

De 4 a 5 años

Jardín del Atletismo

(Psicomotricidad aplicada al atletismo)

Desarrollo de las habilidades y destrezas básicas:

- Desplazamientos de todo tipo (para atrás, a cuatro patas, de cuclillas, agarrados al compañero, con pelotas a la pata coja, por encima de colchonetas, por encima de bancos etc.), reptaciones.
- Transportar objetos (pelotas, aros, conos...) con una mano, con las dos, en la barriga, en la espalda, con los ojos cerrados etc.
- Manejar objetos (grandes, pequeños, con compañeros etc.).
- Realizar trepas (por espalderas, colchonetas inclinadas...).
- Saltos (con una pierna, con las dos, hacia delante, a un lado, en zigzag...),
- Realizar giros (sobre el eje vertical, sobre el eje horizontal, con pelotas).

Trabajo de las cualidades perceptivas: (percibir objetos estáticos, en movimiento, el niño en movimiento y el objeto también, apreciación de trayectorias...)

Trabajo de situaciones de equilibrio: dinámico, estático y desequilibrio.

Trabajo del sentido del ritmo: controlar las situaciones de aceleración y desaceleración, coordinar la percepción.

