



Vedruna
Immaculada

Fitxa d'activitat extraescolar

NOM de L'ACTIVITAT: **Psicomotricitat**

A qui s'adreça: **a nens i nenes de P4 i P5**

Horari: **de 17 a 18:15 h**

Període d'activitat: **d'octubre a juny.**

Nombre mínim d'alumnes per grup: **9**

Nombre màxim d'alumnes per grup: **20**

Objectius a treballar:

- Conèixer el propi cos i prendre consciència de l'esquema corporal.
- Conèixer les seves possibilitats i guanyar confiança progressivament en un mateixa, actuant cada vegada d'una manera més autònoma.
- Desenvolupar habilitats per poder-se expressar mitjançant el llenguatge corporal.
- Saber expressar-se a través del joc.
- Saber orientar-se dins l'espai (davant-darrera, dalt-baix, dins-fora, primer-últim, etc.).
- Iniciar-se en la lateralitat i/o prendre consciència de la lateralitat.
- Tenir cada vegada més control de l'equilibri.
- Tenir un coneixement cada vegada més estructurat del propi cos.

Breu explicació de com es treballarà:

Els *principis metodològics* que es segueixen en les sessions es basen en promoure, acollir i canalitzar l'expressivitat psicomotriu. L'infant se sent actiu i creatiu, tant des del punt de vista motriu com cognitiu. I se sent així, perquè se li proporciona l'espai per comunicar-se, escoltar i expressar tot el que vulgui, amb total llibertat per crear. I per això, responent a aquest objectiu, les estratègies metodològiques es basen en positiu, en transmetre estímuls positius als infants, per aconseguir augmentar la confiança i l'autoestima necessària perquè pugui verbalitzar sentiments, plantejar dubtes, qüestionar situacions i ser capaçs de resoldre-les amb autonomia. L'*organització de les sessions* es basen en una planificació formada pel ritual d'entrada, el desenvolupament I (la motricitat proposada), el desenvolupament II (la motricitat espontània), la relaxació (jocs de ioga i de consciència corporal) i representació (l'espai on es parla sobre com s'han sentit i sobre allò que més i menys els hi ha agradat). Aquesta organització segueix tres línies bàsiques: sessions referents a treballar el cos total, sessions



Vedruna
Immaculada

Fitxa d'activitat extraescolar

més segmentaries (treballar una part del cos) i sessions centrades en un conte vivencial (a partir d'un conte clàssic es treballa un objectiu motriu).