

TALLER DE PSICOMOTRICIDAD, EXPRESIÓN CORPORAL Y MOVIMIENTO.



Destinatarios:

Está dirigido a todas las personas mayores que tienen como objetivo retrasar los efectos del envejecimiento a través del ejercicio de acorde a sus características y necesidades físicas.

Objetivos:

1. Realizar diferentes tipos de marcha controlando voluntariamente el inicio y el final de los desplazamientos.
2. Controlar las nociones de orientación estática: delante, detrás, a un lado y a otro, la direccionalidad adelante, hacia o la distancia.
3. Inventar posturas diversas con contenido simbólico y mantenerlas durante un cierto tiempo.
4. Descubrir el propio cuerpo como un elemento de creación y de juego.

5. Desarrollar la expresión corporal en base a sucesos cotidianos, acontecimientos o representaciones de historias, leyendas, rondas y cuentos, así como sentimientos y emociones.
6. Desarrollar la coordinación segmentaria y la coordinación óculo-manual.
7. Tomar consciencia del propio cuerpo y de las numerosas posibilidades de movimientos que tiene.
8. Potenciar la comunicación y las relaciones que pueden establecer con sus compañeros y compañeras a través del cuerpo.
9. Desarrollar el control respiratorio y conocer técnicas básicas de relajación. Aumentar la coordinación corporal en general.
10. Tener interés por participar en las actividades colaborando activamente y pasándolo bien con las diferentes actividades planificadas.
11. Ser capaz de coordinar la propia acción con la de los compañeros, poniéndose de acuerdo en ritmos, movimientos, direcciones...
12. Mantener un equilibrio estático durante un tiempo e ir mejorando progresivamente el contraste tensión-distensión de todo el cuerpo o de alguna de sus partes.
13. Disfrutar del folklore popular con danzas, canciones, juegos.
14. Ejercitar los diferentes pares musculares a través de gimnasia corporal.



Contenidos:

1. Conocimiento del cuerpo, conocimiento del espacio.
2. Control global y segmentario del cuerpo.
3. Adquisición de habilidades motrices básicas aceptando y valorando a los compañeros y su propia participación en actividades colectivas.
4. Atención en diferentes señales comunicativas: gestos, entonación y cualquier información de carácter gestual y corporal.
5. Atención en el desarrollo de historias, cuentos motores e indicaciones de los adultos manifestando interés y participando en todas las actividades planificadas.
6. Coordinación y precisión en el movimiento en el momento de desarrollar diferentes actividades relacionadas con la expresión corporal. Corrección de la postura corporal.
7. Control del tono facial, desplazamientos y lateralidad.
8. Coordinación dinámica óculo-manual y segmentaria.
9. Control respiratorio.
10. Eliminación de tensiones vividas durante las sesiones psicomotrices.
11. Esfuerzo para vencer dificultades motrices y de atención cooperando con los compañeros y las compañeras en la realización de actividades colectivas.
12. Reconocimiento del gesto como un instrumento de comunicación.
13. Conocimiento y dominio de las partes externas del cuerpo.

14. Manifestación de actitudes positivas con las canciones gestuales, dinámicas, musicoterapia y juegos de tradición popular gallega.

