

PSICOMOTRICIDAD (nivel 1 multideporte)

Dirigido a: Niños y niñas de 1º de Educación Infantil (3 años)

¿Qué es la psicomotricidad?: Esta actividad dirigida a alumnado de 1º de Infantil se enfoca en el desarrollo integral de habilidades y destrezas que combinan aspectos psicológicos, cognitivos y motores. Es una actividad diseñada específicamente para promover el desarrollo físico y mental de los niños y niñas de esta etapa.

ESQUEMA GENERAL DE UNA SESIÓN DE PSICOMOTRICIDAD

- **Calentamiento y preparación:** La sesión comienza con ejercicios de calentamiento para que el alumnado se ponga en movimiento. Estos ejercicios pueden incluir estiramientos suaves, movimientos articulares y juegos de movimiento libre.
- **Parte principal:** Incluye ejercicios, juegos y dinámicas de los bloques a trabajar durante el curso: circuitos de habilidades motrices, juegos cooperativos y de interacción, ejercicios de equilibrio y coordinación, y juegos de estimulación sensorial.
- **Relajación y vuelta a la calma:** Al final de la sesión, se incluyen ejercicios de relajación para que el alumnado pueda tranquilizarse y estirar después de la actividad física. Esto puede involucrar respiración profunda, estiramientos suaves o juegos de relajación. Además, se realiza una breve reflexión con los niños sobre lo que han aprendido durante la sesión de psicomotricidad. Se les pregunta sobre las actividades que más les gustaron y cómo se sintieron realizándolas. También se les brinda feedback positivo para reforzar su confianza y motivación.

Nº mínimo y máximo / grupo	Min: 7; Max: Pasados los 12 alumnos se añadirá un monitor de apoyo o se desdoblará el grupo
Nº de sesiones semanales / grupo	1 de 1 hora
Precio de la actividad	15 € al mes