



E.S.F.M. "EDUARDO AVAROA"

PSICOMOTRICIDAD GRUESA

SEGUNDO AÑO DE FORMACIÓN

Lic. Elena Quentasi Sánchez

CONTENIDO

pag

1. HISTORIA.....	2
2. PRINCIPIOS, FUNDAMENTOS Y METAS DE LA PSICOMOTRICIDAD.....	3
3. LA PSICOMOTRICIDAD GRUESA	4
4. IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN PSICOMOTRIZ.....	5
5. ÁREAS DE LA PSICOMOTRICIDAD.....	6
5.1 Esquema Corporal	6
5.2 Etapas de elaboración del esquema corporal según Pierre Vayer.....	7
6. TONO MUSCULAR	9
7. LATERALIDAD.....	10
8. EQUILIBRIO	12
9. ESTRUCTURACIÓN ESPACIAL	13
10. TIEMPO Y RITMO.....	14
11. COORDINACIÓN MOTORA GRUESA	16
11.1 DOMINIO CORPORAL DINÁMICO	16
11.2 DOMINIO CORPORAL ESTÁTICO.....	18
12. IMPORTANCIA DEL MOVIMIENTO	20
12.1 La importancia de los deportes para el desarrollo de los niños	21
13. ACTIVIDADES Y JUEGOS PARA EL DESARROLLO DE LA PSICOMOTRICIDAD	22
14. BIBLIOGRAFIA.....	29

PSICOMOTRICIDAD GRUESA

El desarrollo del movimiento en las personas puede categorizarse en motricidad gruesa y motricidad fina. La motricidad gruesa tiene que ver con los cambios de posición del cuerpo, los movimientos globales y la capacidad de mantener el equilibrio.

La psicomotricidad es la ciencia de la educación que integra el movimiento, la inteligencia y la afectividad, para entenderla mejor vamos a ver la raíz de la palabra psicomotricidad.

Primero tenemos **psico**: hace referencia a procesos mentales y, en particular, a la inteligencia.

Segundo tenemos **motricidad** que se refiere a la propiedad de las células nerviosas que determinan la contracción muscular y por ende el movimiento.

La construcción de un esquema corporal juega un papel fundamental en el desarrollo del niño, ya que dicha organización es el punto de partida de sus diversas posibilidades de acción. El niño percibe el mundo exterior a través de su cuerpo, a la vez que también con su cuerpo entra en relación con él.

La psicomotricidad le da a conocer al docente de educación inicial, que de la acción el niño pasa a la representación mental, al simbolismo, a la figuración, y a la operación.

Por lo que podemos decir que:

La actividad corporal y las actividades sensoriales contribuyen de manera fundamental al desarrollo de la inteligencia.

El niño pequeño se expresa por gestos y toda la comunicación con los otros es a través del movimiento. La psicomotricidad aporta recursos claves para el docente de educación inicial: la motivación, la integración, afectividad y juegos.

1. HISTORIA

No es hasta llegar al siglo XX cuando se reconoce la palabra psicomotriz y fue en el congreso de Francia París, por el Dr. Emes Dupree quien habló por primera vez de dicho concepto.

Poco a poco la psicomotricidad va adquiriendo una nueva concepción "la educación integral del individuo" La educación psicomotriz estará vinculada a la pedagogía de manera globalizada, gracias a Le Bouch quien implanta la educación psicomotriz en las escuelas 1950.

La educación inicial, adquiere importancia por si misma si se respetan las peculiaridades y características propias de este ciclo educativo en cuanto a su

funcionamiento, metodología y diferencias que existen con otros niveles de la educación.

Entonces podemos ver que la psicomotricidad:

- Trata de dotar al alumno de las competencias, destrezas, hábitos y actitudes que puedan facilitar su posterior adaptación a la educación primaria.
- A través del movimiento se va organizando mentalmente el mundo exterior.
- Adquiere nociones espaciales, temporales, de lateralidad, relativas a su cuerpo y a los objetos que le rodean.

2. PRINCIPIOS, FUNDAMENTOS Y METAS DE LA PSICOMOTRICIDAD

El objetivo de la psicomotricidad es el desarrollo de las posibilidades motrices, expresivas y creativas a partir del cuerpo, lo que lleva a centrar su actividad e investigación sobre el movimiento y el acto, incluyendo todo lo que se deriva de ello: disfunciones, patologías, educación, aprendizaje, etc.

El campo de actuación de la psicomotricidad se centra en dos flancos diferentes:

*uno que se preocupa del cuerpo pedagógico.

*y por otro lado del cuerpo patológico.

La psicomotricidad, como estimulación a los movimientos del niño, tiene como objetivo final:

- Motivar la capacidad sensitiva a través de las sensaciones y relaciones entre el cuerpo y el exterior.
- Cultivar la capacidad perceptiva a través del conocimiento de los movimientos y de la respuesta corporal.
- Organizar la capacidad de los movimientos representados o expresados a través de signos, símbolos, planos, y de la utilización de objetos reales o imaginarios.
- Ampliar y valorar la identidad propia y la autoestima dentro de la pluralidad grupal.
- Crear seguridad al expresarse a través de diversas formas como un ser valioso único e irrepetible.
- Crear una conciencia y un respeto a la presencia y al espacio de los demás.

3. LA PSICOMOTRICIDAD GRUESA

La motricidad gruesa es nuestra capacidad para mover los músculos del cuerpo de forma coordinada y mantener el equilibrio, además de la agilidad, fuerza y velocidad necesaria en cada caso. Hace referencia a los movimientos amplios que engloban varios grupos musculares como el control de cabeza, la sedestación, girar sobre sí mismo, gatear, mantenerse de pie, caminar, saltar, etc.

La evolución del área motora sigue dos leyes psicofisiológicas fundamentales: **Céfalo-caudal** (desde la cabeza hacia los pies) y **próximo-distal** (desde el eje central del cuerpo hacia las extremidades). Esto supone que las bases principales del desarrollo motor se asentarán sobre la motricidad gruesa y, posteriormente, podrán evolucionar hacia el desarrollo de la motricidad fina.

Aunque los tiempos de adquisición de los distintos hitos evolutivos son individuales y dependen en gran medida de las características biológicas y ambientales de cada persona, podemos establecer diferentes fases en el desarrollo motor:

- De 0 a 3 meses: Puede girar la cabeza de un lado a otro, y comienza a levantarla, empezando a sostenerse por los antebrazos.
- De 3 a 6 meses: En esta etapa empieza a girar su cuerpo.
- De 6 a 9 meses: Se sienta independientemente y se inicia en el gateo.
- De 9 a 12 meses: Empieza a gatear para moverse y comienza a trepar.
- De 12 a 18 meses: Comienza a dar sus primeros pasos y a agacharse.
- De 18 a 24 meses: Puede bajar escaleras con ayuda y lanzar pelotas.
- De 2 a 3 años: Corre y esquiva obstáculos. Empieza a saltar y caer sobre los dos pies.
- De 3 a 4 años: Es capaz de balancearse sobre un pie y salta desde objetos estables, como por ejemplo escalones.
- De 4 a 5 años: Da vueltas sobre sí mismo y puede mantener el equilibrio sobre un pie.
- 5 años y más: El equilibrio entra en su fase más importante y se adquiere total autonomía motora.

Como vemos, el desarrollo de la psicomotricidad gruesa en la etapa infantil es de vital importancia para la exploración, el descubrimiento del entorno, la

autoestima, la confianza en sí mismo y resulta determinante para el correcto funcionamiento de la psicomotricidad fina más adelante.

En relación a esto, los últimos datos sobre neuroaprendizaje aportan importantes conclusiones sobre la influencia del desarrollo motor en las dificultades atencionales y de aprendizaje. Un buen ejemplo de ello lo encontramos en la importancia del gateo. Mediante el acto de gatear, los niños y niñas desarrollan habilidades viso espaciales, experiencias táctiles, integración bilateral, orientación, adquieren la lateralidad y el patrón cruzado estableciendo importantes conexiones entre los hemisferios cerebrales, además de estimular el sistema vestibular y propioceptivo.

Todos estos aspectos resultan primordiales para el desarrollo de las funciones cognitivas y se encuentran especialmente relacionados entre sí en un momento concreto: la adquisición de la lectoescritura.

4. IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN PSICOMOTRIZ

La psicomotricidad se divide en dos partes: la motriz y la psíquica. La unión de éstas, constituye parte del proceso del desarrollo integral de las personas. Según la teoría de Piaget, la inteligencia se construye a partir de la actividad motriz de los niños. La importancia de la psicomotricidad en los primeros años de vida de las personas, es básica, ya que el aprendizaje se produce a través del movimiento, la acción del niño sobre el medio y las experiencias.

En los primeros años de vida, la psicomotricidad juega un papel importante, porque influye en el desarrollo intelectual, afectivo, y social del niño favoreciendo su relación con su entorno, tomando en cuenta las diferencias individuales, necesidades e intereses de los niños y las niñas.

En los primeros años de vida, la psicomotricidad juega un papel fundamental en el desarrollo del niño, ya que influye directamente sobre el desarrollo intelectual, afectivo y social.

1.A nivel motor; Permite al niño dominar su movimiento corporal

2.A nivel cognitivo; Permite al niño mejorar en memoria, atención y concentración.

3.A nivel social y afectivo; Permite a los niños conocer y afrontar sus miedos, así como relacionarse con los demás.

El niño en el aula de psicomotricidad, adquiere nociones espaciales, temporales, de lateralidad, relativas a su cuerpo, a los objetos, a situaciones que le facilitan la adquisición de nuevos aprendizajes, y desarrollo de sus capacidades, como:

- Conciencia del cuerpo parado y en movimiento.
- Permite al educador una observación directa del niño con total espontaneidad.
- Dominio del equilibrio.
- Coordinación motora.
- Control de la respiración.
- Orientación espacio-corporal.
- Mejora del desarrollo del ritmo.
- Mejora de la memoria.
- Dominio de los planos horizontal y vertical.
- Discriminación de colores, formas y tamaños.

5. ÁREAS DE LA PSICOMOTRICIDAD

Las áreas más importantes en el desarrollo del niño son:

Esquema Corporal, Lateralidad, Equilibrio, Estructuración espacial Tiempo y Ritmo; Motricidad.

5.1 Esquema Corporal:

Es el conocimiento y la relación mental que la persona tiene de su propio cuerpo.

El desarrollo de esta área permite que los niños se identifiquen con su propio cuerpo, que se expresen a través de él, que lo utilicen como medio de contacto, sirviendo como base para el desarrollo de otras áreas y el aprendizaje de nociones como adelante-atrás, adentro-afuera, arriba-abajo ya que están referidas a su propio cuerpo.

Lo primero que percibe el niño es su propio cuerpo, la satisfacción y el dolor, las sensaciones táctiles de su piel, las movilizaciones y desplazamientos, las sensaciones visuales y auditivas.

Piaget, afirma que el esquema corporal es la imagen mental que tenemos de nuestro cuerpo, la primera estática y luego en movimiento en relación con sus diferentes partes y, sobre todo, en relación con el espacio y los objetos que nos rodean. Esta imagen mental se va elaborando de manera progresiva como consecuencia de las experiencias y vivencias del cuerpo. Es así que mediante la actividad corporal los niños aprenden, crean, piensan y actúan para afrontar y resolver problemas.

El niño desde que está en el vientre de la madre y durante su proceso de desarrollo siente la necesidad de realizar movimientos como medio para explorar su entorno y poder actuar en ese medio. Ejemplo: si observamos a un grupo de niños veremos que gran parte del tiempo están jugando, al realizar esta actividad corren, saltan, ruedan, se desplazan libremente, y realizan otros movimientos con su cuerpo que les va a permitir que se logre la maduración de sus funciones neurológicas y además adquirir los procesos cognitivos de lo simple a lo complejo, en un contexto socio afectivo basado en la intencionalidad, la motivación y la relación con el otro.

Dado lo mencionado Piaget nos señala que los niños mediante el uso de sus capacidades sensoriales motrices y reflejas en su entorno que lo rodean crean su representación del mundo, concluyendo así que el niño piensa actuando. Se considera clásica la definición de Le Boulch (1992) que entiende el esquema corporal como una intuición global o conocimiento inmediato que nosotros tenemos de nuestro propio y, sobre todo, en relación con el espacio y con los objetos que nos rodean.

Defontaine (1978) afirma que se puede definir el esquema corporal como la experiencia que se tiene de las partes, de los límites y de la movilidad de nuestro cuerpo; experiencia progresivamente adquirida a partir de múltiples impresiones sensoriales, **propioceptivas** (sensaciones que provienen de los músculos y las articulaciones) y **exteroceptivas** (cutáneas, visuales, auditivas).

Vayer (1972) refiere que la elaboración del esquema corporal sigue las leyes de la maduración nerviosa:

Ley céfalo caudal: el desarrollo se extiende a través del cuerpo, desde la cabeza hasta las extremidades.

Ley próximo distal: el desarrollo procede desde el centro hacia la periferia a partir del eje central del cuerpo

5.2 Etapas de elaboración del esquema corporal según Pierre Vayer

Primera etapa: Del nacimiento a los 2 años (período maternal).

- Empiezan a enderezar y mover la cabeza
- Enderezan el tronco.
- Llegan a la posición sentado con apoyo y luego sin apoyo
- La individualización y el uso de los miembros los llevan progresivamente a la reptación y luego al gateo



- El uso de los miembros le permite la fuerza muscular, el control del equilibrio, y esto a su vez le permite:
- -El enderezamiento hasta la postura erecta.
- -El equilibrio y posición de pie con ayuda y luego sin ella.
- -La marcha.
- -Las primeras coordinaciones globales asociadas a la prensión.

Segunda etapa: De los dos a los cinco años

- A través de la acción, la prensión se hace cada vez más precisa, asociándose una locomoción cada vez más coordinada.
- La motricidad y la cinestesia (sensación por el cual se percibe el movimiento muscular, posición de nuestros miembros) permiten al niño el conocimiento y la utilización cada vez más precisa de su cuerpo entero.
- La relación con el adulto es siempre un factor esencial de esta evolución que permite al niño desprenderse del mundo exterior y reconocerse como un individuo autónomo.

Tercera etapa: De los cinco a los siete años (Periodo de transición)

- El desarrollo de las posibilidades del control muscular y el control respiratorio.
- La afirmación definitiva de la lateralidad (predominio de uno de los lados de nuestro cuerpo).
- El conocimiento de la derecha y la izquierda.
- La independencia de los brazos con relación al cuerpo.

Cuarta etapa: De los siete a los once-doce años (elaboración definitiva del esquema corporal)

- Gracias a que el niño toma conciencia de las diversas partes del cuerpo y el control del movimiento se desarrolla:
- La posibilidad de relajamiento global o segmentario (de su totalidad o de ciertas partes del cuerpo).
- La independencia de los brazos y tronco con relación al tronco.
- La independencia de la derecha con relación a la izquierda.

- La independencia funcional de diversos segmentos y elementos corporales.
- La transposición del conocimiento de sí al conocimiento de los demás.

Frostig (1996) refiere que “el conocimiento del cuerpo está compuesto de tres elementos: Imagen Corporal, concepto corporal y esquema corporal. consideramos que si uno de estos tres elementos esta alterado, se altera, igualmente la habilidad del niño para la coordinación ojo-mano, para su percepción de la posición en el espacio y para percibir las relaciones espaciales entre ellos”.

Imagen corporal. Es la experiencia subjetiva de la percepción de su propio cuerpo y sus sentimientos. Tal imagen podría ser inferida a partir de los dibujos de personas que hacen los niños como de sus verbalizaciones en relación al cuerpo. La imagen corporal se deriva de las sensaciones propioceptivas e interoceptivas, que se refiere a la impresión que tiene de sí mismo como: fea, bonita, etc., dependiendo de su estado emocional.

Concepto Corporal. Se refiere al conocimiento intelectual que el niño tiene de su propio cuerpo, desarrollándose más tarde que la imagen corporal adquiriéndose por aprendizaje consciente.

También el niño llega a conocer las funciones de las partes de su cuerpo.

Esquema corporal. Regula la posición de los músculos y partes del cuerpo en relación mutua, en un momento particular y varía de acuerdo a la posición del cuerpo.

El equilibrio del niño depende de su esquema corporal sin ello no podría caminar, sentarse, inclinarse o realizar cualquier movimiento que implique coordinación y equilibrio. Ajuria Guerra (1948) refiere el cuerpo “como punto de referencia para la orientación espacial de la actividad motriz, no existe sino en la medida en que el sujeto actúa, explora e imita.

El esquema corporal no es un elemento dado, sino que constituye una práctica que se desarrolla evolutivamente en la acción”. Estando de acuerdo sobre la importancia de la práctica permanente que el niño debe realizar a través del descubrimiento; explorando acerca de su propio cuerpo, de esa manera podrá lograr conocer su cuerpo y verbalizar las partes de su cuerpo.

6. TONO MUSCULAR

Es el estado de tensión constante y mantenida de los músculos estirados, es lo que mantiene la postura y posibilita el movimiento, su preparación su ejecución, su ajuste, su mantenimiento, su transformación, esta sería su función puramente motriz. El tono muscular, es necesario para realizar

cualquier movimiento, está regulado por el sistema nervioso, se necesita un aprendizaje para adaptar los movimientos voluntarios a lo que deseamos lograr. Sin esta adaptación no podríamos actuar y el desarrollo psíquico se verá muy afectado.

Cabe destacar la estrecha relación que existe entre la actividad tónica muscular y la actividad tónica cerebral. Es por ello que hablamos de aspectos psicológicos y neurológicos, ya que se encuentran interrelacionados entre sí. Para desarrollar el control de la tonicidad se pueden realizar actividades que tiendan a proporcionar al niño o a la niña el máximo de sensaciones posibles de su propio cuerpo, en diversas posiciones (de pie, sentado, reptando, a gatas), en actitudes estáticas o dinámicas (desplazamientos) y con diversos grados de dificultad que le exijan adoptar diversos niveles de tensión muscular.

El tono tiene una función efectiva que es la regulación de las emociones, modifica constantemente, de acuerdo con la satisfacción o no de sus necesidades, al placer o displacer que experimente y que se pone de manifiesto en las tensiones (Hipertono) o distensiones (hipotono) de sus músculos. Se debe tener en cuenta que el desarrollo del control tónico está íntimamente ligado al desarrollo del control postural, por lo que ambos aspectos se deben trabajar paralelamente. Su cuerpo se convierte así en el mayor órgano sensorial capaz de recibir mediante el sentido propioceptivo los datos que van surgiendo de su propio cuerpo, en su relación con los demás.

7. LATERALIDAD.

La lateralidad es la preferencia por razón del uso más frecuente y efectivo de una mitad lateral del cuerpo frente a la otra. Esto lleva directamente al concepto de eje corporal. Por eje corporal se entiende el plano imaginario que atraviesa el cuerpo de arriba a abajo dividiéndolo en dos mitades iguales.

Dicho eje pasa por el medio de la cabeza, la cara, el tronco y la pelvis dividiéndolos en dos y afecta a las extremidades, sin partirlas, asignando una extremidad superior y una inferior a cada parte del eje.

Puesto que la lateralidad puede apreciarse en el predominio de uno de los dos ojos, oídos, pies o manos, el predominio puede ser diferente para los distintos miembros u órganos sensoriales; así se puede encontrar tipos con lateralidad homogénea perfecta coincidencia de la preferencia de ojo, mano y pie; o cruzada, contradicción entre la preferencia de unos y otros miembros.

En realidad, se ha reducido la noción de eje corporal al eje que divide nuestro cuerpo en derecha izquierda, quizá porque es un criterio de distinción convenido. Sin embargo, podemos reconocer otros dos ejes, el que divide nuestro cuerpo en delante-detrás y el que lo hace en arriba-abajo. Estos dos

ejes no presentan la dificultad del anterior por la diferente forma de las dos partes del corte, por ello se distinguen antes y más fácilmente.

El eje corporal tiene implicaciones tónicas, motrices, espaciales, perceptivas y grafomotoras. La integración del eje corporal posibilita la adquisición de la lateralidad, permitiendo que el niño distinga entre la derecha y la izquierda de su cuerpo. Como consecuencia permite, posteriormente, la proyección de estas referencias sobre el mundo y sobre los demás y, por tanto, permite la organización del espacio.

La orientación espacial se produce por referencia a este eje corporal. La lateralidad es, por una parte, genéticamente determinada y, por otra, se trata de una dominancia adquirida. A esto se refieren Bergès, Harrison y Stambak (1985) al distinguir una lateralidad de utilización (predominio en las actividades cotidianas) de una lateralidad espontánea de gestos socialmente no determinados) que puede no coincidir con la anterior.

Ésta sería el reflejo de la lateralidad neurológica, que no es más que la dominancia hemisférica constitucional (parte del cerebro dominante), algo propio de la especie, que presenta una división de funciones en los hemisferios cerebrales, que reparten sus cometidos.

En general se puede afirmar que cada hemisferio tiene una forma característica de funcionar, mientras uno (el derecho) lo hace de modo global, capta y almacena totalidades, el otro (el izquierdo) lo hace de manera secuencial, ordenando la información percibida, elaborada o almacenada en función de parámetros espacio-temporales, nos estamos refiriendo claramente al lenguaje en cualquiera de sus manifestaciones. Pero no toda la preferencia lateral es determinada por la dominancia de los hemisferios, la presión social, puede confirmar o contrariar con el entrenamiento dichas potencialidades.

La lateralidad va evolucionando en el período de la maduración. Pasa por momentos de indecisión, por momentos de confusión y por momentos de elaboración hasta llegar a consolidarse al final del proceso de desarrollo motor.

→ Hacia los cuatro meses puede apreciarse ya una cierta predominancia en el uso de las manos.

A los siete meses una mano resulta normalmente más hábil que la otra.

Entre los dos y cinco años el niño va utilizando las dos partes de su cuerpo de forma más diferenciada.

→ De los cinco a los siete años, se produce la afirmación definitiva de la lateralidad con la adquisición y dominio de las nociones de derecha e izquierda.

De los siete a los doce se produce una independencia de la derecha respecto de la izquierda. En este proceso evolutivo es frecuente la aparición de períodos de inestabilidad en la dominancia, sobre todo entre los dos y tres años, y entre los seis y ocho

Tradicionalmente se distinguen tres fases en el desarrollo de la lateralidad: la indiferenciada, hasta los tres años; la alternante, de los tres a los seis; y la definitiva, a partir de los seis o siete años.

La adquisición de la lateralidad es uno de los últimos logros en el desarrollo psicomotriz y requiere de las experiencias sensoriales y motrices tanto como de la evolución del pensamiento para lograrse. Supone realmente la madurez psicomotriz del niño.

8. EQUILIBRIO

El sentido del equilibrio o capacidad de orientar correctamente el cuerpo en el espacio, se consigue a través de una ordenada relación entre el esquema corporal y el mundo exterior. El equilibrio es un estado por el cual una persona, puede mantener una actividad o un gesto, quedar inmóvil o lanzar su cuerpo en el espacio, utilizando la gravedad o resistiéndola.

El equilibrio requiere de la integración de dos estructuras complejas:

- El propio cuerpo y su relación espacial.
- Estructura espacial y temporal, que facilita el acceso al mundo de los objetos y las relaciones.

EQUILIBRIO ESTÁTICO Y EQUILIBRIO DINÁMICO El equilibrio para nosotros, los seres humanos, que nos mantenemos en posición erguida sobre nuestras extremidades posteriores, consiste en una capacidad de estar de pie incluso en condiciones difíciles.

Las situaciones de equilibración se producen tanto cuando el cuerpo se encuentra quieto como cuando está moviéndose. Por ello hay quienes distinguen el equilibrio estático, que pone en juego el control motor, y el equilibrio dinámico, que se une a la coordinación de movimientos como un elemento más que se encarga de evitar la caída.

Debemos entender, que el equilibrio es un aspecto de la educación del esquema corporal, ya que condiciona las actitudes del sujeto frente al mundo exterior. El equilibrio está vinculado directamente con los siguientes sistemas:

El sistema laberíntico, el sistema de sensaciones placenteras, el sistema kinestésico, las sensaciones visuales.

9. ESTRUCTURACIÓN ESPACIAL

El niño desarrolla su acción en un espacio que inicialmente se encuentra desorganizado, sus límites le son impuestos. Mediante el movimiento y la actuación, va formando su propio espacio, organizándolo según va ocupando lugares que referencia y orienta respecto a los objetos. Poco a poco el cuerpo va pasando a ser el lugar de referencia y la percepción visual posibilita la aprehensión de un campo cada vez mayor

Podemos distinguir en primer lugar un espacio de ocupación y un espacio de situación. Es decir, por un lado, el espacio es el lugar que ocupan los objetos y, por otro lado, es el lugar en el que se sitúan.

Nuestro cuerpo ocupa un espacio y se sitúa en el espacio. Visto desde la perspectiva del ser humano podemos distinguir un espacio postural, el que ocupa nuestro cuerpo y que se corresponde con el resultado de las percepciones y sensibilidades referidas a nuestro cuerpo en el cual podemos situar los estímulos (por ejemplo, el dolor) o reconocer las posiciones o movimientos, y un espacio circundante, que constituye el ambiente en el que el cuerpo se sitúa y establece relaciones con las cosas.

La información que nuestro cuerpo recibe del espacio circundante la recoge a través de dos sistemas sensoriales: el visual y el táctilo-kinestésico.

→ Los receptores visuales están situados en la retina del ojo y nos proporcionan información acerca de las superficies de los objetos, principalmente de sus características de forma y tamaño. También percibimos visualmente el color, aunque, esto no sea una característica espacial.

→ Los receptores táctilo-kinestésicos se encuentran dispersos por todo el cuerpo y facilitan información muy diversa acerca de la presión, el desplazamiento, la tensión, el tacto, la temperatura, la vibración, el peso, la resistencia, etc.

Piaget (1975) en el estudio de la evolución del espacio en el niño, refiere que en los primeros meses de vida se reduce al campo visual y al de las posibilidades motrices, y esto lo podemos apreciar en la consecución de la marcha. Este espacio característico del período sensoriomotriz es un espacio de acción que Piaget denomina espacio topológico, con predominio de las formas y las dimensiones.

En el período preoperacional el niño accede al espacio euclidiano en el que predominan las nociones de orientación, situación, tamaño y dirección.

En el período de las operaciones concretas se alcanza el espacio racional que supera la concepción del espacio como esquema de acción o intuición y lo

entiende como un esquema general del pensamiento, como algo que supera la percepción y ocupa su lugar en el plano de la representación.

Las nociones de espacio, de relaciones espaciales y de orientación espacial se elaboran al compás de la maduración nerviosa y están directamente determinadas por la cantidad y cualidad de las experiencias vividas (Picq y Vayer, 1977). Precisamente la experiencia vivida es lo que proporciona la conciencia del eje corporal, de la que depende directamente la adquisición y dominio de las nociones de relación espacial, lo que significa poder orientarse en el espacio a través de referencias alusivas a la posición del cuerpo, que cuenta con la lateralidad para hacer efectiva dicha orientación

10. TIEMPO Y RITMO

Los desplazamientos ocasionan estados espaciales distintos y sucesivos cuya coordinación o relación no es más que el tiempo mismo. El tiempo es, pues, lo que acontece entre dos estados espaciales sucesivos en los que se puede encontrar una persona, animal u objeto.

La dificultad que representa la conquista del tiempo en el ámbito del desarrollo estriba en que no se percibe directamente. No tenemos receptores sensoriales que capten el paso del tiempo.

El tiempo está, en principio, muy ligado al espacio. De hecho, comenzamos a notarlo gracias a la velocidad. En este sentido, la noción de prisa-despacio precede a la de antes después que es puramente temporal. El tiempo es el movimiento del espacio, y se interioriza como duración del gesto y rapidez de ejecución de los movimientos. Hasta los seis años el niño no sabe manejar los conceptos temporales como valores independientes de la percepción espacial y, por tanto, no puede operar con ellos.

La noción de tiempo, individualizado como idea, como concepto, madurado por la integración de la percepción, experiencia y comprensión, requiere un notable desarrollo intelectual por el cual el niño solamente hacia los siete-ocho años, comienza a entender las relaciones espacio-temporales y a introducir en el tiempo físico, al igual que en el tiempo psicológico, una sucesión razonada, mediante una reconstrucción operatoria y ya no intuitiva.

Usando los términos acuñados por Piaget, apreciamos que durante el período sensoriomotor, el niño es capaz de ordenar acontecimientos referidos a su propia acción y posteriormente en sí mismos. En el período preoperatorio el niño vive un tiempo totalmente subjetivo, conoce secuencias rutinarias y hacia los cuatro o cinco años es capaz de recordarlas en ausencia de la acción que las desencadena.

La percepción temporal va unida a la percepción espacial, así un coche va más deprisa que otro por el mero hecho de ir delante. En el período operatorio se produce la desvinculación de la percepción temporal con respecto a la percepción espacial. Al final de este período llega el fin del proceso de adquisición con la abstracción del concepto de tiempo (Seisdedos, 1998).

Picq y Vayer (1977) distinguen tres etapas sucesivas en la organización progresiva de las relaciones en el tiempo:

- Adquisición de los elementos básicos: velocidad, duración, continuidad e irreversibilidad.
- Toma de conciencia de las relaciones en el tiempo: la espera, los momentos (el instante, el momento justo, antes, durante, después, ahora, luego, pronto, tarde, ayer, hoy, mañana...), la simultaneidad y la sucesión.
- Alcance del nivel simbólico: desvinculación del espacio, aplicación a los aprendizajes, asociación a la coordinación.

Si aceptamos la definición clásica, en cuanto existe orden en el movimiento estamos hablando de *ritmo*. El movimiento humano tiene la capacidad de actuar con orden, puede someterse a un ritmo. Las secuencias de movimientos, las praxias, se hacen con un orden determinado, con ritmo.

Existen movimientos, como los latidos, las pulsaciones, la respiración, que tienen su ritmo y que marcan nuestro propio ritmo vital. La percepción del ritmo se realiza a la vez que la percepción de las estructuras y su repetición. Podemos decir que hay ritmo cuando se elaboran organizaciones en función de la periodicidad. El ritmo no es sólo el orden en las estructuras, sino el orden en la sucesión de las estructuras. El orden más simple es la repetición de elementos idénticos, es lo que hacen los ritmos biológicos como el latido cardíaco

Por causa del ritmo ocurre un fenómeno curioso que llamamos sincronización que permite que, al seguir un ritmo marcado, el estímulo y la respuesta se presenten al mismo tiempo, sin lapso de tiempo intermedio. Esto tiene una implicación social y es que gracias a que las acciones sociales tienen una secuencia de orden establecida podemos sincronizar nuestras actividades con las de los otros y adaptarnos a los ritos y costumbres sociales. La primera manifestación del ritmo aparece en el niño con el balanceo de la cabeza. A los tres años es capaz de seguir la música con golpes y distingue el pasado del presente, pero hasta los siete años no tiene una auténtica conciencia de la duración.

11. COORDINACIÓN MOTORA GRUESA

Se subdivide en dos grupos: DOMINIO CORPORAL DINÁMICO Y DOMINIO CORPORAL ESTÁTICO. La motricidad gruesa es el dominio corporal de todas las partes gruesas del cuerpo como son las extremidades superiores, inferiores, el tronco, etc. Haciéndolas mover siguiendo la voluntad de cada persona, con esto se busca que cada movimiento sea sincronizado, armónico y preciso para que pueda vencer los obstáculos tanto de los objetos, como del espacio y del terreno en el que se encuentra. A esta sincronía y armonía denominamos coordinación motora gruesa

11.1 DOMINIO CORPORAL DINÁMICO

El Dominio corporal dinámico se caracteriza por la capacidad que adquiere una persona para dominar las diferentes partes gruesas de su cuerpo, es decir de movilizarlas de acuerdo a su voluntad siguiendo una consigna dada con cierta armonía y precisión.

Dentro del dominio corporal hay que considerar:

1. El niño /a tenga dominio de cada una de las partes gruesas de su cuerpo, conociendo sus capacidades y debilidades para que pueda adquirir seguridad en sí mismo al realizar los diferentes movimientos.
2. El niño /a debe haber adquirido el nivel de madurez neurológica, esto es muy importante ya que cada uno podrá realizar los movimientos que estén acordes a la etapa evolutiva en que se encuentre; porque no se puede exigir que realicen movimientos para los que no se encuentran neurológicamente preparados.

El dominio corporal dinámico se encuentra dividido en cuatro áreas:

a). COORDINACIÓN GENERAL

Aquí se considera todos los movimientos que el niño /a va a realizar en general, con la intervención de todas las partes del cuerpo en las diferentes edades. Así tenemos:

- Los movimientos parciales de las diferentes partes del cuerpo, estos se refieren a cuando toma conciencia de su cuerpo, de que lo puede mover y de que lo puede ver ya que ha alcanzado una madurez neuro – muscular – ósea con lo que podrá realizar ejercicios que le darán la agilidad y el dominio muscular, dándole la facilidad de poder realizar los movimientos.
- *Desplazamiento*, se refiere a la capacidad que adquiere un niño /niña para poder moverse de un lugar a otro con total independencia, para lograr esto es necesario que se den algunas situaciones, pero dadas las circunstancias de

algunos niños /as, estas no son necesarias que se den en el orden que debería ser, pero si es importante dar oportunidad de que lo hagan en algún momento.

- *Escaleras*: Se refiere a la capacidad que adquiere para subir y bajar las, dándole la agilidad que necesita para que adquiere mayor independencia, y dependiendo de la madurez que haya alcanzado puede ir haciéndolo de una manera inconsciente y con dominio de su cuerpo.

- *Carrera*: A esta se la considera como uno de los aspectos que tiene más larga duración en su desarrollo, debido al perfeccionamiento y coordinación que debe alcanzar. Para ello debemos considerar algunos movimientos que ayudarán al desarrollo; como: el dominio muscular, la fortaleza muscular, la capacidad de respiración, la coordinación piernas – brazos, la soltura de movimientos y la resistencia.

- *Saltar*: Este se refiere a la capacidad que ha adquirido para elevar al cuerpo del suelo, esto implica que: tenga la fuerza necesaria en sus piernas, tener equilibrio para volver a tomar contacto con el suelo sin hacerse daño y tener el dominio para poder realizar desplazamientos según la edad.

- *Rastreo*: El rastreo es la capacidad de desplazarse con el cuerpo en contacto con el suelo. En un inicio el niño y la niña lo realizan como una forma de locomoción, pero a medida que pase el tiempo lo hará como un juego. Este ejercicio le permitirá el dominio de su cuerpo, involucra: un dominio segmentario, una fortaleza muscular, un control de la respiración, y una resistencia muscular.

- *Trepar*: Esta acción es una actividad que el niño y la niña realizan con la utilización de sus manos y de sus piernas, permitiendo que se dé una mejor interiorización del conocimiento de su cuerpo dándole una mayor seguridad y confianza en sí mismo.

b). EQUILIBRIO ESTÁTICO Y DINÁMICO

Se entiende por equilibrio a la capacidad de mantener una posición, de poder volver a la postura normal después de haber realizado alguna actividad. El equilibrio se presenta de manera refleja, autónoma y voluntaria. Para que se pueda dar el equilibrio en el niño /a es necesario:

- La interiorización de su eje corporal.

- El dominio corporal.

El equilibrio es una actividad que debe ser entrenada para que llegue a su mejoramiento, debido a la vinculación que tiene con los nervios del niño /a.

c). RITMO:

El ritmo es una capacidad que debe adquirir un niño /a en la realización de los diferentes movimientos, además es importante que pueda repetirlos según una consigna.

Con la ejercitación del ritmo el niño /a debe interiorizar las diferentes nociones, la relación que existe entre el espacio y el tiempo, también la organización de los distintos movimientos de forma armónica y equilibrada, y por último enseñarle a utilizar su cuerpo como un medio donde pueda transmitir sus emociones y sentimientos en su relación con su familia, comunidad y sociedad; todo esto le ayudara en el transcurso de toda su vida.

d). COORDINACIÓN VISO – MOTORA:

La coordinación viso – motriz es una parte importante del desarrollo motor grueso del niño /a, porque tiene una relación con la motricidad fina; ya que las dos necesitan que se presente la coordinación en la realización de las diferentes actividades que se le ofrezcan al niño /a, el dominio que se presente dentro de la motricidad gruesa ayudará a que se dé un mejor dominio en la motricidad fina.

Así la para que se dé una buena coordinación viso - motriz es necesario presentar diferentes experiencias al niño /a, con el cuerpo, con la visión, con el oído, y con los movimientos del cuerpo o del objeto. Se utilizan ejercicios donde el cuerpo tiene que adaptarse al movimiento del objeto procurando un dominio de cuerpo y objeto. Para que se dé esta coordinación viso – motriz es necesario que el niño /a realice diferentes ejercicios que le ayudarán a poner su cuerpo en movimiento en relación con el movimiento del objeto.

11.2 DOMINIO CORPORAL ESTÁTICO

Se entiende por dominio corporal estático a la realización de las actividades que conllevan a que el niño /a interiorice su esquema corporal. Es importante mencionar que dentro de este dominio se encuentra la respiración y la relajación porque forman parte importante en el conocimiento del yo.

a. Respiración

La respiración es un acto de beneficio personal, pero para que se pueda dar es necesario la interferencia entre un acto eficaz respiratorio, la toma de conciencia y la capacidad de atención. La importancia que tiene el acto de respirar eficazmente, es para que se pueda dar cuando sea necesario su regulación. Este ejercicio de autorregulación en el niño /a se da en los momentos que se le proporcione para su relajación. Así el pequeño /a va tomando conciencia del acto de respirar y de las dos fases que este mecanismo tiene.

Fases de este mecanismo:

- La inspiración: en esta es una acción que permite al aire ingresar a los pulmones para que a través de ellos se oxigene la sangre que llevara al corazón y al resto del cuerpo, durante este proceso se puede observar que se da una expansión de la caja torácica.

- La espiración: en cambio es la salida del aire de los pulmones, después de que se ha transformado en anhídrido carbónico, en esta se observa la contracción de la caja torácica.

El acto de respirar es tan importante que sea de manera adecuada, porque si no lo es puede desencadenar en problemas dentro de: la personalidad por un mal desarrollo psicológico podría desencadenar en: tartamudeo, miedo, angustia, falta de atención y concentración; en el desarrollo psicomotor el cansancio por la dificultad que tiene de moverse.

b. Relajación

El doctor Durand de Bousingen dice: “desde el punto de vista genético el tono reviste una gran importancia en el desarrollo de la personalidad del niño. Esta estructura principalmente la personalidad, su comportamiento y su actitud, en función de las influencias familiares que se ejercen sobre él.”La realización de la relajación nos sirve para que no se produzca la hipertonia muscular y se dé la distensión mental.

1. El profesor Ajuriaguerra con respecto a la relajación señala: " la relajación permite al niño, con la disminución de la tensión muscular, sentirse más a gusto con su cuerpo, y, por ende, con el conjunto de comportamiento tónico-emocional. No se trata de suprimir el sostén tónico necesario en los momentos de la acción, sino, la hipertonia muscular agotadora que constituye el fondo del estado tensional y que repercute en el comportamiento”.

2. El doctor Le Boulch manifiesta que: “la relajación es para nosotros un medio de conseguir una buena educación de la actitud, de facilitar la percepción del propio cuerpo y el control de la respiración, todo ello obtenido gracias a un esfuerzo de atención interiorizada” Así, la relajación permite al niño /a desarrollar un control de sus emociones y sentimientos, facilitando una comunicación positiva con él y su cuerpo. Además, le ayudará a una interiorización de su esquema corporal y de sus sensaciones perceptivas, y con el tiempo aprenderá a realizar una relajación manera global o segmentaria.

c. Tonicidad

La tonicidad es la tensión muscular que ejerce nuestro cuerpo para la realización de las diferentes actividades. Hay que considerar que un niño /a debe desarrollar un equilibrio tónico, pero para que esto se dé es necesario

brindarle una serie de experiencias sensitivas donde él /ella pueda ejercer diferentes posturas y actitudes.

d. Autocontrol

El autocontrol se refiere a la capacidad que el niño /a adquiere para poder controlar los movimientos y la postura de su cuerpo, este se da por la adquisición del dominio del tono muscular. Este control de los movimientos se los divide en conscientes, que son todos aquellos que se realizan de acuerdo a la voluntad de la persona por medio de un gesto y tienen un gran significado; e inconscientes que no dependen de la persona porque son movimientos controlados por el sistema nervioso.

12. IMPORTANCIA DEL MOVIMIENTO

Es fundamental el conocimiento de la importancia del movimiento en el desarrollo de los niños. Considerando este punto, los bebés podrán crecer sanos debido a que esto ayuda a su maduración cerebral y muscular. Los niños se comunican a través del movimiento; estos les permiten relacionarse con su entorno y desarrollarse tanto a nivel corporal como mental. A continuación, profundizaremos acerca de la importancia del movimiento en el desarrollo de los niños.

A medida que van creciendo, los bebés descubren cómo se comportan algunas partes de su cuerpo. Por esta razón, durante los primeros meses de vida se lo llevan todo a la boca, empiezan a tener conciencia de sus movimientos corporales y luego proceden a explorar cómo sus acciones afectan a su entorno. Así, van construyendo su mundo.

Posteriormente, mediante los movimientos en forma de juegos, adquieren experiencia y conocimiento, lo que refuerza y potencia su coordinación motriz. Es por ello que la importancia del movimiento en el desarrollo de los niños es tan gravitante para su crecimiento.

La actividad motora permite el desarrollo de diversas áreas del cerebro, por lo que en los primeros años de vida es muy importante que los niños aprendan todo tipo de movimientos. En ese sentido, el ejercicio físico contribuye en su crecimiento físico, mental y emocional.

Asimismo, la actividad física ayuda al fortalecimiento de la respiración, la circulación, el sistema muscular, cardiovascular y nervioso. También permite adquirir experiencias concretas para el desarrollo intelectual, la independencia y la adaptación social, lo que permite que el niño sea feliz.

Por otra parte, este tipo de ejercicios fortifican la destreza para superar dificultades y les proporciona muchos beneficios físicos y psicológicos a los

niños. Es por todo esto que los juegos, las actividades y los deportes son vitales para el desarrollo integral de los infantes

El movimiento en el desarrollo de los niños: actividades

Existen varios tipos de ejercicios y actividades que los padres pueden realizar, para ayudarlos a ejercer distintos tipos de movimientos que contribuirán a su desarrollo. Es fundamental que los pequeños tomen su tiempo para llevar a cabo cualquier actividad y, con paciencia, sean apoyados en el proceso.

- **Incentivarlos a gatear:** Con este sencillo primer paso, permitimos que las zonas cerebrales encargadas del movimiento se mecanicen.
- **Caminar con ciertos ritmos** yendo al ritmo de los niños: Esto posibilita que refuercen su lateralidad, necesaria para leer y escribir.
- **Enseñarles a trabajar su equilibrio** en el columpio de un parque, montando la bicicleta o los patines, entre otros. Esto los ayudará a mejorar su postura y a que no se cansen tanto al tomar un dictado.
- **Realizar actividades de coordinación motora con ellos:** Por ejemplo, saltar, correr, lanzar y atrapar objetos; esto les va a permitir un mejor desarrollo en el ambiente escolar.
- **Mostrarles cómo organizar o guardar objetos** para desarrollar los músculos de las manos.
- **Enseñarles a atarse los cordones de sus zapatos:** esto favorece el desarrollo temprano y el razonamiento lógico.
- **Iniciarlos en la actividad del baile:** Este pasatiempo contribuye con el desarrollo de sus músculos a nivel general.

12.1 La importancia de los deportes para el desarrollo de los niños

Los deportes son fundamentales para que los niños ejerzan mayores movimientos y, de este modo, desarrollarse correctamente. Además, estas actividades contribuyen a que se relacionen más fácilmente y potencien diferentes áreas de su organismo, como, por ejemplo:

Desarrollo psicomotor: Ayuda a la actividad cardiovascular y la formación de los huesos.

Desarrollo orgánico y corporal: Es posible determinar qué tipo de deporte es el adecuado a su textura y edad; por supuesto, las preferencias del niño también son esenciales aquí.

Desarrollos de aptitudes y comportamientos: Es fundamental enseñarles a los pequeños la importancia de determinados valores, como la competencia, la honradez y el respeto.

“La importancia del movimiento en el desarrollo de los niños va relacionada a funciones mucho más complejas del organismo. La psicomotricidad está ligada directamente a las funciones neuromotrices y psíquicas»

13. ACTIVIDADES Y JUEGOS PARA EL DESARROLLO DE LA PSICOMOTRICIDAD

Anteriormente se ha visto y estudiado la importancia del desarrollo psicomotriz en los niños y niñas, respecto a nuestra labor pedagógica se hace necesario no solamente conocer el desarrollo psicomotriz de los niños, sino también a partir de los conocimientos adquiridos, diseñar actividades didácticas que favorezcan el potenciamiento del desarrollo psicomotriz y aportar a una educación de calidad, en nuestro nivel de educación. Por ello es que se presenta algunas propuestas de actividades pedagógicas y didácticas.

Propuesta metodológica y de recursos para llevar a cabo en la clase de psicomotricidad

Las actividades psicomotoras van dirigidas al desarrollo del esquema corporal y de la construcción de la propia identidad de los niños, pero, además, son un medio para lograr el correcto desarrollo intelectual y afectivo, ya que el movimiento y la expresión corporal que generan permite el trabajo de las funciones cognitivas tales como: atención, memoria, concentración, expresión de emociones y el desarrollo de la autoestima.

Debido a la importancia que tienen en la educación de los alumnos, hemos preparado una propuesta metodológica para llevar a cabo en un aula de psicomotricidad, en la que crearemos un espacio que propicie la disposición de los niños a reír, construir, caminar, girar, equilibrarse, etc., procurando un ambiente placentero en el que el niño se sienta bien y pueda expresarse libremente.

El docente debe conocer y observar lo que el niño sabe hacer para adaptar los aprendizajes a los niveles adecuados a sus alumnos. Pero siempre se tendrán en cuenta los siguientes aspectos en las sesiones de psicomotricidad:

- El control y la conciencia postural (tono y equilibrio)
- El esquema corporal
- La lateralidad
- La respiración

- La relajación
- El desarrollo sensorio-perceptivo (vista, oído, tacto)
- El apartado locomotor (reptar, gatear, ponerse en pie...)
- La manipulación (agarrar, soltar, sujetar, alcanzar, giros y juegos con pelotas...)

Los espacios en los que se llevarán a cabo las sesiones psicomotoras serán los siguientes: el aula y la sala de psicomotricidad en la que podemos encontrar diversidad de materiales fijos:

- espalderas, pizarras, espejos, bancos, etc; y móviles: cuerdas, aros, sacos, papel, cartón, bastones, bloques de construcción, telas, pelotas, túneles, cojines de goma, espuma, muñecos y todas las cosas que pueden favorecer el juego simbólico del niño.

Propuesta metodológica de una sesión de psicomotricidad:

En primer lugar, los niños se pondrán cómodos (quitándose los zapatos si es necesario). De esta manera identificarán la sala o espacio de psicomotricidad de su propia aula.

Una vez tranquilos y cómodos, nos sentamos en círculo y realizamos una breve reunión para hablar sobre el objetivo de la sesión y lo que vamos a hacer en ella. Además, se establecen las normas del grupo (cuidado del material, y no lastimar a los compañeros).

A continuación, se realiza la actividad que puede ser libre (juego libre con un material determinado) o dirigida (con objetivos fijados por el docente). De esta manera se deja que el niño experimente con los materiales potenciando su creatividad, autonomía, etc.

Terminamos siempre llevando a los niños a la calma con ejercicios de relajación, con cuentos, masajes, etc. Esto se basa en el principio “si relajo el cuerpo relajo la mente” y viceversa.

Durante toda la sesión debemos acompañar, compartir e interactuar con el niño sin invadirle ni obligarle a realizar actividades que el niño no pueda lograr, es decir no se debe precipitar la maduración, ésta sale sola.

Las sesiones de psicomotricidad pueden durar una hora o una hora y media. La temperatura del aula debe ser agradable y la sala de psicomotricidad debe ser un lugar muy bien iluminado.

Debemos lograr hacer de la sala de psicomotricidad un lugar donde los niños se sientan cómodos sin tener miedo al espacio, donde ellos exploran y aprenden en interacción con el maestro, con los demás compañeros y con los

materiales, ya que ellos se comunican mejor corporalmente, es decir, de forma no verbal.

El material que utilizaremos en psicomotricidad será variado y tiene dos funciones:

Facilitar la maduración infantil: se pretende satisfacer el placer sensoriomotor, el juego simbólico, expresión afectiva y corporal y poder crear. Con él trabajaremos las sensaciones internas del cuerpo, sobretodo el sentido del equilibrio, sensaciones de oído, de altura estiramientos, etc.

Como mediador de la comunicación: tanto el material como los mediadores corporales son medios para comunicarnos con el niño. A partir de la voz o los gestos ofrecemos un espacio para desarrollarse, tener actividad de espera y aceptación. Los niños más tímidos son los que más objetos cogen. En psicomotricidad a través de la observación dejamos a los niños en libertad.

Desde un punto de vista pedagógico el material se puede clasificar en:

- Materiales para el desarrollo motriz y sensorial.
- Materiales de desecho o de la vida cotidiana.
- Materiales manipulables.
- Materiales para la expresión oral.
- Materiales para la representación mental (juego simbólico o dramático)
- Materiales para la expresión plástica y visual.
- Materiales que desarrollan el pensamiento lógico.

CÓMO REALIZAR UNA SESIÓN DE PSICOMOTRICIDAD EN EDUCACIÓN INFANTIL:

Frente a la concepción que sustenta que el cuerpo y el alma son dos entes independientes que deben ser educados por separados, surge la psicomotricidad que considera al hombre como un ser global, integral y holístico, en el que el cuerpo y la psiquis son indisociables, defendiendo el valor de la actividad corporal como fuente de todo aprendizaje.

Autores como Acouthurier (1985), definen la psicomotricidad como la expresividad motriz corporal basada en la interrelación (psique- soma), mente cuerpo

En la rutina diaria es importantísimo desarrollar los diferentes parámetros de la psicomotricidad: esquema corporal, tonicidad y control postural,

coordinación óculo-manual, organización espacio-temporal, control respiratorio...

Para trabajar la psicomotricidad desde un marco integral, constructivo y significativo llevar a cabo en aula sesiones de psicomotricidad. Por ejemplo:

Esta sesión de psicomotricidad se puede desarrollar dentro del espacio de psicomotricidad que ha de ser un lugar de encuentro y placer, por eso debe ser amplio, iluminado y bien dotado de material.

Lo ideal es programar una sesión de psicomotricidad para el desarrollo de cada contenido curricular, ya que en cada sesión trabajamos de forma integral y holístico, el contenido que corresponde.

No es necesario realizar las fases que a continuación se exponen, siempre en el mismo orden, sino que se pueden variar adaptándolo a las necesidades de cada día.

En esta ocasión partiremos del contenido fenómenos naturales, o las estaciones del año enfatizando el otoño. En el ejemplo de una sesión de psicomotricidad en el que se prioriza “el otoño” se distinguen varias fases:

FASE 1: de presentación.

Los niños y las niñas llegan a la sala de psicomotricidad, (si se cuenta o se puede adecuar el mismo salón de clase), se sientan en semicírculo alrededor de la maestra y comentamos lo que vamos a realizar en la presente sesión o clase.

Comentar que vamos a utilizar como recursos hojas de plantas y frutas, además de las cuerdas y las colchonetas de la sala.

También, tendremos que atender a la música de fondo que tendremos puesta, como puede ser Las Cuatro Estaciones de Vivaldi “el otoño” u otra música de preferencia.

Los niños y las niñas observarán las hojas y dialogaremos sobre cómo son, qué podemos hacer con ellas: bailar con ellas, seguir caminos con hojas, sentarnos y saltar sobre ellas, caminar sin pisarlas.



FASE 2: de actividad exploratoria.

Dejar que los niños y niñas jueguen libremente. Observar que unos salten sobre las colchonetas, otros ruedan, otros siguen caminos de cuerdas, esparcen las hojas, hacen caminos y caminan sobre ellas, pisándolas, sin pisarlas.....



FASE 3: de actividad guiada.

Cuando observo que ya se les han agotado las ideas o se aburren y forman mucho alboroto, intervenir ayudándoles a que descubran nuevas posibilidades de acción:

Podemos imaginarnos que somos árboles que estamos rectos y quietos; pero cuando sopla el viento nos movemos a un lado, a otro lado...

Observar qué hacen los niños y las niñas después de estas sugerencias, cómo lo hacen, en qué orden, si son creativos e inventan formas de moverse...



FASE 4: de actividad conducida.

Las mismas actividades sugeridas las realizaremos ahora de una manera dirigida y estructurada. Aquí se incluyen los diferentes juegos que he preparado. A modo de ejemplo explicaré uno:

Imitamos acciones del otoño

Nos distribuimos por la sala y bailamos mientras suena la música. Cuando la música pare el niño o la niña que se nombre será el que dirige el grupo y hará acciones típicas del otoño que los demás compañeros tendrán que repetir. Estas acciones pueden ser:

- Agacharse cogiendo frutos del otoño y meterlos en una cesta.
- Barrer las hojas que están en el suelo.
- Luchar contra el viento mientras paseamos.
- Pasear con paraguas bajo la lluvia...



Después poner la música y todos seguirán bailando por la sala hasta que vuelva a para la música y sea otro niño o niña al que nombre para que sea el guía.



FASE 5: de actividad modificada.

En esta fase sugerir que jueguen libremente a lo que más les haya gustado de todo lo que han practicado:

Algunos jugarán a “imitar acciones”, otros bailarán con las hojas al ritmo de la música... Ya habrán aprendido detalles de los juegos y lo aplicarán a su juego espontáneo, con respeto.



FASE 6: de relajación.

Los niños y las niñas recogen todo el material y se tumban en las colchonetas, con los ojos cerrados. De fondo escucharán una música suave. Se imaginarán un bosque en otoño, que se les irá describiendo:

“Las hojas se van cayendo muy despacito, el suelo se ha cubierto de hojas amarillas y marrones, el viento suena: SSSSSS SSSSSS...Ha comenzado a llover y la lluvia cae lentamente...”



Este ejemplo de sesión de psimotricidad si bien prioriza el otoño dentro del contenido de las estaciones del año, es una actividad que genera la formación de las cuatro dimensiones ser saber hacer y decidir desde una planificación de desarrollo curricular que integra los cuatro campos y áreas del conocimiento.

14. BIBLIOGRAFIA

Almeida S.; (2005); “Educación psicomotriz, expresión corporal y dinámica de grupo”; Gráfica Nelly; Lima-Perú.

Arnaiz Sanchez Pilar; (2001); “La psicomotricidad en la escuela, una práctica preventiva y educativa”; Ed. Aljibe.

Castañar, M. Camerino, O.; (1996); “La educación física en la enseñanza primaria”; Ed. INDE; Barcelona – España.

Dr. Paule Dennison / Gail Dennison; (1997); “Brain Gym” – “Aprendizaje de todo el cerebro”; Robin Book; Barcelona – España.