

UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL



LA EXPRESION CORPORAL COMO FACTOR DE LA EDUCACION INTEGRAL



INVESTIGACION DOCUMENTAL

QUE PARA OBTENER EL TITULO DE:
LICENCIADO EN EDUCACION PREESCOLAR
P R E S E N T A

LORENA SALAZAR MACHAIN

MEXICO, D. F.

1980

A quien siempre me alentó, con su ejemplo y cariño, a seguir adelante pese a todo: A la memoria de mi Madre.

A mi Padre quien entre muchas cosas buenas me heredó su gusto por el arte. Con inmenso cariño.

A mi Esposo, quien a lo largo de nuestra vida en común me ha brindado el verdadero motivo de ser: el amor.

A mi Hija Areli, la razón más grande para desear ser algo más.

A mis hermanas, cariñosamente.

I N D I C E

	Página
<u>PROLOGO</u>	1
<u>CAPITULO I</u> GENERALIDADES	4
<u>CAPITULO II</u> FUNCIONES DE LA EXPRESION CORPORAL	11
<u>CAPITULO III</u> LA EXPRESION CORPORAL Y LA PERSONALIDAD	25
<u>CAPITULO IV</u> SISTEMA MUSCULO-ESQUELETICO	30
<u>CAPITULO V</u> MOVIMIENTOS FUNDAMENTALES DE LOCOMOCION	38
<u>CAPITULO VI</u> MOVILIZACION FUNCIONAL DEL CUERPO	47
<u>CAPITULO VII</u> CORPORIZACION DE ELEMENTOS MUSICALES	53
<u>CAPITULO VIII</u> CALIDAD DE MOVIMIENTOS	62
<u>CAPITULO IX</u> ESPACIO	67
<u>CAPITULO X</u> IMPROVISACION, CUENTO ANIMADO, EURITMIA	71
<u>CAPITULO XI</u> OBJETIVOS	78
<u>CONCLUSIONES</u>	90
<u>SUGERENCIAS DE ACTIVIDADES</u>	93

Página

SUGERENCIAS DE MUSICA CLASICA ADECUADA PARA
NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR

102

BIBLIOGRAFIA

108

P R O L O G O

Durante los años en que estudié Ballet clásico siempre pensé en lo ideal que sería el que hubiera un método para aprenderlo en el cual no existiera tanta rigidez; que todas las personas pudieran estudiarlo aunque no llegaran a ser buenos bailarines, pero que vivieran el cúmulo de sensaciones que brinda esta actividad.

En una ocasión tuve oportunidad de asistir a un curso sobre Expresión Corporal aplicada al Jardín de Niños y fue entonces que descubrí el inmenso horizonte que se abría con respecto a mi antigua idea: belleza, sensibilidad, -- creatividad..., todo ello asimilado sin necesidad de ejercicios exhaustivos ni severidad excesiva; algo en que se conjugaban los valores estéticos no sólo de la danza, sino de otras disciplinas.

Para mí, cada nueva experiencia era un goce inexpli

cable. No podía comprender cómo si la practiqué durante - tanto tiempo no la conocía, que no hubiera sido posible descubrir durante los ejercicios la aplicación que puede dársele en la labor educativa.

De este momento en adelante me dediqué a enriquecer los conocimientos adquiridos. Mis estudios de danza ya no quedaron en meros recuerdos sino que fueron aplicados a la - Expresión Corporal; clases de música, ritmo, educación perceptual, educación física, junto con diferentes libros y artículos sobre los temas, me brindaban nuevos elementos con los que ampliaba las posibilidades de trabajo.

Las reacciones de los grupos a mi cargo, tanto de - niños como de adultos, me hicieron comprobar que es factible realizar una labor conjunta de varias disciplinas en - una sola técnica: la Expresión Corporal.

En cada una de las clases traté de dar a los alumnos los estímulos necesarios para un mejor rendimiento que se tradujera en respuestas corporales. En cada ocasión actué como crítico aumentando o desechando aquello que realizara o restara lucidez a la clase, procurando propiciar un mejor balance de actividades que permitiera mejorar los resultados sesión por sesión.

Creo que estos fueron buenos y que todo maestro puede llegar a lograrlos si conoce las técnicas apropiadas y, sobre todo, a su grupo.

Este libro intenta ser una base, una línea a seguir para aquellos que, como yo, desean dar a los demás otra forma de apreciar el mundo que les rodea viéndolo desde la mejor perspectiva: su propio yo.

CAPITULO I

GENERALIDADES

GENERALIDADES

Expresión Corporal es una disciplina que libera energías orientándolas a la manifestación del ser a través del cuerpo.

La Expresión Corporal se ha venido utilizando desde los más remotos tiempos ya que el hombre, desde los albores de la humanidad, ha tenido emociones y sentimientos que expresa por medio de conductas diversas.

Cada una de estas conductas ya sea la mímica, la oral o la escrita, son una forma de expresión del cuerpo, por tanto, la vida es una constante expresión corporal.

La Expresión Corporal, como una disciplina pedagógica, se había utilizado en México en las escuelas de danza o teatro, pero no formaba parte del Programa de Jardines de Niños, Escuelas Primarias o Secundarias, aunque cabe señalar

lar que era utilizada por maestros y educadoras en forma - más o menos empírica dándole diversos nombres como gimnasia, ritmo, danza, etc., según los objetivos a que estuviera encaminada esta actividad.

En los Jardines de Niños especialmente, las educadoras han "encajonado" las actividades de este tipo en una su cesión continua de cantos y ritmos aprendidos y repetidos - en forma constante lo cual brinda a los pequeños un rato - agradable pero no les deja nada que pueda ser de utilidad - en su vida futura. De acuerdo con el nuevo concepto de edu cación, debemos tomar en cuenta el ritmo de evolución del - niño, sus posibilidades y limitaciones para planear lo que- queremos darle, basados en estímulos eficaces que logren - prepararlo para el nivel inmediato superior y la Expresión- Corporal nos brinda muchas actividades que nos llevan a -- ello.

En realidad esta disciplina está integrada con ele- mentos de gimnasia, danza y música pero manejados en forma- tal que no sea uno sólo de los aspectos el que se trata en- cada sesión, sino conjuntamente con lo cual se logra una me jor flexibilidad y capacidad de expresión del cuerpo.

Es bien sabido que los niños expresan más por el mo vimiento que con la palabra y qué mejor que brindarle la --

oportunidad de vivir, de acuerdo con lo que piensa, las posibilidades de expresión que su cuerpo le brinda.

Siendo la Expresión Corporal una actividad relativamente nueva dentro de la Pedagogía, es claro establecer que para los educadores resulte un tanto difícil de aplicar, por ello, este trabajo persigue los siguientes objetivos:

1. Dar bases para que la Expresión Corporal forme parte de las diarias actividades escolares, con sus propios objetivos.
2. Informar acerca de los temas que integran la Expresión Corporal.
3. Señalar cómo la Expresión Corporal favorece el desarrollo integral del individuo.
4. Indicar formas prácticas para manejar sus temas con los alumnos.

Las sensaciones que provocan el movimiento son las predecesoras de la Expresión Corporal, los temas de éstas son:

1. Movimientos fundamentales de locomoción.

2. Movilización funcional del cuerpo.
3. Corporización de elementos musicales.
4. Espacio (percepción y ubicación espacial).
5. Calidades de movimiento.
6. Improvisación, cuento animado, euritmia.

Se incluyen en todos estos temas el juego social, - el uso de elementos, el desarrollo de la capacidad de con - centración, los juegos de rápida reacción y las coreogra - fías simples.

En Expresión Corporal, la condición más importante - es que la enseñanza debe constituir un juego. El niño no - debe sentirse presionado para realizar tal o cual movimien - to sino que, en forma libre, alegre y despreocupada logrará que su cuerpo responda al estímulo presentado. El tiempo - que ocupe en esta actividad debe redituarle un sentimiento - placentero.

Normalmente la conducta de los niños en este tipo - de trabajo es inquieta y bulliciosa pero esa actitud la - aceptaremos en forma muy positiva pues encauzándola bien - nos permitirá que la clase dé mejores resultados. El educa - dor presentará estímulos apropiados manejándolos en forma - tal que pueda subir o bajar el nivel anímico del grupo.

Algo muy importante también es la comodidad al realizar esta actividad. La ropa de los alumnos debe ser holgada y es requisito indispensable el despojarlos de zapatos y prendas que puedan impedirles algún movimiento.

Todos y cada uno de los aspectos que se traten de - ben ser enseñados por "metro" (mucho de lo mismo), repetitivamente, aunque teniendo como condición el variar de estímulos y elementos para que el pequeño viva una nueva experiencia en cada sesión.

Se debe recordar también que antes de armar una secuencia determinada hay que trabajar por separado las partes que la integran.

No podemos dejar de mencionar que cada clase y cada niño son casos individuales por lo que el maestro debe po - seer una imaginación despierta, capaz de mantener un interés constante y, para lograrlo, el mejor medio es el de integrarse al grupo, no ya como quien dirige sino como un participante más, pero, eso sí, el más entusiasta; en la Expresión Corporal el maestro es parte integrante del grupo y lo vive intensamente.

Por estas consideraciones podemos ver que la Expresión Corporal es una actividad psicofísica a través de la -

cual podemos observar que la enseñanza propiamente dicha, - va desapareciendo para dar lugar a la creación de estímulos y situaciones que favorecen la liberación interior y orientan al niño, permitiéndole expresarse con toda plenitud y - espontaneidad de acuerdo con su sentir.

C A P I T U L O I I

FUNCIONES DE LA EXPRESION CORPORAL

FUNCIONES DE LA EXPRESION CORPORAL

Partiendo de que el hombre es una unidad bio-psico-social y que la educación debe tender a favorecer su evolución e integración en los tres aspectos, la guía de consulta para maestras de Jardín de Niños "Estudio de la Evolución del Niño de 3 a 6 años y Niveles de Madurez que Corresponden a su Desarrollo" dice:

"Sabemos perfectamente, que el hombre actúa como un todo, que ante cualquier estímulo responde como una unidad y que en la acción derivada de cualquier impulso interno, - en mayor o menor grado intervienen todas sus potencialidades. Sin embargo, no es menos cierto que para poder comprender esta acción tan perfectamente integrada, tenemos que analizar, y para estudiarla hay necesidad de dividir, - de separar sectores, campos o aspectos, para poder comprender su interacción. Es importante señalar que los términos campos, áreas, líneas, aspectos, etc. se emplean como sinó-

nimos hablando del problema que nos ocupa, incluso por los mismos autores de esta terminología".

"Este análisis, esta división o clasificación de funciones es tan difícil de realizar, que las diversas escuelas psicológicas y los diversos investigadores hasta ahora no logran ponerse de acuerdo sobre los mismos".

"Cualquier hecho de conducta requiere primero una información del estímulo o impulso que promueve la acción; esta información precisa ser interpretada y esto origina una serie de funciones que elaboran el pensamiento y los sentimientos o emociones, cuya manifestación externa se realiza en forma de conducta verbal o motora".

"En estas condiciones podemos señalar tres tipos de funciones:

- a) De información.
- b) De elaboración.
- c) Efectoras".

"Es fácil precisar que la información recibida llega siempre a través de las vías sensoriales, una vez que el estímulo ha sido captado por los receptores específicos y que la percepción es la interpretación consciente de esta

información. Así pues llamamos funciones de información a las que integran la esfera sensoperceptiva".

"La acción externa, o sea la conducta, se efectúa - generalmente a través del movimiento, o del lenguaje hablado, esto es, de la esfera del lenguaje y la esfera motriz".

"La situación es diferente cuando se trata de precisar los procesos de elaboración. Podemos, sin embargo, distinguir la esfera del conocimiento (cognoscitiva), el área - de la emoción y los sentimientos que matizan y estimulan todos nuestros actos (esfera afectivo-emocional), y el campo - en que la unión de ambos, determina el ajuste a la sociedad de la que el individuo forma parte (esfera social)".

"Consideramos también muy importante destacar, entre las funciones en estas tres esferas, las nociones de tiempo, espacio y persona, por la trascendencia que su armónica y eficaz evolución tienen para la integración de la personalidad".

"a). Es imprescindible que el hombre, desde niño - vaya tomando conciencia de lo que es, y de su calidad de persona y de ser humano, desde los primeros tanteos que a través del movimiento y del contacto le permiten distinguir su cuerpo de lo que no es su cuerpo, pasando por la noción-

de su esquema corporal, tanto en topografía como en funcionamiento, para pasar del yo al no yo, del yo a nosotros, a las nociones de respeto a sí mismo y a los demás, de colaboración, solidaridad, etc., que rigen las relaciones interpersonales. Noción de persona".

"b). Vivimos integrados en un espacio en el que nos desplazamos. Los objetos y personas que nos rodean y con las que nos relacionamos, también están ubicados en ese espacio tridimensional. Parte importante de la evolución es adquirir cada vez con mayor amplitud y precisión, la noción de ese espacio en que nos desenvolvemos, empezando por el más próximo que determina en gran forma nuestras acciones motoras, hasta llegar a aquel espacio que no vemos, pero en el que se efectúan fenómenos y hechos relacionados con la vida y el conocimiento humano. Precisa hacer parte del propio acervo de conocimiento las dimensiones, posiciones, desplazamientos, ubicaciones e interrelaciones espaciales, etc., y las repercusiones o trascendencia de las acciones en el espacio. Noción Espacial".

"c). La vida se realiza en el tiempo. Cada hecho de conducta consume un momento de tiempo y cada momento vivido deja una huella en la persona".

"La evolución en sí, es el resultado de esas hue -

llas o experiencias que dejan en el individuo todos los momentos vividos".

"No es posible integrarse eficazmente a la vida de una sociedad si no hay una clara noción de la duración y sucesión de los hechos de la vida en función del tiempo vivido".

"No puede planearse un futuro si no hay conciencia de los pasos y tiempo que median entre el presente y ese futuro, próximo o lejano. Noción Temporal".

"Es pues imprescindible para la integridad personal, para que el núcleo de la personalidad no se desorganice, - que el hombre esté ubicado en estos tres aspectos: persona, tiempo y espacio. Si por algún proceso patológico no se desarrolla o se pierde alguna de estas nociones, sobreviene - una desorientación e importantes alteraciones de la personalidad que pueden llegar hasta la desintegración".

"Consideramos por eso, muy importante, señalar la - necesidad de estimular la armónica evolución de estas tres - nociones, que hemos ubicado en la esfera cognoscitiva pero - que no pueden realizarse sin el concurso de la emoción y - sin la acción estimulante del proceso de sociabilización. - Por otra parte, podemos decir que en la integración y evolu

ción de estas nociones quedan implícitos los diversos procesos mentales como atención, memoria, abstracción, generalización, conceptualización, etc., que dan origen al paso del pensamiento prelógico al lógico, del concreto al abstracto, del sincrético al analítico sintético, del egocéntrico al objetivo".

El esquema posterior a esta exposición es el siguiente:

FUNCIONES	ESFERAS	NOCIONES
De Información	Sensoperceptiva	Tiempo
Elaboración	Cognoscitiva	Espacio
	Afectivo-emocional	
	Social	Persona
Efectoras	Motricidad	
	Lenguaje	

Como podrá apreciarse, los temas de la Expresión Corporal atienden a todos los aspectos de este esquema:

FUNCIONES	ESFERAS	NOCIONES	TEMAS DE EXPRESION CORPORAL
Elaboración	Sensoperceptiva	Espacio	Movimientos
	Cognoscitiva		Fundamentales
	Afectivo-emocional		de locomoción
Efectora	Social		

Elaboración	Sensoperceptiva	Tiempo	
	Cognoscitiva	Espacio	Movilización
	Afectivo-emocional		Funcional
	Social		del cuerpo
Efectora	Motricidad		

Información	Sensoperceptiva	Tiempo	Corporización
Elaboración	Cognoscitiva	Espacio	de elementos
	Afectivo-emocional		musicales
	Social	Persona	
Efectoras	Motricidad		
	Lenguaje		

Información	Sensoperceptiva	Tiempo	
Elaboración	Cognoscitiva	Espacio	Calidades
	Afectivo-emocional		de
	Social	Persona	Movimiento
Efectoras	Motricidad		

Información	Sensoperceptiva	Tiempo	
Elaboración	Cognoscitiva	Espacio	Improvización
	Afectivo-emocional		Cuento
	Social	Persona	Animado,
Efectora	Motricidad		Euritmia
	Lenguaje		

Es necesario hacer notar que, aunque el lenguaje es poco empleado por los niños durante la actividad de Expresión Corporal, el maestro hace uso de él en forma amplia, extensa y variada de manera tal que los pequeños amplían su vocabulario lo que demuestran al dar respuesta corporalmente a las palabras o frases que el educador va diciendo en forma improvisada.

La esfera social es ampliamente atendida pues como se mencionaba con anterioridad esta actividad brinda al pe-

queño la oportunidad de relacionarse con sus compañeros en forma espontánea o siguiendo indicaciones.

El ser humano entra en contacto con el mundo exterior a través de las sensopercepciones, éstas son las bases para que la actividad nerviosa superior entre en funcionamiento y son: visuales, auditivas, táctiles, olfativas, gustativas, quínestésicas (movimiento), cenestésicas, equilibrio y estereognósticas (tacto y quínestesia).

Por medio de los órganos de los sentidos, estas sensopercepciones son captadas por el cerebro en donde tiene lugar un proceso de conocimiento y de donde se espera la respuesta a cada uno de estos estímulos. Los órganos receptores son de tres tipos: interceptores (encargados de la sensibilidad visceral), extroceptores (se encuentran en la superficie de nuestro organismo y responden a estímulos táctiles, sonoros, luminosos y olorosos), propioceptivos (órganos sensoriales de músculos, articulaciones y tendones que descargan estímulos mecánicos de movimiento, tensión, peso etc.) y los receptores del equilibrio.

La Expresión Corporal favorece el desarrollo de las sensopercepciones en general aunque deje de lado las olfativas y gustativas (que no son factibles de proporcionarse en

forma real en el momento preciso), pero sin olvidar que al estimular las demás se lleva al niño a una mejor disposición que le permitirá apreciar éstas en su oportunidad.

Las sensopercepciones visuales son estimuladas en forma constante debido al continuo movimiento de los compañeros de clase que son un atractivo para la vista; los juegos de rápida reacción también se condicionan para estimularlas al mismo tiempo que las auditivas.

A éstas se atiende preferentemente, pues el alumno debe estar atento a lo que el maestro sugiere realizar. Todo tipo de sonido, ruido o palabra debe dar lugar a una respuesta corporal. El ritmo, la intensidad, altura, timbre y duración de los sonidos es tema constante del trabajo de Expresión Corporal.

El tacto se estimula grandemente. Este no sólo se concentra en las manos, sino en todas las partes del cuerpo, de la cabeza a los pies, y esta actividad favorece el "sentir" todo lo que nos rodea.

Al brindar a los pequeños la oportunidad de trabajar con elementos de diferentes tamaños, densidad, etc., estamos estimulando las sensopercepciones quines-tésicas.

Las sensaciones cenestésicas que son por las que - sentimos cansancio, tensión, hambre, etc., se estimulan también gracias a los juegos de imaginación haciendo que el - educando tome conciencia de ellas, las recuerde y, tal vez - mediante el mismo recuerdo, vuelva a experimentarlas.

El equilibrio es también altamente estimulado ya - que en forma constante se realizan movimientos que lo re -- quieren.

Por último, al poner en contacto al pequeño con la - percepción simple de conocer un objeto determinado y lograr en forma posterior la respuesta o interpretación corporal, - en donde se advierte que intervino ya el juicio para apli - car este conocimiento en cualquier cosa práctica, se están - estimulando las funciones mentales.

Por tanto, no es difícil esperar que un maestro que - aplique en forma consciente y apropiada la Expresión Corporal como una actividad más en su grupo, llegue a tener re - sultados ampliamente satisfactorios en lo referente a la - formación integral de los pequeños.

No es peregrino suponer que un niño que ha sido es - timulado de esta manera en forma constante, llegue a alcan - zar los niveles de madurez deseables en menor tiempo que -

aquél a quien sólo se ha permitido percibir azarosamente la presencia del estímulo.

Un buen educador nunca deberá conformarse con lo que a diario nos presenta la vida sino que buscará de mil maneras imaginables la fórmula que lo permita estimular más y más adecuadamente a sus alumnos.

El momento en que deba llevarse a cabo esta actividad lo escogerá el maestro procurando hacerlo en el momento más adecuado. Cualquier hora del tiempo de trabajo puede ser la ideal tomando en cuenta sencillas reglas prácticas como:

Si se trata de motivar mediante Expresión Corporal para las actividades del día, ésta deberá realizarse a primera hora.

Cuando los ejercicios propuestos vayan a resultar cansados no debe planearse trabajo de tipo intelectual posteriormente, entonces, será conveniente realizarla al finalizar el día de trabajo.

No debemos dejar inconclusa ninguna actividad para emplear Expresión Corporal pues el interés del niño no estaría centrado en ésta sino en la otra tarea.

En relación con el grupo que atiende, cada educador debe forjar sus propias reglas para que siempre la Expresión Corporal sea gratificante y cubra los objetivos que se propongan al planearla.

C A P I T U L O I I I

LA EXPRESION CORPORAL Y LA PERSONALIDAD

1

LA EXPRESION CORPORAL Y LA PERSONALIDAD

¿Es realmente la Expresión Corporal un elemento indispensable en el desarrollo de la personalidad?

El hombre al poder comunicar lo que siente o piensa está dando un paso firme en la sociedad en que se desenvuelve. Podrá expresar su manera de ser y esto mismo le hará comprender mejor a los demás.

Si desde que somos niños se nos deja expresar, se nos pide expresar de las infinitas maneras posibles de hacerlo, iremos formando un carácter firme, con pocas limitaciones y todo ello basado en una sola palabra: seguridad.

La seguridad, la confianza en sí mismo no se aprende en libros o tomando como base "clichés" establecidos; la base para una seguridad la da el constante expresar, con la confianza de que siempre tendremos la oportunidad de mos

trarnos como somos, sin necesidad de que modifiquemos nuestra conducta ante tal o cual situación si no estamos de acuerdo en ello.

Desafortunadamente pocos son los maestros que dejan a los pequeños actuar así. Aunque mucho se habla de respetar la personalidad infantil, en la práctica caemos en una serie de convencionalismos que coartan la libertad de acción de los pequeños.

No es referente a las normas establecidas en cada escuela y que sin duda deben seguirse para completar la formación del educando, sino a los pequeños (¿pequeños?) detalles que en un momento determinado ponen una barrera, quizá insalvable, en el desenvolvimiento de esa personalidad que decimos respetar.

En muchas ocasiones podemos recordar un momento desagradable de nuestra infancia que aún ahora, después de muchos años, nos deja una cierta desazón: una sonrisa burlesca, una idea no entendida, una imposición para determinada forma de actuar que nunca nos convenció pero que tuvimos que aceptar para ser, a nuestra vez, aceptados.

El maestro que maneja la Expresión Corporal en forma adecuada no solamente está dando a cada niño este equipam

je tan valioso, sino que, al propio tiempo, estará adquiriendo un nuevo concepto de su misión y tendrá constantemente ideas nuevas y funcionales en lo relativo a las actividades que planea con el grupo.

Es de absoluta necesidad que las nuevas generaciones de educadores se preparen en este sentido y el dar cursos a quienes ya ejercen pues es indudable la capacidad que tienen para ponerlo en práctica, el problema en sí es el desconocimiento total o parcial de esta técnica.

Tomando en cuenta lo mencionado en el primer capítulo lo relativo a que de una u otra forma se han manejado aspectos de esta técnica con el grupo, es lógico suponer que se obtendrían buenos resultados en la mayoría de los casos.

Volvemos a mencionar que cada grupo, cada clase, cada niño y cada maestro son diferentes, por lo tanto no podremos establecer una serie de reglas aunque sí recalcar que el maestro, como responsable de la clase, sabrá el momento adecuado en que el grupo pueda realizar Expresión Corporal.

Esta disciplina no está hecha para determinada edad. Su aplicación abarca desde los primeros años hasta la madurez (desde luego variando técnicas y ejercicios), aunque es

necesario hacer notar que cuanto más edad tenga el alumno - que se inicia, más difícil le será expresarse ya que con - los años se crean inhibiciones y prejuicios que son una barrera a la expresión y que no deberían existir.

Por esto mismo, la formación integral y armónica - del educando debe cuidarse desde los primeros años para evitar que posteriormente surjan problemas de personalidad difíciles o imposibles de resolver.

C A P I T U L O I V

SISTEMA MUSCULO-ESQUELETICO

SISTEMA MUSCULO-ESQUELETICO

Para realizar una buena labor con el cuerpo humano es necesario partir de un conocimiento somero del mismo en lo relativo al sistema músculo esquelético.

El esqueleto está constituido por órganos de color blanquecino, duros y resistentes llamados huesos. Estos es tán situados por lo general en medio de las partes blandas a quienes sirven de sostén, forman a veces cavidades para alojar a aquellos y protegerlos contra las violencias exteriores; se unen entre sí para formar articulaciones y sirven de palanca a las masas musculares que se insertan en su superficie. Puede decirse que los huesos constituyen la parte pasiva del aparato locomotor.

El esqueleto humano está integrado por la columna vertebral, situada verticalmente en la línea media y formada por una serie de elementos superpuestos y similares lla-

mados vértebras.

Esta columna se ensancha en su extremidad superior para formar el cráneo en cuya parte anterior se halla la cara, y se adelgaza en la inferior formando el sacro y el cóxix.

De la parte media de la columna vertebral se desprenden lateralmente una serie regular de arcos óseos, las costillas, (doce a cada lado), las que se dirigen hacia adelante para articularse con otra columna llamada esternón. - Todo esto constituye el tórax.

Rodean la parte superior del tórax la clavícula y la escápula formando lo que se llama cintura torácica de la que penden una serie de palancas que se articulan entre sí y cuyo conjunto constituye el miembro superior, mismo que se compone de tres segmentos: brazo, formado por un hueso; antebrazo que se forma con dos, y la mano que, a su vez, -- comprende el carpo (ocho huesos), metacarpo (cinco huesos) y los dedos (catorce huesos).

Análogamente, de la parte inferior de la columna vertebral se desprenden los huesos coxales que, articulados entre sí en la línea media anterior, se unen por detrás con el sacro y el cóxix formando así un recinto llamado pelvis.

Los coxales constituyen el cinturón pélvico a cuyos lados - se implantan los miembros inferiores o pelvianos constituidos por el muslo formado por un solo hueso, la pierna que - comprende dos huesos y el pie que tiene, a su vez, tarso - (siete huesos), metatarso (cinco huesos), y los dedos (ca - torce huesos).

En total, el esqueleto de un adulto consta de 208 - huesos.

Por su configuración, los huesos se dividen en largos, anchos y cortos. Huesos largos son aquellos en que predomina la longitud; huesos anchos o planos son aquellos en que sobre el grosor predomina la longitud y la latitud y -- huesos cortos se llaman a los que son sensiblemente iguales en longitud, latitud y grosor.

Vistos en corte y en estado fresco, los huesos tienen un tinte unas veces rojizo, otras amarillento y grisá - ceo debido a la presencia en su espesor de una substancia - llamada médula que está contenida en cavidades de tamaños - muy diversos, el tejido óseo propiamente dicho.

Los huesos reciben gran número de arterias, venas y nervios cuyo origen y modo de distribución varían ligeramente según donde se les considere y que no hemos de tratar en

forma más profunda.

Los músculos, desde el punto de vista de su situación, constituyen dos grandes grupos: superficiales o cutáneos y profundos o subaponeuróticos.

El número de músculos no ha sido determinado dada la dificultad para decidir si un cuerpo muscular debe ser comprendido como músculo aislado o como integrante de un músculo vecino.

El peso de los músculos representa las tres séptimas partes, poco menos, de la mitad del peso total del cuerpo.

Los músculos presentan en su forma multitud de variedades y, como los huesos, se dividen en músculos largos, músculos anchos y músculos cortos.

Los límites que separan unas de otras estas clases no siempre son bien precisos y existen muchos que presentan caracteres mixtos.

La mayor parte de los músculos de la vida de relación se insertan por sus dos extremidades en dos piezas del esqueleto a las que se aproximan cuando se contraen. Cada-

músculo tiene cuando menos dos puntos de inserción: punto-movible y punto fijo. Al tiempo que el músculo se acorta - por la contracción, el punto movible se pone en movimiento - y se aproxima al punto fijo, el cual no se mueve.

Existen músculos que se insertan por sus dos extremidades en dos puntos movibles, los cuales se encuentran - siempre que el músculo que los une entre sí entre en contracción como sucede con las fibras laterales del diafragma.

La inserción de los músculos se hace directamente - cuando la fibra muscular continúa hasta la superficie donde ha de introducirse y allí termina adhiriéndose; o por me-dio de un tendón, el cual prolonga el músculo hasta su punto de inserción.

Los tendones resultan de esta manera una parte im-portante, si no esencial, del músculo de la vida de relación. Su forma es muy variable pero su naturaleza es siempre la - misma: son órganos fibrosos, de coloración blanquecina, - son muy resistentes y casi inextensibles lo que hace que el músculo, en su contracción, actúe en el acto y sin desperdicio de fuerza sobre la palanca ósea que está destinado a poner en movimiento.

Los músculos están en relación más o menos íntima:

- a) Con los huesos (a veces cartílagos) en los cuales - se insertan y a los que envuelven más o menos separándolos del tegumento externo.
- b) Con las articulaciones, a las que cubren, cruzan, - envuelven o penetran.
- c) Con la aponeurosis (conjunto de membranas fibrosas - que envuelve a los músculos y cuya misión es oponer - se a su desplazamiento lateral siempre que se con - traen).
- d) Con los vasos .
- e) Con los nervios .
- f) Con los músculos vecinos.

El músculo está formado por fibras estriadas que se descomponen a su vez en fibrillas, mientras que los tendo - nes están formados por la reunión de las fibras tendinosas, que son una modalidad del tejido conjuntivo.

Para determinar la acción de cada músculo sobre las dife - rentes palancas óseas se denominan según su forma de obrar: flexores, extensores, rotatorios (hacia dentro o fuera), -

aductores, abductores, etc.

Se llaman músculos congéneres a los que participan en un mismo movimiento y antagonistas cuando producen en una misma palanca movimientos contrarios, como en el caso de los flexores que son antagonistas de los extensores.

Estos órganos en su conjunto integran el "equipo motor" del individuo cuyas funciones voluntarias o no están regidas por el sistema nervioso central.

Esto dicho, pasamos al conocimiento, en su teoría, de los temas que integran la Expresión Corporal.

C A P I T U L O V

MOVIMIENTOS FUNDAMENTALES DE LOCOMOCION

MOVIMIENTOS FUNDAMENTALES DE LOCOMOCION

Desde que el niño empieza a gatear, se abre ante él un mundo de posibilidades de acción; ya no es necesario el que lo lleven a donde desea ir sino que puede lograrlo por sí mismo. El caminar aumenta esta ventaja que más tarde irá ampliando con el salto, la carrera, etc.

La necesidad de desplazamiento, de actividad, una de las características principales del preescolar, nos dan el tema primordial de la clase: movimientos fundamentales de locomoción.

Estos se dividen en:

Básicos:

De pie. caminar (adelante, atrás, de lado, en el lugar, girando), correr y saltar (en un pie, los dos a un -

tiempo).

Sobre el piso.

Rodar, arrastrarse (boca arriba, boca abajo, de lado, de costado, lateral, con manos y pies, con ma - nos y rodillas, piernas estiradas, dobladas, alternando piernas estiradas y dobladas).

Compuestos:

Galopar

Salpicar

Los básicos son conocidos y practicados por todos, pueden ser enriquecidos fácilmente por los niños y no re -- quieren de ninguna explicación para ser realizados. Tienen la ventaja de poder hacerlos a ojos cerrados con la única - condición de que no haya muchos niños realizándolos simultá neamente.

Los compuestos, como su nombre lo indica, combinan movimientos que dan lugar a uno nuevo. El galope o paso pun to imita el galope del caballo; generalmente, los niños de 4 años lo pueden hacer hacia adelante o de lado.

El paso salto o salpicado es el movimiento que co-

responde al que hacemos al subir una escalera pisando y saltando sobre el mismo pie. Este paso no debe ser enseñado, solamente ejemplificado y los niños preescolares deberán hacerlo sólo hacia adelante.

A medida que los niños crecen pueden aprender progresivamente la polka, el paso deslizado, el vals y la mazurka.


Mediante la práctica de los movimientos fundamentales de locomoción el maestro logrará:

- . Liberar y canalizar energías
- . Estimular la rápida reacción (ante los estímulos)
- . Uso del espacio total
- . Integración del grupo
- . Respuesta al estímulo musical.

Nuevamente recurrimos a la imaginación del educador para lograr que estos propósitos se cumplan de la mejor manera posible, ideando juegos y combinaciones nuevas que lleven a los pequeños a realizarlos en forma alegre y espontánea.

Como toda acción de la vida, los movimientos fundamentales de locomoción tienen un ritmo determinado; según

Demarche:

A la acción de caminar corresponde la palabra "voy" con la figura 

A la acción de correr corresponde la palabra "co -- rro" y la figura musical



A caminar de prisa corresponde la palabra "rápido" y la figura musical



A caminar (casi correr de puntitas) más de prisa todavía, la palabra "ligerito" y la figura musical



A la acción de saltar corresponde la palabra "salto" y la figura



Algunos autores utilizan otros términos al acompañar las acciones. Realmente la palabra que se utilice puede ser cualquiera que tenga tantas sílabas como tiempos tiene la acción.

Los pequeños deben combinar estos ritmos, palmearlos, decirlos, golpearlos y realizarlos en todas las formas posibles hasta lograr que se familiaricen con ellos.

Las palabras rimadas que acompañan a los movimientos fundamentales de locomoción pueden ser enseñadas a los pequeños en forma de nota aunque sin mencionar nombre ni valor sino solamente haciendo que reconozcan la figura sola, de dos en dos, etc. y la interpreten ya sea con palmadas, instrumentos sencillos, con los pies, etc., cuidando siempre de no llegar a la lectura de varias combinaciones sin que conozcan perfectamente el ritmo que corresponde a cada símbolo.

Debe recordarse que el uso de instrumentos siguiendo un modelo rítmico debe hacerse después de que ya se han agotado las posibilidades corporales (cuando han hecho ritmo con todas las partes del cuerpo solas y combinadas entre sí) y que el niño esté ampliamente familiarizado con todos los ritmos básicos.

Es también conveniente que los pequeños hayan manejado los instrumentos en forma libre pero habiéndose sentado las reglas básicas para tocarlos en forma adecuada evitando con ello distorsiones de sonido que afecten el trabajo total.

A este respecto cabe señalar que, cuando se trate de tocar un modelo rítmico, deben eliminarse sonajas, panderos, maracas, etc., ya que el sonido de estos instrumentos-

es difícil de controlar para marcar un tiempo, sin embargo, no deben descartarse para otro tipo de efectos en la música o como acompañamiento para correr o deslizarse.

De esta manera el maestro podrá (con mucha práctica pero en forma aislada, dando un cariz diferente a cada ejercicio) sin mayor esfuerzo llegar a montar orquestas infantiles con agradables combinaciones de ritmos e instrumentos sin necesidad de ensayos que a la larga resultan nocivos para el alumno.

En este punto considero importante señalar la forma correcta de tocar algunos instrumentos:

SONAJA

MARACA

CASCABELES

VAINA

CAMPANA

Se sujetan con la mano izquierda y con el puño derecho se golpea en la muñeca a fin de lograr un sonido más puro.

Castañuela: Se coloca en el hueco de la mano izquierda y se golpea con el hueco de la derecha.

Triángulo: Se sujetan por el vértice mediante un listón que sobresalga uno o dos centímetros del instrumento, el hueco entre los lados debe apun-

tar hacia afuera del lado izquierdo y se debe golpear en el lado derecho por fuera. Para otro tipo de efecto con el mismo instrumento se debe tocar por dentro, en forma circular y a más velocidad.

Claves. Se toma una de ellas con la mano izquierda formando un hueco en la palma de la mano, mientras que con la derecha se sujeta la otra que deberá golpearla en su centro.

TAMBOR

Los tres dedos medios de la mano izquierda deben presionar la parte de arriba del instrumento y se golpea con la yema de los dedos de la derecha o con baqueta (no el pandero).

PANDERO

TIMBAL

Todos los instrumentos fáciles para ejecución del niño deben ser utilizados en la clase. Más aún, todo objeto que tenga una resonancia debe ser improvisado como instrumento musical lo cual nos proporcionará una riqueza inimaginable de sonidos.

Para los niños resulta una experiencia muy agradable el crear sus propios instrumentos en una actividad libre o dirigida para después emplearlos en una actividad mu-

sical; ésto, además de despertar su imaginación favorecerá más aún su interés por la rítmica y la música.

Los movimientos fundamentales de locomoción se em -
plearán para que los pequeños se desplacen por un espacio -
determinado ideando diferentes secuencias tales como viajes
imaginarios, visitas a lugares del salón, juegos de rápida-
reacción para lograr que el alumno vaya adquiriendo un me -
jor desenvolvimiento en su vida normal.

Con el tiempo este desenvolvimiento le permitirá mo -
verse con soltura para conseguir lo que necesite, desplazar
se de un lugar a otro y, sobre todo, afirmarse como ser in-
dividual.

C A P I T U L O VI

MOVILIZACION FUNCIONAL DEL CUERPO

MOVILIZACION FUNCIONAL DEL CUERPO

El cuerpo humano ya sea parcial o totalmente está en movimiento constante. Si dicho movimiento se efectúa sin un motivo determinado no hace sino confirmar su carácter eminentemente dinámico, en cambio, si el movimiento se realiza con un fin determinado, adquiere una funcionalidad.

En Expresión Corporal se realizan movimientos y ejercicios destinados a promover una mayor sensibilidad y un mejor conocimiento y control corporal.

El niño debe tomar conciencia de las distintas partes de su cuerpo y las posibilidades de expresión que su funcionamiento le brinda. Es necesario que antes de comenzar con la movilización palpe, ubique, discrimine las distintas partes de su cuerpo y conozca su función. Por ello debemos preguntarle: ¿dónde están las manos?, ¿qué hago con ellas?, ¿para qué me sirven?.

Las principales zonas de movilización funcional son:

- . La columna vertebral total.
- . Las uniones de las extremidades al tronco (caderas, hombros y cuello).
- . Las articulaciones de las extremidades:
 - a) Inferiores: rodillas, tobillos, pies y dedos.
 - b) Superiores: codos, muñecas, manos y dedos.

Para los niños en edad preescolar es conveniente -
acentuar los ejercicios de la columna y pies ya que los --
principales problemas que se encuentran en esta edad son -
lordosis, sifosis, escoliosis (tres diferentes tipos de des-
viación de columna) y pie plano.

Debemos tomar en cuenta que el cuerpo, a semejanza-
de los instrumentos musicales, debe "afinarse" para hacer -
de él un todo armónico teniendo en cuenta que cada cuerpo -
tiene límites y posibilidades diferentes y cada parte del -
cuerpo una función.

Antes de realizar con los pequeños cualquier tipo -
de movimiento que requiera esfuerzo se deben hacer ejerci -
cios de calentamiento que lo preparen para ello.

Estos ejercicios pueden realizarse teniendo como ba

se la ley céfalo-caudal, o sea, comenzando por la cabeza - hasta llegar a los pies teniendo cuidado especial en aflojar el cuello y los hombros, o bien en forma indistinta pero trabajando segmentos separados. Los ejercicios de calentamiento no necesitan ser muy elaborados ni prolongados, - basta con sencillos movimientos rotatorios y ondulatorios - que se realicen con cada parte del cuerpo ya sea en un lugar o con movimiento.

Los ejercicios posteriores pueden también realizarse en el lugar o con desplazamiento y en los siguientes niveles:

- . Bajo (acostados)
- . Medio (sentados o hincados)
- . Normal (de pie)
- . Alto (de puntillas o sobre un objeto).

Dada la falta de equilibrio de los preescolares y para ayudarles a ubicar el esfuerzo en el lugar debido es conveniente realizar los ejercicios a nivel medio o bajo.

Podemos dividir los ejercicios en globales (interviene todo el cuerpo) y localizados (se trabaja en especial una zona, ejemplo: hacer círculos con la cintura).

La base de la movilización funcional es lograr un cierto relajamiento para desinhibirse y poner en funcionamiento libre las distintas partes del cuerpo.

Ya que toda toma de aire condiciona a la carga de energía o tensión y toda expiración una descarga o distensión, en el transcurso de la clase se debe cuidar que haya un balance entre ellos a través de movimientos de estiramiento y relajación. También hay que balancear el uso de movimientos de fluidez libre (péndulo) con los de fluidez controlada (pequeñas paradas en cada movimiento). Para los niños es conveniente iniciar estos movimientos con la pregunta: ¿qué hace mi cuerpo?.

Los ejercicios que se desarrollan con esta motivación serán todos del tipo localizado y los niños los ejecutarán sentados en el suelo con las piernas cruzadas, o de pie.

Los ejercicios para los pies se cumplen generalmente con desplazamiento: tratar de caminar de distintas formas (apoyando talones solamente, sólo los bordes, sólo metatarso, etc.).

Otro trabajo fundamental es el que se realiza para fortalecer los músculos abdominales, estos ejercicios pue-

den hacerse acostados o de pie.

Es conveniente el dejar que los niños inventen sus propios ejercicios proponiéndoles solamente el tema, por ejemplo: ¿quién puede estirarse más?.

No es nuestra meta la perfección del movimiento sino el brindar la oportunidad para utilizarlo en sus múltiples posibilidades.

El cuerpo se mueve también en forma funcional para crear; con él podemos formar figuras (círculos, cuadrados, etc.), simular objetos (soy un árbol), hacer muecas y mimetizar acciones.

También los movimientos que se realizan para desempeñar cualquier tipo de trabajo son funcionales ya que sirven un fin útil a una actividad especial, pero de ello no vamos a hablar por no estar de manera preferente en nuestro campo.

En resumen, todo movimiento encaminado a cumplir con un propósito determinado tendrá una función y es labor del educador el hacer que cada uno de sus alumnos se percate de las inmensas posibilidades de su cuerpo, las desarrolle y las ponga en práctica.

C A P I T U L O V I I

CORPORIZACION DE ELEMENTOS MUSICALES

CORPORIZACION DE ELEMENTOS MUSICALES

Las obras artísticas son valiosas en la medida que provocan en el individuo una emoción, una respuesta. Una de las expresiones artísticas que más rápidamente hacen -- reaccionar al niño es la música.

Es misión muy importante de los educadores el ini - ciar al pequeño en el conocimiento de la música, desde el más sencillo ritmo hasta la gran obra musical.

Los elementos musicales que provocan una respuesta corporal y que por lo mismo son susceptibles de aprendizaje son:

EL RITMO. De las palabras, nombres, exclamaciones, sonidos con y sin sentido, rimas, adivinanzas, etc. En música, ritmo es la proporción guardada entre el tiempo de un movimiento y el de otro.

EL RITMO DE LA MELODÍA. Aún cuando va implícito en el anterior, se trabaja en forma independiente y corresponde a cada uno de los sonidos, en el tiempo adecuado, que forman una composición. Es la línea de sonidos musicales dispuestos de forma tal que den una sensación agradable al oído.

EL PULSO. Se llama así a las partes de igual duración e intensidad en que se divide el tiempo de una música; es comparable al tic-tac del reloj y no para aunque existan silencios en el desarrollo de la melodía.

EL ACENTO. Es el pulso que se destaca por su intensidad.

LA ARMONIA. Es la simultaneidad de dos o más melodías. Es lo comúnmente conocido como "acompañamiento".

LA VELOCIDAD. Es el tiempo en que se toca la música, la lentitud o rapidez con que se desarrolla la obra. El niño llega a conocerla a través de sus propios movimientos.

LA INTENSIDAD. Los niños la perciben a base de movimientos sencillos como el caminar fuerte como un elefante o liviano como una hormiga. Es el "volumen" en que se interpreta una pieza musical.

DURACION. Es el tiempo que se prolonga un sonido.- Puede ser lento y sostenido o rápido y fugaz.

LA ALTURA. Cada tono musical es una nota, su posición en el pentagrama indica si es aguda o grave y a ésto - se refiere la altura. Con sonidos agudos el niño eleva los brazos, mientras que con los graves los mantiene bajos. Es to se trabaja con contrastes bien definidos puesto que los niños pre-escolares distinguen claramente sólo los opuestos, nunca los términos medios.

Los elementos musicales dan oportunidad al maestro de enriquecer sus diarias actividades agregándoles secuen - cias en que éstos aparezcan para hacer más divertido o complicado un juego o un trabajo.

Cada uno de estos elementos dará a los pequeños la capacidad de establecer variantes dentro de una misma inter - pretación, por ejemplo: si un grupo de niños lleva el acen to, otro el ritmo de la melodía y otro el pulso tocando todos las palmas de la mano, se logrará un hermoso acompañ - miento a la interpretación del ejecutante.

El cuerpo humano puede producir cantidades enormes de sonidos mediante el golpe con las manos, pies, dedos, la bios, etc. El maestro deberá ayudar al niño a descubrir o-

inventar sonidos corporales que después se irán aplicando - a los elementos musicales para "orquestar" corporalmente - las melodías. El cuerpo humano es una fuente de sonidos - los cuales uno a uno, unidos o escalonados sirven para dar una base pre-musical.

Debemos tener en cuenta que los pequeños conocen ya sus posibilidades, pero las usan sólo para divertirse, algunas veces también para sembrar confusión y desorden. Ahora aprenderá a hacer un buen uso y los aplicará como fondo de una canción y en un juego dramático para darle más vida y sentido de realidad.

El niño que conociendo los elementos musicales los ejecute a base de sonidos o movimientos corporales no mostrará gran dificultad cuando se trate de utilizar sencillos instrumentos.

La escala pentafónica usada en los cantos primitivos es sumamente útil para la enseñanza musical del preescolar. Dicha escala está compuesta por los sonidos DO, RE, MI, SOL y LA. Tiene la virtud de que cualquier melodía puede ser acompañada con sonidos alternados de estas notas sin que jamás se escuche discordancia en el acompañamiento.

Las orquestas infantiles pueden enriquecerse con ma

rimbas, xilófonos, órgano o piano a los que previamente se les habrán eliminado las notas FA y SI desatornillándolas - en marimbas y xilófonos y cancelándolas con una cruz de cinta adhesiva en pianos y órganos dejando al pequeño en entera libertad para crear sus propios acompañamientos.

En las casas de música se pueden adquirir tonos -- sueltos (un trozo de madera con una tecla, afinado en una nota determinada), los cuales tocados con una baqueta son de gran utilidad en las orquestas escolares. Los tonos más importantes son DO, MI y SOL.

Los educadores deben contar con un amplio repertorio de canciones sencillas usándolas en diferente forma para evitar la repetición estereotipada. La canción puede usarse también para que el niño adquiera el concepto de fraseo y asocie el final de la frase musical con el descanso o suspensión de movimientos.

Cuando se trabajen ritmo de la melodía, pulso y -- acento se deben utilizar canciones ampliamente conocidas por el niño para que los localice rápidamente; en cambio, para la velocidad, intensidad o altura es preferible que la música sea nueva para que la respuesta no sea producto de una repetición.

El maestro debe también inventar sencillas canciones "al minuto" para acompañar algún movimiento que quiera lograr de los niños, valiéndose para ello de música inventada por él o alguna tonada en boga.

La experiencia ha demostrado que el niño lleva el ritmo en su interior y a su disposición, al maestro le toca solamente ayudarle a descubrirlo y a desarrollar su capacidad creadora. Toda rítmica valadera debe estar basada no en el ritmo musical, sino en el movimiento corporal, es decir, en el estímulo pre-musical.

Cuando hablamos de conciertos descartamos a los niños y no los consideramos un público adecuado. Y, en general, así es, ya que los horarios, la duración y la programación de conciertos no están adecuados a los niños. Pero la "calidad" de la música sí que está a su alcance. Si la música creada especialmente para ellos les gusta siempre y tiene por principal objetivo iniciarles en ese campo a causa de su asequibilidad, la música clásica y la de los grandes maestros contemporáneos es gozada por ellos, cuando los encargados de su formación han sabido enseñarles a amarla.

La mejor manera de iniciar al educando en el gusto por la buena música es a base de audiciones las que no necesariamente deben ser presentadas como tales sino que, mien-

tras hacen trabajos de expresión libre, comen o escuchan la narración de un cuento pueden tener esta música de fondo - que los va a ir sensibilizando.

El maestro debe escuchar la obra previamente y seleccionar la parte que más convenga para esos momentos.

Nada más agradable que escuchar, a manera de cuento, la trama de una ópera o ballet mientras se tiene como fondo musical la propia obra.

Si se puede preparar una audición especial con el ejecutante en el salón de música, se debe procurar que la obra sea ligera, corta y que el ambiente de la sala resulte cómodo y agradable a los pequeños.

La selección adecuada de trozos de obras musicales - tanto clásicas como modernas permitirán al educador planear actividades musicales muy variadas y atractivas para el niño como la grafofonía en la cual se proporciona a los pequeños material adecuado para que exprese lo que la música le hace sentir, en forma gráfica.

También, pero ahora de manera dirigida, se le enseña a apreciar intensidad en la música relacionándola con - los colores, y alturas de acuerdo con la situación gráfica-

del dibujo.

Es la música una de las artes más bellas para el ser humano, es la que más oportunidad brinda al cuerpo para expresarse, por tanto, es obligación ineludible del maestro el lograr que los pequeños sepan desarrollar un gusto por la música y apreciar los distintos valores de la misma.

C A P I T U L O V I I I

CALIDAD DE MOVIMIENTOS

CALIDAD DE MOVIMIENTOS

Así como el movimiento al realizarse con un fin determinado adquiere una funcionalidad, si es la expresión externa de un estado interior adquiere una calidad. Es decir, el mismo ademán con el brazo, por ejemplo, puede tener diferente significado según la intención interna del movimiento.

Justamente por ser la Expresión Corporal una actividad psicofísica, nos brinda amplias posibilidades de exte-riorización del pensamiento.

No se pretende mediante la Expresión Corporal que - el niño realice movimientos estéticos, sino que la belleza - de éstos sea el resultado de la intención que lo motivó. - Todos los juegos dirigidos a la captación de los conceptos - peso y tiempo, orientan al descubrimiento de las calidades - de movimiento y viceversa.

Las diversas calidades de movimiento se pueden incorporar a la clase por medio de los movimientos fundamentales de locomoción, la improvisación, en las coreografías o en la movilización funcional del cuerpo. En este caso la música es el estímulo más apropiado para crear temas sugerentes que harán actuar al niño utilizando estas diferentes calidades.

Al reproducir corporalmente los cambios de carácter de la música estimulamos el conocimiento de las calidades de movimiento, por ejemplo: con música tranquila mecemos una muñeca; con música de carácter más agitado luchamos contra las fieras.

El movimiento corporal varía su forma en relación tanto en el sentido del espacio como en el de la energía con que se manifiesta. Hay seis tipos de esfuerzos motores:

Rápido (R)

Lento (L)

Suave (S)

Fuerte (F)

Directo (D)

Indirecto (I)

Las combinaciones de estos esfuerzos nos dan ocho -

acciones básicas o calidades de movimiento:

Flotar	(SIL)
Latigar	(FIR)
Golpear	(FDR)
Torcer	(FIL)
Palpar	(SDR)
Sacudir	(SIR)
Presionar	(FDL)
Fluir	(SDL)

Los nombres de las calidades por sí mismos sugieren la idea para trabajarlas pero debemos recordar el variar la forma; con todo el cuerpo, partes separadas, movilizándo - nos, en improvisaciones, etc. que permitan al educando percibir las (no aprenderlas y menos nombrarlas) en toda su amplitud .

El niño vive la realidad a través de sus experiencias, es en este momento cuando se hace necesario el uso de elementos que faciliten la respuesta corporal adecuada al estímulo. Estos proporcionan vivencias de los temas, divierten a los niños con su sola presencia, ayudan a la corporización de elementos musicales y, por lo general, son un buen estímulo para la improvisación y la creación.

Los objetos o elementos que se utilicen en cada clase pueden ser de todos tamaños, formas y posibilidades de uso: juguetes, plumas, globos, pelotas, aros, resortes, canicas, sillas, costales, etc., con la única condición de que su uso vaya de acuerdo a las características específicas que cada uno tiene, por ejemplo: los listones ligeros se prestan para movimientos de flotar y fluir mientras que los aros pueden delimitar un espacio. Siempre será conveniente el permitir que los niños utilicen en forma libre los elementos nuevos antes de utilizarlos con un fin determinado para evitar que su atención se disperse.

Los elementos introducen en la clase un nuevo incentivo para su mejor lucimiento creando un mundo ilimitado de posibilidades de movimiento y permiten que el manejo de las calidades de movimiento sea mucho más exacto.

CAPITULO IX

ESPACIO

E S P A C I O

Según Piaget "El estudio del desarrollo sensoriomotor del espacio en el niño comienza con la construcción de una multiplicidad de espacios heterogéneos (bucal, táctil, visual, etc.) cada uno de los cuales está centrado en el cuerpo o la perspectiva propios, luego, al término de una especie de revolución copernicana en pequeño, el espacio acaba por constituir un continente general, en el que se hallan contenidos todos los objetos incluido el propio cuerpo, y que de esta forma se convierte en descentrado".

El propósito de este tema es el de ayudar al niño a situarse dentro de un espacio limitado y a tomar conciencia del espacio que le rodea, ya que su vivencia del espacio está centrada en su propio cuerpo.

El conocimiento del espacio lleva necesariamente al del tiempo. Las palabras atrás, adelante, antes de, des --

pués de, sobre, bajo, etc., las corporiza el niño mediante el uso de manos, ojos, músculos, etc., y cuando ha asimilado estos conceptos es cuando llega a comprender los de tiempo: mañana, ayer, luego, etc.

El espacio se divide en parcial (el que ocupamos - sin desplazamiento) y total (todo el que ocupamos al desplazarnos).

Dentro del espacio parcial se ejecutan básicamente 6 puntos: alto, bajo, adelante, atrás, izquierda y derecha, además de todas sus posibles combinaciones.

En el espacio total encontramos líneas rectas, curvas, diagonales, verticales, horizontales, paralelas, círculos sencillos y concéntricos, espirales y zig zag.

Tanto el espacio total como el parcial se trabajan en los niveles medio, normal y alto.

Todos los temas de la Expresión Corporal son susceptibles de trabajarse favoreciendo la noción espacial. Los niños deben comprender y utilizar las expresiones propias de este tema logrando con ello orientarse en el espacio, conocer su situación en el lugar o en su relación con otro objeto y persona.

El salón de música, los patios de recreo, pasillos y aulas son sitios idóneos para que los pequeños realicen - constantemente actividades que les permitan desplazarse en su mundo sorteando los obstáculos que puedan presentarse ya que no es conveniente evitarlos sino hacer que los niños - tengan una respuesta favorable ante ellos, de esta manera - se logrará una actitud más segura ante los lugares, objetos y personas que lo rodean.

Para lograr este objeto, procuraremos que los niños realicen sus ejercicios de espacio total utilizando todo el que esté a su alcance, que aprenda a no "chocar" con sus - compañeros o con los objetos inmediatos. Paulatinamente se irán agregando obstáculos para enseñarlo a responder a lo - imprevisto.

Por regla general, los niños tienden a situarse en un sólo lugar del salón o bien a "pegarse" a la pared. El maestro, con su constante movimiento, les ayudará a situarse en diferentes lugares en los que poco a poco se sientan cómodos y libres sin necesidad de que todo el grupo ocupe - el mismo sitio.

El conocimiento del espacio total hará vivenciar en el niño la descentralización de su "yo"; tomará conciencia de su lugar en relación con los demás y aprenderá a transitar esos lugares de manera diferente.

C A P I T U L O X

IMPROVISACION, CUENTO ANIMADO, EURITMIA

IMPROVISACION, CUENTO ANIMADO, EURITMIA

Siendo objetivo de la Expresión Corporal el manifestarse psicofísicamente, es necesario desarrollar la creatividad del educando. A medida que el niño adquiere confianza y soltura en sus movimientos puede ya crear; el primer paso es la imitación, después se agrega algo personal al movimiento y, finalmente se crean.

A través de la práctica de la improvisación daremos cauce a una actividad de liberación de energías reprimidas por la vida cotidiana. La práctica de la creación espontánea representa entonces un medio para la valoración de las potencialidades de los seres humanos.

La incorporación de la improvisación como actividad da por resultado el desarrollo de la espontaneidad, habilidad, intuición; se agudizan las reacciones para el logro -

de respuestas dinámicas cuando se realizan por grupo o parejas.

Para ello es importante el interés y apoyo del maestro recordando que sus movimientos, aunque imperfectos, dejan apreciar la imaginación, sinceridad y sensibilidad del pequeño.

La Expresión Corporal es un lenguaje interior que se manifiesta por gestos y que ayuda a la ordenación, al dominio y a la unificación del pensamiento. El lenguaje interior tiende a la dispersión. Toda forma de expresión ordena, completa y estructura el pensamiento. El movimiento, el ritmo y el gesto son unos elementos que enriquecen y forman las fuentes más profundas que dan vida al lenguaje interior y le comunican la fuerza suficiente para ordenarlo hacia el exterior.

EL CUENTO ANIMADO

En la edad preescolar, los elementos figurativos son altamente apreciados por los niños, sin embargo, es importante hacerles saber que no se van a convertir en hadas o genios, sino solamente a actuar como tales.

El cuento animado puede construirse entre el maes -

tro y los niños partiendo de una situación conocida (¿qué ha cemos cuando vamos al mercado?), o desprenderse de un cuento también conocido pero siempre dando margen a variaciones que puedan surgir en el desarrollo de la trama.

Cuando se trate de que el grupo escenifique un cuento tradicional, no debemos desaprovechar la oportunidad de dar a los niños un rato de solaz incluyendo un goce estético a los oídos. El narrar un cuento utilizando diferentes matices de voz, exclamaciones, gestos y mímica no sólo ayudará a mantener la atención sino que contribuirá a hacer - comprensibles algunas palabras desconocidas antes y a la - vez logrará que los niños aprendan a aplicarlas en forma a-decuada.

No debemos olvidar que la expresión oral es de su-ma importancia en la vida y que podemos aprovechar toda -- oportunidad para ampliar, corregir y desinhibir el vocabario infantil para que también de esta manera pueda expresar su sentir, ya que es en esta forma en la que más frecuentemente podrá hacerlo.

El cuento animado cumple con todos los propósitos - de la Expresión Corporal y preferentemente con las calida-des de movimiento; lo importante en todos los casos será - contribuir a estimular la imaginación y su respuesta creado

ra de movimiento.

Siempre que realicemos cuento animado debemos procurar que todos los niños interpreten un rol determinado, - aunque realmente sean pocos los personajes que lleven el peso de la obra, el resto del grupo no debe concretarse a ser mero espectador sino que, dando a cada niño un sitio conveniente para observar el desarrollo de la trama, decirle que va a ser un elemento inanimado tal como piedra, árbol, poste, etc. con lo que contribuirá al mejor desarrollo de la clase.

EURITMIA

Es la euritmia la última fase de la improvisación, como su nombre lo indica, llegamos a ella cuando tenemos el máximo conocimiento y dominio del ritmo.

Se basa en lo que sugiere a los niños cualquier frase musical escogida por el maestro y se manifiesta en un libre ejercicio de ritmo-cadencia. Los niños crean una danza que traduce aquello que oyen en su interior, el tema musical sugiere, pero no impone nada. Es el niño quien después de escucharlo atentamente, siente que se forman dentro suyo determinadas imágenes que se entrelazan para dar forma a un pensamiento. Entonces expresa este pensamiento no con pala

bras a las cuales no sería capaz de dar su justo valor, sino por medio de su ser completo: danza, movimiento, gesto y ritmo.

La euritmia conduce al niño a la adquisición de la confianza en sí mismo, a una lenta modificación de su carácter, al mejoramiento de su sentido social.

No hace falta ningún accesorio para realizar los ejercicios de euritmia: solamente la música y el niño, sin ninguna clase de elemento decorativo.

En niños pequeños este tema se trabaja preferentemente a ojos cerrados, para evitar que se copien los movimientos entre compañeros.

Es conveniente el dar a cada niño el espacio suficiente para desenvolverse y debemos procurar siempre el alabar el trabajo del conjunto ya que aunque algún niño se cohiba en un momento determinado, irá adquiriendo más y más confianza en cada ejercicio.

En esta actividad el niño pone en juego sus aptitudes de una forma global muy difícil de adquirir en otras técnicas y sobre todo obliga a una coordinación completa en

tre la educación auditiva, la sensibilización musical, la -
construcción del lenguaje interior y finalmente la expre --
sión.

CAPITULO XI

OBJETIVOS

O B J E T I V O S

Por lo anteriormente expuesto, es fácil darse cuenta de cómo la Expresión Corporal favorece el desarrollo integral y armónico del educando. Integral porque abarca cada una de las esferas del desarrollo y armónico porque no se enfoca exclusivamente a una de ellas sino que, de mane-
ra equilibrada, las toca una por una y todas a la vez.

Con la práctica de la Expresión Corporal favorece-
mos ampliamente el desarrollo de la sensibilidad. La sen-
sibilidad permite que los estímulos ambientales penetren--
en el organismo provocando reacciones, conductas, comporta
mientos que, en sí, son la función básica de la vida.

El programa de Jardines de Niños es la guía con --
que cuenta la educadora para planear la estrategia educati
va a seguir. Este programa está integrado por objetivos -
generales, particulares y específicos de los que se selec-

cionan los más adecuados para lograr la aparición de con - ductas madurativas en el niño.

La selección de objetivos no se hace al azar sino- tomando en cuenta el nivel de madurez en que se encuentra el grupo al inicio del ciclo y el ritmo en el proceso evolutivo del mismo grupo (esto se realiza en base a una Guía de Observación del Preescolar, de su Familia y de su Medio Ambiente que cada educadora aplica en su grupo al iniciar- labores) con lo que se parte de una base firme para pla - near la labor docente en el año escolar.

La Expresión Corporal se adapta preferentemente a- los siguientes Objetivos Generales del Programa de Jardí - nes de Niños:

AREA COGNOSCITIVA:

SENSOPERCEPCIONES:

- Nombrará las características: forma, color, tamaño de los diversos objetivos de su campo visual.
- Nombrará la posición, distancia y orientación que- guardan entre sí los diversos objetos de su campo- visual.

- . Discriminará sonidos por sus características: tono timbre, intensidad identificando los objetos o eventos del medio ambiente que los producen.

- . Reproducirá estructuras rítmicas en combinación de sonidos cortos, largos y silencios presentados en forma auditiva o gráfica.

- . Discriminará por medio del tacto, sin uso de la vista las características: texturas, consistencias y formas de los objetos manifestándolo mediante una acción y oralmente.

- . Discriminará por contraste diversos pesos: pesado-ligero, señalándolo con una acción o expresándolo oralmente.

- . Discriminará objetos por: forma, tamaño, peso características de la superficie y materiales de su medio circundante por medio del movimiento y el tacto manifestándolo mediante una acción y oralmente.

FUNCIONES MENTALES:

- . Concentrará su atención en un estímulo específico-presentado en forma oral o concreta, integrando el-

contenido y señalándolo oralmente o a través de una acción.

- . Asociará en forma mediata e inmediata estímulos orales o concretos conocidos con anterioridad a hechos o estímulos presentes, indicándolo en forma oral o por medio de una acción.
- . Analizará objetos o situaciones presentados en forma oral o concreta, estableciendo una síntesis.
- . Integrará conceptos formales y dará soluciones a situaciones que se le presenten en su vida cotidiana, estableciendo un proceso de juicio y razonamiento lógico.

NOCIONES:

- . Integrará su autoridad y autonomía conociendo su cuerpo y sus funciones; su sexo y sus posibilidades de acción en la comunidad de la que forma parte.
- . Integrará su noción espacial organizándose en un espacio vital y gráfico.

Integrará su noción temporal aplicando en su vida-cotidiana conceptos de tiempo, adquiriendo un ritmo vital aplicado a su integración como ser social.

AREA DEL LENGUAJE:

Integrará los mecanismos perceptivos y motores de la comprensión y expresión de la lengua hablada, - utilizándolos al comunicarse.

Comprenderá la lengua hablada empleada en su comunidad.

Comunicará en forma oral sus ideas o experiencias-espontáneamente.

Manifestará interés por algunas obras literarias - propias de su región.

AREA MOTRIZ:

Ejecutará movimientos básicos disociados de su - cuerpo, con precisión, en cambios de postura y des- - plazamientos imitándolos o realizándolos espontá - neamente .

- . Mantendrá la posición de su cuerpo, dominando el equilibrio, la respiración y la fuerza muscular del mismo.

- . Utilizará el espacio físico, desplazando su cuerpo o un objeto hacia diferentes direcciones y coordenadas básicas, al recibir estímulos auditivos y visuales, asociando la distancia al tiempo del recorrido.

- . Tomará conciencia por medio del movimiento de los dos lados de su cuerpo (simetría corporal).

- . Ejecutará trazos precisos en un plano gráfico realizando movimientos viso-audiomotores, respetando coordenadas básicas, dirección y distancia, de acuerdo con la instrucción oral y gráfica.

- . Ejecutará movimientos disociados con precisión para manipular materiales, realizar movimientos digitales y utilizar instrumentos y herramientas.

AREA EMOCIONAL SOCIAL:

- . Se comportará de acuerdo a su edad con seguridad y confianza en cualquier situación.

Se adaptará espontáneamente a situaciones nuevas - relacionándose con miembros de su comunidad y respetando las normas sociales y cívicas.

Los Objetivos Particulares y Específicos que deriven de estos, así como sus correspondientes aspectos darán al educador sugerencias para realizar la clase de Expresión Corporal y la única limitación para alcanzarlos la darán - los propios niños.

Ahora bien, se va a ejemplificar cómo, con un ejercicio determinado podemos cubrir varios temas de Expresión Corporal y alcanzar diferentes Objetivos Específicos que nos llevarán a la consecución de los Generales:

EJERCICIO: Tirar en el suelo figuras de plástico de diferentes colores; los niños deberán caminar entre ellas cuidando de no pisarlas y al ritmo de la música. Cuando ésta cese deberán recoger todas las figuras que puedan en el color que el maestro indique hasta que la música se reanude.

TEMAS DE EXPRESION CORPORAL A QUE ATIENDE:

Movimientos fundamentales de locomoción.

- . Movilización funcional del cuerpo.
- . Corporización de elementos musicales.
- . Espacio.

OBJETIVOS GENERALES:

- . Nombrará las características: forma, color tamaño de los diversos objetos de su campo visual.
- . Concentrará su atención en un estímulo específico-presentado en forma oral o concreta, integrando el contenido y señalándolo oralmente o a través de una acción.
- . Integrará su noción espacial organizándose en un espacio vital y gráfico.
- . Ejecutará movimientos básicos disociados de su cuerpo, con precisión, en cambios de postura y desplazamientos, imitándolos o realizándolos espontáneamente.
- . Utilizará el espacio físico, desplazando su cuerpo o un objeto hacia diferentes direcciones y coord-

nadas básicas, al recibir estímulos auditivos y visuales, asociando la distancia al tiempo del recorrido.

OBJETIVOS PARTICULARES:

- . Nombrará el color de los diversos objetos reales y representados gráficamente observados en su campo visual.
- . Concentrará su atención eliminando estímulos secundarios integrando el contenido, manifestándolo en forma oral o por medio de una acción.
- . Utilizará el espacio vital respetando el de los demás.
- . Realizará cambios de posición de su cuerpo, utilizando movimientos básicos: flexión, extensión, torsión, rotación, con precisión.
- . Ejecutará movimientos y desplazamientos, siguiendo la velocidad, duración, relación temporal y ritmo de los mismos, en forma dirigida o espontánea.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

Identificará colores de los objetos que se le indiquen manifestándolo por medio de una acción.

Aspecto: Recogerá figuras en el color que se le indique.

Centrará su atención en un estímulo específico, - eliminando estímulos secundarios, manifestándolo - en forma concreta.

Aspecto: Ejecutará una acción al cesar la música.

Se orientará en situaciones concretas mediante "índices perceptivos" para llegar a un punto señalado.

Aspecto: Caminará entre las figuras siguiendo ins-
trucciones.

Ejecutará movimientos simples de flexión, exten -
sión, torsión, rotación, con precisión, partiendo-
de una posición básica.

Aspecto: Recogerá objetos utilizando diferentes movimientos según la posición en que se encuentre al presentarse el estímulo.

Se desplazará y desplazará objetos a diferentes ve

locidades, siguiendo instrucciones.

Aspecto: Caminará entre objetos al ritmo de la música.

Con este sencillo ejemplo, es claro notar todo lo que se favorece en unos cuantos minutos de juego, por tanto, si la Expresión Corporal se realiza diariamente durante 10 a 20 minutos se estará dando a los pequeños en forma agradable y casi imperceptible, un cúmulo de sensaciones - que forzosamente habrán de prepararlo para su vida futura.

CONCLUSIONES

C O N C L U S I O N E S

- . La Expresión Corporal es parte de la vida misma.
- . El ser humano, por el hecho de vivir, puede expresar.
- . La Educación debe atender aspectos biológicos, psicológicos y sociales.
- . Estimulando las vías sensoriales mejoramos la capa cidad intelectual del individuo.
- . El poder expresar los sentimientos favorece un mejor desarrollo emocional.
- . El correcto equilibrio de la Educación ayuda a crear personalidades más sólidas.

- . Los métodos que se fundamentan en excesiva rigidez son nocivos para el niño.

- . La participación activa del educando en las actividades traerá como consecuencia un mejor resultado en su educación.

- . Toda respuesta a un determinado estímulo puede dar lugar a una forma de expresión.

- . La expresión Corporal favorece la creatividad. -

- . La Expresión Corporal favorece el desarrollo integral del educando.

SUGERENCIAS DE
ACTIVIDADES

SUGERENCIAS DE ACTIVIDADES

No se pretende con este capítulo el que el maestro adopte los ejercicios planteados para su clase sino solamente el dar una guía que sirva de base para la creación de los que sean adecuados para el nivel evolutivo de su grupo.

Los ejercicios aquí propuestos son el fruto de una revisión metódica basada en los capítulos precedentes, cumplen con los propósitos que cada uno de los temas de Expresión Corporal se ha marcado y son una buena base para partir de ellos a la improvisación.

No se deben dejar de lado todas las posibles combinaciones entre uno y otro lo que redundará en beneficio de la clase.

Confío ampliamente en la preparación, ética y deseo de mejoramiento profesional de cada uno de los maestros que la practique para lograr hacer de esta disciplina un verdadero factor de educación integral.

MOVIMIENTOS FUNDAMENTALES DE LOCOMOCION.

INTEGRACION DEL GRUPO: Rondas, juegos de pareja - juegos de decir su nombre, saludarse con las diferentes partes del cuerpo, jugar a "lo que hace la mano hace la tras".

LIBERAR Y CANALIZAR ENERGIAS: Juegos de competencia, saltar, bailar, correr, en forma libre, golpear con los pies, con las manos, etc.

ESTIMULAR LA RAPIDA REACCION: Juegos en que se den sencillas órdenes a obedecer por medio de la voz, palmadas o instrumentos; caer al suelo cuando pare la música; caminar, correr y saltar siguiendo el ritmo que se toque y cambiar éste de improviso.

USO DEL ESPACIO TOTAL: Tratar de que los niños se desplacen por todo el espacio destinado a esta actividad; usar como metas lugares distantes a los que deben llegar; bailar ocupando todo el salón; -

arrastrarse por todo el salón entre objetos grandes.

RESPUESTA AL ESTIMULO MUSICAL: Juegos en los que intervengan sencillos instrumentos y melodías fáciles con contrastes muy marcados; cambio de parejas o posiciones al cambiar la melodía; parar en diferentes partes del salón cuando para la música; buscar objetos teniendo como guía un sonido musical.

MOV. FUND. DE LOCOMOCION BASICOS: De pie: caminar correr y saltar acompañados por palmadas o piano.- En el piso: arrastrarse, gatear, ondular siguiendo diversas motivaciones.

MOV. FUND. DE LOCOMOCION COMPUESTOS: Galopar por parejas; danzar a ritmo de vals.

EQUILIBRIO: Seguir una línea caminando de puntillas, subir y bajar escaleras alternando los pies; saltar llantas, cintas, mascadas, aros; saltar la orilla de la banqueta alternando los pies, caminar llevando objetos en la mano o cabeza; caminar sobre sillas y, en general, todo tipo de juego acrobático.

MOVILIZACION FUNCIONAL DEL CUERPO

COLUMNA VERTEBRAL: Imitar toda clase de animales de 4 patas; arrastrarse mediante movimientos de columna.

UNION DE LAS EXTREMIDADES AL TRONCO: Caminar llevando objetos entre las rodillas, llevando algo con los codos, por parejas; rodar objetos con los dedos de los pies, señalar caminos con los dedos de las manos.

EJERCICIOS GLOBALES: Sugerir, por ejemplo: ¿quien puede caminar como los elefantes?; mimetizar diversas acciones.

EJERCICIOS LOCALIZADOS: Trabajar por separado las partes del cuerpo que se quiere ejercitar mediante sencillas historias.

TENSION Y DISTENSION: Por medio de juegos hacer que el cuerpo de los niños se tense y se relaje, aprovechando para enseñarlos a respirar adecuadamente.

FLUIDEZ LIBRE Y CONTROLADA: Ejercicios en que se-

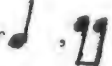


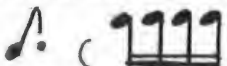

deje mover el cuerpo por propio impulso y otros en los que se tenga control sobre él.

ABDOMINALES: Por parejas, sentados en el suelo ba lancearse para que, mientras uno se acuesta el otro lo sostenga; acostados en el piso levantarse lenta mente hasta tocar la punta de los pies.

EJERCICIOS CON LOS PIES: Caminar de talones, puntas, etc.; dibujar en la arena con los pies, tam bien con engrudo de colores; en círculo, pasar diferentes objetos de uno a otro con los pies.

CORPORIZACION DE ELEMENTOS MUSICALES

ALTURA: Distinguir sonidos agudos de graves di -- ferenciándolos con movimientos corporales; relacio nar notas agudas con objetos altos y notas graves con pequeños, saltar a diferentes alturas según lo indique el sonido.

VALORES MUSICALES: Palmear  ,  y  ( es fácil de confundir con  ininterrumpidamente). Utilizar los mismos valores combinándolos en orquestaciones sencillas.

RITMO DE LA MELODIA: Palmear cada uno de los sonidos de " La Cucaracha " .

DURACION: Dictado de sonidos largos o cortos que se producen con un timbre y el niño los pinta con lápiz (Stamback); con sonidos largos el niño recoge palitos largos, con los cortos corcholatas.

INTENSIDAD: Repetir palabras pronunciadas a diferente volumen; caminar fuerte con volumen elevado y quedito con música suave; dibujar colores oscuros con la música fuerte y pálidos con la suave.

SONIDOS CORPORALES: Hacer que los niños descubran la variedad de sonidos que pueden hacer con las diferentes partes de su cuerpo; orquesta a base de sonidos corporales.

PALABRAS RITMADAS: Acompañar palabras de 2,3, y 4 sílabas con palmeo o con golpes de los pies en el piso, los niños dirán palabras de tantas sílabas como palmadas dé la maestra; utilizando las notas do, re y mi en sus diferentes combinaciones los niños entonarán palabras, por ejemplo: do, mi, do: escuela; diálogo acompañado de palmeo.

AUDICIONES MUSICALES: Hacer cuentos con personajes pegados en los dedos de las manos que deberán actuar con el tema musical que se indique; música de fondo en sus actividades.

CALIDADES DE MOVIMIENTO

FLOTAR. Aventar mascadas y atraparlas en el aire.

FLUIR. Con confetti, simular fuentes brotando.

LATIGAR. Con cintas de plástico golpear obstáculos.

GOLPEAR. Martillar sobre superficies.

PALPAR. A ojos cerrados, reconocer objetos por el tacto.

TORCER. Tomar mascadas entre dos niños y darle vuelta cada uno en sentido diferente.

SACUDIR. Simular que sacuden muebles.

PRESIONAR. Apretar pelotas de goma, plastilina, etc.

COREOGRAFIAS SIMPLES

Hacer que los pequeños, ayudados por elementos primero, y después con su propio cuerpo ideen movimientos, ritmos, danzas, etc.

ORQUESTACION

Selección correcta de instrumentos para que los niños logren dentro de una misma melodía la combinación de ritmo, pulso, acento, intensidad y duración valiéndose para ello de la lectura incipiente de tiempos; idear instrumentos que aporten sonidos nuevos.

SUGERENCIA DE MUSICA CLASICA PARA NIÑOS
EN EDAD PREESCOLAR

SUGERENCIA DE MUSICA CLASICA ADECUADA PARA
NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR

BACH.

Música para la cuerda en sol

Tocata y Fuga en re menor

Oratorio de Navidad

BEETHOVEN.

Danzas

Doce minutos para piano

Sinfonía No. 6 (Pastoral) en fa

Primer movimiento de la Sinfonía No. 5 en do menor

BIZET.

Carmen

BORODIN.

Danzas Polovetzianas del Príncipe Igor

BRAHMS.

Canciones de Niños

Valses

Danzas Húngaras

Canción de Cuna.

CHOPIN.

Polonesas

Masurkas

Valses

DEBUSSY.

La Siesta del Fauno

El Mar

Petite Suite

DE FALLA.

Danza Ritual del Fuego

El Sombrero de Tres Picos (tres danzas españolas)

MEYERBER.

Humoresque

Danzas Eslavas

GRIEG.

Canciones para piano y orquesta en la menor

HÄENDEL.

Música para juegos artificiales regios

KHACHATURIAN.

Serie de Gayne

LECUONA.

Malagueña

LIST.

Rapsodias Húngaras

Sueño de Amor

DVORAK.

Los Patinadores

MOZART.

Sinfonía No. 35

Sinfonía No. 40

La Flauta Mágica

Las Bodas de Fígaro

PONCHIELLI.

La Danza de las horas de la Gioconda

PUCCINI.

Vals de la Musetta de la Bohemia

RAVEL.

Bolero

Serie de la Madre Ganso

RIMSKY-KORSAKOV.

El Zumbido de la Abeja

Scherezade

SHUBERT.

Ave María

Marcha Militar

SCHUMANN.

Album para Jóvenes

Carnaval

JOHAN STRAUS.

Valses

RICHARD STRAUSS.

Don Quijote

STRAVINSKY.

El Pájaro de Fuego

Los Ritos de Primavera

TCHAIKOVSKY.

El Cascanueces

La Boda de Aurora

El Lago de los Cisnes

WAGNER

Tristán e Isolda

Los Maestros Cantores

B I B L I O G R A F I A

B I B L I O G R A F I A

TESTUT-LATARJET, Tratado de anatomía humana, Salvat Editores, México, 1960.

GROLIER, Mis primeros conocimientos, Música, Dibujo, Ballet, Ed.Grolier, México, 1961.

CAMPAGNON Germaine, Educación del sentido rítmico, Kapelusz, Buenos Aires, 1975.

LEFERT Pablo, Memorándum de anatomía en el anfiteatro. Ed.Bailly-Bailliere, México, 1928.

LE BOUCH Jean, La educación por el movimiento en la edad escolar, Traducción Susana Demmer de Greco Ed.Paidós, Buenos Aires, Argentina.

LAPIERRE A. AUCOUTOURIER B., Simbología del movimiento, psicomotricidad y educación, Ed.Científico - Médica, México, 1977.

BERRUECOS.Ma. Paz, Programa motor y guía de educación perceptual, México, 1969.

STOKOL Patricia, La Expresión corporal y el niño, Ed. Ricordi, Buenos Aires, 1974.

BERGE, Yvonne, Vivre son corps (pour une pédagogie du mouvement), Seuil, París, 1975.

DEMARCHE E. Fioré de Cedro I. Expresión corporal, - primer nivel, Kapelusz, Buenos Aires, 1978.

S.E.P.Dir.Gral.Educ.Preescolar, Estudio de la evolución del niño y niveles de madurez que corresponden a su desarrollo, Guía de consulta para las maestras de Jardines de Niños, S.E.P., México, 1976.

REYES Rosales Jerónimo, Dinámica de grupos, Ed. - Oasis 1974.

AYMERICH Carmen y María, Expresión y arte en la escuela III, la expresión musical, Ed. Teide, Barcelona, 2a. Ed. 1974.

ANDRADE, Castellanos y otros, Programa de Educación - Preescolar, S.E.P., México, 1979.

ANDRADE, Castellanos y otros, Metodología del Programa de Educación Preescolar, S.E.P. México, 1979.

FE DE ERRATAS.

Pág. 19, renglón 7 dice Improvización, debe decir Improvisación.

Pág. 32, renglones 4 y 21 dice coxis, debe decir coccix.

Pág. 80, renglón 17 dice objetivos, debe decir objetos.

Pág. 104, renglón 12 dice MEYERBER, debe decir DVORAK.

Pág. 105, renglón 6 dice DVORAK, debe decir MEYERBER.

Pág. 109, renglón 12 dice movinien, debe decir movimiento.