al circo	El circo	61
10- El mago Equivoquin	El cuerpo/ La lateralidad	65
11- ¡Bienvenida a Murcia!	Murcia	70
12- El verano ya llegó	El verano	74

12 meses, 12 cuentos para mover el cuerpo en Educación Infantil

Cuentos psicomotores y actividades psicomotrices

En esta obra literaria se recogen una serie de cuentos motores para trabajar la psicomotricidad con alumnos de 5 años. Además, se desarrolla la educación en valores y la educación emocional. Por otro lado, se trabajan transversalmente diferentes funciones ejecutivas y el lenguaje oral, a la vez que se progresa en el desarrollo del esquema corporal y el conocimiento del entorno próximo.

Este libro contiene también un dossier recopilatorio de juegos y actividades para realizar en psicomotricidad, y algunas recomendaciones de ejercicios para que el niño realice en familia, promoviendo así la coordinación entre la familia y la escuela.

