

LA PSICOMOTRICIDAD

¿Qué es la psicomotricidad?. Definición del concepto.

En primer lugar podemos decir algo que salta a simple vista y es que la expresión "psicomotricidad" está compuesta por la unión de dos términos: motricidad y psiquismo. Dicha unión no hace sino sintetizar los conceptos de "unidad de la persona" y de "globalidad de su desarrollo", es decir ayuda a esclarecer la naturaleza de la relación entre motricidad y psiquismo a lo largo de la vida del individuo. Dicho concepto aparece relacionado con las múltiples experiencias que en el ámbito motor y psicomotor nos ofrece nuestro cuerpo. Las investigaciones de psicólogos, neuropsicólogos, psicoanalistas y neurosiquiatras se dirigen hacia la afirmación de que la actividad motriz, la actividad psicotónica e intelectual son aspectos de una misma organización que el individuo va realizando, o dicho de otra manera, desde el nacimiento, la actividad motriz y psíquica evolucionan y se desarrollan estrechamente relacionadas, luego se van jerarquizando y se diferencian en sectores perfeccionados.

Por tanto la educación psicomotriz o psicomotricidad es una educación general, basada en la actividad corporal, y que favorece el desarrollo armónico de los aspectos fundamentales de la personalidad del niño: expresión, aprendizaje, relación(socialización). **Elena Gazzano.**

Es el movimiento examinado como actividad total del organismo y que se expresa a través de la personalidad. Es el desarrollo psíquico que se obra en el sujeto a través del movimiento. **Queralt Domingo Calvo**

La psicomotricidad es la relación existente entre el razonamiento y el movimiento o al revés entre movimiento y razonamiento. **José Jiménez Ortega, Julia Alonso Obispo e Isabel Jiménez de la Calle.**

Entonces, la psicomotricidad es una disciplina que puede ejercer una gran influencia sobre la inteligencia, la afectividad y el rendimiento escolar del niño, mejorando o normalizando el comportamiento general, facilitando los aprendizajes escolares, contrarrestando o previendo las dificultades de aprendizaje y como consecuencia de lo anterior, evitar los fracasos escolares, muchos de los cuales encuentran su origen en un deficiente desarrollo de las diversas coordinaciones(manual, viso-manual, global), la inadecuada organización del espacio, del tiempo, lateralidad cruzada,etc.

Ámbito de la psicomotricidad

No estamos en un cuerpo, es más que eso, **somos cuerpo**, y es esta la base de la que parte la educación psicomotriz, puesto que es el **cuerpo** el elemento básico de contacto con la realidad exterior. Y a su vez no podemos entender el cuerpo sin su capacidad de generar **movimiento**, porque es la propia actividad corporal, su control y conocimiento, la que afirma en los niños el desarrollo de capacidades mentales de análisis, de síntesis, simbolización, abstracción y generalización.

El movimiento del cuerpo es inseparable del aspecto relacional del comportamiento, *y esta relación e interacción del individuo con su medio ambiente, tanto físico como social, constituye la causa del desarrollo psíquico.* **Queralt Domingo**

Por tanto el mundo al que se ajusta la psicomotricidad no es otro que el de las relaciones humanas donde se intercalan **el cuerpo, los demás y los objetos**.

En nuestro caso, y al referirnos al aula, hemos de pensar en la educación psicomotriz como el medio para llegar al niño y procurar el desarrollo de sus potencialidades, a través de lo que Pierre Vayer y otros como L'aucouturier denominaron "cuerpo vivenciado", que no es otra cosa que utilizar y dirigir el movimiento y el juego para conseguir el crecimiento global de nuestros alumnos.

PRIMERA PARTE: EDUCACIÓN DEL ESQUEMA CORPORAL.

Primera fase: toma de conciencia de la unidad corporal, el cuerpo vivido o simplemente conozco mi cuerpo.

Sesión nº1.

1. Rodar por el suelo: invitemos a los niños a rodar por el suelo de manera lenta y libre pero con los ojos cerrados, evitando chocarse unos con otros y encogiéndose como una bola (como los erizos) al más ligero roce con un compañero para seguir en otra dirección. Utilizar un fragmento de música clásica a ser posible como fondo. Para que dejen de rodar iremos bajando de forma gradual el volumen de la música y dejaremos que se acerquen a nosotros de forma natural, hasta sentarse. Dejemos que nos cuenten con sus palabras las sensaciones experimentadas durante la ejecución del ejercicio (verbalización)

2. Ahora más difícil todavía!, Escondemos las manos en los bolsillos o dentro de los pantalones y rodamos suavemente, no importa si paso por encima de un compañero. Sin sacar las manos de los bolsillos ¿qué tal si me arrastro por el suelo?. (verbalización)

3. (Representación gráfica): en la pizarra, dibujar con tizas lo que hacían en el suelo. En el papel, el suelo y los niños.

Observación de la actividad: es interesante y útil para nosotros estudiar las expresiones del niño. La manifestación de un sentido predominante en los giros nos hará descubrir la conexión existente entre direccionalidad, organización espacial y sentido de la escritura. En efecto, puede observarse cómo los niños que durante estos ejercicios se desplazan de derecha a izquierda, hacen lo mismo, a menudo, en la organización lineal de la escritura.

En lo referente al aspecto relacional con los demás y el medio ambiente, se puede observar que algunos niños mantienen de manera espontánea los ojos cerrados, se mueven con soltura y están viviendo esta experiencia de manera profunda y alegre. Otros, en cambio, se muestran temerosos y preocupados por los límites espaciales y por el posible contacto con sus compañeros, quedándose quietos a menudo, no consiguiendo liberarse de sus propios mecanismos de defensa. La causa de un comportamiento de este tipo puede deberse a algún tipo de dificultad motriz o en trastornos relacionales provocados o no por ella. Conviene repetir la experiencia introduciendo instrucciones para dar a la situación un aspecto más definitivo.

Podemos especificar el sentido del giro, la posición de partida del cuerpo, la colocación más adecuada de las extremidades del cuerpo para facilitar el movimiento, etc.

Sesión número 2.

Rodar por el suelo

La utilización de material, al ofrecer nuevas referencias espacio-temporales, permitirá superar el interés puramente lúdico por el ejercicio.

1. Colocaremos en el suelo, frente a los niños y a poca distancia unas de otras, seis cartulinas de diferentes colores con unas dimensiones aproximadas de 50x100 cm. Invitemos a los niños a rodar sobre ellos. Sugiramos algunas pautas de ejecución que faciliten el giro: desde el primer cartón de la izquierda, tendido boca abajo, con los brazos estirados hacia delante junto a la cabeza, piernas estiradas y en línea con el cuerpo deberán girar empujando inicialmente con su lado izquierdo.

2. Tras el primer desplazamiento el niño estará boca arriba, y el impulso para girar sobre sí deberá producirse desde su costado derecho. El movimiento se realizará muy lentamente respetando la alineación de los cartones.

Representación gráfica de la actividad .

3. Al pedir al niño que dibuje la situación del ejercicio en papel favoreceremos la estructuración de la dirección de la escritura, de izquierda a derecha.

Sesión número 3.

Contrastes: pesado-ligero; lento-rápido

1. Propongamos a los niños que caminen pesadamente, como un elefante, con las piernas rígidas, el tronco inclinado hacia delante 90° , la cabeza caída entre los brazos que cuelgan hacia abajo, con las manos entrelazadas: "caminad balanceando lentamente la cabeza y los brazos a derecha e izquierda... Ahora moveos, tratando de mantener el cuerpo ligero, como si fueseis mariposas (de puntillas, con la cabeza erguida), moved los brazos suavemente hacia arriba y hacia abajo".

Verbalización(pasar de lo vivido corporalmente a la expresión verbal).

2. Pidamos a los niños que nos cuenten su experiencia llevándoles a observar de una manera guiada la conexión que se creaba durante sus desplazamientos entre lo pesado-lento y ligero-rápido.

Contraste: duro-blando

3. "caminad duros y rígidos como marionetas de madera; seguid caminado, pero blandos, suaves, como muñecos de trapo". Hagámoslo repetir varias veces, alternando los tipos de movimiento.

Simbolización(pasar de lo vivido corporalmente a la representación gráfica y plástica)

4. Invitemos a los niños a representar las sensaciones que acaban de experimentar. Empecemos trazando una línea recta de trazo grueso, sobre un papel o en la pizarra (dureza) y, a continuación, pidámosle que expresen con otra línea el concepto de blandura. Ponerlas en un mural.

Sesión nº 4.

Contraste: ruido-silenció; movimiento-inmovilidad

1. Vamos a proponer a los niños que hagan ruido con su propio cuerpo de manera exclusiva. Seguramente harán ruido corriendo por la sala de manera libre y alegre. Se reirán, cantarán y hablarán y gritarán.
2. Llamamos a todos y les decimos que se coloquen a nuestro alrededor para explicarles que hagan ruido sólo por medio del movimiento(sin utilizar la voz). Seguramente la situación se hará menos dinámica, dejarán de correr y se limitarán a dar palmadas y patear en el suelo.
3. Entonces les pediremos que utilicen el mayor número de partes del cuerpo. El ruido aumentará o disminuirá y es el momento justo para pedir a los alumnos que comencemos a movernos menos para hacer menos ruido hasta quedarnos parados, es decir, en silencio. "escuchemos el silencio".
4. Invitemos a los niños a adoptar una posición de descanso y a escuchar lo maravilloso que es el silencio.

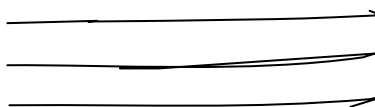
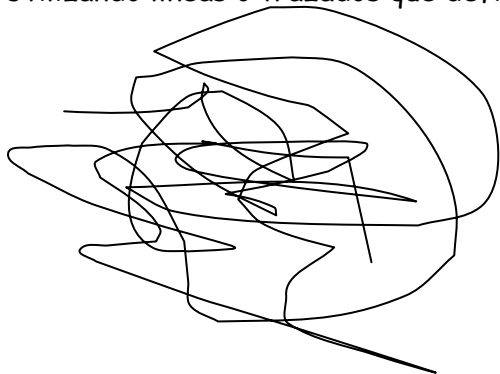
Es el momento de explicar que mientras estemos en movimiento y actividad es casi inevitable hacer ruido, mientras que permaneciendo inmóviles se consigue crear silencio. Preguntémosles si es posible crear silencio estando inmóviles. Muchos dirán que es bastante difícil, desafiémosles a hacerlo. Pidámosles que desde una posición de reposo, empiecen a moverse poco a poco, sin hacer el menor ruido.

Una cuidadosa ejecución del ejercicio exige un alto grado de control sobre el propio cuerpo, lo que contribuye, pues, a crear una imagen coherente y unitaria sobre él mismo. Realizarán seguramente movimientos muy lentos, como a cámara lenta.

Simbolización:

Les diremos que escojan entre los colores que conocen el que más se parece o exprese la inmovilidad y el silencio, el movimiento y el ruido. La experiencia indica que utilizan el verde o el azul (cielo, mar o prado) para indicar la paz o el silencio. Para indicar el ruido o el movimiento prefieren el rojo o el amarillo.

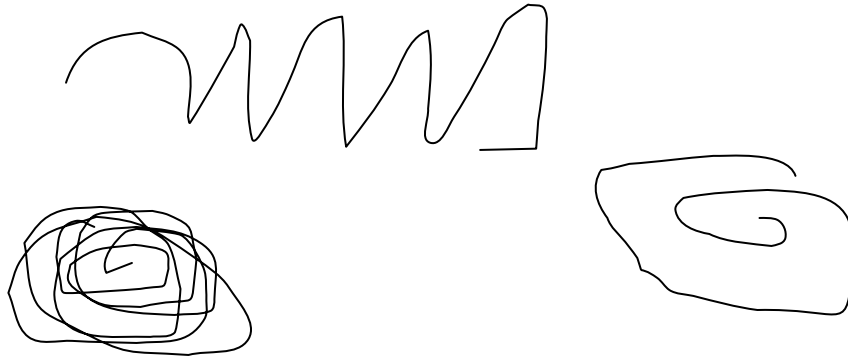
Utilizando líneas o trazados que definan el ruido y el silencio



Ruido

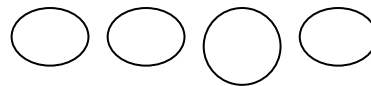
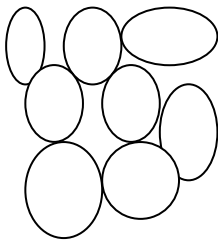
silencio

Para algunos niños es más fácil llegar a la simbolización utilizando grupos de objetos heterogéneos o un material estructurado (bloques lógicos, fichas de colores, bolas, lápices, etc.).



Ruido

silencio



Sesión nº5.

Posiciones del cuerpo en distintos niveles de altura.

- A) A nivel bajo: tumbado (decúbito dorsal, decúbito frontal, de lado).
- B) A nivel medio: de rodillas, sentado, a cuatro patas, etc.
- C) A nivel alto: erguido.

1. Se trata de variar las posiciones del cuerpo en el espacio a diferentes niveles utilizando de nuevo el sistema de los contrastes. En un principio es mejor no detallar o definir los distintos niveles a los que pueden trabajar, sencillamente los introducimos en ellos variando las posiciones, luego sí podremos definir exactamente dichos niveles, alto, bajo y medio.

Contraste: grande-pequeño.

2. Estando en la posición de tumbados les diremos que se hagan muy grandes, muy grandes y luego muy pequeños. Algunos no cambiarán del nivel bajo y otros pasarán al medio por ejemplo si se sientan o al grande si se ponen de pie. Les dejaremos libremente que pasen de un plano a otro sin explicar nada aún.

Contraste: recto-curvo.

3. Estando tumbados, boca abajo, arriba o de lado, les diremos que se pongan lo más derecho posible, como un palo, luego que se curven, como un arco. También podremos decirles que se coloquen largo-corto o ancho-estrecho.

4. Una vez realizados estos ejercicios de manera más o menos espontánea pasan a explicarles los tres niveles diferenciados y hacemos los mismos ejercicios pero con consignas más definidas: grande-pequeño o largo-corto pero en un nivel determinado por ejemplo en el medio o hacerlo más complicado pasando de unos niveles a otros, por ejemplo recto-curvo comenzando en el suelo tumbados y acabando en el nivel medio haciendo un puente boca abajo o boca arriba.

Observaciones:

Recordar que todos estos ejercicios requieren que se estiren y se encojan, más o menos, todos los segmentos corporales, y en consecuencia, un aumento natural del tono muscular. Es bueno que al final se le diga al niño que se pongan blandos como si fueran de goma para que se relajen y lo asocien a sensaciones de bienestar corporal.

Segunda fase: Interiorización de los distintos elementos corporales y expresión.

Toma de conciencia de los segmentos corporales:

- ***Uso de los contrastes***
- ***Contacto manual: acción del sujeto sobre sí mismo y sobre los demás.***
- ***Sincronización tónico-gestual con un compañero.***

Sesión nº6

Contraste movimiento-inmovilidad

1. Los niños, sentados en su propio espacio personal, con las piernas extendidas hacia adelante, observan el movimiento de sus propias manos y de los dedos; después las dejan caer inmóviles sobre las rodillas, manteniendo siempre el control visual.

2. A continuación se hará el mismo ejercicio pero con los ojos cerrados y se inducirá al niño a sentir el movimiento e inmovilidad de sus manos. (Es más fácil que el niño mantenga los ojos cerrados y, que por tanto, interiorice las sensaciones de movimiento, si les decimos que se coloquen tumbados de espaldas y con las manos separadas un tanto del cuerpo y apoyadas en el suelo).

3. Ahora colocamos a los niños sentados con las piernas cruzadas, y les pedimos que muevan los brazos hacia delante de forma espontánea, lenta y suavemente (como las olas del mar, como las ramas de los árboles) y que los observen detenidamente.

Contraste ruido-silencio

4. Propongamos a los niños dar palmadas procurando hacer cada vez menos ruido, pero sin disminuir la velocidad del gesto. Es muy difícil. Después surgirá el ruido y terminaremos con un estrepitoso aplauso.

5. De igual manera y sin zapatos, les invitaremos a sentarse en el suelo y a golpear con los talones en el mismo sin hacer ningún ruido.

Sesión nº7

Uso del contacto manual.

1. Llamemos a un niño del grupo a nuestro lado. Toquemos levemente algunas partes de su cuerpo que él deberá nombrar: nuca, cuello, hombros, espalda, codos, muñecas, la palma de la mano, los muslos, las rodillas, las piernas, los tobillos, los talones y las puntas de los pies.
2. Pidamos ahora a los niños que reconozcan sobre si mismos estas partes del cuerpo, haciendo con los ojos cerrados los movimientos que les vamos sugiriendo (manos a la nuca, al cuello,, sobre los hombros, etc.).
3. Podremos continuar utilizando modalidades diferentes: soplar sobre las palmas de las manos, volverlas hacia el techo, hacia el suelo, hacia sí, frotar una muñeca con la otra, etc.

Contacto con el compañero (diálogo tónico).

4. Hagamos que los niños actúen por parejas. Un niño deberá rozar ligeramente los distintos segmentos del cuerpo del otro y éste deberá identificar claramente cada una de las partes. El esfuerzo de percepción favorecerá su interiorización y desarrollará su capacidad de atención.

Veremos cómo instintivamente los niños utilizarán las manos* como medio de contacto, invitémosles a utilizar otros segmentos para el contacto.

***La mano se extenderá totalmente sobre el segmento a tocar y luego ejercerá una ligera presión.**

Sesión nº8.

Sincronización tónico-gestual con un compañero.

1. El grupo se divide espontáneamente por parejas, a ser posible es preferible que los niños lo hagan ellos mismos partiendo de su espacio personal, y les diremos, en primer lugar, que caminen, den pequeños saltos y corran , cogidos de las manos y tratando de ir al mismo ritmo.
- 2.Después les pediremos que de la misma manera, sincronizados, se desplacen buscando otras posiciones, por ejemplo, uno frente al otro sin cogerse de las manos, dándose la espalda, desplazándose de lado y uno al lado del otro, etc.
- 3.Luego pueden pasar a mantener un contacto corporal más tenue y con otras partes del cuerpo que no sean las manos, con la frente, por los talones, por las puntas de los pies o por los dedos de las manos.
- 4.Por último y cuando ya parece que han encontrado un grado de comunicación más íntimo se puede pasar a ejercicios más estructurados: se entrega un objeto a cada pareja(un aro, un balón ligero o un bastón) y la primera acción será que lo suban y lo bajen, que se lo pasen unos a otros y cambiando de posición y , por último, realizar distintos desplazamientos sin permitir que el objeto se caiga y que no se descomponga la armonía corporal.

Sesión nº9.

Percepción y representación gráfica en contacto con objetos.

1.-Damos a cada niño una pelota o cojín, a ser posible pequeños y blandos, y dejamos que se familiaricen con él para que adquieran un interés y significación de tipo afectivo.

2.-Se separarán dentro de su "*espacio personal*" y les pediremos que entren en contacto con su pelota, etc. Sin que se les escape de las manos pero con el mayor número de partes de su cuerpo y mientras van nombrándolas mentalmente. Este ejercicio supone una constante adaptación del gesto y de la posición corporal a los desplazamientos del objeto. Dejemos que hagan varias tentativas, y que encuentren soluciones personales para realizar el ejercicio.

3.-Ahora pidamos a los niños que nombren partes del cuerpo que hayan entrado en contacto con el objeto y que se hallen en la parte delantera o anterior de sí mismos: el pecho, la cara, etc.

4.-Seguidamente hagamos que rueden el objeto desde la punta de los pies hasta el pelo de la cabeza (parte anterior del cuerpo) imprimiendo el ritmo que nosotros queramos al nombrarles en voz alta dichas partes, para que individualicen sus propios elementos corporales: puntas de los pies, las piernas, las rodillas, los muslos, las caderas, el vientre el estómago, el pecho, el cuello, la barbilla, las mejillas, la nariz, la frente. **Se puede realizar tanto de pie como sentado.**

5.-Ahora guiamos al niño en el dominio de la parte posterior del cuerpo realizando el contacto del cuerpo con el suelo o con la pared si están de pie. Con los ojos cerrados y a través de las sensaciones táctiles y propioceptivas hagamos que el niño individualice las partes del cuerpo que son puntos de contacto: la nuca, la parte posterior de los hombros, la espalda, las nalgas, los muslos, las pantorrillas y los talones. Descubrirán que algunas partes del cuerpo no están en contacto con el suelo como el cuello o los riñones, entonces les diremos que se contraigan y se relajen para constatarlo.

Observaciones:

Estos ejercicios de análisis de posturas y búsqueda, permiten que el niño estructure una imagen de sí mismo cada vez más diferenciada. Es bueno repetir las de vez en cuando porque son muy motivantes para los niños.

Sesión nº 10.

Progresión sucesiva

Se persigue despertar en los niños una búsqueda personal de las diferentes situaciones y soluciones a las mismas, facilitando su repertorio motriz, sobre la base de la siguiente progresión:

Detener la marcha, de manera simultánea, al dar la señal:

- 1.- manteniendo dos (o tres o cuatro) puntos de contacto con el suelo.
- 2.- utilizando como puntos de contacto con el suelo únicamente segmentos pertenecientes a la parte anterior (o posterior) del cuerpo: por ejemplo, pararse de rodillas, o de puntillas, o sobre las nalgas o los talones.
- 3.- reproduciendo una posición que los niños habrán imaginado previamente y a la que deberán dar un significado. Los niños definirán verbalmente su postura: " soy una bailarina: me apoyo con las puntas de los pies. Soy un remero: las nalgas y los talones tocan el suelo. Soy una rana y me apoyo en el suelo con las palmas de las manos y las puntas de los pies.

Representación gráfica de los puntos de contacto del cuerpo con una superficie.

Pidamos ahora a los niños que recuerden y pinten en el suelo la posición de los distintos elementos corporales tal como ellos la recuerdan, tumbándose nuevamente en el suelo. Podemos utilizar, para no manchar el suelo, un papel grande extendido.

Sesión nº11.

Toma de conciencia de la propia lateralidad dominante y su denominación.

Realizaremos una serie de ejercicios muy sencillos para ayudar a individualizar en el niño cual es su lado dominante.

1.-esparzamos por el suelo objetos de pequeñas dimensiones, tales como botones o judías, y pediremos al niño que las recoja con una sola mano.

2.-colocamos a los niños en círculo, con el educador en el centro; éste lanza una pelota de manera alterna a cada niño, el cual deberá recogerla con una sola mano y devolverla con un solo pie de patada. El ejercicio se hará a una distancia pequeña y se hará por sorpresa, inesperadamente, que el niño no se entere, así lo cogerá con su mano dominante.

3.-hagamos seguir el ritmo golpeando con un pie o con una mano sobre el suelo, y fijémonos con que pie o mano lo hacen.

4.- por último, pidamos al niño que nos indique la mano o el pie que ha preferido emplear durante los ejercicios; el izquierdo, el derecho, o unas veces uno y otras otro. De esta manera podemos observar el tipo de lateralidad dominante.

Observaciones

Estos ejercicios es bueno intercalarlos con ejercicios de relajación segmentaria y respiración.

Sesión 12.

Proyección del cuerpo en el espacio

Ejercicios de movimiento segmentario y de control postural .

1.- tras el calentamiento habitual de cada comienzo de clase, les invitamos a ponerse de pie, derechos y rígidos (como soldaditos de plomo). Ahora les decimos que levanten las manos y brazos por encima de la cabeza, hacia arriba (como los árboles que ellos conocen) y van a curvar su cuerpo de todas las formas posibles (pues sopla el viento y menea las ramas); les indicaremos que nos movemos hacia delante, atrás, izquierda, derecha.

Este ejercicio sirve para educar también los reflejos del equilibrio.

2.- Desde la misma posición erguida, guiamos a los niños a determinar qué segmentos corporales pueden mover hacia adelante y hacia atrás: los brazos, las piernas, la cabeza, los hombros... Les propondremos balancear alternativamente los brazos, primero los dos a la vez y luego uno hacia delante y el otro hacia atrás, estableciendo una secuencia de movimientos sencilla y que dure lo suficiente para que los niños se percaten de ella.

Ahora podemos marcar la secuencia de movimientos con las palmas y ellos deben seguirla de manera ajustada. Para ello sólo propondremos cuatro posiciones, un brazo hacia delante (y queda quieto arriba), el otro brazo hacia delante (y queda en igual posición), el primer brazo hacia atrás (y queda quieto atrás y arriba) y el otro brazo igual.

3.- en posición erguida primero y sentada después les invitaremos a que busquen una postura donde los segmentos corporales de cabeza, brazos y piernas queden por delante del cuerpo.

Ahora les diremos que busquen una postura en la que los segmentos corporales estén dirigidos hacia atrás(tumbados boca abajo, con brazos hacia atrás y cabeza hacia arriba).

4.- podemos realizar estos ejercicios delante del espejo, porque sus sensaciones kinestésicas apoyadas en sus correspondientes sensaciones visuales, dan más consistencia a la percepción de su imagen corporal, incluso en sus más mínimos detalles.

Sesión nº13.

Oscilaciones del cuerpo hacia delante y hacia atrás.

Se trata de proponer una serie de ejercicios en los que el niño deberá ejercer un control del equilibrio por reacción a la caída, debida a un movimiento voluntario de oscilación hacia delante y hacia atrás.

1.- Los niños se colocan de rodillas y hacen oscilar su cuerpo hacia delante. Su postura erguida y un tanto rígida no ha de impedirles flexionar un poco el tronco hacia delante. La inclinación se ha de ejecutar de manera lenta justo hasta el límite de pérdida del equilibrio, utilizando las rodillas como punto de apoyo.

Lo correcto sería volver enseguida a colocarnos en la posición inicial sin que se produzcan movimientos bruscos de las extremidades, que deberían estar fijas a los costados, o movimientos compensatorios del tronco. Una vez recuperada la posición harán lo mismo pero con oscilaciones **hacia atrás**.

Es muy bueno hacer estos ejercicios con los ojos cerrados (y partiendo de posiciones estáticas) para una mejor interiorización de las sensaciones kinestésicas y táctiles.

2.- Ahora partimos de la posición de pie o erguidos, con los pies juntos y bien pegados al suelo, mientras mantienen las extremidades fijas a los costados y el tronco un tanto flexible. Deben repetir el balanceo, primero hacia delante y luego hacia atrás. Ahora el mayor esfuerzo se corresponde con la parte inferior de las piernas.

3.- Ahora podemos modificar los apoyos en el suelo. De pie pero haciendo el balanceo de puntillas primero, y sobre los talones después. Podemos adecuar el movimiento a un ritmo determinado por nosotros.

4.- representación gráfica

dibujemos en el centro de la pizarra un árbol muy grande con el fin de que los niños lo completen añadiendo cosas, unas veces a la derecha y otras a la izquierda de la figura central (una flor, un niño, etc.). hay que tener en cuenta que los niños de 3 años tienen problemas para establecer puntos de referencia que no sean los suyos propios y asumir los de otra persona u objeto. Por tanto es mejor, al principio, como imagen de referencia, no colocar aquellas que tengan frente, como una casa.

Observaciones: estos ejercicios requieren de mucho autocontrol y por tanto son cansados. Los podemos realizar intercalando ejercicios de relajación o simplemente reposar entre los mismos.

Fase tres, hacia una mayor diferenciación de las actividades del niño.

1,. La relajación.

La relajación global

Criterios de ejecución:

- Búsqueda y elección de la posición más cómoda: de pie, sentados o tumbados.
- Percepción del abandono del cuerpo en el suelo: dejarse caer lentamente.
- Búsqueda de la inmovilidad y del silencio: en todas las posiciones.
- Partiendo de una posición de tumbados, tanto boca arriba como boca abajo, percepción de las sensaciones de blandura del propio cuerpo y de la dureza del suelo.
- Descubrimiento de las posibilidades de contacto con el suelo de las distintas partes del cuerpo.
- Percepción de la tensión generalizada del cuerpo(extensión completa, recogimiento completo) y de la desconstrucción muscular completa por abandono repentino del esfuerzo.
- Percepción de la desconstrucción generalizada, obtenida a través de la inhibición voluntaria de las tensiones de la cara.

La relajación segmentaria

Los niños ya conocen las acciones de contraerse, ablandarse, volverse pesados, dejar caer, apretar, aflojar, sentir en el suelo su propio cuerpo, etc. De lo que se trata ahora es de llevar al niño a localizar esas sensaciones con respecto a los diferentes segmentos del cuerpo y a percibir la distensión y el abandono después de cada hipertensión.

Criterios de ejecución:

- Percepción de las sensaciones asociadas a las acciones de apretar o aflojar las piernas, los brazos, los pies o los hombros.
- Extender al máximo, plegar, doblar, encoger y distender finalmente la mano y puño, los dedos de los pies y las extremidades. Con varias combinaciones, segmentos contrarios, o los dos a la vez. Un brazo y una pierna de un mismo lado y después sus opuestos. El brazo derecho y la pierna izquierda y al contrario.
- Búsqueda de la pesadez por una elevación acentuada de los brazos y después abandono de la extremidad sobre el suelo, sin definir el sentido de la caída. Después definiéndolo, hacia delante, hacia atrás, a un lado y al otro.
- Búsqueda de la pesadez por una elevación mínima y controlada y abandono posterior de la tensión, utilizando las distintas posiciones corporales de sentado, tumbado, de rodillas, de pie.

Orientaciones didácticas.

El local en que se llevará a cabo la práctica deberá tener una luminosidad más bien tenue, una temperatura agradable y tendrá que ser lo suficientemente amplio como para permitir que cada niño disponga de un adecuado espacio personal. La vestimenta del niño deberá ser muy práctica y no deberá entorpecer los movimientos lo más mínimo. Es necesario que se quiten los zapatos.

Las propuestas de relajación se introducirán poco a poco durante la sesión: al principio, tras una actividad motriz bastante intensa; es decir, cuando el niño vuelve a la calma de manera espontánea. Podemos hacer que capte sensaciones de inmovilidad (globales), de descanso, de distensión general, de bienestar y de silencio.

También resulta eficaz decir que presten atención a los ruidos del entorno para después introducirles en la percepción global de su cuerpo.

Nuestra actitud ha de ser discreta, la voz pausada y suave, y las diferentes consignas han de estar lo suficientemente separadas en el tiempo como para que el niño tenga tiempo a su modo de experimentar su interioridad.

Las situaciones de relajación deben ser vividas en el más absoluto silencio, para lo cual haremos hincapié en que cierren los ojos: esto favorece la interiorización de las sensaciones. La posición más adecuada es la de tumbado boca arriba, aunque en un primer momento ellos partan de sentados o erguidos.

Es muy importante que el niño verbalice o dibuje sus experiencias y discutirlos todos juntos.

Sesión 14.

Relajación global . De la relajación de la cara a la distensión generalizada.

Colocamos a los niños boca arriba, les decimos que abran los ojos de par en par y que los vuelvan a cerrar muy lentamente. Que bajen bruscamente los párpados y abran de nuevo los ojos rápidamente. Que aprieten los labios y dejen después que la boca se entreabra. Que aprieten los labios y dejen después que la boca se entreabra. Que aprieten los dientes con fuerza y los abran poco a poco. Que arruguen la frente y la distiendan lentamente. Que contraigan todas las partes de la cara, arrugando también la nariz, y luego las relajen completamente.

Observaciones

Los ejercicios de relajación de la cara son indispensables para preparar al niño a una verdadera relajación general de su cuerpo. Es bueno saber que mímica, tonicidad y emotividad están estrechamente relacionadas, por lo que relajar la cara se usa como transferencia para una posterior distensión del resto del cuerpo. En la fase de descontracción de los diferentes elementos corporales suele quedar un poso de tensión en la cara que podemos eliminar en ese momento con un ligero roce de la frente o cara del niño. También podemos apartarle un mechón del cabello para observar como desaparece el más ligero residuo de tensión.

Sesión nº 15.

En posición de tumbados boca arriba

Relajación segmentaria por contraste: apretar-aflojar.

Apretar las rodillas una contra otra y aflojar las tensiones. Apretar los brazos al lado del cuerpo y aflojar. Doblar hacia abajo o hacia arriba las puntas de los pies y dejar. Apretar los pies uno contra otro poniendo en tensión los tobillos y manteniendo los talones en contacto con el suelo y dejar.

Contraste:flexión-extensión.

Se invita a los niños a flexionar una pierna por la rodilla pero apoyando el pie en el suelo. A continuación se realiza la extensión progresiva de la extremidad, haciendo resbalar el pie hacia delante por el suelo. Tendremos en cuenta lo siguiente: la flexión de la rodilla no será forzada, sino que se elevará hasta que pueda apoyar el pie en el suelo. El empuje hacia delante deberá seguir la línea del eje corporal o con una ligera desviación lateral.

La progresión que podemos seguir será ésta: primero con una pierna luego con la otra y luego con las dos a la vez.

Si nos da tiempo, podemos hacer lo mismo con los brazos, flexionándolos por los codos y dejándolos caer muertos.

Sesión nº16.

Búsqueda de la pesadez de los distintos segmentos.

Boca arriba (contraste: levantar ligeramente, abandonar el esfuerzo, dejar caer).

Podemos iniciar la sesión por la cabeza, diciéndoles que la levanten un poco y despacio, sin mover el resto del cuerpo, y que luego la posen en el suelo de forma suave y se relajen. Ahora pasamos a los brazos levantándolos un tanto del suelo, intentando estar lo menos rígido posible, y los dejamos caer. El mismo ejercicio se puede hacer con las palmas de las manos, los antebrazos y las piernas.

Preguntaremos a los niños si han sentido la blandura del cuerpo y la incomodidad que supone estar en tensión y les haremos ver que los segmentos corporales pesan(sobre todo la cabeza) y es difícil relajarlos.

sentados

Giremos la cabeza hacia la derecha lentamente, como hace el girasol siguiendo el movimiento del sol. Cuando se haya alcanzado la tensión máxima del cuello volvamos la cabeza hacia delante de forma lenta y relajada, incluso con una ligera caída hacia delante. Repitamos el mismo movimiento hacia la izquierda.

De pie

Movilizaremos los brazos en las cuatro direcciones. Primero los levantamos estirados hacia delante y los dejamos caer suavemente. Luego y de manera sucesiva lo hacemos hacia atrás, hacia fuera, por último hacia arriba.

Diremos a los niños que no acentúen la oscilación natural de los brazos al caer en distensión.

Para que los niños aprendan la diferencia entre dejar caer los brazos y lanzarlos podemos hacer que ensayen con un globo. Primero les diremos que lancen el globo con las dos manos y luego que lo dejen caer suavemente al suelo a la par que van bajando los brazos de manera controlada.

Sesión 17.

Relajación a través de los ruidos procedentes del medio que rodea al niño.

Por lo visto es una forma de trabajo que suscita mayor motivación en los niños y favorece el proceso de distensión.

Haremos que los niños se tumben lentamente en el suelo adoptando una cómoda posición. Unos lo harán boca abajo otros boca arriba, y les pediremos que busquen el mayor número de contactos con el suelo. Ahora pediremos que vuelvan a la inmovilidad y el silencio. Sugiramos que escuchen el sonido de su respiración.

Propongamos ahora que se concentren en la búsqueda de la distensión de los brazos. Nos centraremos en uno de ellos y tomaremos conciencia de él, luego lo iremos elevando poco a poco del suelo sintiendo la contracción muscular y lo dejaremos caer de golpe totalmente relajado. Por último sentiremos los puntos de contacto del brazo con el suelo, desde el hombro hasta la punta de los dedos.

Hagamos repetir con el otro brazo.

Llegados a este punto, decimos a los niños que escuchen los sonidos y ruidos que llegan del pasillo, ello les permite tomar una nueva referencia para concentrarse, y que vuelvan a tomar conciencia de su propio cuerpo tendido en el suelo : « *Mi cuerpo está inmóvil, abandonado en el suelo y no hace el más mínimo ruido; mi respiración es lenta* »

Algunos niños dirán, incluso, durante la fase de verbalización que escuchaban el latido de su corazón.

Sesión 18

La respiración. Toma de conciencia del acto respiratorio y sus fases.

Cojamos cualquier objeto plano y poco pesado y demos uno para cada alumno (puede ser una hoja de periódico, cartulina, un libro ligero o caja de cartón, etc.). les diremos que se tumben boca arriba y apoyen el objeto sobre el pecho. Les diremos que se queden relajados y que miren el objeto. Dirán que el objeto sube y baja porque respiramos.

Intentaremos ahora que los niños tomen conciencia de las dos fases esenciales del acto respiratorio: la inspiración y la espiración. La postura puede ser tanto tumbados boca arriba como sentados. Los niños respiran de forma natural, por la nariz y con la boca cerrada, con una mano en el pecho y la otra junto a la nariz y la boca. NOS PODRÁN DECIR: « se notaba el aire que entraba y salía por la nariz, cuando entraba, nuestro pecho se levantaba, y cuando salía se bajaba. A veces incluso perciben el aire que sale caliente de la nariz.

Propondremos una serie de ejercicios que nos ayuden a controlar mejor los actos de inspiración y espiración sin tener que recurrir a las famosas cuentas numéricas que pueden desmotivar al alumnado y resultarles fastidiosas:

Soplar dentro de un globo de goma, hinchándolo lo más posible, o soplar sobre bolas de ping-pong y desplazarlas, o hacer pompas de jabón, o soplar sobre un trozo de papel cebolla para que vuele y que no caiga, o hacer que sople en una pajita dentro, del agua y que gorgotee, o lanzar a modo de cerbatana un pedazo de papel...

Para que descubra de forma espontánea la inspiración podemos hacer que con los ojos cerrados, huela una flor o un algodón impregnado de alguna esencia agradable. Si no acercamos demasiado el objeto a la nariz, obligaremos al niño a inspirar durante mucho tiempo y profundamente para captar el olor.

Sesión 19.

Control del acto respiratorio a través del diálogo tónico.

Los niños trabajan por parejas. Para que entiendan mejor el proceso podemos decirles que uno es el número 1 y el otro el 2, o que son A y B, etc. Mientras el nº1 se tumba boca arriba el otro se sienta a su lado. El que está tumbado cierra los ojos y el que está sentado coloca la mano sobre el pecho de su pareja y le decimos que escuche el ritmo de respiración de su compañero. Le decimos que ponga la otra mano sobre su propio pecho y le decimos que procure respirar al unísono con el nº1. Ahora atención, habrá cambio de papeles sólo cuando el que está sentado roce muy ligeramente al que está tumbado. Éste tendrá que mantener un elevado grado de atención para percatarse del más ligero estímulo táctil por parte de su compañero.

Es interesante observar que los niños especialmente inestables alcanzan una distensión y disponibilidad corporal completa, seguramente por el carácter afectivo y de relación de la experiencia.

Control de la respiración asociado a la desconstrucción segmentaria.

Es necesario cumplir con la siguiente regla general: el desplazamiento, la tensión, el recogimiento de los distintos segmentos se producirán al mismo tiempo que la inspiración; luego se continua con una inmovilización de la posición acompañada de una espiración lenta. El abandono y la relajación se producirán al final la propia espiración.

Modalidades:

Tumbados boca arriba, que piensen en un brazo, da igual cual. Les diremos que lo despeguen lentamente del suelo y lo levanten del todo y se quede quieto arriba. Después lo abandonamos, el brazo cae al suelo.

Ahora lo hacemos exactamente igual pero asociándolo a la respiración:

1º. Inspiramos lentamente a la vez que levantamos el brazo suavemente hasta la vertical.

2º. Espiramos lentamente a la vez que mantenemos quieto el brazo arriba.

3º. Seguimos expirando y, en la última fase, dejamos caer el brazo al suelo.

Podemos repetir el ejercicio con el otro brazo, luego con los dos a la vez de manera simultánea.

También lo podemos asociar a movimiento de piernas, de flexión y extensión.

1º. Inspiración y flexión de piernas(una o las dos).

2º. Espiración e inmovilización.

3º. Final de la espiración y extensión de las rodillas.

Por último se pueden alternar miembros de un mismo lado o del lado contrario, en cuyo caso se debería acompañar de indicaciones verbales para facilitar los movimientos.

SEGUNDA PARTE: ORIENTACIÓN ESPACIAL Y ESTRUCTURACIÓN ESPACIO-TEMPORAL.

¿Qué trabajamos?

Marcha a distintas velocidades

Inención de todas las formas de desplazamiento posibles

Reconocimiento de la colocación de objetos a derecha, izquierda, delante o detrás, con respecto a la propia persona.

Desplazamientos hacia delante y hacia atrás: noción de avanzar y retroceder.

Descubrimiento y utilización de los objetos que permiten al cuerpo separarse del suelo para explorar la dirección "hacia arriba", (la cuerda, la pértiga, las espalderas, los bloques, etc.): noción de subir y bajar.

Desplazamientos y marchas hacia la izquierda y la derecha.

Recorridos libres y codificados: su representación gráfica.

Sesión 20.

Los niños caminan por la habitación con paso suelto, haciendo girar los brazos en todas las direcciones. A una señal nuestra que puede ser con palmas o la pandereta, etc. se paran con los brazos extendidos hacia adelante y tienen que saber indicar el nombre de los objetos y de las personas que tienen frente a ellas. El ejercicio se repite según las distintas referencias espaciales de atrás, izquierda, derecha. Si damos la orden del sentido de los brazos sólo un momento antes de la parada desarrollamos el sentido de la rapidez de reacción y de análisis.

El desarrollo más complejo de estos ejercicios nos llevarán a que en el momento de la parada, los niños deberán colocarse de forma que tengan delante, detrás, a la izquierda o a la derecha algún elemento fácilmente identificable: por ejemplo la pizarra, la ventana, etc.

Marcha adelante y atrás.

Proponemos la forma de andar de algunos animales. Empezamos arrastrándonos hacia delante, sin saltos, con el vientre rozando el suelo, como una serpiente. Ahora hagamos que los niños se desplacen hacia atrás como un cangrejo. Luego marcha a cuatro patas hacia atrás. Luego dar pequeños saltos hacia delante, como conejillos. Dividimos a los niños en dos grupos, a unos les decimos que se desplacen como jirafas de manera lenta, con los brazos estirados hacia arriba y de puntillas. La otra mitad de la clase representará a los cazadores que quieren ir a por ellas, condicionando sus desplazamientos hacia adelante y hacia atrás. Se les puede hacer entender así, que yendo hacia delante pueden conseguir sus deseos, lo que les gusta, retrocediendo se demuestra miedo querer huir de lo que tememos.

Sesión 21.

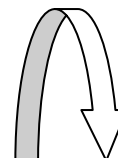
Hacia la derecha o hacia la izquierda.

Sobre una raya larga en el suelo, caminarán sobre ella de puntillas y en fila, con las manos en la cintura. A una señal nuestra tendrán que saltar con los pies juntos a derecha e izquierda de la línea, volver enseguida sobre ella y esperar a nuestra nueva orden.

Ahora recorren la misma línea pero en sentido contrario y con un tipo de marcha diferente, por ejemplo sobre los talones. Al ser muy cansado les diremos que vayan despacio. Los cambios de orientación ayudan al niño a tomar conciencia de sus puntos personales de referencia.

Recorridos libres y codificados.

Les diremos que representen gráficamente el salto, de un conejo



Se divide a los niños en dos grupos. El primer grupo dibuja los saltos que el segundo grupo va a ejecutar en función de los golpes que nosotros demos a un pandero, que pueden ser fuertes o suaves, más rápidos o más lentos, regulares o variando el ritmo, en función de las edades de los niños. Puede quedar así:

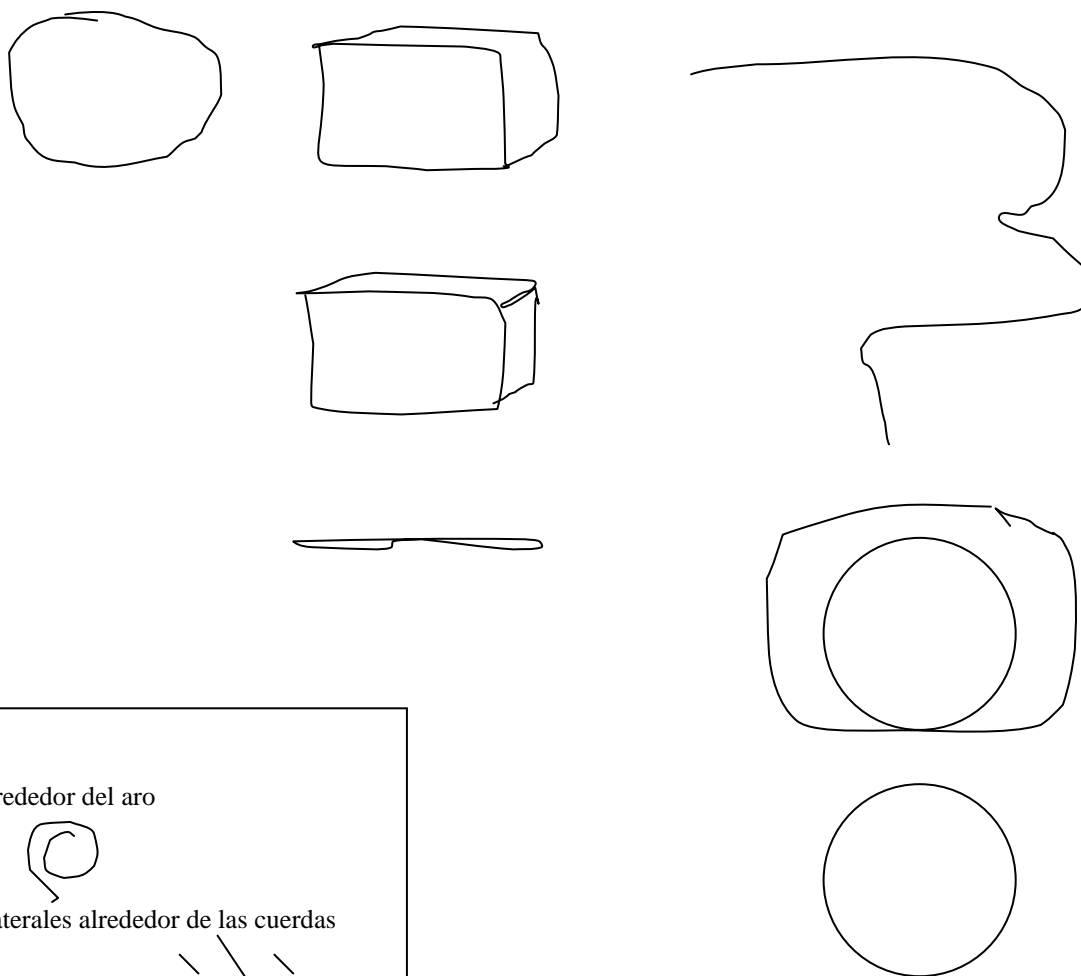


Sesión 22.

Durante la primera parte de la clase, los niños han inventado, junto con nosotros, un recorrido que después se ha realizado (segunda parte) colocando en el suelo aros, cuerdas, bastones, pelotas y bloques. El desarrollo del circuito puede ser el siguiente:

- Se realizan marchas libres por el mismo a distintas velocidades.
- Se pasa por el mismo con diferentes tipos de desplazamientos, hacia atrás, de costado, a gatas, dando saltos, etc.

En definitiva, hemos seguido códigos que los niños han debido cumplir y a continuación, muy importante, hacemos una discusión con ellos sobre el trabajo realizado y su representación gráfica:

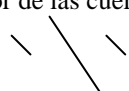


Código

Vuelta alrededor del aro



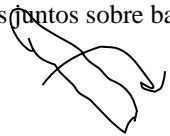
Saltitos laterales alrededor de las cuerdas



Parada en equilibrio sobre el bloque



Saltos a pies juntos sobre bastones



Sesión 23.

Iniciamos la clase colocando a los niños por parejas, uno frente al otro, o de espaldas y dentro de un cuadrado dibujado en el suelo. Les decimos que hagan una serie de saltos laterales con los pies juntos, fuera del cuadrado, unas veces hacia la derecha y otras hacia la izquierda. Hagamos que la pareja cambie de orientación varias veces. Los niños deberán esforzarse en mantener los pies unidos durante todas las fases del salto y caer de forma elástica y ligera (sin hacer ruido), de puntillas, con las piernas ligeramente dobladas, pero que deberán estirar inmediatamente.

Ahora dividamos la clase en grupos de 4 alumnos y pongamos en el suelo dos cuerdas que se corten de manera perpendicular, dos para cada grupo. Pongamos a cada alumno del grupo en uno de los 4 ángulos rectos así obtenidos, de forma que estén mirando hacia el vértice. Les proponemos que efectúen series de saltos laterales por encima de la cuerda, alternados irregularmente, unas veces hacia la derecha y otras hacia la izquierda.

Por último dividimos la habitación en dos partes iguales con una línea trazada en el suelo. Los niños que están a ambos lados de la raya, unos frente a otros, realizan desplazamientos laterales: galope a la derecha o a la izquierda, con rotación simultánea de brazos. **Es fácil observar que los niños cuya estructuración de la lateralidad es aún deficiente no dudan en hacer una rotación progresiva del tronco en la dirección del desplazamiento que están efectuando.** La marcha lateral y la rotación simultánea de brazos es difícil de ejecutar, por tanto dejaremos que cada alumno experimente sus propias sensaciones y no le impondremos ninguna pauta de ejecución. La progresión más fácil para ellos es, al mover los brazos, hacia fuera, hacia arriba, cruzados, por delante, abajo.

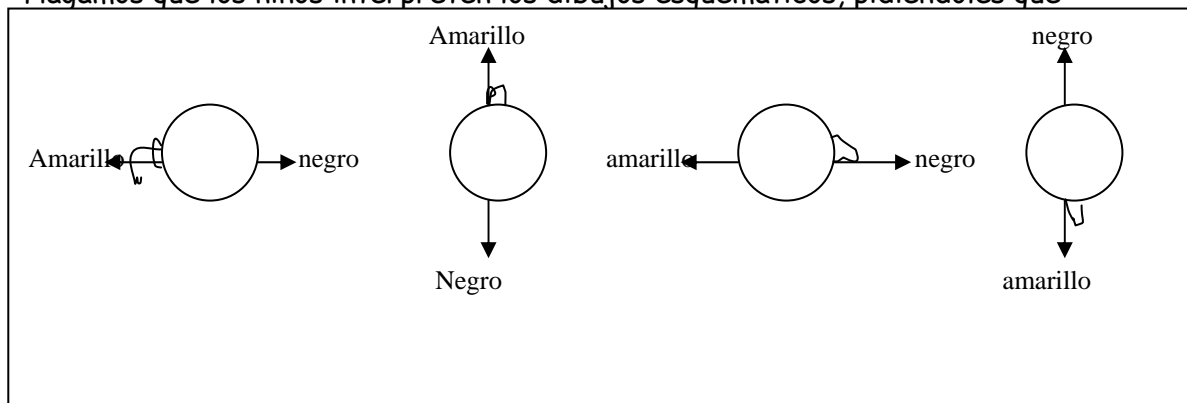
Sesión 24.

En esta sesión trataríamos de representar gráficamente una figura humana con la idea de reconocer las orientaciones en el espacio. Para ello representaríamos de forma esquemática una figura humana y orientada de distintas formas, asociando una flecha y un color a las direcciones de adelante y detrás.

Sobre el encerado o sobre un gran cartel, dibujamos cuatro cabezas y sus narices correspondientes con las flechas y sus colores, pidiendo a los niños que adopten sucesivamente las distintas orientaciones corporales de los dibujos.

Equivalencias
Amarillo= adelante
Negro= atrás

Hagamos que los niños interpreten los dibujos esquemáticos, pidiéndoles que



adopten sucesivamente las distintas orientaciones corporales de la marioneta. Así harán cuatro giros consecutivos, hasta realizar una vuelta completa sobre sí mismos y encontrándose de frente a cada una de las paredes de la habitación.

Para completar los ejes de dirección podríamos colocar las dos flechas que nos faltan y aplicarles dos colores más. De esta manera quedaría así :

- Amarillo = adelante
- Rojo = izquierda
- Negro = atrás
- Azul = derecha.