

**ANTSOAIN
ANSOAIN**
UDALA · AYUNTAMIENTO



PSIKOMOTRIZITATEKO UDAL PROGRAMA (4-5 URTE) PROGRAMA MUNICIPAL DE PSICOMOTRICIDAD (4-5 AÑOS)

**ANTSOAIN
ANSOAIN**
UDALA · AYUNTAMIENTO



**KIROL ZERBITZUA
SERVICIO DE DEPORTES**



Instituto Navarro del Deporte
y de la Actividad Física



Nafarroako Kirolaren eta
Jarduera Fisikoaren Institutua

Gobierno
de Navarra



Nafarroako
Gobernua



1.- INTRODUCCIÓN

"La actividad de Psicomotricidad para niñas y niños de 4 y 5 años es una práctica educativa que utiliza el movimiento corporal como medio para favorecer el desarrollo integral del niño: físico, emocional, cognitivo y social. Está especialmente enfocada en la etapa infantil cuando el cuerpo y el movimiento son claves para aprender y expresarse."

¿Qué es la Psicomotricidad?

Es una actividad dirigida específicamente a txikis de 4 y 5 años que les ayudará a conocer su propio cuerpo, a moverse con control y seguridad, a aprender a relacionarse con otras niñas y niños de su edad y a expresar las emociones. Se trata de una actividad previa al Multideporte (6 y 7 años) ya que la psicomotricidad prepara el cuerpo y la mente para actividades más estructuradas, se centra en el juego libre y simbólico y no se enfoca en reglas deportivas. Se puede decir por tanto que la psicomotricidad es la base y el multideporte es la evolución.

¿Por qué hacer Psicomotricidad?

Es importante que las niñas y los niños hagan psicomotricidad porque el movimiento es la base de su desarrollo integral. A través del cuerpo y el juego, aprenden a conocer el mundo, a conocerse a sí mismos y a relacionarse con los demás. No es solo "una actividad de ejercicio físico"; es aprendizaje, emoción, socialización y desarrollo cognitivo al mismo tiempo.

2.- OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD DE PSICOMOTRICIDAD

La psicomotricidad además de desarrollar el cuerpo, también fortalece la mente, las emociones y las relaciones. Se trata por tanto de una actividad que ayuda a crecer de forma saludable y equilibrada. Entre los objetivos de la actividad de psicomotricidad e encuentran los siguientes:

1. Favorecer el desarrollo motor

- Mejora el control del cuerpo, el equilibrio, la coordinación y la fuerza y ayuda en la maduración del sistema nervioso. Por un lado, mejora la motricidad gruesa que consiste en controlar movimientos amplios del cuerpo (saltar, correr, trepar) y por otra mejora la motricidad fina como la coordinación de movimientos pequeños (pinzar, abotonar, introducir, sacar...).
- En cuanto a la coordinación, aprenden a usar varias partes del cuerpo de forma conjunta y armónica.
- Mejoran el equilibrio al lograr mantenerse estable al moverse o en posición estática

2. Estimular el desarrollo cognitivo y reforzar el esquema corporal

- Ayuda a desarrollar la atención, la memoria y la percepción. Además, el cuerpo en movimiento potencia el pensamiento lógico y la resolución de problemas. Al moverse, también aprenden conceptos como arriba/abajo, dentro/fuera, rápido/lento. También trabajan la lateralidad reconociendo izquierda y derecha.
- Mejoran la orientación espacial y temporal (ubicarse en el espacio y entender secuencias o ritmos). Aprenden a conocer y controlar su cuerpo. Se sienten más seguros cuando logran nuevos movimientos o superan desafíos y esto fortalece su autoestima y confianza.

3. Fomentar la socialización y el respeto

- En las sesiones de psicomotricidad aprenden a compartir, a esperar turnos y a colaborar. Se expresan corporalmente con otros, lo que favorece la empatía y el lenguaje emocional. Aprenden a respetar a las y los compañeros de juego y a relacionarse entre si.

4. Canalizar la energía y las emociones

- A través de las actividades propuestas y el movimiento liberan tensiones, frustraciones o miedos y les permite expresarse incluso cuando aún no tienen palabras para hacerlo. Se les refuerza positivamente la participación y el esfuerzo, y no el resultado.

5. Crear un ambiente seguro y positivo

- Se fomenta la confianza y la libertad de expresión corporal sin miedo a burlas ni juicios. Se supervisa constantemente su bienestar y se asegura un entorno donde desarrollar la actividad libre de peligros.

3.- RECURSOS HUMANOS, ESPACIOS Y MATERIALES

1. Recursos humanos

- Haizie Etxeberria: Grado Superior de acondicionamiento físico y grado superior de enseñanza y animación socio-deportiva. Educadora Deportiva de la actividad. Responsable de dirigir las sesiones.
- Elena Martínez Chivite: Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte Gerente de la Empresa Pública Idakirolak y responsable de la contratación y seguimiento de la educadora deportiva que ejecuta el programa de psicomotricidad.
- Alfredo Osés González: Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Técnico Municipal de Deportes de Ansoáin. Responsable del programa de psicomotricidad.

2. Recursos materiales y espacios deportivos

En la actividad de Psicomotricidad necesita de un espacio cerrado y climatizado que permita a las niñas y niños moverse en distintos planos (saltando, andando, corriendo, gateando, arrastrándose...). Por ello, las sesiones se impartirán en el tatami de Idaki. El tatami es un espacio seguro con el suelo cubierto de colchonetas para la práctica principalmente del judo. Se trata de un espacio ideal para el desarrollo de la actividad de psicomotricidad.

En cuanto a los materiales a utilizar, éstos serán diversos y de todo tipo en la búsqueda de sesiones más enriquecedoras y motivantes:

- Materiales blandos, pañuelos, pelotas, materiales de coordinación y psicomotricidad, aros (de distintos tamaños), picas o palos de plástico, conos y señalizadores, escaleras de agilidad, materiales para equilibrio y desplazamiento y otros materiales adaptados a la edad (seguro, ligero, de tamaño infantil).

4.- OTROS DATOS DE INTERÉS

Inicio actividad: 1 de octubre

Final actividad: 31 de mayo

Nº sesiones: 58

Grupo: Martes y Jueves de 17:50 a 18:40. (50 min.)

Idioma: Euskera

Calendario de la actividad en <https://www.ansoain.es/servicios/deporte/>