

**P  
R  
O  
G  
R  
A  
M  
A  
C  
I  
Ó  
N  
  
D  
I  
D  
Á  
C  
T  
I  
C  
A**

**PSICOMOTRICIDADE: 3-4-5 ANOS**

<b>TEMPORALIZACIÓN</b>	Inicialmente 2 sesións semanais. Aproximadamente 55 sesións	
<b>ASPECTOS A TRABALLAR</b>	<b>FLEXIBILIDADE</b>	Estática e fundamentalmente dinámica.
	<b>TONICIDADE</b>	Control tónico e postural.
	<b>COORDINACIÓN</b>	Xeral, óculo-manual e óculo-pédica
	<b>ESTRUCTURACIÓN ESPAZO-TEMP.</b>	Orientación espacial e temporal. Estructuración rítmico-temporal. Estructuración espacial e temporal.
	<b>EQUILIBRIO</b>	Estático, dinámico e con obxectos.
	<b>RESPIRACIÓN</b>	Control da respiración (inspiración e expiración), así como a RELAXACIÓN.
	<b>LATERALIDADE</b>	Man, pé, oído e ollo.
<b>OBXECTIVOS A LONGO PRAZO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Área personal/social:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Expresión de sentimentos / afecto</li> <li>▪ Autoconcepto</li> <li>▪ Interacción cos compañeiros/as e adultos</li> <li>▪ Habilidades de colaboración</li> </ul> </li> <li>▪ <b>Área motora:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Coordinación corporal / Equilibrio</li> <li>▪ Locomoción</li> <li>▪ Motricidade perceptiva / fina</li> </ul> </li> <li>▪ <b>Área de comunicación:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Comunicación receptiva</li> <li>▪ Comunicación expresiva</li> </ul> </li> </ul>	
<b>METODOLOXÍA</b>	Todas as sesións constarán como mínimo, dun prequecemento e un xogo de psicomotricidade relacional.	
<b>HORARIO</b>	Aproximadamente 25 minutos de sesión por grupo.	
<b>TIPO DE TAREFAS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Presión</li> <li>▪ Flexións</li> <li>▪ Oscilacións</li> <li>▪ Estiramientos</li> <li>▪ Balanceos</li> <li>▪ Marchas</li> <li>▪ Saltos: pes xuntos, pata coxa...</li> <li>▪ Exercicios de brazos e pernas</li> <li>▪ Camiñar de fronte, de costado e deslizando os pes</li> <li>▪ Marcha-coordinación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Elevación de pernas</li> <li>▪ Xogo con aros</li> <li>▪ Imitación de movementos. Representación figuras</li> <li>▪ Estiramientos / encollementos</li> <li>▪ Rodar, lanzar e coller</li> <li>▪ Gateo / Aniñarse</li> <li>▪ Xiros</li> <li>▪ Exercicios de Equilibrio.</li> <li>▪ Outros</li> </ul>
<b>MATERIAIS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pelotas de distintos tamaños</li> <li>▪ Cordas</li> <li>▪ Aros de distintos tamaños</li> <li>▪ Picas</li> <li>▪ Ladrillos</li> <li>▪ Papeis, cartulinas...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Globos</li> <li>▪ Bloques de psicomotricidade</li> <li>▪ Instrumentos de percusión: pandeiro, pandeireta, triángulo...</li> <li>▪ Colchonetas</li> <li>▪ Outros</li> </ul>

## **INDICE**

- Unidade didáctica **CERO**: "O COLEXIO"
- Unidade didáctica **1**: "O OUTONO"
- Unidade didáctica **2**: "O NADAL"
- Unidade didáctica **3**: "OS XOGUETES"
- Unidade didáctica **4**: "O INVERNO"
- Unidade didáctica **5**: "OS ALIMENTOS"
- Unidade didáctica **6**: "OS ANIMAIS"
- Unidade didáctica **7**: "A PRIMAVERA"
- Unidade didáctica **8**: "O VERÁN"

## **UNIDADE DIDÁCTICA CERO: "O COLEXIO".**

### **OBXECTIVOS DIDÁCTICOS**

- Incrementar o número de unidades motrices básicas para que o neno/a vivencie corporalmente as tarefas mais diversas e achar o pracer de descubrir novos movementos.
- Potenciar as vivencias do neno/a para afianzar a adquisición de diferentes movementos para lograr unha coordinación dinámica xeneral segura e flexible.
- Participar activamente nas actividades e xogos propostos.
- Controlar que a súa inspiración sexa nasal.

### **CONTIDOS**

- Movementos do corpo: marcha, salto e carreira.
- Respiración nasal.
- O xogo.
- Adquisición de diferentes movementos para realizar desprazamentos.
- Exploración das posibilidades de acción.
- Realización de diferentes xogos.
- Respiración nasal.
- Gusto polo exercicio físico e o xogo
- Aceptación das regras que rexen os xogos.
- Respecta e coida o material e as normas de convivencia.

### **CRITERIOS DE AVALIACIÓN**

- Realiza desprazamentos de marcha, carreira e salto.
- Respira cando está relaxado polo nariz.
- Demostra destreza nas actividades de movemento.
- Acepta as regras básicas do xogo.

### **ACTIVIDADES**

1. Camiñar pola clase sen chocarse.
2. Camiñar por unha liña debuxada no chan: recta, curva, espiral, etc.

3. Andar no bico dos pés, de talóns, pasos longos, curtos, etc.
4. Imitar ao camiñar a un soldado.
5. Andar pés facía dentro, facía fóra.
6. Camiñar formando un tren.
7. Camiñar facía atrás, en crequenás, gatear, reptar, galopar, etc.
8. Seguir itinerarios diferentes.
9. Correr en todas direccións.
10. Correr nunha dirección sinalada.
11. Correr seguindo un itinerario.
12. Saltar cos pés xuntos, separados, sen moverse.
13. Realizar saltos curtos, longos,(grandes, pequenos), amodo, rápido, etc.
14. Saltar no bico dos pés.
15. Saltar dentro e fóra dun aro.
16. Xogar ao corro a pataca.
17. Realizar un corro grande e pequeno.
18. Xogo: "O coello non está aquí".
19. Os nenos/as colocáense nunha das paredes do aula, ao nomear a un deles correrán facía a outra parede.(Variante: dous grupos, un en cada parede, correrán ao oír o seu nome á parede contraria na que están.)
20. Circuito: cordas, aros, rectángulos de goma espuma e mesas.
21. Circuito: colchón, tubo, aros e cordas.
22. Xogar libremente coas pelotas.
23. Tombados no chan collerán e expulsarán o aire polo nariz.
24. Introducirán aire polo nariz para inflar un globo imaxinario e expulsarano pola boca para que o globo desínflese.
25. Xogar cun globo, non deixándoo caer ao chan.

## **UNIDADE DIDÁCTICA 1: "O OUTONO".**

### **OBXECTIVOS DIDÁCTICOS**

- Afianzar a coordinación dinámica nos desprazamentos
- Desenvolver o control do corpo nos movementos.
- Recoñecer e identificar as diferentes partes do corpo.
- Participar activamente nas actividades e xogos propostos.
- Iniciar na relaxación e correcta respiración.

### **CONTIDOS**

- Movementos do corpo: marcha, salto e carreira.
- Partes do corpo.

- Respiración e inicio da relaxación.
- O xogo.
- Adquisición de diferentes movementos para realizar desprazamentos.
- Control do corpo nos desprazamentos.
- Coñecemento e identificación das diferentes partes do corpo.
- Realización de diferentes xogos.
- Respiración e iniciación á relaxación
- Gusto polo exercicio físico e o xogo
- Aceptación das regras que rexen os xogos.
- Respecta e coida o material e as normas de convivencia.
- Mantén a atención en consígnalas dadas para os xogos

## **CRITERIOS DE AVALIACIÓN**

- Realiza desprazamentos controlando o seu corpo.
- Recoñece e identifica as diferentes partes do corpo.
- Mantén a atención a unha orde dada e realízaa correctamente.
- Acepta as regras básicas do xogo.

## **ACTIVIDADES**

1. Realizar diferentes formas de camiñar: marcha, gateo, reptar, arrastrarse, etc. imitando diferentes animais.
2. Igual pero cunha canción onde aparecen varios animais.
3. Rodar aros e correr detrás deles seguindo a súa traxectoria.
4. Atravesar un río pola pedras vermellas, que serán folios ou cartolinas situadas na canle do río demarcado por dúas cordas e saltarán só polas vermellas.
5. "Xogar a pillar": colocarse por parellas, un corre e o outro lle pilla, cando lle pilla intercámbianse os papeis. (gatos e ratos).
6. Tocarse as diferentes partes do corpo que se lle nomeen.
7. Por parellas tocarse a parte da cara que o profesor diga, primeiro a súa e despois a do seu compañeiro.
8. Colocarse fronte ao espello mentres a pelota toca a cabeza. Por parellas colocar un a outro a pelota encima da cabeza.
9. Cada neno/a con ou sen unha pelota na man e mirando ao docente imitará movendo a cabeza facía todos os lados e dicindo: ? movo a cabeza, móvoa sen parar, se a sigo movendo, voume a marear?.
10. Os nenos/as colocaranse en círculo. O docente situarase no centro e cando tire a pelota a un neno/a dirá unha cousa redonda, vermella, etc.

11. Por parellas un dos nenos/as tombaranse no chan primeiro boca arriba e logo boca abaixo. O profesor nomeará unha parte do corpo e o compañeiro tocaralla coas dúas mans. Cámbianse os papeis.
12. Cun aro colocalo de pé no chan e terán que pasar por el sen tocalo con ningunha parte do seu corpo.
13. "Xogo de choiva": dividir a clase en dous grupos, un formará pontes por parellas e os demais nenos/as cando escoiten ique chove! Deberán de refuxiarse debaixo dunha ponte. Cámbianse logo de realizalo varias veces os papeis.
14. "Garda urbano": Os nenos/as simulan ser gardas. A cada pauta do docente que marcará cun pandero ou un chifre, colocaranse en cada un das posicións que adoptan os gardas urbanos, imitando ao mestre.
15. "Imítoche a ti": Camiñando uns detrás doutros dando palmadas, deixarán de camiñar e imitarán as diferentes posturas que adopte o mestre/a; sentados, de xeonllos, brazos cruzados, brazos arriba, etc.
16. "Fago molinetes": realizar movementos circulares no aire cos brazos sobre a cabeza, primeiro cun brazo, logo co outro e despois cos dous .
17. "Os meus brazos": flexionar e estender ben os brazos á vez que se recita, os meus brazos son longos e queren xogar, arriba, abaixo, subir e baixar, adiante, atrás.
18. Cada neno/a con un globo golpéase en diferentes partes do corpo, sen explotalo.
19. Con aros: xogar con eles libremente, entrar e saír del, circuío con aros sen pisalos. (recordar que o aro é un circunferencia ou un círculo baleiro).
20. Xogar ao corro: "o patio da miña casa".
21. Desprazarse polo espazo no bico dos pés e a un sinal meterse dentro do círculo debuxado no chan do aula. Ao oír de novo o sinal, saír fose e camiñar sobre os talóns.
22. Camiñar libremente polo espazo e buscar diferentes formas de facelo: amodo, rápido, facía diante, etc.
23. "Xogo dos imáns": por parellas desprazámonos xuntando as mans, a unha orde dada cambiar de parella. Cambiarase o imán a diferentes partes do corpo (dedos, cóbados, pernas,...).
24. De dous en dous colocaranse sentados un fronte a outro coas pernas abertas e pasarán rodando unha pelota. Auméntase a distancia.
25. Percorrer un labirinto con mesas e cadeiras.
26. Realizar expresións diferentes coa cara: alegre, triste, enfadado, ...
27. Realizar un circuío: tubo, colchón, aros, pelotas.
28. Coller e expulsar o aire polo nariz , colocando a man na barriga ou peito para sentir como se eleva.

29. Tombados no chan cos ollos pechados, escoitar unha historia con fondo musical.

## **UNIDADE DIDÁCTICA 2: "O NADAL".**

### **OBXECTIVOS DIDÁCTICOS**

- Desenvolver a coordinación dinámica nos desprazamentos.
- Manter o equilibrio.
- Recoñecer o círculo.
- Participar activamente nas actividades e xogos propostos.
- Iniciar na relaxación e correcta respiración.

### **CONTIDOS**

- Coordinación dinámica: marcha, gateo e reptación.
- O equilibrio.
- Respiración e inicio da relaxación.
- Adquisición dunha boa coordinación dinámica.
- Mantemento do equilibrio ao realizar diversas actividades.
- Recoñecemento do círculo.
- Iniciación da relaxación.
- Realización de diferentes xogos.
- Gusto polo exercicio físico e o xogo.
- Aceptación das regras que rexen os xogos.
- Respecta e coida o material e as normas de convivencia.
- Mantén a atención en consígnalas dadas para os xogos.

### **CRITERIOS DE AVALIACIÓN**

- Realiza desprazamentos controlando o seu corpo.
- Mantén o equilibrio ao realizar diversos movementos.
- Identifica o círculo.
- Mantén a atención a unha orde dada e realízaa correctamente.
- Acepta as regras básicas do xogo.

### **ACTIVIDADES**



1. Reptar: a través dun música desprazarse coma se fosen serpes. Cando deixe de soar sentar.
2. Gatear: son gatitos buscando o alimento. O mestre colocará unha caixa simulando a comida e dirixiranse facía ela e imitarán o xesto para comer e de beber. Despois de comer bótanse a durmir.
3. Camiñar con saquitos encima da cabeza, coa cabeza ergueita e os brazos en cruz. Primeiro amodo, logo facendo carreiras.
4. Pedir que se coloquen na súa casiña (pés fixos e brazos en cruz), dispersos pola sala e sen tocarse uns a outros. O mestre colócase fronte a eles facendo de espello para que imiten movementos.
5. Distribúense aros de cores pola clase igual ao número de nenos/as. Desprázanse a ritmo de pandero, sen entrar neles ?a súa casa?. Cando deixe de soar atoparán unha casa para meterse.
6. Variante: pegarase un gomet a cada neno/a de distintas cores, meterase cada neno dentro do aro da cor da súa gomet.
7. Dous grupos: cunha corda longa ou varias atadas fórmase un círculo suxeitándoo un dos grupos, o outro circula polo aula, cando soe o pandero meteranse por baixo dela en casa. Intercámbianse os papeis.
8. "Xogo con globos": cada neno/a terá un globo inflado e atado, xogará libremente con el, camiñar dando golpes suaves na parede sen que se explote, colocalo entre a boca súa e a doutro compañeiro e dicir cada un o seu nome, sentar sobre el suavemente.
9. "Xogo de mímica": representarase tarefas domésticas con xestos. Con xestos o profesor realizará unha acción da casa que terán que adiviñar. Cada neno/a fará tamén unha acción que teremos que adiviñar.
10. Sentados no chan, ao ritmo dunha canción, mover os pés facía un lado e facía outro e despois facer movementos de rotación.
11. Cunha canción facer movementos coas mans.
12. "Xogo da pita cega": formarase un corro cos nenos collidos das mans. Un neno/a está no medio do círculo e, cos ollos tapados, intenta coller a un dos seus compañeiros, Tocándolle só a cabeza debe adiviñar quen é. Se o adiviña, o neno atrapado fará de gallinita; se non, continúa o xogo.
13. Facer un corro grande e pequeno, virando das dúas formas posibles.
14. "A serpe": Os nenos/as téndense no chan boca abaixo e agarran ao neno que teñen diante polos nocellos, formando unha serpe ( o número de nenos/as que se queira). A serpe deslízase sobre o seu ventre, tamén lle gusta revolcarse sobre o seu lombo, subir montañas(Obstáculos como un colchón, banco sueco, etc.), atravesar túneles ou buracos ( mesas, tubo, etc).
15. Tumbados no chan e colocado un folio encima da barriga de cada neno/a observarán como se move.

16. Tumbados no chan imaxinar que somos un globo e voamos polo aire, con música suave.

17. "Xogar a pillar"

## **UNIDADE DIDÁCTICA 3: "OS XOGUETES"**

### **OBXECTIVOS DIDÁCTICOS**

- Desenvolver o equilibrio dinámico.
- Afianzar o control postural nos desprazamentos.
- Participar activamente nas actividades e xogos propostos.
- Desenvolver a relaxación e correcta respiración.

### **CONTIDOS**

- Coordinación dinámica: os desprazamentos.
- O equilibrio dinámico.
- Respiración e relaxación.
- Desenvolvo dun habilidade motriz: equilibrio dinámico.
- Afianzamento do control postural nos desprazamentos.
- Desenvolvemento da relaxación e a respiración.
- Realización de diferentes xogos.
- Gusto polo exercicio físico e o xogo
- Aceptación das regras que rexen os xogos.
- Respecta e coida o material e as normas de convivencia.
- Mantén a atención en consígnalas dadas para os xogos.

### **CRITERIOS DE AVALIACIÓN**

- Realiza desprazamentos controlando o seu corpo.
- Mantén o equilibrio ao realizar diversos movementos.
- Mantén a atención a unha orde dada e realízaa correctamente.
- Acepta as regras básicas do xogo.

### **ACTIVIDADES**

1. Imitar o movementos dunha marioneta.
2. Imaxinar que están no país dos xoguetes, onde non existen persoas. Cada un debe dicir en que xoguete se quere converter e moverase pola clase simulando ser o xoguete que elixa ser.

3. imaxinarán ser trens de dous nenos/as collidos pola cintura e, sen soltarse, desprazarse polo espazo. (Camiñando cara adiante, saltar cos pés xuntos, camiñar agachados, correr, etc).
4. O tren percorreu unha longa viaxe e necesita descansar un intre. Deitaranse no chan e descansarán uns minutos.
5. Xogo: "Rato que che pilla o gato". Sentar no chan formando un corro. Un neno/a fará de gato e outro de rato. Colocaranse na parte exterior do corro. O gato ten que perseguir ao rato correndo ao redor do corro, mentres os compañeiros cantan a canción. Unha vez o gato atrape ao rato, os protagonistas volverán sentar no seu sitio e elixirán cada un deles ao gato e ao rato seguintes. (Pódense colocar orellas aos nenos/as de rato e de gato).
6. Xogar a pasar a ponte: agruparanse por parellas, un deles representará a ponte apoiando os xeonllos e as mans no chan e o outro pasará por encima ou por baixo segundo indíquese. (Intercámbianse os papeis).
7. Pasar por baixo da ponte: dous nenos formarán agarradas as súas mans unha ponte, o resto dos nenos/as en fila pasarán por baixo cantando a canción "Pase misín, pase misán polas rúas de Alcalá, os de adiante corren moito, os de atrás quedarán". O último en pasar quedará atrapado entre os brazos dos nenos/as que forman a ponte e faranlle unha pregunta que che gusta mais, unha mazá ou un plátano? Formándose dous equipos, que logo decidirán quen é o gañador colocándose cada equipo en fila agarrados e tirando dunha corda en sentidos opostos.
8. Saltar cos pés xuntos ladrillos.
9. Subirse a un ladrillo e virar sobre si mesmos, intentando non caerse. (Son bailaríns). Sobre os mesmos ladrillos, pasar de estar agachados á posición erecta. (Son equilibristas).
10. "Avións e pasaxeiros": divídese a clase en dous grupos, uns serán avións e outros pasaxeiros. Os avións pasearán pola clase imitando o movemento dos avións voando e terán que ir recollendo aos demais nenos/as ata que non quede ningún no aeroporto.
11. Os nenos/as camiñarán libremente por todo o espazo: en liña recta, círculo, curva, como xigantes, como ananos, etc.
12. Os nenos/as cunha corda cada un, moveranas libremente. Colocar as cordas en paralelas e camiñar entre elas. Variante: camiñar facendo equilibrio sobre as cordas.
13. Colocados un neno/á cada extremo dunha corda, xogaremos a: "Ao pasar a barca".
14. "Cabalos e xinetes": por parellas un dos nenos/as será cabalo e o outro o xinete. Camiñarán pola clase. Cambiaranse os papeis.
15. Xogo de corro: "Quixese ser tan alta como a lúa".
16. Contraer os brazos e as mans para polos duros e a un sinal deixalos relaxados e blanditos.
17. Os nenos/as tendidos no chan, subirán e baixarán as pernas, primeiro xuntas e despois illadas.

18. Xogar a ser monos na selva. (Camiñar agachados).
19. "Suxeitar a parede": todos fronte á parede, formando unha fila, apoian as mans facendo forza para sostela e evitar que se caia. Nun momento dado, pedir que levanten un pé e sigan suxeitando con forza. Noutro momento, que quiten unha man da parede e que manteñan o equilibrio, un pouquiño, apoiados soamente nunha man e nun pé.
20. Saltar alternando os pés.
21. Coller aire en tres tempos, retelo dentro un pouco e expulsalo tamén en tres tempos
22. Tumbados no chan, xuntar as pernas e os brazos moi apertados ao corpo e despois ir abríndoos amodo.
23. Realizar un circuíto.

## **UNIDADE DIDÁCTICA 4: "O INVERNO".**

### **OBXECTIVOS DIDÁCTICOS**

- Tomar conciencia da propia lateralidad.
- Adquirir unha coordinación dinámica xeneral segura e flexible.
- Imitar xestos e movementos.
- Identificar e discriminar situacións espaciais: dentro/fose.

### **CONTIDOS**

- A lateralidade.
- Xestos e movementos.
- Conceptos espaciais: dentro/fora.
- Toma de conciencia da propia lateralidad.
- Adquisición dunha coordinación dinámica xeneral segura e flexible.
- Imitación de xestos e de movementos.
- Identificación e discriminación de situacións espaciais: dentro/fose.
- Gusto polo exercicio físico e o xogo.
- Aceptación das regras que rexen os xogos.
- Respecta e coida o material e as normas de convivencia.
- Mantén a atención en consígnalas dadas para os xogos.

### **CRITERIOS DE AVALIACIÓN**

- É capaz de recoñecer a simetría do corpo e diferenciar as partes do seu corpo que están nun lado sinalado.
- Imita de forma correcta movementos e xestos.
- Identifica os conceptos espaciais: dentro-fose.

## **ACTIVIDADES**

1. Formar un círculo e tocar as partes do corpo que se nomean: brazos, mans, dedos, pernas e pés.
2. Escenificar unha canción con movementos.
3. Repartir a cada neno/a un aro e realizar os seguintes exercicios:
  - Coller o aro cunha man e levantar o brazo. Balancear o aro dun lado a outro e deixalo no chan. Coller o aro coa outra man e facer o mesmo. Seguir co brazo levantado e pasar o aro dunha man a outra.
  - Colocar un pé dentro do aro, dar dous palmadas e colocar o outro pé dentro do aro e dar dous palmadas. Golpear o chan cos dous pés alternativamente. Colocar un pé fose do aro, dar dous palmadas e colocar o outro pé fose do aro. Sentar no chan.
  - Sentados no chan, levantar e baixar unha perna. Levantar e baixar as pernas, alternativamente.
4. Ficha: pintar nun neno/a con ceras de cor azul un brazo, unha man, unha perna e un pé, e con ceras de cor amarela o outro brazo, a outra man, a outra perna e o outro pé.
5. Xogo dos espellos: Colocarse por parellas, un enfronte do outro. Un deles fai de espello, mentres o outro vai movendo e nomeando partes do corpo. O neno/a que fai de espello debe imitar os movementos que realiza e explica o seu compañeiro.
6. Formar un corro e cada neno/a colocarase primeiro dentro do corro e despois fóra, verbalizándolo.
7. Botar unha pelota dentro e fóra dun aro.
8. Cunha caixa grande (aros) realizar ordenes dadas: pór os brazos dentro da caixa, unha man dentro da caixa e outra fóra, un pé dentro da caixa e outro fóra, etc.
9. Contar unha historia para expresar corporalmente unha historia do inverno: "Estamos na casa aburridos e decidimos saír ao parque, pero antes temos que abrigarnos, póñémonos o abrigo, as botas, a bufanda, as luvas e o gorro. Paseamos polo parque, de súpeto empeza a chover. Buscamos un refuxio e non o atopamos. Cada vez chove mais, ¡Corre, corre! Atopamos unha casa e entramos. Vemos unha estufa e quentámonos a mans, ...".

10. Saltar cos pés xuntos cara a dentro dun aro e cara a fóra do aro.
11. Marchar ao redor dun aro, cos pés fose do aro. O mesmo cos dous pés dentro do aro e cun fose e outro dentro.
12. Marchar ao redor dunha circunferencia pintada no chan elevando e baixando os brazos simultaneamente e alternativamente.
13. Marchar entre picas colocadas no chan paralelamente.
14. Saltar cos dous pés xuntos entre picas colocadas no chan paralelamente.
15. Saltar cos dous pés xuntos unha corda situada no chan.
16. Saltar cos dous pés xuntos unha corda disposta no chan en forma de "S".
17. Camiñar dando pasos moi longos. Dando pasos moi curtos. O mesmo correndo.
18. Subir a un ladrillo. Baixar.
19. Subir a un ladrillo de costas.
20. Pasar por unha fila de ladrillos.
21. Exercicios con bancos:
  - Pasar camiñando e saltar ao final.
  - Correndo percorrer o banco.
  - Camiñar cara atrás.
  - Sentados ao carricho percorrelo a saltos apoiándose as mans.
  - Pasar o banco de poutelas.
  - Reptar arrastrándose sen despegar o abdome.
22. Xogo de puntería: debuxarase unha diana na parede e os nenos/as, colocados en fila á distancia que se indique, terán que lanzar a pelota intentando tocar o centro.
23. Xogo de pelotas fóra: separaranse dous campos separados por unha raia, formaranse dous equipos e darase unha pelota a cada neno/a. A un sinal tiraranos pelotas ao campo contrario á vez que rexeitarán as que cheguen ao seu campo. Cando termine o xogo, gañaría o equipo que menos pelotas teña no seu campo.
24. "Menos mal que teño pano": xogar cun pano cada neno/a, dobrándoo, desdóbralo, axitalo, etc. Representar diferentes escenas co pano, como chapeu, atracadores, campesiñas, soldados feridos, engurrarlo e tiralo ao alto sendo paracaidistas, escurriro, estirallo, saudar, etc.
25. Facer unha fila longa tomando o pano por unha punta e a outra a toma o compañeiro que segue e así sucesivamente. A máquina tira da fila, tendo coidado de non soltar ninguén o pano.
26. "Rato que che pilla o gato": sentados en corro, encóllese a un neno/a que será o que corra ao redor e deixe caer o pano detrás dun compañeiro, este levantarase e correrá detrás del, se consegue sentar estará salvado, se é collido ten que volver colocar o pano.

Cantarase a canción "Rato que che pilla o gato, rato que che vai a pillar, ...".

27. Un aro para cada dous nenos/as. Peixes de cores de cartón ou de papel construídos polos nenos/as. Fórmanse dous grupos A e B. Os nenos/as do grupo A con as pernas abertas forman un corro, ao redor dos peixes que están no chan dentro do corro. Cada neno/a de o grupo B está entre un aro e un neno/a de o grupo A. Cando se dá un sinal os nenos/as do grupo B pasan entre as pernas da súa parella e van coller un peixe que depositarán no aro, dun nun ata que non quede ningún peixe dentro do corro. Gaña quen mais peixes teña dentro do seu aro. Logo cámbianse os papeis.

28. Circuito.

29. Ollos pechados, sentir os latexados do corazón.

30. Tombados cos ollos pechados, escoitar música relaxante.

## **UNIDADE DIDÁCTICA 5: "OS ALIMENTOS"**

### **OBXECTIVOS DIDÁCTICOS**

- Adquirir unha coordinación dinámica xeneral segura e flexible.
- Obter o máximo de sensacións globais e segmentarias de todo o seu corpo.

### **CONTIDOS**

- O ton.
- Adquisición dunha coordinación dinámica xeneral segura e flexible.
- Obtención de sensacións globais e segmentarias de todo o seu corpo.
- Gusto polo exercicio físico e o xogo
- Aceptación das regras que rexen os xogos.
- Mantén a atención en consígnalas dadas para os xogos.

### **CRITERIOS DE AVALIACIÓN**

- É capaz de recoñecer a simetría do corpo e diferenciar as partes do seu corpo que están nun lado sinalado.
- Imita de forma correcta movementos e xestos.
- Identifica os conceptos espaciais: dentro-fose.

## ACTIVIDADES

1. De pé. Colocar as mans detrás da cabeza e logo encima. Baixar os brazos. (Motivación: rascarse).
2. De pé, coas pernas abertas. Dobrar o corpo cara a un lado, cara a outro, cara adiante. (Motivación: tocar unha pelota situada no chan).
3. De pé, mover a cabeza cara a un lado, cara a outro, arriba, abaixo. (Motivación: mirar un obxecto).
4. De pé, elevar unha perna, baixala. Elevar a outra, baixala. (Motivación: desfile).
5. Sentados. Flexionar e estender as pernas alternativamente; logo simultaneamente. (Motivación: estirarse e encollerse).
6. Sentados, coas pernas abertas. Flexionar o tronco. Estendelo. (Motivación: chegar coa cabeza ao chan).
7. Posición sedente fetal. Deixarse caer rodando sobre as costas e volver á posición inicial. (Motivación como unha mecedora).
8. De xeonllos. Elevar os brazos ata a horizontal, atrás, arriba, abaixo. (Motivación: colocar algún obxecto nas mans e seguilo coa vista).
9. De xeonllos, cos brazos en horizontal, rotar o tronco ao carón e a outro. Volver á posición inicial. Flexionar os brazos polo cóbado. (Motivación: cun bastoncito nas mans, seguilo coa vista).
10. Xogos con pelotas:
  - a. Camiñar sostendo a pelota entre coxas e abdome de poutelas.
  - b. Suxeitando a pelota cunha man, elevar unha perna e pasala por baixo.
  - c. Deitados boca abaixo rodar a pelota un a outro coas mans.
  - d. De poutelas empuxar coa cabeza a pelota e pasala dun ao outro.
  - e. Tombarse encima dunha pelota e intentar facela rodar ao longo do corpo. O exercicio á inversa, pasando a pelota por encima do corpo.
11. Ocupar todo o espazo, a un sinal formar parellas (nenos/as ou mixtos)
12. Unha parella de nenos formarán unha ponte agarrando as mans e elevando os brazos, os demais nenos pasarán debaixo. (Pase misín, pase misán, ...).
13. Todos tendidos no chan en filas menos un, este saltará por encima de todos os nenos/as e cando termine tenderase no chan e comezará saltando o neno/a que estaba tombado o primeiro; así sucesivamente, ata que salten todos.



14. Por parellas agarrados das mans. virar.
15. Sentados fronte a fronte cos pés xuntos danse as mans e se balancean.
16. Seguir o percorrido debuxado en papel continuo das pegadas das mans pintadas de diferentes cores segundo a cor que se indique.
17. "Pasar o río": Agrupados formando equipos sitúanse diante dunha liña que é unha beira do río. No río hai pedras, son aros, que nos van a permitir pasalo sen pisar na auga ata a outra beira que é outra liña.
18. (Variante: facer o percorrido cunha pelota e lla entrega ao seguinte da substitución. Os desprazamentos pódense realizar de diversas formas, pés xuntos, no bico dos pés, etc.).
19. Os nenos/as agrupados por equipos forman unha fila, en cada fila o primeiro é o condutor. O resto da fila imita os movementos e xestos que vai facendo o condutor, como: marchar en crequenhas, a saltos, levantar un brazo, os dous, etc.
20. Apertar as mans moi forte e logo soltalas amodo, o mesmo cos ollos, mandíbulas, etc.

## **UNIDADE DIDÁCTICA 6: "OS ANIMAIS"**

### **OBXECTIVOS DIDÁCTICOS**

- Imitar movementos e desprazamentos.
- Medir co corpo o espazo por onde se despraza.
- Saber moverse en todas direccións.
- Desenvolver as extremidades inferiores, equilibrio e axilidade.
- Desenvolver a capacidade de relaxación global e respiración.

### **CONTIDOS**

- O corpo en movemento.
- O espazo.
- A relaxación e a respiración.
- Imitación de movementos e desprazamentos.
- Movementos en todas direccións.
- Desenvolvemento das extremidades inferiores, equilibrio e axilidade.
- Desenvolvemento da capacidade de relaxación global e respiración.
- Gusto polo exercicio físico e o xogo

- Aceptación das regras que rexen os xogos.
- Mantén a atención en consígnalas dadas para os xogos.

## **CRITERIOS DE AVALIACIÓN**

- Imita de forma correcta movementos e xestos.
- Sabe moverse en todas direccións.
- Demostra axilidade nas extremidades inferiores.
- Reláxase por un espazo non moi longo de tempo.
- Inspira polo nariz e expira pola boca.

## **ACTIVIDADES**

1. Desprazarse polo espazo libremente a gatiñas sen chocarse, despois como vermes (arrastrándose), como canguros (dando saltos cos pés xuntos), como cangrexos (catro patas cara atrás), como monos (agachados e dando golpes coas mans no peito), etc.
2. Desprazarse polo aula imitando o movemento de animais: can, burricán, ra, lebre, foca, aguia, cegoña, serpe, cabalo, cangrexo, ...
3. Imitar a animais: o pato (camiñando de cuclillas e balanceando os brazos flexionados e as mans caídas imitando as ás), o peixe (en crequenhas, levantarse amodo movendo os brazos coma se nadase cara arriba ata porse de pé e cara abaixo agacharse amodo ata quedar en crequenhas), o cangrexo (de costas camiñan cara atrás con mans e pés), unha pelexa de galos (de dous en dous, un fronte a outro, imitar a pelexa de galos sen moverse do seu sitio intentando derrubar ao compañeiro, sen agarrarlle, só empuxando coas mans) e loita de arañas ( de poutelas un fronte a outro, collidos da man dereita. A un sinal tratar de facer caer ao compañeiro).
4. Imitar a un can grande ( apoiando mans e pés) e a un pequeno (apoiando mans e xeonllos).
5. O docente elixirá o nome dunha femia de animal (gata, cadela, ...) camiñará pola clase e todos os demais nenos/as a gatiñas seguirana emitindo o son onomatopéyico dos animais fillos.
6. Dividir á clase en grupos: un será o dos patitos que ao camiñar a gatiñas dirá cua-cua-cua- , outro será o dos gatitos, etc.. Cando soe o pandero, gatearán pola clase emitindo cada grupo o son que lles caracteriza. Ao facerse silencio, cada grupo de animais dirixirase a un recuncho da clase e descansarán. (Variante: elixir á nai e pola clase seguila.).

7. "Os paxariños": repartir aros polo aula, mentres soa o pandero os nenos/as balancearán os brazos coma se voarán. Cando se faga silencio, os pajaritos métese nos aros, que son os seus niños.
8. Os nenos/as sitúanse detrás do docente en fila, coas mans apoiadas nos ombreiros. Camiñar describindo unha espiral imitando a un caracol. Ao chegar ao centro, virar media volta, desfecendo a espiral.
9. Colocados no chan un número de aros inferior nunha unidade ao de nenos/as equidistantes dun central. Cada ardilla está na súa árbore (aro). O docente colócase o primeiro no central e, cando conte tres, dando palmadas, e á voz de "cambio", todos ten que cambiar de aro e o que está no centro debe ocupar un que quede baleiro. Quen quede sen aro pasa ao centro, comezando a contar de novo.
10. Sentados: mover os pés, dobrar unha perna, dobrar a outra e despois as dúas á vez, mover os dedos dos pés, levantar un brazo e unha perna á vez, etc.
11. Tombados: os mesmos exercicios que sentados.
12. Boca abaixo: mover os pés intentando tocar cos talóns os glúteos, etc.
13. Imitar ao profesor colocándose en fila detrás del: brazos en cruz, saltar, camiñar, dar palmas, etc.
14. Os nenos/as saltarán cos pés xuntos ao ritmo de sílabas das palabras de animais. (O mesmo pero cun pé só).
15. Camiñarán libremente polo aula, cando se nomee un animal de dous ou catro patas, farano segundo corresponde imitando ao animal.
16. Sentados en círculo cada neno/a terá que facer os xestos característicos dun animal e os demais o adiviñarán.
17. Xogo: "rato que che pilla o gato".
18. Desordenar moitas pelotas polo chan e sentar aos nenos/as ao redor delas. Pedir a un neno/a que vaia visitar a un compañeiro sen chocarse con ningunha pelota. O neno/a que realizou o paseo diralle ao que recibe a visita a quen debe ir visitar, e así sucesivamente.
19. Os nenos/as sentarán por parellas no chan collidos das mans e coas pernas abertas. A profesora irá marcando un ritmo, que os nenos/as seguirán balanceándose cara adiante e cara atrás alternativamente.
20. Un neno/a é quen ten que pillar a algún dos demais nenos/as. Terá cada neno/a un aro que será a súa casa e que en situación de perigo meterase dentro del e dirá casa. Volverá saír e correrá. Cando o neno que ten que pillar colle a un compañeiro este será quen ten que perseguir aos compañeiros.
21. Os nenos/as forman un círculo, sentados no chan, excepto tres nenos/as que sentarán no interior do mesmo. Un dos do interior é o gato e leva un cascabel no pescozo. Os outros dous son cazadores e levan os ollos vendados. Os cazadores deben capturar ao gato ao

que perseguen, guiándose soamente polo son do cascabel. Cambiar con frecuencia de gato e de cazadores.

22. Divídese a clase en dous grupos, unha metade son os peixes, a outra metade son a rede e van collidos da man. Os peixes correrán pola clase e a rede tratará de collelos. Para que un peixe sexa peixe ten que ser rodeado pola rede, podendo escapar por baixo das mans. Todo peixe colleito pasará a ser rede.

23. "Xogo de carreiras": os nenos/as sitúanse a un extremo da sala e, ao sinal do profesor, irá correndo ata o outro extremo e volverán. Gañará o primeiro que chegue.

24. "Xogo de ratos e gatos": marcarase unha liña no centro da clase para dividila en dous partes iguais. Os nenos/as dividiranse en dous grupos (gatos e ratos) e colocaranse cada un no seu campo tocándoa liña. O profesor dirá gatos, e estes intentarán coller un rato antes de que este toque a parede do seu campo. Igualmente o profesor chamará aos ratos que perseguirán aos gatos.

25. Os nenos/as desprazaranse por todo o espazo, ao son dun golpe de pandero dirixiranse correndo a algunha das esquinas da clase, ou se xuntarán por parellas.

26. Respiración: inspirar aire polo nariz, retelo uns segundos e soltalo pola boca.

27. Bailar por parellas ao ritmo dunha música, a un sinal, os nenos/as cambiarán de parella.

28. Relaxación: tombados no chan, son pollitos que están dentro do ovo. Moveranse dentro del, de forma moi lenta estirándose aos poucos ata que rompe a casca. Saír do ovo, mover as ás, e irse levantando para dar os seus primeiros pasos.

29. Circuíto.

## **UNIDADE DIDÁCTICA 7: "A PRIMAVERA"**

### **OBXECTIVOS DIDÁCTICOS**

- Mover espontánea e libremente o corpo.
- Controlar o movemento do propio corpo.
- Controlar o desprazamento polo espazo.
- Ser consciente da propia respiración e da relaxación.
- Respetar as normas do xogo e da convivencia.

### **CONTIDOS**

- Movementos do corpo.

- O espazo.
- A relaxación e a respiración.
- Emprego de normas do xogo e de convivencia.
- Movemento espontáneo e libre do corpo.
- Control no movemento do propio corpo.
- Control do desprazamento polo espazo.
- Consciencia da propia respiración e da relaxación.
- Respecto das normas do xogo e da convivencia.
- Gusto polo exercicio físico e o xogo
- Aceptación das regras que rexen os xogos.
- Mantén a atención en consígnalas dadas para os xogos.

## **CRITERIOS DE AVALIACIÓN**

- Realiza movementos co corpo controlándoos.
- Desprázase utilizando ben o espazo.
- Colle aire polo nariz e expúlsao pola boca.
- Mantense relaxado nun período breve de tempo.
- Acepta e cumpre as normas do xogo.

## **ACTIVIDADES**

1. Camiñar, por quendas, polo camiño que marca o mestre/a con liñas paralelas de obxectos , cordas, etc.
2. Camiñar a gatiñas e a unha orde dada rodar primeiro cara a un lado e despois cara ao outro
3. Camiñar con distintas formas de apoiar os pés: cara a fóra, cara a dentro, no co dos pés, de talóns, dando saltos, pés xuntos, etc.
4. Desprazarse polo espazo collidos de dous en dous da man, cara adiante, cara atrás, cara a un lado, correr, etc. O mesmo, agarrados da man de tres en tres.
5. Ao ritmo de pandero e sentados no chan, os nenos/as xuntarán e separarán as pernas. A mesma actividade de pé, xuntando as pernas cun salto e despois movendo só unha perna.
6. Marcar dous sinais no chan, un de saída e outra de chegada. Os nenos/as arrastraranse polo chan o mais rápido posible ata chegar á meta.
7. Saltar cunha corda "a barca".
8. Realizar carreiras de arrastre: os nenos/as formarán parellas, un de cada parella deitarase coas costas pegadas ao chan, e o outro o collará polos pés. A un sinal tirarán dos seus compañeiros arrastrándoos cara á meta.
9. Con aros:

- Dar un aro a cada neno/a e deixalos que o roden durante un tempo.
- Rodar o aro cunha soa man e despois coa outra.
- Rodar o aro cara atrás andando ao revés, e logo cara adiante.
- Rodar o aro cara adiante e correr con el.
- Balancear o aro cara a un lado e cara a outro e despois deixalos rodar.
- Virar o aro con distintas partes do corpo, mans, bonecas, cintura, un dedo, etc.
- Por parellas, lanzar o aro un a outro rodándoo.

10. Preparar etiquetas cos números 1,2 e 3. Colocarse de pé, formando un corro e a cada neno/a colócaselle no xersei. Collerse das mans e virar ao ritmo dunha música ( Polka). Repetir a acción, pero só bailarán os números 1, ou os 2, etc.

11. Un grupo de nenos/as simularán ser flores sentados no chan. O outro grupo son bolboretas que van de flor en flor.

12. "Xogo do revés": o profesor dará ordes que os nenos/as realizarán ao revés. (Falar-calados, moverse-qedos, de pé-sentados, etc.)

13. Distribuír moitos aros polo chan da clase e dicir que son charcos de auga que se formaron pola choiva, e polo tanto, non os podemos pisar porque nos mollamos. Terán que saltalos ou pasar ao redor para non mollarse.

14. Representar aos paxaros nunha historia contada: os paxaros voarán amodo, rápido, cara arriba, cara abaixo, saltarán cando aprenden a voar, piarán, agáchanse para comer, abrirán e pecharán o pico, etc.

15. Realizar monicreques cos dedos. Debuxar na xema dos dedos da man uns ollos e unha boca. Así os dedos converteranse en señores que se saúdan, falan con outros, camiñan, bailan, etc.

16. "A flor en crecemento": colocamos aos nenos/as en tres círculos concéntricos, realizando os seguintes movementos:

- A toque de pandero de xeonllos tocarán coa fronte no chan, estendendo os brazos cara aos pés, apoiando as nádegas sobre os talóns.
- Levantarán a cabeza e porán o tronco teso.
- De pé mans arriba.

17. "Os pétalos dunha flor": os nenos/as simularán que son pétalos dunha flor. O seu movemento de abrirse e pecharse é representado polo tronco do neno, sen utilizar nin brazos nin pernas. Colócanse en grupos de cinco, sentados ou arrodillados mirando a un mesmo eixo, inclínanse cara adiante levando a cabeza cara ao chan e

curvando a columna; logo inclínanse cara atrás. Tamén poden colocarse coas costas cara ao eixo do círculo.

18. Ficha: pintar con ceras o neno que utiliza o aire para mover a bóla de papel e pegar bólas de papel de xornal no camiño que a bóla debe percorrer para chegar ata a caixa.

19. Respiración: coller aire polo nariz e soltalo pola boca, tombados no chan, colocar a man no tórax para sentir como se incha ao respirar e intentar inflar un globo.

20. Xogar a ser globos que se inflan, mais e mais e despois pícanse e vanse desinflando aos poucos (expulsar o aire pola boca mentres van caendo ao chan). Repítese cunha variante, os globos moi inflados, explotan de súpeto e caen ao chan.

21. Soprar bolitas de papel de seda.

22. Relaxación:

- Sentir o aire ao entrar e saír.
- Sentir peso.
- Paraugas aberto, botón paraugas pechados.
- Alcanzar a lúa, pasa unha estrela e failles cóxegas debaixo dos brazos e encólleos.
- Apertar as mans, flojar, pálpebras, pés, etc.

23. Xogo: "Zapatilla por detrás".

## **UNIDADE DIDÁCTICA 8: "O VERÁN".**

### **OBXECTIVOS DIDÁCTICOS**

- Conseguir o equilibrio do corpo estando parado e en movemento.
- Interpretar co corpo frases, sentimentos e escenas.
- Mobilizar a columna.
- Axustar e controlar o ton muscular.
- Mellorar o mecanismo da respiración e a relaxación.
- Respetar as normas de convivencia.

### **CONTIDOS**

- O equilibrio.
- O movemento da columna.
- A interpretación a través do corpo.
- A relaxación e a respiración.
- Emprego de normas do xogo e de convivencia.

- Desenvolvo do equilibrio do corpo estando parado e en movemento.
- Interpretación co corpo de frases, sentimentos e escenas.
- Mobilización da columna.
- Axuste e control do ton muscular.
- Mellora do mecanismo da respiración e a relaxación.
- Respecto das normas do xogo e da convivencia.
- Gusto polo exercicio físico e o xogo .
- Aceptación das regras que rexen os xogos.
- Mantén a atención en consígnalas dadas para os xogos.

## **CRITERIOS DE AVALIACIÓN**

- Manter o equilibrio en repouso e movemento.
- Interpreta co corpo frases, sentimentos e escenas.
- Realiza ben os exercicios de mobilidade de columna.
- Colle aire polo nariz e expúlsao pola boca.
- Reláxase.
- Acepta e cumpre as normas do xogo.

## **ACTIVIDADES**

### 1. "Unha excursión ao río":

- Imos de excursión ao río, sinais a ritmo de pandero, primeiro tranquilamente, pero imos acelerando o movemento cada vez mais rápido para chegar pronto.
  - O camiño está cheo de obstáculos, pasamos un regato, no bico dos pés sobre as pedras para non mollarnos.
  - As árbores non nos deixan pasar e temos que agacharnos para pasar por baixo das súas ramas.
  - Arrastrámonos para pasar por entre os zarzales.
  - Saltamos un charco e outro e outro.
  - Agachámonos dobrando os xeonllos para coller unhas flores e cheirámolas.
- Logo collemos outra e outra.

2. "Unha excursión en barca": sentan na barca (banco sueco) cunha perna a cada lado do banco. A diferentes ritmos empezase a remar.

3. "Unha excursión ao campo". Os nenos/as imitarán as seguintes accións:

- Coller a mochila.



- Subir pola montaña.
- Observar a natureza.
- Pasar unha ponte.
- Fai sol e suamos.
- Vemos flores que están pechadas e ábrense.
- As árbores moven as súas ramas.
- Accións de animais que imos vendo.
- Descansar.
- Merendar.
- Cantar unha canción.
- Coller a mochila de novo e regresar a casa.

4. "Unha excursión ao mar". Os nenos/as imitarán as accións seguintes:

- Bañarse.
- Tomar o sol, boca abaixo e boca arriba.
- Xogar con barcos.
- Ser peixes.
- Mergullar ( tomar aire e mergullarse sen respirar, saír e volver coller aire).
- Remar.
- Accións de animais que viven no mar.

5. Con picas:

- Xogar libremente sen facerse dano con elas.
- Saltar pícalas colocadas a unha certa distancia a pé manco e cos pés xuntos.
- Colocar no chan picas marcando distintos camiños: curto picas verdes, mediano picas vermellas e outro longo picas azuis. Cada neno/a camiñará segundo orde dada. (camiño curto a pé manco, mediano pés xuntos e longo de lado).
- Cada neno/a correrá co seu pica na man e cando se cruce con outro neno/a, intercambiaranas. En tríos, agárranse a unha pica e van camiñando rápido experimentando diferentes formas de movemento (subir pícaa, camiñar cara adiante, etc.).
- En pícalas colocar dous ladrillos e elevala coma se fosen pesas.
- Cada neno/a simulará cunha pica que será o cabalo, eles son os xinetes e trotarán e galoparán.

6. Os ollos: Que podemos facer cos ollos?

- Abrir e pechar.
- Tapar un, tapar os dous.
- Estirar.
- Mirar ao carón, a outro.

- Guiñar para sacar unha foto, etc.

7. As orellas: dobrar, mover, tapar, destapar, etc.

8. O corpo como transporte: alzar ao compañeiro/a, levalo, levantalo, levalo ao carrelo, entre dous nenos/as facer o carriño e levar a outro, un fai de cadeira e outro senta, etc.

9. Os nenos/as formarán un tren apoiando as mans no ombreiro do compañeiro/a. Camiñar primeiro con pasos longos, despois con pasos curtos.

10. O mar está embravecido, dous nenos/as cunha corda moverana constantemente simulando as ondas do mar. Os demais nenos/as intentarana saltar.

11. Por grupos realizarán carreiras, quen gañe en cada grupo, realizará a final.

12. Unha pelota e un aro por cada dous nenos/as. Un aguantará o aro mentres o outro intentará introducir a pelota nel. Aumentará a distancia de tiro e cambiaranse os papeis.

13. Colócanse aros pola clase (simulan ser barcos), o espazo de fóra é a auga, os nenos/as colócanse dentro dos barcos. Á orde "nenos ao auga", os nenos/as saen do barco e nadan pola auga. Á orde "nenos aos barcos" entrarán nos aros.

14. Colócanse varias mesas ou cadeiras para formar pontes. Os nenos/as deben reptar, de poutelas, por encima, etc das pontes segundo a orde dada "secos" ou "mollados".

15. "Durmir e espertarse": posición deitados sobre costas, ao espertarse levantar lentamente a cabeza e despois todo o corpo ata quedar sentados. Volver á posición inicial.

16. "O gato": de xeonllos, mans apoiadas no chan, arquear suavemente a columna cara abaixo inspirando ao mesmo tempo; logo expirar mentres a columna elévase cara arriba, formando un arco. Repetilo varias veces.

17. "Saúdo ao día": de xeonllos, sentar sobre talóns, estendendo lateralmente os brazos.

18. "É de noite": de xeonllos, sentar sobre talóns e inclinar a cabeza ata tocar o chan, os brazos péchanse ao redor da cabeza. Variar a posición dos brazos e mans, aos costados, cara adiante, etc.

19. "Saúdo como en Oriente": sentados coas pernas cruzadas, apoiar a cabeza no chan cos brazos estendidos cara adiante.

20. Xogos realizados ao longo do curso.

21. Exercicios de respiración e relaxación que mais gustáronlles ao longo do curso.

22. Circuíto.