



*Universidad
Pedagógica
Nacional*

SECRETARIA DE EDUCACION PÚBLICA
UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL
UNIDAD 094, D.F. CENTRO
LICENCIATURA EN EDUCACION PLAN 1994

TESINA

***“UNA ALTERNATIVA PARA FOMENTAR LA MADURACION
PSICOMOTRIZ EN LA ADQUISICIÓN DE LA LECTO-
ESCRITURA EN PRIMER GRADO DE EDUCACION
PRIMARIA”***

**PARA OBTENER EL TITULO DE
LICENCIATURA EN EDUCACION.**

P R E S E N T A :

MORALES HIGAREDA CARLA DALLEN

ASESOR: M. EN C. VICENTE PAZ RUIZ.

MEXICO D.F. JUNIO DE 2005.

INDICE

Introducción	3
Planteamiento	6
Objetivo	7
Método	8
Justificación	9
CAPITULO I : MARCO TEORICO	11
1.1 Psicomotricidad	11
1.2 Conceptualizaciones Psicomotrices	12
1.3 Psicomotricidad y Educación	13
1.4 Conceptos de Maduración	14
1.5 Madurez Psicomotriz	15
1.6 Madurez Intelectual	16
1.7 Madurez Afectiva	16
1.8 Maduración Social educación en la familia.	17
1.9 Procesos en la adquisición de la escritura.	18
1.10 Procesos de la adquisición de la lectura.	19
1.11 El Esquema Corporal	20
1.12 La Respiración	20
1.13 La Relajación	21
1.14 El Equilibrio	21
1.15 La Coordinación Dinámica General	21
1.16 La Coordinación Manual	22
1.17 La Coordinación Visomanual	23
1.18 Estructuración Espacial	23
1.19 Estructuración Espacio-Temporal	24
1.20 Percepción Temporal-Ritmo	25
1.21 El juego	25
CAPITULO II PROPUESTA: Relaciones del Esquema Corporal con las Actividades Escolares.	28
2.1 Esquema Corporal	28
2.2 La Respiración	35
2.3 Vinculación de la Respiración con los aspectos emocionales emocionales psicomotrices	35
2.4 La Relajación	39
2.5 Tipos de Relajación	39
2.6 Equilibrio	44
2.7 Tipos de Equilibrio	44

2.8 La Coordinación Dinámica General	49
2.9 Tipos de Ejercicio	50
2.10 La Coordinación Manual.....	52
2.11 Actividades Manuales y Preparación para escribir	53
2.12 La Coordinación Visomanual	59
2.13 La importancia de la Coordinación Visomanual	59
2.14 Estructuración Espacial	63
2.15 Estructuración Espacio-Temporal	69
2.16 Percepción Temporal-Ritmo	73
2.17 El Ritmo	74
Consideraciones	79
Conclusiones	82
Bibliografía	83

INTRODUCCION

Como maestra de Educación Primaria, no debemos pensar en MADUREZ como el arribo a un estadio definitivo, sino como un período característico del desarrollo del niño, el cual ha de alcanzarse como un objetivo final, con referencia al proceso evolutivo del organismo en general, puesto que configura una serie de procesos transitorios y que se ven reflejados en las actividades mentales.

De aquí se desprende que la madurez, no surge por sí sola, sino como resultado de un proceso vivencial; y aquí aparece el significado de otro término que va muy unido: EVOLUCIÓN, que es el trayecto organizador de la vida psíquica, cuya realización conduce a la plena madurez. Evolucionar en los términos educativos entonces será ese carácter dinámico que lleva a los individuos a planos de vida cada vez mejor acabados y más perfectos, debido a que el desarrollo va llegando ni más ni menos a metas de madurez, siempre parciales, siempre renovables, evolución y madurez son, por tanto, términos con recíproca significación ninguno puede ser comprendido sin el otro. “La EVOLUCION representa el estado contínuo de desarrollo, de un cabal desenvolvimiento de la persona en gracia a la proyección futura de que genéticamente estamos dotados todos. La segunda, a su vez, constituye los estratos, los peldaños que se van ganando en ese camino continuado de crecimiento, que de modo permanente lleva al individuo hacia la meta única de su plenitud” (1)

En los últimos años la Educación Primaria ha experimentado un desarrollo a escala mundial, desde una perspectiva experimental se han establecido un gran número de métodos para el aprendizaje de la lecto-escritura con el propósito de que el alumno se apropie de ella de la manera más sencilla, rápida y eficiente, y cuya pretensión ha de concluir en la comprensión textual.

El educador, al inicio del año escolar, comienza su trabajo alfabetizador con niños que han tenido gran variedad de acercamientos, contactos y tratos con la lecto-escritura, bajo esta diversidad quizás tuvieron un deficiente o nulo trabajo de Psicomotricidad Integral. Cuando estos niños se ponen en contacto con el arduo trabajo que representa un método nos encontraremos en nuestros grupos a algunos niños que ya descifran grafías en forma de lectura aunque sin la comprensión debida; realizan trabajos de lateralidad de baja estima, coordinación motriz fina-gruesa poco ejercitada, ubicación espacial, imágenes corporales, gráficas, y percepción visomotora entre otros, los cuales no son llevados a cabo con eficacia.

Debido a que se aplica el método sobre los alumnos [as], sin un mayor conocimiento de su nivel Psicomotriz, se tienen problemas de cansancio, apatía, distracción, aburrimiento, desinterés e indisciplina, claros y alarmantes síntomas de la falta de planeación de un trabajo psicomotor integral previo que haría menos áspero el trabajo de la alfabetiza

1 **GUILMAN EYG**, “Evolución Psicomotriz desde el nacimiento hasta los doce años”, 1981 p.p.120-131.

Estas expresiones me hacen pensar en dos puntos muy importantes; Uno se refiere a la poca preparación que poseen los niños [as] para enfrentar un método de lecto-escritura, la mayoría tienen la edad que les corresponde a su estancia en primero pero ese trabajo psicomotor al que apelamos como antecedente necesario y programado o no lo tienen o ha sido mal encausado. Por otra parte el maestro de primer grado no tiene suficiente y adecuada información de la teoría y práctica de la Maduración Psicomotriz Integral, no lo ha valorado, diagnosticado y mucho menos lo ha implementado en su planeación escolar.

El objetivo general de esta tesina es el siguiente:

- ❖ Proponer y demostrar la eficacia de un programa de alternativas didácticas para la adquisición de la lecto-escritura, para alumnos de Primer Grado de Educación Primaria que los conduzcan a desarrollar una maduración psicomotriz integral.

Las ideas de Jean Piaget acerca del desarrollo intelectual y su teoría del aprendizaje responde a nuestros requerimientos teóricos por varias razones entre las cuales mencionaremos:

- ❖ Estas ideas son parte del soporte teórico de plan y programas vigentes dentro de la escuela primaria actual.
- ❖ El desarrollo de la Maduración Psicomotriz Integral que postula Piaget, reúne una serie de alternativas que me parecen muy apropiadas para este trabajo, ya que abarcan todos los escenarios en los que el niño es el protagonista lo cual me da una idea más clara de quienes forman los componentes del desarrollo intelectual y que son el eje de las actividades didácticas.

Y las interacciones entre lo antes señalado, son las que influyen en el desarrollo intelectual, a esto se le conoce como *Posición Interaccionista*, en forma parecida a la postura de Piaget, acerca del papel activo del niño en la construcción del conocimiento, pues en psicología del desarrollo o también llamada evolutiva, se le conoce como Posición Constructivista.

Los requerimientos materiales y estructurales para la práctica de estas alternativas son de fácil acceso. Son de aplicación real en las condiciones de nuestras escuelas y grupos de trabajo, la propuesta de Piaget puede ajustarse a la visión del desarrollo como proceso necesario, propio de la psicología evolutiva. Desde esta teoría, se le atribuye a la educación, como factor de desarrollo personal al individuo que aprende en sus relaciones con el objeto de aprendizaje, independientemente de la función evolutiva del adulto.

Al hablar de psicomotricidad es necesario ampliar la perspectiva de cuerpo anatómico, concebido como una estructura mecánica hecha de placas óseas, articulado por los músculos, o de la percepción neurológica de un cuerpo que considera al músculo como agente ejecutor de impulsos nerviosos, es necesario concentrarnos en un cuerpo físico-psicológico-emocional, en un cuerpo que además siente piensa y expresa. Trabajar la psicomotricidad en la escuela

significará, considerar a nuestro cuerpo y al del alumno, como un medio de relación y comunicación, teniendo como objetivo principal el desarrollo integral de la personalidad infantil, concediéndole más importancia al ser que al saber y al proceso de adaptación del niño que a la eterna transmisión de conocimientos y aunque el objetivo principal no solo sea la adquisición de conocimientos, quedará comprobado que la educación psicomotriz desarrolla y favorece las funciones mentales.

La educación psicomotriz comprende una metodología que utiliza entre otras cosas al movimiento como herramienta principal que influirá directamente en el desarrollo armónico de la personalidad y del aprendizaje. A su vez se ocupa de las perturbaciones del proceso para establecer programas reeducativos y terapéuticos.

Los principios básicos de la psicomotricidad se fundamentan en los estudios psicológicos del niño, en los que el cuerpo es el primer agente de comunicación activa a través del cuál va integrando su yo, relacionándolo en un espacio y tiempo, el trabajo Psicomotriz en primaria se debe dar a partir del movimiento y la acción considerando al cuerpo como un medio de relación mediante el cual se puede sentir, pensar y expresar.

Entenderé concretamente a esta maduración como el conjunto de procesos de crecimiento orgánico, particularmente del sistema nervioso, que brindan las condiciones fisiológicas necesarias para que se produzca el adecuado desarrollo biológico y psicológico.

En la presente tesina tomaré como eje dos capítulos:

En el primer capítulo haré un análisis de los conceptos de psicomotricidad y maduración bajo la perspectiva de varios autores, así como su vínculo complementario de la lecto-escritura; la maduración, se distinguirá desde diferentes áreas: Psicomotriz, Intelectual, Afectiva, Social etc, a manera de complementos que coadyuven en el desarrollo del aprendizaje.

El enfoque de la lecto-escritura en este trabajo, y todos los mecanismos que interior y exteriormente conllevan a su correcta asimilación, serán como aportación de los beneficios que puede otorgar un trabajo psicomotor.

En el segundo capítulo mencionaré concretamente actividades didácticas para trabajar y desarrollar la Psicomotricidad Integral dentro de la estructura del Esquema Corporal con el propósito de lograr la calidad en la apropiación de los trabajos de lecto-escritura en alumnos de Primer Grado de Educación Primaria.

PLANTEAMIENTO

El niño tiene más capacidad para aprender cuando por el desarrollo de su evolución ha alcanzado la capacidad:

- A) De una concentración atenta, porque el aprendizaje no es un hecho adyacente, sino punto central en la psicología infantil
- B) De un enfoque significativo de su fantasía que lo coloca en condiciones de aprovecharla en una situación útil, novedosa, efectiva y fecunda para el aprendizaje.
- C) De reflexión, porque el aprender implica una actividad racional efectiva y prolífica.
- D) De asociación, que vincule unos contenidos con otros, cuando ya estén al interior de la experiencia o la reflexión del niño.
- E) De retención mental de símbolos en que se traduce lo aprendido.
- F) De acción, que convierta en formas de conducta las nociones elaboradas mediante un esfuerzo conciente. (2)

Con frecuencia, la *aptitud* de aprendizaje es confundida con una *capacidad* material para el ser escolar. El escolar, no es sinónimo de ser sujeto de aprendizaje, la capacidad escolar es un hecho más bien social, mientras que el aforo para aprender es de particular madurez.

Y la importancia del trabajo psicomotor comprende el movimiento como herramienta que influirá en el desarrollo de la personalidad y sobre todo del aprendizaje.

Con la atención psicomotriz integral, podrán atender una diversidad de manifestaciones de carácter y conducta dentro del trabajo áulico trastornos verbales, de lateralidad, deficiencia de orientación espacial, apatía-pereza, nerviosismo etc. Contar con una valoración de las habilidades psicomotrices nos hace objetiva una realidad contundente, pues la Educación Psicomotriz Integral es una parte olvidada de la planeación docente para los niños que cursan el primer grado de educación primaria. El profesor comienza el implemento de un método de lecto-escritura en los educandos con escaso o sin ningún trabajo psicomotor propedéutico

Por lo antes expuesto centraré mis esfuerzos en aplicar una serie de actividades didácticas para aproximarnos a reconocer la importancia que tiene trabajar la psicomotricidad integral antes y durante la adquisición de la lecto-escritura en el primer grado de educación primaria.

2 **GUILMAN EYG.** “Evolución Psicomotriz desde el nacimiento hasta los doce años”, 1981 p.p.120-131.

OBJETIVO

PROPONER Y DEMOSTRAR LA EFICACIA DE UN PROGRAMA DE ALTERNATIVAS DIDÁCTICAS, PARA LA ADQUISICIÓN DE LA LECTO-ESCRITURA PARA ALUMNOS DE PRIMER GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA QUE LOS CONDUZCAN A DESARROLLAR UNA MADURACIÓN INTEGRAL.

MÉTODO

Se propone una serie de actividades encaminadas al desarrollo de una maduración psicomotriz integral, antes que se logre la apropiación de cualquier método de lecto-escritura en el primer año de educación primaria, esto debe ser con grupos que se integren con niños que todavía no cumplen los seis años, los que ya los cumplieron, reprobados del año anterior y quienes asistieron o no a una preparación preescolar.

Lo propuesto será en un principio más frecuente en tiempo y cantidad y dependiendo de la evolución que los niños presenten durante sus trabajos, sus logros, así como sus avances cualitativos y cuantitativos, así, las dificultades irán disminuyendo y habrán de especializarse en el objetivo principal que es la adquisición de la lecto-escritura.

Pretendo evaluar los conocimientos previos mediante una prueba de valoración gestáltica, la cual analiza el desempeño de la maduración tanto el aspecto psicomotriz como el aspecto emocional, ella me proporcionará los elementos necesarios para propiciar el desarrollo de las capacidades de los niños(as) en el inicio de la lecto-escritura. Así habremos de iniciar nuestra primeras actividades durante un tiempo aproximado de dos bimestres bajo las siguientes características:

- ❖ Propongo aplicar un examen de diagnóstico antes de la implementación de cualquier diligencia didáctica a fin de seleccionar adecuadamente la respuesta al dictamen previo, se registrará para poder comparar y ajustar las actividades de los cinco bimestres, desde la perspectiva estadística
- ❖ Niños con 6 años cumplidos, quienes los cumplirán durante los dos bimestres posteriores, reprobados del año anterior, quienes asistieron a preescolar y aquellos que no tuvieron ninguna instrucción previa.
- ❖ Estos alumnos tienen una gran diversidad de aprendizajes previos con respecto a la lecto-escritura.
- ❖ Pretendo aplicar un segundo examen de seguimiento después del periodo invernal de vacaciones con el propósito de conocer y registrar algún cambio de actitud o aptitud en los niños y de cómo se trabajó durante el descanso, su etapa de equilibración.
- ❖ Propongo que se ajusten constantemente las actividades siguiendo la evolución de los niños, estas actividades serán complementarias durante esta etapa, pues el trabajo que regirá ahora el aprendizaje será la implementación de cualquier método de lecto-escritura.

JUSTIFICACIÓN

Para el alumno la Maduración Integral representa un estado evolutivo que ha alcanzado, el cuál será el soporte de toda su vida escolar, de esta premisa surge la importancia del adecuado desarrollo y el segundo objetivo, que es otro de los eslabones del aprendizaje, es la apropiación de la lecto-escritura a través del trabajo con cualquier metodología.

El trabajo docente, el concepto de evolución, de madurez integral, psicomotricidad y sobre todo su significación práctica, revisten la máxima importancia, tanto por lo que representan desde el punto de vista del alumno, a quien se conduce por la senda del aprendizaje, como desde el punto de vista del maestro, que encauza las actividades del escolar con el objetivo del aprendizaje de la lecto-escritura durante el primer grado de educación primaria.

La maduración sin embargo no debe confundirse ni con la inteligencia, ni con el aprendizaje mismo; ambas funciones se apoyan en la madurez, por lo que ésta ha de ser reconocida como de necesidad previa. En todo caso la madurez personal del alumno aspirante a la escuela primaria permite seguir desarrollando la inteligencia y si está orientada adecuadamente, pone al servicio del aprendizaje todas las capacidades que conscientemente han de invertirse para aprender.

Por consiguiente el término maduración es el pilar que sostiene el aprendizaje de la educación primaria, la maduración integral del niño representa la capacidad de éstos para realizar con éxito las diversas actividades que se imponen al niño a lo largo de su estancia en primer grado; el niño no aprende por que la madurez lo lleve al aprendizaje, sino porque está maduro para emprender las labores a través de las cuales se aprende.

Respecto a la lectura y la escritura, mi preocupación se centra en el desarrollo de la Maduración Integral como una vía para estimular, eficientar y apropiar la lecto-escritura en alumnos de primer grado de primaria.

El correcto diagnóstico de la Maduración Psicomotriz su dosificación y correcta aplicación, presenta para el alumno de primer grado una mayor posibilidad de que llegue a ser un aprendizaje significativo, que se asimile su por su persona y no a una serie de trabajos impuestos que le resulten artificiales, aburridos y por lo tanto infructuosos.

En México la matrícula que forma la estructura de las escuelas federales, estatales, municipales son gente de clase baja y media baja, dentro de este ambiente los padres interactúan poco con sus hijos a causa de los extenuantes horarios laborales y la problemática de toda índole que se vive diariamente en el ambiente familiar mexicano, todavía en pleno siglo XXI las madres de familia llevan a las escuelas públicas a sus niños con la ilusión de que el conocimiento, que en sus paredes se imparte será el bote salvavidas que los saque del inmenso mar de miseria y exclusión que viven.

Trabajar con esta clase de niños representa grandes dificultades para el maestro de primer grado. Los niños no han recibido apoyo de casa y algunos nunca han sido escolarizados, es decir que el trabajo de psicomotricidad, que para nosotros es el antecedente inmediato de todo aprendizaje, no se ha dado, los hace especialmente vulnerables a los arcaicos y severos sistemas educativos, que prevalecen en nuestros centros laborales.

El alumno llega a enfrentar la lecto-escritura sin ser evaluado conscientemente sobre su psicomotricidad y encara una estancia en la escuela que le resulta a él y a sus padres frustrante, desgastante por el severo trato que se les da y por la eficiencia y rapidez que se espera de su aprendizaje, que es irreal bajo estas condiciones.

Algunos maestros no aquilataron el valor del trabajo psicomotor, han dejado a un lado el examen diagnóstico que nos ofrece un panorama general de la maduración psicomotriz grupal y generalmente se ha implementado una respuesta planificada a este diagnóstico junto con su método de lecto-escritura.

Consideraré y demostraré que en base a los resultados de un examen de diagnóstico psicomotriz y de una planeación de actividades como respuesta antes y durante del empleo de cualquier método de lecto-escritura se logrará una eficiencia significativa de este aprendizaje.

CAPITULO I MARCO TEORICO

En este primer capítulo hablare del concepto de psicomotricidad y del trabajo para desarrollarla, después nos enfocaremos a cómo influye la psicomotricidad en la educación, bajo la perspectiva de algunos autores como son Piaget, Wallon, Ballesteros, Montessori etc.

1.1 PSICOMOTRICIDAD

(Ing.:Psychomotility. Fr.: (Del griego Psyxhomotricité del griego psyché, mente, y del latino motor, que mueve.)

La filosofía de DESCARTES define el concepto de psicomotricidad sobre el cuál el cuerpo se reduce a una simple máquina muda para el espíritu. Como consecuencia de este dualismo cartesiano (mente-cuerpo), el concepto refleja una ambigüedad manifiesta, que se acentúa debido a la multiplicidad de acepciones con que se utiliza insistiendo sobre todo, tanto en su vertiente neurológica, como psicológica.

Un simple análisis lingüístico de la etimología de la palabra psicomotricidad nos lleva a separar sus dos componentes: Psico hace referencia a la actividad psíquica con sus dos componentes: cognitivo y afectivo. El término motricidad, considerado globalmente, alude a la función motriz y se traduce fundamentalmente por el movimiento, para el cual el cuerpo dispone de la base neurofisiológica adecuada. Uniendo la significación de sus dos componentes, como traducción de la unidad y globalidad del ser (unidad psicosomática), puede definirse la psicomotricidad como una relación mutua entre la actividad psíquica y la función motriz. Por medio de esta relación es posible considerar que, aunque la base de la psicomotricidad sea el movimiento, éste no es sólo una actividad motriz, sino también una actividad psíquica consciente, que es provocada ante determinadas situaciones motrices.

“El concepto de psicomotricidad surge de los trabajos de psicología evolutiva de Wallon, especialmente de aquellos que se refieren a la relación entre maduración fisiológica e intelectual y que manifiestan la importancia del movimiento para conseguir la madurez Psicofísica de la persona, Wallon nos dice que vivimos nuestro cuerpo en y por el cuerpo de los demás, plantea toda una práctica, psicomotriz basada en la relajación por medio de la vivencia corporal”. (3)

Pero este cuerpo sensitivo-motor debe incluirse en el medio en el que interacciona, esto es, un proceso lento de organización temporal y espacial que acompaña al desarrollo madurativo.

3 ZAPATA. Oscar “*Psicomotricidad base de apoyo de los aprendizajes escolares*”, 1982 p.p. 96-130.

G^a Núñez y Fernández Vidal (1994):

La psicomotricidad es la técnica o conjunto de técnicas que tienden a influir en el acto intencional o significativo, para estimularlo o modificarlo, utilizando como mediadores la actividad corporal y su expresión simbólica. El objetivo, por consiguiente, de la psicomotricidad es aumentar la capacidad de interacción del sujeto con el entorno.

Berruezo (1995):

La psicomotricidad es un enfoque de la intervención educativa o terapéutica cuyo objetivo es el desarrollo de las posibilidades motrices, expresivas y creativas a partir del cuerpo, lo que le lleva a centrar su actividad e interés en el movimiento y el acto, incluyendo todo lo que se deriva de ello: disfunciones, patologías, estimulación, aprendizaje, etc.

Muniáin (1997):

La psicomotricidad es una disciplina educativa/reeducativa/terapéutica, concebida como diálogo, que considera al ser humano como una unidad psicosomática y que actúa sobre su totalidad por medio del cuerpo y del movimiento, en el ámbito de una relación cálida y descentrada, mediante métodos activos de mediación principalmente corporal, con el fin de contribuir a su desarrollo integral.

De Lièvre y Staes (1992):

La psicomotricidad es un planteamiento global de la persona. Puede ser entendida como una función del ser humano que sintetiza psiquismo y motricidad con el fin de permitir al individuo adaptarse de manera flexible y armoniosa al medio que le rodea. Puede ser entendida como una mirada globalizadora que percibe las interacciones tanto entre la motricidad y el psiquismo como entre el individuo global y el mundo exterior. "Puede ser entendida como una técnica cuya organización de actividades permite a la persona conocer de manera concreta su ser y su entorno inmediato para actuar de manera adaptada".

1.2 CONCEPCIONES PSICOMOTRICES

Para Pic y Vayer "La educación psicomotriz es una acción psicológica que utiliza los medios de educación física con el fin de finalizar o mejorar el comportamiento del niño, pretende educar de manera sistemática las conductas motrices y psicomotrices del niño facilitando así la acción educativa y la integración escolar y social".(4)

4 PIC L. VAYER, P. "Educación Psicomotriz y Retraso Mental", 1977. 22-58 p.p.

Para Piaget la actividad psíquica y la motricidad forman un todo funcional sobre el cual se fundamenta el conocimiento.

También Lapierre y Aucouturier parten del supuesto de que la educación psicomotriz como un proceso basado en la actividad motriz, en la que la acción corporal, espontáneamente vivenciada se dirige al descubrimiento de las nociones fundamentales, que aparecen en sus inicios como contrastes y conducen a la organización y estructuración del yo y el mundo.

1.3 PSICOMOTRICIDAD Y EDUCACIÓN

No hay ninguna duda de que existen concomitancias entre las insuficiencias motrices y las psíquicas y ello es muy evidente en los débiles mentales, es por lo que Pic y Vayer afirman:

“Sean cuales sean las posibilidades intelectuales del débil , los trastornos o insuficiencias de las conductas motrices no harán mas que perturbar y paralizar las manifestaciones de la inteligencia. Por su parte Guilman, basándose en los trabajos de Wallon, resalta las relaciones que se dan entre la actividad neuromotriz y el comportamiento afectivo-social del niño” (5).

Hemos de añadir que la evolución psicomotriz del niño va a determinar en gran medida el aprendizaje de la lectura y escritura, pues para fijar la atención necesita el dominio del cuerpo y la inhibición voluntaria. Para escribir requiere hábitos motores y psicomotores: ver, recordar, transcribir de izquierda a derecha... Por otra parte, la escritura es ya un ejercicio psicomotor.

Las corrientes pedagógicas actuales tienden a integrar plenamente el cuerpo en la acción educativa y a reconocer la influencia de la mediación corporal en el desarrollo neuropsicológico del niño.

Desde hace tiempo se sabe que la maduración y el funcionamiento normal del sistema nervioso es una condición imprescindible para el desarrollo psíquico.

“La psicomotricidad educa al niño en su globalidad ya que actúan conjuntamente sobre sus diferentes comportamientos, intelectuales, afectivos, sociales, motores y psicomotores ayudándole a superar más o menos sus normas, favoreciendo la evolución de su esquema corporal y de su organización perceptiva”. (6)

5 AJURIAGUERRA, J. *“Manual de Psiquiatría Infantil”*, 1986. 78-100 p.p.

6 PIC, L. VAYER, P. *“Educación Psicomotriz y Retraso Mental”*, 1982. 22-58 p.p.

P. Vayer (1972-1974) estima la psicomotricidad básica en el desarrollo del niño ya que la concibe como una educación global que, al asociar los potenciales intelectuales, afectivos, sociales, motores y psicomotores del niño, le da a uno gran seguridad, un equilibrio y permite su desenvolvimiento al organizar de manera correcta sus relaciones con los diferentes medios en los que esta llamado a evolucionar. La psicomotricidad es una técnica pero es un principio y ante todo un estado de ánimo, un modo de enfoque global del niño y de sus problemas. No es un terreno reservado a tal o cual categoría profesional, sino que es una disciplina fundamental y primera en el orden cronológico de la educación del niño.

Defino el objetivo general de la intervención psicomotriz como el proceso hacia la realidad corporal integrada, situando el término realidad corporal e integración en el contexto teórico de la totalidad corporal (Rota 1994). Este grado de integración es el que delimita las indicaciones que nos permiten inscribir la intervención psicomotriz en un contexto educativo.

A su vez este objetivo general se concreta en unos objetivos específicos relacionados con las diferentes etapas de la maduración psicomotriz sintetizadas en tres grandes momentos:

- 1) La vivencia corporal
- 2) La percepción corporal
- 3) La representación corporal

1.4 CONCEPTOS DE MADURACIÓN

Desde el punto de vista de los diccionarios habituales: El proceso de progresiva organización de funciones y sus substratos morfológicos que tiene un carácter direccional y nunca es independiente de la experiencia. Sin embargo, los efectos de la experiencia son tales que controlan las manifestaciones de propiedades intrínsecas del individuo, pero sin producir estas propiedades.

Esta definición refleja los puntos de vista actuales sobre la maduración y la influencia de la experiencia en ella. Es una expresión de la teoría interaccionista que enfatiza las relaciones entre los procesos fisiológicos y la influencia del medio ambiente. Se ha discutido mucho sobre si procesos de maduración cerebral, que indudablemente están bajo control genético, pueden ser regulados o modificados por actuaciones ambientales. Es una cuestión crucial y que tiene repercusiones de orden práctico, porque de su respuesta depende la utilidad o no de acciones terapéuticas ambientales (la estimulación precoz, p, e.) GOTTLIER menciona que la experiencia tiene tres acciones en la maduración:

- a) Mantener o preservar determinadas conductas ya prefijadas pero no exteriorizadas o desarrolladas.
- b) Facilitar el desarrollo acelerándolo, pero sin cambiar su curso, o incrementar el nivel final de eficiencia alcanzado.

- c) Inducir nuevas formas de conducta que reflejen directamente la configuración del estímulo.

Es necesario precisar la diferencia entre los términos maduración, desarrollo y crecimiento, que se usan con frecuencia juntos y a veces erróneamente como sinónimos.

1.5 MADUREZ PSICOMOTRIZ

La normal evolución del niño habrá permitido que al llegar éste a la segunda infancia posea una serie de movimientos con los que se sentirá más seguro de sí mismo, aceptando, por tanto, de una manera más completa el mundo que le rodea y sus exigencias. Hacia los cinco años la actividad motriz alcanza su punto más alto: el niño corre, salta, trepa y le cuesta gran trabajo mantenerse inactivo en un lugar determinado; en el fondo de su comportamiento hay una gran tendencia a cambiar de un sitio a otro y a provocar nuevas situaciones que le sirvan de aprendizaje. Muchas de sus manifestaciones externas sirven para descargar tensiones que pudieran perjudicarlo, en caso de no encontrar un cauce en su motricidad.

Una vez que el niño ha adquirido una habilidad motriz con la exteriorización de un dominio concreto, su interés se concentra dentro de esa misma dirección en el aprendizaje de mecanismos más complicados. La actividad escolar en esta etapa ha de orientarse hacia la utilización de trabajos para que el sujeto logre el perfeccionamiento de todos los mecanismos que hagan progresar su capacidad de superación de obstáculos.

“La educación de todas estas facetas de la conducta infantil requiere el establecimiento de unas normas en las que impere la espontaneidad, el libre ejercicio de la agilidad, el desarrollo, en fin, de sus facultades físicas, cuidando al mismo tiempo que ninguna de ellas perjudique su normal crecimiento físico. Los juegos al aire libre son siempre un excelente medio para la madurez del desarrollo motriz”. (7)

Es evidente que no se puede dejar a un lado la observación de esta faceta de la conducta infantil, puesto que en ella se encierran un conjunto de posibilidades que deben ser aprovechadas en beneficio de la educación completa del sujeto.

7Enciclopedia Técnica de la Educación 1999 p.p. 330-350.

1.6 MADUREZ INTELECTUAL

El niño, en principio, adquiere conocimientos mediante un proceso que va de la simple captación del todo, de las personas cosas, a la percepción de las partes. Su conocimiento, por esto mismo, es algo esquemático y como dividido, y goza de la capacidad de relacionar las partes con el todo para conseguir una visión global y generalizada de las cosas. Hacia los siete años se inicia una transformación que, según Piaget, constituye el momento en que el infante empieza a relacionar, abstraer, manifestando una inclinación por las funciones de análisis por la búsqueda de la naturaleza de las cosas y de las relaciones que éstas guardan entre sí. Las nociones de tiempo y espacio, las de mañana y tarde, no las distingue únicamente en razón de las diferentes actividades que se desarrollan en ellas, sino el verdadero sentido temporal que representan.

La objetividad se va acentuando en el niño, así como el deseo de observar e investigar cuanto le rodea. Esta actitud tiene el inmenso valor de hacerle salir de su egocentrismo y aislamiento enriqueciendo enormemente las posibilidades de alcanzar nuevas y más amplias ideas. Al entrar en juego la inteligencia mediante la capacidad de establecer relaciones, el conocimiento sensorial se hace más perfecto. El trabajo tiene ya una finalidad, y su misma manera de plantearlo requiere que ponga en juego la capacidad de análisis de las cosas para terminar en una síntesis de cuanto va adquiriendo. Hay una cierta madurez en el hecho de que el niño utiliza los objetos en relación con un trabajo que ejecuta, identificando estas tareas con un verdadero deber. La actividad, por tanto, no es un simple juego, sino que tiene ya un sentido, una finalidad.

1.7 EDUCACIÓN EN LA ESCUELA DE LA MADUREZ AFECTIVA

Esta evolución personal no se hace sin cierto riesgo y a costa de la misma serenidad emotiva del niño. En sus ocupaciones se muestra impaciente, voluble en sus afectos, impresionable hasta límites alarmantes. Los últimos acontecimientos que le afectan suponen una modificación de los anteriores moldes de su conducta, al mismo tiempo que aprecia y estima cuanto le proporcionan las personas en la esfera de su afectividad. Todo ello contribuye a que gane su confianza cualquier sujeto que le manifieste un cierto interés por sus cosas, su orientación y la misma educación que se le pueda proporcionar. Las mismas exigencias que le impone la convivencia con los demás sabe aceptarlas si vienen envueltas en ese halo afectivo que alcanzará niveles cada vez más altos a lo largo del período de la adolescencia.

Es importante encauzar la afectividad hacia la conquista de un carácter abierto y una personalidad capaz de donarse a los demás. La vida que deberá afrontar el escolar está llena de situaciones complejas para las que no ha de bastar un amplio y variado caudal de conocimientos instrumentales; la escuela, más que nunca, deberá tender a Tornar personalidades capaces de afrontar un mundo lleno de exigencias, en el que el triunfo o el fracaso están en función no

tanto del grado de conocimientos aunque sea imprescindible elevar más y más este nivel como de la riqueza adquirida durante los años de la formación integral.

1.8 MADURACIÓN SOCIAL EDUCACIÓN EN FAMILIA

El niño se pone en comunicación con el ambiente que le rodea por medio del lenguaje y de la acción. Esta última se centra en el juego, pero desde el juego solitario del sujeto que manipula y se entretiene con los pies ; manos de su propio cuerpo, hasta las formas más perfectas de colaboración con otros, hasta toda una gama de aprendizaje social de gran trascendencia. El niño busca la afirmación del <<yo>> desea destacar en los juegos en grupo, y el carácter social de la actividad lúdica le va empujando por el camino que le permite una perfecta integración en grupos más amplios de comportamiento. Su personalidad se manifiesta paulatinamente, en relación con los otros, a través de la simpatía, la timidez hacia los desconocidos, la anulación ante las personas autoritarias; por consiguiente, que un niño sea agresivo, malhumorado, amistoso, seguro o inseguro, depende no solo de sus tendencias naturales, sino, sobre todo, del ambiente en el que se desarrolla su vida.

El ambiente que influye de una manera más poderosa en la adquisición de estas experiencias sociales es la familia. Ella enseña al niño, a través de una instrucción directa (ejemplos, aprendizajes, respuestas, estímulos significativos, etc.), cuáles son las exigencias del mundo que le espera. En la familia adquiere el concepto de autoridad, convivencia, competición sana, etc., encontrando en el mismo seno del hogar bien planeado los modelos de imitación en las figuras parentales y en la dinámica de las relaciones familiares con ellas y, los hermanos.

En el capítulo II me enfocaré a los aspectos didácticos que se tienen como finalidad orientar al educador a las formas más apropiadas del desarrollo de la maduración integral y son las siguientes:

Esquema Corporal

(Noción del propio cuerpo)

- a) Respiración
- b) Relajación
- c) Equilibrio
- d) Coordinación dinámica general:
 - I. La cuadrupedia
 - II. La marcha
 - III. La carrera
 - IV. El trepar
 - V. El salto
- e) Coordinación manual
- f) Coordinación visomanual
- g) Estructuración espacial

- h) Estructuración espacio-temporal
- i) Percepción temporal-ritmo
- j) Literatura infantil

1.9 EL PROCESO DE LA ADQUISICIÓN DE LA ESCRITURA

La evolución del aprendizaje del lenguaje escrito pasa por distintas fases, en primer lugar aparecen los garabatos con una diferenciación progresiva entre lo que es el resultado de una intención de representación a través del dibujo y lo que es una iniciación a la escritura. Hacia los 5 años y medio o seis el niño puede copiar letras y palabras. Poco después paralelamente al aprendizaje de la lectura, pasa a la etapa de transcripción de las palabras dictadas. A continuación accede a la escritura, lenguaje escrito, y a percibir la función de expresión personal y de comunicación. Perfeccionar este lenguaje escrito será una labor que se llevará a cabo a través de la escolaridad básica del niño.

Para que el niño aprenda a escribir, es necesario que haya adquirido determinado grado de maduración en aspectos tales como Coordinación visomanual, sin la cuál no podría realizar los movimientos finos y precisos que exigen los grafismos, el lenguaje, para comprender el paralelismo entre el simbolismo del lenguaje oral y el lenguaje escrito, la percepción, que le posibilitará la discriminación y realización de grafismos en una situación espacial determinada: de cada letra dentro de la palabra, de las palabras en la línea y en el conjunto de la hoja de papel, así como el sentido direccional de cada grafismo y de la escritura en general.

El proceso de la adquisición de la escritura y de la lectura consiste en la elaboración que el niño realiza de una serie de hipótesis que le permiten descubrir y apropiarse de las reglas y características del sistema de escritura. Dicho descubrimiento promueve a su vez la elaboración de textos más complejos mediante los cuales puede comunicar mejor sus ideas, sentimientos, vivencias acerca del mundo en el que se desenvuelve cotidianamente, así como una mejor comprensión de lo expresado por los otros.

Definimos al sistema de la escritura como un sistema de representación de estructuras y significados de la lengua. En el contexto de la comunicación, el sistema de la escritura tiene una función eminentemente social. Es un objeto cultural susceptible de ser usado por los individuos de una sociedad. Estos comunican por escrito sus ideas, sentimientos, y vivencias de acuerdo con su particular concepción de la vida y del mundo en que se desenvuelven.

Las posibilidades de uso del sistema de escritura, en los términos descritos anteriormente, dependen en gran medida del conocimiento que se tenga de las características y reglas que lo constituyen, para representar en forma gráfica las expresiones lingüísticas. Estas características son: conjunto de grafías convencionales, o sea, el alfabeto, direccionalidad, valor sonoro convencional,

segmentación, ortografía, puntuación, y peculiaridades del estilo. Durante el proceso de construcción de este sistema de los niños establecen una estrecha articulación con la competencia lingüística que posee todo sujeto hablante de la lengua.

Las representaciones gráficas de los niños son los indicadores del tipo de hipótesis que elaboran y de las consideraciones que tienen acerca de lo que se escribe.

Las posibilidades para comprender las escrituras de los niños están dadas por el tipo de organización que les imprimen y por el significado que le atribuye a cada una de sus representaciones gráficas. “Reconocer estos modos de organización significativa comprender los procesos psicológicos y lingüísticos involucrados en el aprendizaje de este objeto de conocimiento, así como la psicogénesis que implica su construcción”.(8)

1.10 EL PROCESO DE LA ADQUISICIÓN DE LA LECTURA

El aprendizaje de la lectura supone un proceso complejo en el que intervienen factores mentales, lingüísticos, perceptivo-motrices, y socio-afectivos que deben alcanzar unos niveles madurativos para que pueda producirse el acceso a la lectura, en caso de contrario surgen una serie de dificultades.

Factores intelectuales, que hacen factibles los mecanismos de generalización y abstracción, pero el niño no puede alcanzar esta forma de pensamiento, presentando un retraso o un déficit intelectual, lo que condiciona su integración escolar general y su aprendizaje lector.

Factores lingüísticos, que implican no solo la participación de los órganos de la fonación y de la recepción auditiva, sino también un nivel verbal de simbolización, pues el lenguaje ayuda a precisar los conceptos facilitando el pensamiento abstracto y la lectura reclama todavía unas mayores y más cualificadas simbolización codificación. Cuando el niño no evoluciona en esta esfera tiene un vocabulario escaso, dificultad de elaboración y estructuración de frases y/o presenta alguna alteración en el lenguaje oral esto se desarrolla negativamente en la lectura.

Factores perceptivo-motrices, el niño a base de actividad va elaborando percepciones que le permiten diferenciar estímulos reactivos a la vista, tacto, oído.

8 ANGELO, Nobile. “Motivación leer en las primeras fases de la edad evolutiva” **Antología básica UPN 1994** p.p. 45-70.

De este modo distingue colores, formas, tamaños, sonidos, toma de conciencia y conocimiento de su propio cuerpo, teniéndolo como referencia, sitúa a los objetos en el espacio, va definiendo su lateralización e inicia la apreciación de las nociones temporales. Esta maduración perceptiva le permite el reconocimiento y distinción de formas y la comprensión de su significado de acuerdo con la ordenación espacio-temporal de signos y palabras.

1.11 ESQUEMA CORPORAL

Para el niño su cuerpo constituye el canal más adecuado de comunicación con el exterior. El cuerpo se convierte así en un vehículo de estructuración de la vida mental. Son las sensaciones percibidas, los movimientos realizados y el reconocimiento corporal los que facilitan un conocimiento preciso del mismo.

El esquema corporal se define como el conocimiento y representación simbólica global del propio cuerpo. Para J. DE AJURIAGUERRA (1962), esta noción está edificada sobre el impresionismo táctiles, cenestésicas, propioceptivas y visuales. H. WALLON (1965) señala que no se trata de un dato inicial ni de una entidad biológica o física, sino el resultado, y al mismo tiempo requisito, de una ajustada relación entre el individuo y su medio.

J. LE BOULCH (1977) define el esquema corporal como la intuición global o conocimiento inmediato de nuestro cuerpo, ya sea en estado de reposo o movimiento, en función de interrelación de sus partes y, sobre todo, de su relación con el espacio y los objetos que nos rodean. L. PICQ y P. VAYER (1977) indican que el esquema corporal es la organización de las sensaciones relativas al propio cuerpo en relación con los datos del mundo exterior. J. DEFONTAINE (1978) lo define como la figura y manera de ser que representa, de forma simplificada y fraccionada la naturaleza corporal, o como la experiencia que se tiene de las partes, de los límites y de la movilidad de nuestro cuerpo; experiencia progresivamente adquirida a partir de múltiples impresiones sensoriales, naturaleza propioceptiva y exteroceptiva; este mismo autor también alude al esquema corporal considerándolo como una intuición de conjunto o conocimiento inmediato que tenemos de nuestro propio cuerpo en estado estático y en movimiento, en relación con el espacio circundante.

1.12 LA RESPIRACIÓN

Es el acto de absorber el aire y expelerlo para mantener las funciones vitales de la sangre es lo que normalmente entendemos por respiración. Es por consiguiente, una función vital del organismo que se desarrolla en dos fundamentales momentos:

- ❖ La inspiración, o tiempo durante el cual el aire penetra a través de las fosas nasales de modo regular y rítmico pasando a los pulmones.
- ❖ La espiración, o un momento en el que el aire emerge de los pulmones y es expulsado por la vía bucal o nasal.

El hecho de inspirar y espirar se halla muy estrechamente relacionado con la percepción del propio cuerpo, sobre todo al nivel de tórax y abdomen; y también con la atención interiorizada que ejerce el control sobre las determinaciones musculares y el relajamiento parcial de uno o varios elementos corporales.

1.13 LA RELAJACIÓN

La definimos como la sensación de descanso o reposo que nuestro cuerpo posee cuando no existe ninguna clase de tensión y nuestra mente se libera de estrés, la ansiedad o de preocupaciones que nos perturban, esta tiende a facilitar la realización de tareas reduciendo las tensiones, colabora muy eficazmente en el sostenimiento y disponibilidad mental. Ayuda a reducir y en muchos casos a suprimir las sincinesias o movimientos involuntarios y favorece el control muscular y el conocimiento y consciencia del propio cuerpo.

Por todo ello las técnicas de relajación son importantísimas en educación, pues llevarán progresivamente desde la localización de los elementos corporales hasta el dominio de todos y cada uno de los movimientos.

1.14 EL EQUILIBRIO

Es la capacidad para adoptar y mantener una posición corporal opuesta a la fuerza de gravedad, y es resultado del trabajo muscular para sostener el cuerpo sobre su base.

Un equilibrio correcto es la base fundamental de una buena coordinación dinámica general y de cualquier actividad autónoma de los miembros superiores. Las dificultades de equilibrio repercuten en el aumento del cansancio, la ansiedad y la disminución de la atención del niño, pues los esfuerzos que éste ha de realizar consciente o inconsciente por mantener una actitud correcta le ocasiona una gran pérdida de energía y concentración para otras tareas.

1.15 LA COORDINACIÓN DINÁMICA GENERAL

De acuerdo a la psicomotricidad, llamaremos coordinación a la capacidad del cuerpo a aunar el trabajo de diversos músculos, con la intención de realizar unas determinadas acciones. Según Le Bouch, “se denominan ejercicios de coordinación dinámica general a aquellos que exigen recíproco ajuste de todas las partes del cuerpo y, en la mayoría de los casos, implican locomoción”.(9)

Son importantísimos estos aprendizajes globales hasta la edad de los once o doce años, puesto que posibilitan la adquisición de una serie de habilidades motrices, no automáticas, en las que los movimientos se adaptan al objetivo que se pretende.

9 **JIMENEZ ORTEGA, José**, “Teoría y Programación para la Educación Infantil, Primaria Especial e Integración”, 1995 p.p. 36-50.

Los ejercicios de coordinación dinámica general también son un medio para educar los automatismos, y aun el más simple, es a la vez un ejercicio laberíntico, táctil, kinestésico, visual, espacial, temporal, etc., y son fundamentales para la mejora de los mandos nerviosos y el financiamiento de las sensaciones y percepciones. También incrementa la fuerza muscular, la velocidad, la resistencia física, la agilidad, la flexibilidad...

Además satisfacen las necesidades de movimiento del niño, actúan como sedante en aquellos que suelen ser muy agitados, animan a los inhibidos, y pueden usarse como actividades previas muy favorables antes de los ejercicios de respiración y relajación.

1.16 LA COORDINACIÓN MANUAL

Con objeto de delimitar con mayor precisión la noción de la coordinación manual comenzaremos diferenciando los conceptos de coordinación psicomotriz gruesa y coordinación psicomotriz fina.

Podemos entender la coordinación motriz gruesa como la capacidad del cuerpo para integrar la acción de los músculos largos con objeto de realizar unos determinados movimiento: saltar, correr, trepar, arrastrar, bailar...

La coordinación motriz fina es la capacidad para utilizar los pequeños músculos como resultado del desarrollo de los mismos para realizar los movimientos muy específicos: arrugar la frente, cerrar los ojos, guiñar, apretar los labios, mover los dedos de los pies, cerrar un puño, teclear, recortar y todos aquellos que requieren la participación de nuestras manos.

La escritura para Le Bouch “es ante todo un aprendizaje motor”. Antes de que el niño comience con el aprendizaje de la lecto-escritura “el trabajo psicomotor tendrá por objetivo dar al niño una motricidad espontánea, coordinada y rítmica, que será la mejor garantía para evitar los problemas de disgrafía”. Las manos son una de nuestras más importantes herramientas de trabajo y de su utilización y habilidad va a depender de gran parte de nuestros éxitos, de ahí la conveniencia de que al alumno adquiera el mayor dominio posible del movimiento de los diferentes músculos que le permitan llevar a cabo las más complejas actividades: escritura, marquetaría, modelado, costura...

Como dicen Soubiran y Mazo: La mano es, en el cuerpo, el instrumento inigualable, privilegiado, que interviene siempre y cuyas posibilidades deben acrecentarse al máximo”. Y más adelante continúan: “Los músculos de la mano tienen, a nivel del cerebro, una representación cortical relativamente mucho más importante que los otros músculos del cuerpo”. (10)

10 **JIMENEZ ORTEGA, José**, *“Teoría y Programación para Educación Infantil, Primaria, Especial e Integración”*, 1995. p.p.36-50.

1.17 LA COORDINACIÓN VISOMANUAL

La coordinación óculo-manual, ojo-manual o viso-manual, se entiende, en principio como una relación entre el ojo y la mano, que podemos definir como la capacidad que posee un individuo para utilizar simultáneamente las manos y la vista como objeto de realizar una tarea o actividad como: coser, dibujar, alcanzar una pelota al vuelo, escribir, peinarse etc.

Una buena coordinación requiere tener muy en cuenta los aspectos siguientes:

- ❖ Desarrollo de la equilibración general del propio cuerpo.
- ❖ Independización de los distintos músculos.
- ❖ Una perfecta adecuación de la mirada a los diversos movimientos de la mano.
- ❖ La lateralización bien firmada, esto es, la independización de la izquierda-derecha expresada en el niño por el predominante uso de cualquiera de ellas.
- ❖ La adaptación al esfuerzo muscular, es decir, que éste se adecuó a la actividad que realiza.
- ❖ Un desarrollo sentido de la direccionalidad.

Todo ello evoluciona en función de dos factores: por un lado la maduración fisiológica del sujeto y por otro los entrenamientos o ejercicios realizados. De lo último se deduce que un programa psicomotriz bien elaborado puede mejorar todos y cada uno de los puntos citados y en consecuencia la coordinación visomanual, tan importante en la edad escolar como a todo lo largo de nuestra vida.

1.18 ESTRUCTURACIÓN ESPACIAL

La organización espacial vamos a entenderla como la estructuración del mundo externo, que primeramente se relaciona con el yo y luego con otras personas y objetos tanto se hallen en situación estática como en movimiento. Se trata, por consiguiente, del conocimiento del mundo externo tomando como referencial el propio yo.

Una estructuración espacial inadecuada muy posible que dé lugar a:

- ❖ Problemas de aprendizaje
- ❖ Dificultades de razonamiento
- ❖ Y también alteraciones de conducta

Cuando un alumno confunde las letras p-q, b-d, u otras, se dé por supuesto que este alumno posee insuficiencias en la orientación del espacio, manifestadas en su incapacidad para discriminar izquierda-derecha, arriba-abajo. La confusión de sílabas la-al, le-el, por citar algunas, son también síntomas claros de una inadecuada orientación espacial.

La incorrecta apreciación de distancias acarrea también problemas de lectura: como pueden ver en estas líneas, entre las letras se dan unos espacios y entre las

palabras un espacio mayor. El chico normal percibe esos espacios sin dificultad y lo aplica a la lectura, pero el chico con deficiencia en la apreciación de esas distancias una frase como:

puede leer Ana va por el campo

Anavaporelcampo

Leyendo una sucesión de sílabas sin sentido que hacen imposible la comprensión del texto.

Similares problemas se dan en la escritura, ya sea confundiendo la direccionalidad de las grafías o uniendo y separando arbitrariamente letras, sílabas y palabras.

1.19 ESTRUCTURACIÓN ESPACIO-TEMPORAL

Para Muchelli: “La estructuración del espacio-tiempo representa el resultado de un esfuerzo suplementario con miras a un análisis intelectual de los datos inmediatos de la orientación”.

Toda acción o movimiento intencional hacia el logro de un objetivo o meta requiere una rápida valoración de la situación del propio alumno en relación con las personas y cosas que lo rodean, y, muchas veces la capacidad de imaginar elementos que se mueven o cambian de lugar.

En la vida cotidiana esta capacidad podemos apreciarla cuando:

- ❖ Paseamos en bicicleta
- ❖ Calculamos distancias
- ❖ Salvamos obstáculos
- ❖ Adaptamos la velocidad al espacio y a cuantos elementos facilitan o entorpecen la conducción
- ❖ Prevemos la próxima o futura posición de personas u objetos en movimiento
- ❖ Percibimos y esquivamos un obstáculo inesperado
- ❖ Transcribimos gráficamente situaciones o palabras

La correcta percepción de todo ello favorece la adquisición de:

- ❖ Una mayor precisión en gestos y movimiento
- ❖ Más habilidad para maniobrar evitando errores en muchas situaciones causantes de accidentes
- ❖ Habilidades imprescindibles para el aprendizaje de la lecto-escritura
- ❖ Medios para el desarrollo intelectual, sobre todo cuando se supera la experiencia concreta y generaliza por medio de la abstracción

Y por último podemos añadir que buena parte de los problemas de conducta en la escuela encuentran su razón en perturbaciones de la estructura espacio-temporal.

1.20 PERCEPCIÓN TEMPORAL-RITMO

Según Einstein, el tiempo y el espacio son distintas dimensiones de una misma realidad.

La percepción del tiempo está estrechamente relacionada con la del espacio, éste es su punto de partida. El tiempo es captado por medio del movimiento y acciones que se realizan en un espacio.

En cuanto al ritmo, parece claro que una sucesión de movimientos cualesquiera es más fácil de realizar y menos agotador cuando se hacen rítmicamente gracias a que van alternados los tiempos fuertes y débiles, o sea los de esfuerzo y los de relajación.

Para Louis Pic y Pierre Vayer el gran interés de la actividad rítmica estriba en que:

“al ayudar a la supresión de las contracturas debidas a una actividad voluntaria mal controlada, el ritmo permite la flexibilidad, el relajamiento, la independencia segmentaria, elemento indispensable de la soberanía motriz”. (11)

Y mas adelante añaden:

“lo que es educativo no es el ejercicio global e impersonal, aunque sea rítmico, sino el análisis”.

1.21 EL JUEGO

El juego como factor central del aprendizaje y generador de la adaptación social. El gran psicólogo ruso Vygotski (1984) nos dejó dicho que “todas las funciones psicointelectivas superiores aparecen dos veces en el curso del desarrollo del niño: la primera vez en las actividades colectivas, en las actividades sociales, o sea, como funciones ínter psíquicas; la segunda, en las actividades individuales, como propiedades internas del pensamiento del niño, o sea, como funciones intrapsíquicas” .(12)

11 **PIC, L. VAYER, P**, “Educación *Psicomotriz y Retraso Mental*”, **1977** p.p.15-30.

12 **A, Lazaro**, “Psicomotricidad Revista de Estudios y Experiencias” No. 51, **1995** p.p. 4-10.

Estudiar el juego se nos presenta, pues, como tarea apasionante, sobre todo por ser una actividad social por excelencia, y por constituir un microcosmos en el que están claramente reflejadas las características del pensamiento y la emocionalidad infantiles.

Reflexionar sobre el juego de los niños y las niñas es, pues, siempre una ocasión para profundizar en su personalidad y para acercarnos un poco más a descifrar su desarrollo. Ya Platón decía que: Al enseñar a los niños pequeños ayúdate con algún juego y verás con mayor claridad las tendencias naturales en cada uno de ellos. (Cratty, 1984). Y, desde entonces, han sido muchos los filósofos, pedagogos, psicólogos, antropólogos, historiadores... que se han ocupado de valorar el juego desde sus distintas perspectivas.

De todas las definiciones que conocemos sobre el juego, quizás el denominador común sea que es una actividad gratuita en la que existe una pérdida de vinculación entre los medios y los fines, aparentemente sin finalidad y sin fin, y que existe en todas las culturas y civilizaciones, es decir, tiene carácter universal.

Rastreado sus orígenes puede llegar a desvelarse su contribución a la especie humana. No hay humanidad allí donde no hay juego. Es algo que los antropólogos nos han descubierto, y si pensamos que el juego va unido a la infancia, profundizando sobre él llegaremos a considerar el papel de la infancia a lo largo de la Historia, así como el distinto lugar ocupado por el juego y el trabajo. Los trabajos de Caillois (1958), Leif y Brunelle (1978), Vygotski (1979, 1984), Elkonin (1980), Piaget (1984,1985), Bruner (1989) y Ortega (1990, 1992), entre otros, así lo postulan.

Como piensan hoy día la mayoría de los educadores nos parece que la infancia no es un simple paso a la edad adulta, sino que tiene valor por sí misma. Actualmente se sabe que se encuentran allí las claves de lo que será el hombre de mañana. Ya Freud afirmó que todo hombre es su infancia.

Si convenimos, pues, que esta etapa es fundamental en la construcción del individuo y que el juego es lo que caracteriza la infancia, tendremos una razón esencial para establecer su importancia de cara a la utilización en el medio escolar. Además, últimamente, están apareciendo estudios muy serios centrados en el juego simbólico (Ortega, 1991, 1992) que ponen de relieve su importancia para que el niño o la niña organice sus conocimientos sobre el mundo y sobre los otros. Y, llegados a este punto, habremos de preguntarnos qué necesita el juego para desarrollarse en la escuela. M. Vaca (1987) insiste en que tres condiciones son fundamentales: un tiempo, un espacio y un marco de seguridad. Y añadimos que es fundamental un cambio en la mentalidad del maestro/a que le lleve a restaurar el valor pedagógico del juego sin convertirse, como afirma Bruner (1989) en ingeniero de la conducta del niño. Si además la Administración Educativa favorece esta línea de actuación tendremos los ingredientes idóneos para llevar el juego a las aulas.

Desde este estadio inicial el niño llega al llamado juego libre, cuyas características son: placentero, espontáneo, voluntario, tener un fin en sí mismos exigir la participación activa del que juega y guardar ciertas relaciones con actividades que no son propiamente juegos (creatividad, solución de problemas, exploraciones etc.) Con el avance de la socialización infantil, este juego libre, normalmente individual, es poco a poco encauzado e integrado en juegos grupales

CAPITULO II PROPUESTA

En el presente capítulo haré una propuesta de actividades didácticas para trabajar y desarrollar la Psicomotricidad Integral dentro de la estructura del Esquema Corporal, a través de éste, el niño podrá conocer los significados de los gestos y posturas adoptados por otras personas, así como de comunicarse con los otros utilizando como lenguaje los movimientos realizados.

Gracias al desarrollo adecuado del Esquema Corporal, se logrará una imagen ajustada y positiva de sí mismo, progresando en el conocimiento del propio esquema con el cual habrá de descubrir y utilizar las propias posibilidades motrices tanto sensitivas como expresivas. También ayuda a adquirir coordinación y el control dinámico general del propio cuerpo para ejecutar las tareas de la vida cotidiana y las actividades de juego, todo ello con el propósito de lograr la eficiencia y calidad en la apropiación de los Trabajos de Lecto-escritura con alumnos de Primer Grado de Educación Primaria.

Las actividades propuestas deben repetirse cuantas veces sean necesarias hasta asegurarse de la perfecta comprensión de cada una de ellas. Se evaluarán en forma individual, mediante el test de medición gestáltica.

La manera de trabajar con los mencionados alumnos[as] debe seguir el siguiente orden en base a que la función de asimilación de formas se inicia a partir del conocimiento del esquema corporal, así se inicia en el docente la comprensión y determinación de los niveles de maduración en los que se encuentran los y las niños[as]. Los diez aspectos señalados a continuación, representan la fundamentación del trabajo que proporciona una adecuada Maduración Psicomotriz Integral.

Este planteamiento secuencial permite que en los y las alumnos[as] vayan integrándose los conocimientos de su propio cuerpo, desde los ejercicios de respiración y relajación, pasando por los de equilibrio y aplicándolos al sistema de respuestas coordinadas, las cuales se asocian con la capacidad del lenguaje y con diversas funciones de la inteligencia infantil: percepción visual, habilidad motora manual, memoria, conceptos tiempo – espaciales y capacidad de organización y / o representación. De ello se desprende que, midiendo en el alumno[a] el nivel de maduración de la función gestáltica visomotora, por medio de la prueba planteada, pueden establecerse los programas que induzcan a los alumnos[as] hacia el logro de la lecto – escritura.

ESQUEMA CORPORAL
LA RESPIRACIÓN
LA RELAJACIÓN
EL EQUILIBRIO
LA COORDINACIÓN DINÁMICA GENERAL
LA COORDINACIÓN MANUAL
LA COORDINACIÓN VISOMANUAL
ESTRUCTURACIÓN ESPACIAL
ESTRUCTURACIÓN ESPACIO-TEMPORAL
PERCEPCIÓN TEMPORAL-RITMO

RELACIONES DEL ESQUEMA CORPORAL CON LAS ACTIVIDADES ESCOLARES

2.1. ESQUEMA CORPORAL

Textualmente Le Boulch define el esquema corporal “como intuición global o conocimiento inmediato de nuestro propio cuerpo, sea en un estado de reposo o en movimiento, en función de la interrelación de sus partes y, sobre todo, de su relación con el espacio y con los objetos que le rodean”.(13)

Para Muchielli, la evolución del esquema corporal es muy lenta, alcanzando su pleno desarrollo hacia los once o doce años.

Desde el concepto del esquema corporal se construye la imagen mental del propio cuerpo, proceso de interiorización que se elabora a partir de sensaciones:

- ❖ Propioceptivas, que proceden de los músculos, tendones, articulaciones, proporcionándonos información sobre la contracción o relajación del cuerpo.
- ❖ Interoceptivas, que no ofrecen datos sobre el estado de las vísceras.
- ❖ Exteroceptivas, actúan sobre la superficie corporal, como las táctiles y
- ❖ kinésicas, facilitando información sobre los objetos exteriores.

El desarrollo del esquema corporal tiene su fundamento en dos leyes psicofisiológicas principales:

Ley cefalocaudal: se adquiere el dominio del cuerpo de arriba hacia abajo, es decir de la cabeza a los pies, en este orden: cabeza, tronco, piernas, pies.

Ley próximo-distal: se parte de los elementos más centrales del cuerpo hacia los más externos.

13 **JIMENEZ ORTEGA, José**, “Teoría y Programación para Educación Infantil, Primaria, Especial e Integración” 1995 p.p. 50-54.

La mayor parte de las actividades escolares que los alumnos suelen realizar durante la Educación Primaria tiene su fundamento en un apropiado conocimiento del esquema corporal.

La lectura requiere:

- ◆ Un equilibrio correcto y perfectamente controlado.
- ◆ Un control de los ojos.
- ◆ Discriminar las percepciones visuales y auditivas.
- ◆ Una atención y memorización adecuadas.

El aprendizaje de las grafías exige:

- ◆ Una lateralización correcta y bien afirmada.
- ◆ Adecuada percepción visual.
- ◆ Un equilibrio bien controlado.
- ◆ Buena coordinación visomanual.

ACTIVIDADES A DESARROLLAR

Objetivo:

Localizar e identificar en sí mismos y en los demás, sin ningún error: cabeza, cuello, pecho, espalda y cintura.

Infraestructura: Espacio abierto.

Procedimiento:

1. El profesor se tocará su cabeza y su cuello al mismo tiempo que nombra dichas partes. A continuación estimulará a los alumnos y alumnas para que lo imiten.
2. Hacer lo mismo con el pecho, la espalda y la cintura.
3. Acariciarse con los ojos cerrados
 - a) La cabeza
 - b) El cuello
 - c) El pecho
 - d) La espalda
 - e) La cintura

Colocarse en corro y tocar las cinco partes mencionadas, según las nombre el profesor, a los compañeros de ambos lados. Es decir la cabeza, el cuello, pecho, espalda y cintura.

Juego:

- ❖ Buscarse una pareja y colocarse uno frente el otro.
- ❖ Intentar tocar la cabeza, el cuello, el pecho, la espalda o la cintura del compañero.
- ❖ El primero que consiga tocar las cinco partes es el ganador.

Objetivo:

Localizar e identificar en sí mismo y en los demás sin ningún error: cabeza, cuello, espalda, y cintura utilizando pañuelos grandes (de cuello).

Material: pañuelos.

Infraestructura: Espacio abierto.

Procedimiento:

1. Arrugar mucho el pañuelo apretándolo:
 - a) Con una mano
 - b) Con la otra
 - c) Con las dos al mismo tiempo
2. Estirarlo todo lo que se pueda, cogerlo por una punta y moverlo libremente.
3. Cubrirse la cabeza con el pañuelo. Retíraselo.
4. Colocarse el pañuelo en el cuello de modo de bufanda. Quitárselo.
5. Frotarse el pecho y la espalda con el pañuelo.
6. En parejas colocados frente a frente pasar el pañuelo por las siguientes partes del compañero:
 - f) La cabeza
 - g) El cuello
 - h) El pecho
 - i) La espalda
 - j) La cintura

Juego: Representación

Hacer con el pañuelo lo que dice el siguiente cuento:

Me coloco en la cabeza el pañuelo
¡Que cara de lelo!

He cogido frío en la garganta
Por eso mi mamá en el cuello el pañuelo me planta

Ahora me pongo encima del pecho como una corbata
¡Cualquiera lo aguanta!

Mi amigo mucho ha sudado
así que con el pañuelo la espalda le he limpiado

Me lo cuelgo en la cintura
¡Vaya locura!

Objetivo:

Localizar e identificar en sí mismo y en los demás la cara y sus partes principales: ojos, nariz, boca, mejillas, frente y barbilla.

Infraestructura: En el salón.

Procedimiento:

1.-El profesor se tocará y nombrará al mismo tiempo que lo hace las siguientes partes: cara, ojos, nariz y boca. A continuación estimulará a los niños y a las niñas a que repitan con él.

2.-Seguir la misma estrategia para que los niños se localicen la mejilla, la frente y la barbilla.

3.-Con los ojos cerrados pasarse los dedos por:

- a) Ojos
- b) Nariz
- c) Boca
- d) Mejillas
- e) Frente
- f) Barbilla

4.-Abrir y cerrar:

- a) Mejillas
- b) Frente
- c) Barbilla

Juego:

Hacer lo que se indica según el profesor nombre una u otra parte:

- ❖ Al oír nariz: tocársela
- ❖ Al oír ojos: abrirlos y cerrarlos
- ❖ Al oír boca: abrirla y cerrarla
- ❖ Al oír las mejillas: darse un pellizco en las mismas
- ❖ Al oír la frente: darse un golpecito
- ❖ Al oír barbilla: tocársela

El profesor irá aumentando la velocidad

Objetivo:

Localizar e identificar en sí mismo y en los demás la cara y sus partes principales: ojos, nariz, boca, mejillas, frente y barbilla utilizando pintura de dedos de diferentes colores.

Material:

- Pinturas de diferentes colores
- Papel.

Infraestructura: Espacio abierto.

Procedimiento:

1.-Observar las pinturas

- ¿Qué colores hay?
¿Cómo huelen?
- 2.-Meter un dedo en un color y dibujar una línea en un papel
 - 3.-Por parejas, un compañero le pintara al otro
 - a) Un punto azul en los ojos
 - b) La nariz de color verde
 - c) Coloretos rojos en las mejillas
 - d) Los labios de blanco
 - e) Una raya amarilla en la frente
 - f) Un punto negro en la barbilla
 - 4.-Repetir la actividad anterior intercambiándose los papeles.

Juego: Representación

Acariciarse cada una de las partes de la cara según vayan saliendo en la siguiente poesía:

Somos una tribu: los multicolor
para nosotros cada señal tiene un valor

El azul de los ojos
sirve para quitar los anteojos

El verde de la nariz
a cualquiera hace feliz.

Los labios de blanco
para no caer por un barranco

Los coloretos en las mejillas
atraen mil maravillas

El amarillo de la frente
gusta a toda la gente

Y la barbilla de negro
en honor a nuestro amigo el perro.

Objetivo:

Localizar e identificar en sí mismo y en los demás las siguientes partes: brazos, codos, antebrazos, muñecas, manos.

Infraestructura: Espacio cerrado.

Procedimiento:

- 1.-El profesor motivará a los niños y las niñas para que repitan lo que él hace y dice:
 - a) Mover los brazos y decir “los brazos los puedo mover de muchas formas”

- b) Tocarse los codos y decir “los brazos los puedo mover de muchas formas”
 - c) Acariciarse los antebrazos “estos son mis antebrazos”
 - d) Agarrarse con una mano la muñeca del otro lado “Ahora me cojo una muñeca”
 - e) Dar palmadas y decir “doy palmadas con mis brazos”
- 2.-Tocarse las partes que nombra el profesor: brazos, codos, antebrazos, muñecas, manos.
- 3.-Buscarse una pareja y colocarse frente a frente. Uno cierra los ojos y le dará un golpecito suave en cada una de las siguientes partes:
- a) Brazos
 - b) Codos
 - c) Antebrazos
 - d) Muñecas
 - e) Manos
- 4.-Repetir la actividad anterior intercambiándose los papeles.

Juego: Canción

- ❖ Cantar “Juanito cuando baila” nombrando solo las partes del cuerpo tratadas en esta sesión.
- ❖ Mover o tocarse cada una de ellas según aparezcan en la canción

Juanito cuando baila
baila, baila, baila.

Juanito cuando baila
baila con las manos

Con las manos, manos, manos
así baila Juan enano

Repetir la canción cambiando la parte del cuerpo de cada estrofa.

Objetivo:

Localizar e identificar en sí mismo y en los demás brazos, los codos, los antebrazos, las muñecas y las manos utilizando saquitos de arena.

Material:

- Saquitos de arena.

Infraestructura: Espacio abierto.

Procedimiento:

- 1.-Sopesar el saco
 - a) Con una mano
 - b) Con la otra
- 2.-Coger el saco con la mano derecha y pasársela por la mano izquierda

- 3.-Repetir a la inversa
- 4.-Colocarse el saquito encima de:
 - a) Codos
 - b) Antebrazos
 - c) Muñecas
- 5.-Ponerse en parejas. Uno le tocará al otro con el saquito las partes que indique el profesor: brazos, codos, antebrazos y muñecas.
- 6.-Repetir la actividad anterior intercambiándose los papeles
- 7.-Pasarse el saco de una mano a otra

Juego: Competición

- ❖ Colocarse en la línea de salida con un saco encima de cada antebrazo
- ❖ A la señal del profesor salir lo mas de prisa que se pueda
- ❖ Si se cae alguno de los saquitos se empieza de nuevo
- ❖ Campeón el primero que llegue

2.2 LA RESPIRACIÓN

Es el acto de absorber el aire y expelerlo para mantener las funciones vitales de la sangre es lo que normalmente entendemos por respiración. Es por consiguiente, una función vital del organismo que se desarrolla en dos fundamentales momentos:

- ❖ La inspiración, o tiempo durante el cual el aire penetra a través de las fosas nasales de modo regular y rítmico pasando a los pulmones.
- ❖ La espiración, o un momento en el que el aire emerge de los pulmones y es expulsado por la vía bucal o nasal.

2.3 LA VINCULACIÓN DE LA RESPIRACIÓN CON ASPECTOS EMOCIONALES Y PSICOMOTRICES.

El hecho de inspirar y espirar se halla muy estrechamente relacionado con la percepción del propio cuerpo, sobre todo al nivel de tórax y abdomen; y también con la atención interiorizada que ejerce el control sobre las determinaciones musculares y el relajamiento parcial de uno o varios elementos corporales.

Hechos comprobados y evidentes son las íntimas vinculaciones entre conductas respiratorias y el grado de estrés o ansiedad del niño. Lo mismo podemos decir de la correlación existente entre su posibilidad de apnea (suspender o detener la respiración) y su capacidad de atención.

De manera más esquemática cabe destacar que la respiración se encuentra muy vinculada con:

- ❖ La disminución psíquica
- ❖ La percepción del propio cuerpo
- ❖ La atención interiorizada y el control muscular
- ❖ El estrés o ansiedad

- ❖ La capacidad de atención
- ❖ Las alteraciones psicomotrices

De ahí la necesidad de una educación pronta y sistemática de la misma.

El niño debe aprender a respirar correctamente, la forma de respiración más idónea es la torácico-abdominal: en la inspiración el volumen del torax y abdomen aumenta, durante la respiración el abdomen se hunde el torax, las costillas y las clavículas bajan grandemente la conciencia del alumno mismo.

Se puede comenzar por la respiración bucal estimulando al niño para que sople durante largos espacios de tiempos, globos para hinchar, velas para apagar, papelitos o pelotas de ping-pong para mover, son materiales muy adecuados para empezar.

PLAN Y PROGRAMAS

- ❖ Desarrollar su capacidad para expresarse oralmente con claridad, coherencia y sencillez.
- ❖ Descubra la relación sonoro-gráfica.
- ❖ Comprenda y transmita instrucciones para la realización de juegos.

ACTIVIDADES A DESARROLLAR

Objetivo:

Llenar la boca de aire y expulsarlo soplando con fuerza a l menos cinco veces de seis intentos.

Infraestructura: Espacio abierto.

Procedimiento:

- 1.-Tocarse la boca y comprobar cómo por ella se expulsa aire, soplando en la cara de un compañero.
 - 2.-Inflar los mofletes llenando la boca de aire.
 - 3.-Llenar de nuevo la boca de aire y a continuación dejarlo escapar, también por la misma entreabriendo los labios.
 - 4.-Volver a llenar la boca de aire como en los ejercicios anteriores y soltarlo con fuerza.
- ❖ Contra la palma de la mano
 - ❖ Contra un antebrazo
 - ❖ Contra el pelo de un compañero
 - ❖ Contra un muslo

Juego: Representación

Primero recita el cuento el profesor y a continuación se estimulará a los alumnos y alumnas para que lo repitan con él.

Cuando se indica llenar la boca de aire y soplarlo con fuerza.

Cuento:

Soy el lobo feroz
Soplando con fuerza haré algo atroz.

Primero intento una casa de paja tirar
¡Un, dos! Me lleno la boca de aire
lo expulso y lo consigo ya.

Después me dirijo a una de ladrillos
y como soy muy pillo
¡Un, dos! Me lleno la boca de aire
lo expulso y lo consigo ya.

Objetivo:

Llenar la boca de aire y expulsarlo soplando con fuerza para desplazar bolitas de papel al menos 1 m. de distancia.

Material:

- Papel crepé
- 1 mesa

Infraestructura: Espacio cerrado.

Procedimiento:

- 1.-Con trocitos pequeños de papel de seda hacer bolitas arrugándolo y aplastándolo con los dedos.
- 2.-Desplazar la bola de papel por encima de la mesa impulsándola con los dedos.
- 3.-Situarse la bola encima de la mesa y soplar sobre ella con fuerza varias veces para desplazarla.
- 4.- (Trazar en el suelo dos líneas rectas a 1 m. de distancia una de otra)
Ponerse a gatas detrás de la línea de salida. Colocar la bolita de papel en la misma línea. Al oír una palmada soplar sobre ella hasta hacerla llegar a la otra línea.

Juego:

- ❖ Colocarse por parejas uno frente al otro.
- ❖ Ponerse la bolita de papel encima de la palma de la mano.
- ❖ Tratar de tirar la bolita del compañero a base de soplos.
- ❖ Ganará el primero que lo consiga en cada pareja.

Objetivo:

Tragar el aire por la nariz manteniendo la boca cerrada.

Material:

- 1 mesa.
- Plastilina.

Infraestructura: Espacio abierto.

Procedimiento:

1.-El profesor estimulará a los niños para que huelan los objetos de alrededor haciendo una inspiración muy profunda.

2.-Apretar los labios y tomar aire por la nariz con fuerza como si se quisiera absorber los mocos.

3.- (El profesor coloca encima de su mesa un montoncito de tierra húmeda y un poco de plastilina).

Cerrar bien la boca y oler profundamente:

- ❖ El pelo de un compañero
- ❖ Tierra húmeda
- ❖ Plastilina

4.-Sentarse en el suelo e imaginar que se está en una playa. Cerrar los ojos y oler profundamente cinco veces.

Juego-canción:

- ❖ Poner rimo de RAP a la canción
- ❖ Colocarse a gatas e imitar a los perros cuando van olfateando en busca de algo

Canción:

Somos perros policías
Que tenemos que oler cosas y cosas cada día
Para así poder detectar
Si algún peligro puede pasar.

Objetivo:

Tragar el aire por la nariz mediante una inspiración profunda para conseguir mantener pegado a ella durante 3" un papelito pequeño de celofán (valen los caramelos).

Material:

- Papel celofán.
- Caramelos.

Infraestructura: Espacio cerrado.

Procedimiento:

1.-Coger dos papelitos de diferentes colores y colocarse uno sobre cada ojo a modo de gafas.

2.-Soplarlo varias veces.

3.-Taparse la nariz con un papelito, inspirar profundamente por la misma y mantenerlo así pegado hasta oír la señal del profesor.

4.-Tumbarse en el suelo boca abajo y colocarse el papelillo lo más cerca posible de la nariz, pero sin tocarlo. Inspirar profundamente hasta conseguir tenerlo pegado a la misma. Mantenerlo así hasta oír una palmada (3”).

5.-Colocarse de tres en tres en corro. Poner el papelillo en la palma de la mano derecha. Extenderla hacia el compañero de la derecha. Al oír “ahora” tomar aire profundamente hasta conseguir tomar el papelillo del compañero a la nariz. Soltarlo al oír “¡ya!”.

Juego-competición

- ❖ Trazar una línea en el suelo
- ❖ Situarse todos en la línea de salida con un papelillo en la mano.
- ❖ Al oír la señal inspirar profundamente hasta pegar el papelillo en la nariz.
- ❖ Ganará el que recorra más espacios sin que se le desprenda el papelillo.

2.4 LA RELAJACIÓN

Se define como la sensación de descanso o reposo que nuestro cuerpo posee cuando no existe ninguna clase de tensión y nuestra mente se libera del estrés, la ansiedad o de preocupaciones que nos perturban, esta tiende a facilitar la realización de tareas reduciendo las tensiones, colabora muy eficazmente en el sostenimiento y disponibilidad mental. Ayuda a reducir y en muchos casos a suprimir las sincinesias o movimientos involuntarios y favorece el control muscular y el conocimiento y conciencia del propio cuerpo.

En nuestro método los objetivos de la relajación son amplios y variados. Así podemos destacar:

- ❖ Mantener el equilibrio tónico y afectivo.
- ❖ Crear conciencia de los diferentes músculos y partes del cuerpo.
- ❖ Utilizar los músculos a voluntad, bien sea de forma global o parcialmente.
- ❖ Eliminar las tensiones musculares inútiles que puedan producir cansancio, deformaciones o torpeza.
- ❖ Reducir las sincinesias, esto es, los movimientos involuntarios que agotan o restan energía.
- ❖ Conseguir la distensión mental y aumentar la capacidad de atención y concentración del alumno.

La relajación es utilizada como terapia puede cumplir también un papel esencial en la eliminación de aquellos obstáculos psicológicos que imposibilitan o dificultan la adaptación social o la vida de relajación del individuo.

2.5 TIPOS DE RELAJACIÓN

Podemos distinguir dos tipos de relajación: la global o total y la analítica o segmentaria.

La global pretende alcanzar el relajamiento simultáneo de todas las partes del cuerpo, algo que resulta verdaderamente laborioso y difícil si con anterioridad no se ha trabajado y conseguido la relajación por partes o segmentos.

La relajación analítica o segmentaria consiste en la adquisición de la conciencia de las sensaciones de tensión y distensión perfectamente localizada en una o varias partes del cuerpo. Este tipo de relajación es especialmente indicada para el aprendizaje de la escritura, pues mediante de ella se logrará la independización de los miembros superiores hombro, brazo, muñeca, mano, dedos, condición indispensable para todo ejercicio de coordinación y, como es obvio, para el trazado de la grafía.

PLANES Y PROGRAMAS

- ❖ Logren de manera eficaz el aprendizaje inicial de la escritura
- ❖ Se inicie al reconocimiento de la escritura como una forma de comunicación utilizada tanto dentro de la escuela como fuera.
- ❖ Reconozca y distinga los elementos del sistema de escritura (letras, signos etc.)
- ❖ Participe en la escritura de textos de textos breves.
- ❖ Avance en la comprensión de la relación sonoro-gráfica.
- ❖ Se inicie en el reconocimiento de las funciones de los signos de escritura.

ACTIVIDADES A DESARROLLAR:

Objetivo:

Relajar los dorsos de las manos y los antebrazos sintiendo la tensión y distensión en los mismos.

Procedimiento:

- 1.-Acariciarse el antebrazo derecho con la mano izquierda y el izquierdo con la mano derecha.
- 2.-Apuntar al techo con las puntas de los dedos de la mano derecha flexionando la muñeca. Observar como se tensa, se endurecen los músculos de los antebrazos. A continuación dejarlo caer y observar como se descansan dichos músculos.
- 3.-Repetir la actividad anterior con la otra mano.
- 4.-Doblar por la muñeca la mano derecha (hacia atrás) apuntando al techo con la punta de los dedos. Acariciar el antebrazo con la otra mano para comprobar si los músculos del mismo están en tensión, duros, descansar.
- 5.-Repetir la actividad anterior con la otra mano.
- 6.-Tumbados en el suelo boca abajo con todas las partes del cuerpo apoyadas y con los ojos cerrados.
- 7.-Flexionar las muñecas hacia atrás mirando al techo con las puntas de los dedos.

8.-Permanecer así, mientras el profesor cuenta hasta cinco para sentir la tensión en los antebrazos y en las manos.

9.-Dejar caer las manos en el suelo y sentir el descanso en esos músculos. Mantenerlos así relajados mientras el profesor cuenta hasta diez.

Juego: Campeonato de pulso

- ❖ Colocarse por parejas para echar un pulso
- ❖ Sentir como se tensan o endurecen los músculos del antebrazo y el dorso de la mano presionar
- ❖ Emparejar a los distintos ganadores para echar otro pulso
- ❖ Se puede continuar haciendo eliminatorias hasta que quede un solo ganador que será el campeón.

Objetivo:

Relajar los dorsos de las manos y los antebrazos sintiendo la tensión y distensión en ellos utilizando plastilina, barro etc.

Procedimiento:

- 1.-Hacer pulseras con la Plastilina y colocárselas en las muñecas.
- 2.-Elaborar “churros” de Plastilina con la muñeca y el antebrazos derechos contra la mesa. Mantener las puntas de los dedos mirando hacia el techo.
- 3.-Repetir con la muñeca y antebrazos izquierdos.
- 4.-Coger una bola de Plastilina con la mano derecha, agarrarlo bien apretándolo fuerte con el puño y:
 - Flexionar esa muñeca hacia arriba de modo que el puño mire hacia el techo.
 - Sentir la tirantez de los músculos de esa muñeca y del antebrazo 5 seg.
 - Dejar caer la Plastilina y también el brazo. Percibir el descanso que se siente en esa muñeca y antebrazo.
- 5.-Repetir la actividad anterior con la muñeca y antebrazo izquierdo.

Juego: Pulso

- ❖ Emparejarse y sentarse una frente al otro agarrándose para echar pulso.
- ❖ Encima de los puños se coloca una bola de Plastilina.
- ❖ El que consiga tirar primero la Plastilina hacia su lado izquierdo (suponiendo que todos compiten con la mano derecha) será el ganador de la pareja.

Objetivo:

Relajar los ojos percibiendo la tensión y distensión en los mismos.

Procedimiento:

- 1.-Pasar las manos por encima de los ojos y con ella:
 - Taparse el derecho
 - Taparse el izquierdo
- 2.-Cerrar
 - el ojo derecho

- el ojo izquierdo
- los dos al mismo tiempo
- 3.-Cerrar y abrir muy rápido:
 - ojo derecho
 - ojo izquierdo
 - los dos a la vez
- 4.-Cerrar los dos ojos apretando mucho, arrugando la frente y la nariz, hasta oír “ya”.
- 5.-Cerrar los ojos suavemente, como para dormir.
- 6.-Cerrar los dos con fuerza. Percibir la tensión de los músculos que le rodean. Mantenerlos así mientras el profesor cuenta del 1 al 5. Dejar de apretar y mantenerlos así mientras el profesor cuenta hasta 10. Dejarlos descansar, relajar, cada vez más y más.

Juego: Animales sonámbulos

- El profesor dirá al oído a cada niño el nombre de algún animal. ¡Ojo! Ha de quedar una pareja de cada uno.
- Todos los animales se echan a dormir cerrando bien los ojos.
- Al oír una palmada todos se levantan con los ojos cerrados y emitiendo el sonido propio de su animal. Ir en busca de su pareja.
- Ganan las primeras parejas que se encuentren.

Objetivo:

Relajar los ojos percibiendo la tensión y distensión en los mismos utilizando trozos de papel de celofán (envoltorios de cajetilla de cigarros).

Procedimiento:

- 1.-Pasarse el papel por la cara y el cuello como para limpiarse
- 2.-Colocarse el papel encima de los ojos en forma de antifaz
- 3.-Taparse el ojo derecho con el papel
- 4.-Repetir la actividad anterior con el ojo izquierdo
- 5.-Cerrar el ojo derecho y colocar encima del mismo papel. Apretar hasta conseguir que el papel se arrugue y no se caiga. Quitar el papel y abrir:
Rápidamente
muy despacio
- 6.-Repetir la actividad anterior con el ojo izquierdo
- 7.-Tumbarse boca arriba y:
Cerrar los ojos apretando de tal forma que sujetemos los papeles con los mismos. Percibir la tensión de los músculos en 5 segundos.
Relajar los músculos dejando de apretar hasta que los papeles se caigan. Mantenerse así, tranquilo, como dormido, hasta oír la señal del profesor en 10 segundos.

Juego: Competición

- Colocarse todos de pie mirando al profesor
- Cuando el diga “ya” todos cierran los ojos y se colocan en ellos los papeles. Hay que conseguir mantenerlos ahí, sin que caigan, el mayor tiempo posible.

-Gana el que lo consiga más tiempo.

Objetivo:

Relajar las pantorrillas percibiendo la tensión y distensión en las mismas.

Procedimiento:

- 1.-Golpearse suavemente las pantorrillas con las manos. Primero la derecha y luego la izquierda.
- 2.-Caminar agachado, sobre los talones, sin doblar las piernas por las rodilla amarrándose las pantorrillas con las manos. Percibiendo la dureza de sus músculos.
- 3.-De pie, apoyar los pies por los talones con las piernas bien estiradas y las puntas apuntando hacia el techo. Tocarse las pantorrillas y sentir la tensión de las músculos.
- 4.-Tumbados en el suelo boca arriba:
 - Estirar al máximo las piernas
 - Apuntar hacia la barbilla con los dedos de los pies
 - Sentir la tensión de las piernas mientras el profesor cuenta de uno a cinco
 - Descansar, relajar las pantorrillas dejando las piernas y los pies flojos, sueltos. Siente la relajación.

Juego: Talonmanía

- Un niño o una niña será el que tenga que perseguir al resto
- Tratará de darles en la pantorrilla
- Los demás para evitarlo antes de que les dé tienen que colocarse sobre los talones y decir al mismo tiempo Talonmanía y permanecer así mientras cuentas hasta tres.
- El que sea dado pasa a ser el perseguidor

Objetivo:

Relajar las pantorrillas sintiendo la tensión y distensión en las mismas utilizando balones de mini básquet u otras pelotas de tamaño similar.

Procedimiento:

- 1.-Rodar las pelotas por el suelo con:
 - una mano
 - el pie izquierdo
 - el pie derecho
- 2.-Dar patadas al balón lanzándolo hacía arriba con la punta del pie derecho.
- 3.-Repetir la actividad anterior con el pie izquierdo.
- 4.-Sujetar el balón entre el empeine y la pierna, estirándolo ésta al máximo y:
 - Mantenerlo así mientras se oye contar al profesor del uno al cinco. Observar la tensión de la pantorrilla.
- 5.-Descansar apoyando el pie en el suelo y dejando caer el balón. Percibir la relajación de los músculos.
- 6.-Repetir la actividad anterior con el otro pie.

2.6 EL EQUILIBRIO

Es la capacidad para adoptar y mantener una posición corporal opuesta a la fuerza de gravedad, y es resultado del trabajo muscular para sostener el cuerpo sobre su base.

Un equilibrio correcto es la base fundamental de una buena coordinación dinámica general y de cualquier actividad autónoma de los miembros superiores.

Las dificultades de equilibrio repercuten en el aumento del cansancio, la ansiedad y la disminución de la atención del niño, pues los esfuerzos que éste ha de realizar consciente o inconsciente por mantener una actitud correcta le ocasiona una gran pérdida de energía y concentración para otras tareas.

2.7 TIPOS DE EQUILIBRIO Y EVOLUCIÓN

Podemos distinguir dos tipos de equilibrio: el equilibrio estático y el dinámico o en movimiento. La evolución del equilibrio estático puede seguirse a través de los siguientes estadios señalados por E. y G. Guilman:

- 1.-Mantenerse inmóvil por un mínimo de diez segundos de puntillas con los pies juntos de 4 a 5 años.
- 2.-Mantenerse sobre una pierna, a la patacoja, sin moverse durante diez segundos por lo menos de 5 a 6 años.
- 3.-Con los ojos cerrados y los pies juntos permanecer inmóvil sesenta segundos de 6 años.
- 4.-Permanecer de puntillas con los pies juntos y los ojos cerrados un mínimo de quince segundos de 9 a 10 años.
- 5.-Mantenerse sobre una pierna con los ojos cerrados durante diez segundos por lo menos de 10 años.

El equilibrio dinámico permite una variedad de actividades que hacen mucho más divertida la clase y gozan de gran atractivo entre chicos y chicas. Ejercicios típicos son los de desplazamiento:

- ❖ Siguiendo líneas rectas, curvas y quebradas
- ❖ De puntillas sobre talones, punta-bacón, en cuclillas, pata coja...
- ❖ Portando un objeto en la cabeza, hombro, brazo...
- ❖ En diferentes alturas: adoquines, bancos suecos graduables, de puntillas, sobre cajones etc.

Toda la programación de esta área deberá tender a ganar la confianza del niño y aumentar la seguridad en sí mismo; para ello es conveniente que:

- ❖ Los ejercicios se secuencien lenta y minuciosamente
- ❖ Se observen el grado de habituación del alumno en diversas alturas
- ❖ Se vaya disminuyendo progresivamente la ayuda que en principio al chico se le facilita.

Así pues el equilibrio es un aspecto mediante el cuál, sin forzar al niño pueden determinar unas etapas que podrían ser consideradas evolutivas por los diferentes

grados de dificultad que representa su realización. Según la preparación del niño y su maduración global, se aprovecharán los pequeños momentos y las situaciones de cada día para facilitar la consecución del equilibrio en sus diferentes etapas.

ACTIVIDADES A DESARROLLAR:

Objetivo:

Permanecer inmóvil al menos diez segundos sentados en una silla o en el suelo con la cabeza erguida, con los pies en alto y con los brazos en diferentes posiciones.

Procedimiento:

1.-Cada alumno y alumna en una silla

El profesor incita a los alumnos y alumnas para que jueguen con las sillas llevando a la práctica órdenes como las siguientes:

- Colocar la cabeza debajo de la silla
- Tocar el respaldo con un codo
- Poner el culo debajo del asiento

2.-Distribuir las sillas en círculos una al lado de las otras.

Sentarse cada uno en una silla y cambiarse a la de al lado cada vez que se oiga una palmada.

3.-Sentarse en la silla cada vez que oiga el silbato

4.-Sentarse en una silla y:

- Poner la espalda recta apoyada en el respaldo
- Juntar las piernas y los pies
- Cruzar los brazos

5.-Permanecer en la posición del ejercicio anterior y subir despacio los pies y las piernas hasta tenerlas estiradas hacia el frente y mantenerlas así mientras suenan cinco golpes de pandero.

6.-Sentado en la silla, levantar los brazos hacia el techo, levantar los pies, y mantenerse inmóvil mientras se oyen diez palmadas.

7.-Sentarse en el suelo con la espalda recta, las piernas estiradas y desplegadas del suelo y las manos encima de la cabeza. Mantenerse en esa posición mientras se cuenta hasta diez.

Juego: Las sillas

- Colocar las sillas en corro (una menos que el total de los niños) con el asiento hacia fuera.
- Correr alrededor mientras se oiga música. Intentar sentarse cuando esta se para. Queda eliminado el niño que se quede sin silla.
- Queda campeón el que se quede con silla hasta el final.

Objetivo:

Permanecer inmóvil al menos diez segundos sentado en una silla o en el suelo con la cabeza erguida, con los pies en alto, con los brazos en diferentes posiciones manteniendo sacos de arena de 20x20 cm.

Procedimiento:

- Lanzar un saquito hacia arriba y cogerlo antes de que llegue al suelo
- Intercambiarse el saquito con el compañero que tengamos mas cerca sin despegar los pies del suelo.
- Sentado en el suelo, colocarse un saco en la palma de la mano derecha y mantenerlo durante cinco segundos con los brazos en cruz y piernas estiradas y despegadas del suelo.
- En la misma posición intentar mantener el saco encima de la mano izquierda.
- Repetir sujetando el saco entre los pies.
- Sentarse en una silla, estirar las piernas, levantar los brazos hacia el techo y mantener el saco encima de la cabeza mientras contamos hasta diez.

Juego:

- Distribuirse en dos grupos y colocarse en una fila india cada uno. Enfrente de las mimas a unos 6 metros colocar una silla.
- A la señal saldrá al primero de cada grupo, se sienta y se coloca el saquito encima de la cabeza procurando que no se le caiga hasta que llegue al segundo compañero. Si se le cae tiene que volver a empezar.
- No se puede salir hasta que el niño o niña anterior ya esta colocada en la posición que se ha indicado.
- Campeón el equipo que termine primero.

Objetivo:

Andar y correr sin perder el equilibrio por caminos rectos, curvos, de 10 cm. De ancho como máximo.

Procedimiento:

- Sin moverse del sitio, despegar alternativas las puntas y los talones de los dos pies.
- Primero con el pie derecho
- Ahora con el pie izquierdo
- Caminar sin movernos del sitio y con los muslos juntos
- Levantar el pie derecho
- Ahora el pie izquierdo
- Caminar dando grandes zancadas de dinosaurio
- Caminar arrastrando los pies sin salirse de una fila de baldosas
- Caminar levantando mucho las rodillas por encima de la colchoneta
- Correr por encima de una colchoneta
- El profesor marcará en el suelo un camino con rectas y curvas trazando con tiza dos líneas paralelas para que tengan una distancia de 10 cm. Entre sí.
- Recorrer el camino
- Caminando despacio
- Caminando deprisa
- Corriendo

Juego: A por el brujo

Se necesita una fregona mojada

- El profesor hará el brujo la primera vez. Éste, el brujo, tendrá que ir con la fregona marcando el camino en el suelo. Este camino tendrá líneas curvas y rectas.
- Colocarse todos los demás en fila india y:
- Caminar y correr tras el brujo hasta tocarle el primer niño de la fila
- Este será ahora el brujo y el que ha sido tocado pasará a la cola de la fila
- Ojo, sin salirse ni de la fila ni del camino marcado por el brujo.

Objetivo:

Andar y correr por encima de cuerdas de 0.01x3 m. sin perder el equilibrio.

Procedimiento:

1.-Cada niño dispondrá de una cuerda

Coger la cuerda y tomar la conciencia de si es áspera o suave, larga o corta, pesada o ligera.

2.-Estirla en el suelo y tumbarse encima

3.-Limpiarse los pies en ella como si fuera un felpudo

4.-Pisarla

Con los dedos

Con los pies

Con la planta

5.-Colocarla en línea recta, bien estirada, y pasar por encima:

Caminando despacio

Corriendo

6.-Colocarla formando curvas y recorrerla:

Caminando

Corriendo

Juego: Indiana Jones en peligro.

- Marcar con una tiza en el suelo un círculo de 3 m. de diámetro.
- Un niño o una niña será Indiana Jones: tendrá que colocarse dentro del círculo.
- Los demás tratarán de tocar sus serpientes (zigzagueando las cuerdas) los pies de Indiana.
- Nadie puede tocar el interior del pozo, solo las serpientes.

Objetivo:

Mantenerse inmóvil durante diez segundos como mínimo encima de un banco sueco en las siguientes posiciones tumbada, sentada, de pie, de puntillas, sobre los talones.

Procedimiento:

1.-Sentarse en fila en los bancos suecos formando un tres, mover los brazos por los codos hacia delante y hacia atrás todos al mismo tiempo a modo de ruedas del tren mientras se cantan chiqui, chiqui chuuu... imitando su sonido.

2.-Arrastrarse por encima del banco tumbado impulsándose con las manos y los brazos.

3.-Permanecer inmóvil tumbado en el banco mientras contamos hasta diez.

- Boca arriba

- Boca abajo

4.- Atravesar el banco sentado dándose impulso contra el suelo con las piernas y los pies.

5.-Mantenerse como una estatua sentado en el banco mientras se cuenta hasta diez en cada una de las siguientes posturas:

- Con los pies apoyados en el suelo

- A estilo indio

- Con las piernas juntas y estiradas y los brazos en cruz

6.- Atravesar el banco caminando

7.- Permanecer de pie completamente quieto y con los brazos cruzados mientras se oyen diez palmadas en cada una de las siguientes posiciones:

- Con las piernas separadas

- Con las piernas juntas

- De puntillas

- Sobre los talones

Juego: Dramatización

- Sentarse en el banco detrás de otro.

- Representar lo que indica el profesor en el siguiente cuento :

Somos los remeros de un enorme barco

Vamos atravesando un gran charco

Ahora nos ponemos de puntillas

Y vemos a lo lejos una isla. ¡Que maravilla!

Deprisa, volvamos a remar

Para enseguida poder llegar.

Objetivo:

Mantener inmóvil durante diez segundos como mínimo encima de un banco sueco sosteniendo sacos de arena en las siguientes posiciones: tumbado, sentado, de pie, de puntillas y sobre los talones.

Procedimiento:

1.-Lanzar los sacos hacia arriba y cogerlos antes de llegar al suelo.

2.-Tumbarse en el banco boca abajo con el saco encima de la espalda.

- 3.-Sentarse en el banco con los brazos en cruz y el saco encima de la cabeza y el saco primero encima de la palma de una mano y luego encima de la otra.
- 4.-Permanecer de puntillas en el banco mientras se oyen diez palmadas con el saco encima del hombro.
- 5.-Colocarse sobre los talones encima del banco con el saco encima de la cara. Mantenerse así mientras se cuenta de uno a diez.

Juego: Competición

- Hacer dos grupos con el mismo número de niños y colocarse en sendas filas indias, cada una en uno de los extremos de un banco sueco (si sólo hubiera uno, el profesor tendrá que cronometrar el tiempo que tarda el equipo en llevar a cambio los ejercicios).
- El primer miembro de cada equipo se tumba en el banco con el saco delante de la cara. Tendrá que empujarlo con la misma impulsándose con los pies contra el suelo hasta llegar hasta el otro extremo y agarrando el banco con las manos.
- Cuando llegue al final del banco saldrá el siguiente.
- Gana el equipo que llegue antes.

2.8 LA COORDINACIÓN DINÁMICA GENERAL

De acuerdo a la psicomotricidad, llamaremos coordinación a la capacidad del cuerpo a aunar el trabajo de diversos músculos, con la intención de realizar unas determinadas acciones acciones. Según Le Bouch, se denominan ejercicios de coordinación dinámica general a aquellos que exigen recíproco ajuste de todas las partes del cuerpo, y en la mayoría de los casos, implican locomoción.

Son importantísimos estos aprendizajes globales hasta la edad de los once o doce años, puesto que posibilitan la adquisición de una serie de habilidades motrices, no automáticas, en las que los movimientos se adaptan al objetivo que se pretende.

Los ejercicios de coordinación dinámica general también son un medio para educar los automatismos, y aún el más simple, es a la vez un ejercicio laberíntico, táctil, kinésico, visual, espacial, temporal, etc. y son fundamentales para la mejora de los mandos nerviosos y el financiamiento de las sensaciones y percepciones. También incrementa la fuerza muscular, la velocidad, la resistencia física, la agilidad, la flexibilidad.

Además satisfacen las necesidades del movimiento del niño, actúan como sedante en aquéllos que suelen ser muy agitados, animan a los inhibidos, y pueden usarse como actividades previas muy favorables antes de los ejercicios de respiración y relajación.

2.9 TIPOS DE EJERCICIOS

Entre la diversidad de ejercicios tendentes al desarrollo de la coordinación global señalamos los de la cuadrupedia, marcha, carrera, trepar y saltar.

La cuadrupedia, favorece la coordinación de las extremidades inferiores y superiores y el desarrollo de la cintura. Diferentes formas de cuadrupedia son:

- El gateo adelante atrás al costado
- En cuclillas con diferentes modos de desplazarse y en distintas direcciones
- Como perros (apoyados en el suelo con las manos y los pies) también cuenta con una amplia gama de posibilidades amenas y atractivas.

La marcha, con cambios de ritmo, orientación y formas se educa sistemática con los ejercicios de equilibrio.

La carrera, es la continuación de la marcha, su mejoramiento va paralelo al de la equilibración en general y a la confianza de sí mismo que el alumno vaya adquiriendo.

El trepar, Por espalderas, cuerdas con o sin nudos, postes, árboles, son buenos ejercicios para contrarrestar el miedo, y además suele gustar a la mayor parte de las chicas y de los chicos.

El salto, posiblemente sea el más típico de los ejercicios de la coordinación global y como los anteriormente citados también goza de gran interés y predisposición por parte de los alumnos. Se puede comenzar por enseñar al niño a caer desde diversas alturas, la toma del impulso, el salto de longitud, altura cuya progresión es fácil y conocida.

PLAN Y PROGRAMAS

- ❖ Logran de manera eficaz el aprendizaje inicial de la lectura y escritura.
- ❖ Desarrollen la capacidad para expresarse oralmente con claridad, coherencia y sencillez.
- ❖ Participe en la escritura de textos.
- ❖ Participe activamente en lecturas realizadas por el maestro.
- ❖ Obtenga mayor independencia en la lectura de oraciones y textos breves.

ACTIVIDADES A DESARROLLAR:

Juego:

- ❖ El profesor distribuye cuerdas y aros por todo el espacio no dejando mucha separación entre unos y otros.
- ❖ Caminar libremente por todo el espacio sin pisar ni las cuerdas ni los aros.
- ❖ Cada vez que el profesor grite “ahora” todos se sientan sin tocar ni aros ni cuerdas, quedando eliminado el que lo haga.

Objetivo:

Saltar sin moverse del sitio al menos de diez veces siguiendo todos los pasos adecuados para conseguirlo.

Procedimiento:

1. El profesor estimulará a los alumnos y alumnas para que flexionen las piernas al mismo tiempo que se flexionan las piernas.
2. Para dar un salto y repetir el ejercicio anterior y a continuación dar el impulso con los pies contra el suelo.
3. Adoptar la postura de los ejercicios 2 y 3 y darse el impulso de nuevo para saltar hasta seis veces seguidas procurando mantenerse durante los saltos en el mismo sitio.
4. Distribuirse en dos grupos. Cada uno formará una cadena estará frente a la otra. Saltar todos los niños y niñas de una cadena diez veces seguidas. Mientras los de la otra cadena van contando en alto cada salto: uno, dos, tres... diez, a continuación se intercambiarán los papeles.

Juego: Canguros y osos.

- ❖ Colocados todos en línea recta, uno al lado del otro, frente al profesor.
- ❖ Saltar siempre que el profesor diga canguros.
- ❖ El profesor lo irá diciendo más rápido.
- ❖ Quedará eliminado todo aquel que se confunda.

Objetivo:

Saltar al menos diez veces sin salirse de un aro siguiendo todos los pasos adecuados para conseguirlo.

Procedimiento:

1. Coger un aro y:
2. Meter un pie dentro
3. Sentarse dentro del aro
4. Colocarse en la postura adecuada para dar un salto, es decir e inclinarse un poco hacia delante flexionando las piernas. Darse el impulso con los pies contra el suelo y elevarlos al mismo tiempo.
5. Dar un salto cada vez que se oiga una palmada del profesor en total diez veces.
6. Echar un aro en el suelo y meterse dentro del mismo. Saltar diez veces seguidas al ritmo que marque el profesor. Ir contando de uno a diez al mismo tiempo que se da el salto correspondiente.

Juego: Animales Saltarines

- ❖ Distribuir los aros por el suelo (uno por niño)
- ❖ Cada uno se colocará dentro de uno.
- ❖ Dar dos saltos seguidos cada vez que el profesor nombre un animal que se desplace mediante saltos.
- ❖ Profesor:

Saltamos mejor que las ranas
Y seguiremos así hasta que nos salgan canas.

Alguna vez en el agua nos encontramos con una culebrilla
Que es capaz de nadar mas de una milla.

Los canguros avanzan mucho más rápidamente
Que cualquier persona normal y corriente.

Los elefantes la tierra hacen retumbar
Cuando empiezan a caminar.

La pulga a pesar de ser tan diminuta
Va muy deprisa la muy astuta.

2.10 LA COORDINACIÓN MANUAL

Con objeto de delimitar con mayor precisión la noción de la coordinación manual comenzaremos diferenciando los conceptos de coordinación psicomotriz gruesa y coordinación psicomotriz fina.

Podemos entender la coordinación motriz gruesa como la capacidad del cuerpo para integrar la acción de los músculos largos con objeto de realizar unos determinados movimiento: saltar, correr, trepar, arrastrar, bailar...

La coordinación motriz fina es la capacidad para utilizar los pequeños músculos como resultado del desarrollo de los mismos para realizar los movimientos muy específicos: arrugar la frente, cerrar los ojos, guiñar, apretar los labios, mover los dedos de los pies, cerrar un puño, teclear, recortar y todos aquellos que requieren la participación de nuestras manos.

La escritura para Le Bouch “es ante todo un aprendizaje motor”. Antes de que el niño comience con el aprendizaje de la lecto-escritura “el trabajo psicomotor tendrá por objetivo dar al niño una motricidad espontánea, coordinada y rítmica, que será la mejor garantía para evitar los problemas de disgrafía”. Las manos son una de nuestras más importantes herramientas de trabajo y de su utilización y habilidad va a depender de gran parte de nuestros éxitos, de ahí la conveniencia de que al alumno adquiera el mayor dominio posible del movimiento de los diferentes músculos que le permitan llevar a cabo las más complejas actividades: escritura, marquetería, modelado, costura...

Como dicen Soubiran y Mazo: La mano es, en el cuerpo, el instrumento inigualable, privilegiado, que interviene siempre y cuyas posibilidades deben acrecentarse al máximo”. Y más adelante continúan: “Los músculos de la mano

tienen, a nivel del cerebro, una representación cortical relativamente mucho más importante que los otros músculos del cuerpo”.

2.11 LAS ACTIVIDADES MANUALES Y LA PREPARACIÓN PARA ESCRIBIR

Los ejercicios manuales pueden encaminarse hacia el desarrollo del afinamiento muscular o la disociación e independencia de manos y dedos. Estos últimos pueden identificarse con los ejercicios de percepción del propio cuerpo.

La mejora del trazado en cuanto a ritmo y orientación puede ser beneficiada con ejercicios gráficos previos a la escritura como la realización de bucles, ochos, arcos, olas, etc. Ejecutados sucesivamente en el aire encerado y papel.

Para Pic y Vayer la educación de la mano en función del grafismo se halla íntimamente ligada a la educación Psicomotriz en general, pero especialmente con ejercicios de:

- ❖ Relajación segmentaria
 - Relajar los brazos, independizar brazo-hombro.
 - Ejercicios rítmicos
- ❖ Independización de los brazos
 - Izquierdo-derecho
- ❖ Independización de brazo-mano
 - Rotación del brazo
 - Rotación de la muñeca
- ❖ Coordinación
 - Independización de los dedos
 - Educación de la presión y prensión

PLAN Y PROGRAMAS

- ❖ Desarrollen de manera eficaz el aprendizaje inicial de la escritura.
- ❖ Logren el reconocimiento de la escritura como forma de comunicación.
- ❖ Reconozca y distinga los elementos del sistema de la escritura (letras, signos de puntuación etc.).
- ❖ Participar en la escritura de textos breves como cuentos, cartas, recados etc.

ACTIVIDADES A DESARROLLAR

Objetivo:

Realizar circunferencias en el aire con ambos brazos al mismo tiempo en diferentes direcciones.

Procedimiento:

1. Levantar los brazos y dejarlos caer:
 - El derecho
 - El izquierdo
 - Los dos a la vez
2. De pie llevar el brazo derecho hasta el hombro izquierdo. Bajarlo.

3. Repetir la actividad anterior con el otro brazo.
4. Saludar con el brazo derecho:
 - Levantarlo hacia el techo
 - Moverlo de un lado a otro
5. Repetir con el izquierdo
6. Colocarse por parejas frente a frente
 - Colocar la palma de la mano derecha de uno contra la izquierda del otro.
 - Mover los brazos (los que tienen las palmas pegadas) haciendo grandes círculos en el aire, como para limpiar un gran espejo.
 - Hacer las actividades a y b con el otro brazo.
 - Hacerlo con los dos brazos a la vez.

Juego: Representación

- Representar el siguiente cuento:

Por la calle vamos paseando
Cuando vemos un amigo jugando

Como esta algo lejos
le hacemos señas con el brazo derecho
pero todavía no nos ve, el sitio es muy estrecho.

Así que ahora le saludamos con los dos.
Vaya, que lata, ahora nos entre tos.

Hombre, ya nos ha visto.
El contesta con otro saludo ¡ Que listo!

Parece que lleva prisa,
corre tanto que no ve la tierra que pisa.

Objetivo:

Realizar circunferencias en el aire con aros moviendo los brazos en diferentes direcciones.

Procedimiento:

1. Coger el aro con:
 - La mano derecha.
 - La mano izquierda.
 - Las dos a la vez y moverlo a modo de volante.
 - Columpiar el aro moviendo el brazo que lo sujeta hacia delante y hacia atrás sin soltarlo. Empezar con un balanceo suave e ir subiendo cada vez más arriba y con más fuerza.
 - Con el derecho.
 - Con el izquierdo.

3. Lanzar el aro hacia delante, por el suelo con la mano derecha.
 - Llevarlo un poco hacia atrás despegándolo del suelo.
 - Desplazar hacia delante con fuerza y soltarlo.
4. Lanzarlo como en la actividad anterior con la mano izquierda.
5. Por parejas colocarse frente a frente.
 - Uno coge el aro con la mano, lo levanta con el brazo estirado hacia delante hasta tenerlo a la altura de la cara.
 - El compañero estira el brazo derecho hacia el frente y pasa la mano por todo el aro dando una vuelta completa al mismo: primero hacia un lado, luego hacia el otro. Repetir con el brazo izquierdo.
6. Repetir el ejercicio anterior intercambiándose los papeles.
7. Agruparse de tres en tres.
 - Colocarse dos frente a frente a una distancia de 1.20 m. Con los aros levantados a la altura de la cabeza.
 - El otro compañero se sitúa en el centro, coloca los brazos en cruz y pasa las dos manos por los aros hacia delante, luego hacia atrás.
 - Intercambiándose los papeles hasta haber realizado la parte b los tres.

Juego: Representación

- Hacer los movimientos que se van indicando en este cuento. Coger el aro con ambas manos como si de un volante se tratara.

Conducimos un coche galáctico
que tiene un volante fantástico

Circulamos por una carretera
llena de curvas ¡ Es la repera ¡

Hacia la derecha...
¡Uy , que estrecha ¡

Ahora hacia el otro lado
¡Ah no, no, no! Me he equivocado.

Puf ... un frenazo a tiempo
nos ha salvado de darnos contra el cemento.

Objetivo:

Abrir y cerrar las manos alternativamente manteniendo la muñeca inmóvil.

Procedimiento:

- 1) Mover los dedos libremente
 - a) Los de la mano derecha
 - b) Los de la mano izquierda
 - c) Los de las dos a la vez
- 2) Con la mano, la muñeca y el antebrazo derecha apoyados en la mesa

- a) Despegar la palma de la mano de la mesa
- b) Estirar bien los dedos
- c) Cerrar despacio hasta formar un puño
- 3) Repetir la con la mano izquierda
- 4) Repetir con las dos manos a la vez
- 5) Con los dos antebrazos, muñeca y manos apoyadas en la mesa:
 - a) Abrir la mano derecha estirando mucho los dedos y al mismo tiempo cerrar la izquierda.
 - b) Repetir a la inversa

Juego:

- Colocarse todos de pie con los brazos estirados hacia arriba mirando al profesor.
- Abrir y cerrar los puños siguiendo las órdenes del profesor. Este irá mas de prisa.
- El que se equivoque queda eliminado.

Objetivo:

Abrir y cerrar las manos alternativamente manteniendo la muñeca inmóvil mediante actividades con arcilla.

Procedimiento:

1. Amasar la arcilla encima de la mesa:
 - Aplastarla con la palma de la mano
 - Elaborar churros y bolitas presionándolas con los dedos y palmas.
2. Llevar una bolita de arcilla en una mano de una extremo al otro de la mesa del profesor.
 - Colocar la mano a modo de cuenco cubriendo la bolita en un extremo de la mesa sin que se pierda la bolita.
3. Repetir el ejercicio 2 con la otra mano
4. Pasarse una bolita de una mano a otra
 - Cogerla con la mano derecha y cerrarla
 - Colocar la otra mano abierta debajo de la derecha
 - Abrir la que tiene la bolita y dejar caer ésta en la mano izquierda

Juego: Carrera

- Colocarse todos en la línea de salida con una bolita dentro de la mano izquierda y otra encima de la palma de la mano derecha.
- Llevarlas como se indica en el punto anterior hasta la meta.
- Al llegar a ella se abre la mano izquierda y se cierra la derecha.
- Volver a la línea de salida.
- Si se cae alguna de las bolitas hay que empezar desde al principio.
- Gana el primero en llegar.

Objetivo:

Golpear sobre una mesa con las puntas de los dedos de forma sucesiva y ordenada empezando por el meñique y viceversa.

Procedimiento:

1. El profesor mostrará a los niños cada uno de los dedos de una mano y al mismo tiempo dirá en voz alta el nombre del mismo: meñique, anular, mayor, índice, pulgar. A continuación estimulará y les provocará para que lo repitan con él.
2. Levantar la mano derecha con el puño cerrado y:
 - a) Estirar el dedo pulgar y decir “uno”
 - b) Estirar el índice y decir “dos”
 - c) Ahora el mayor diciendo “tres”
 - d) Seguir con el anular “cuatro”
 - e) Y por último el meñique “cinco”
3. Apoyar la mano derecha con los dedos estirados sobre la mesa y esconder uno a uno los dedos debajo de la palma en el orden siguiente: meñique, anular, mayor, índice y pulgar.
4. Repetir la actividad dos con la izquierda.
5. Repetir la actividad tres con la mano izquierda.
6. Con las puntas de los dedos de la mano derecha apoyadas sobre la mesa golpear la misma:
 - a) Dos veces seguidas con el meñique
 - b) Dos con el anular
 - c) Otras dos con el mayor
 - d) Seguir con el índice
 - e) Terminar con el pulgar
7. Repetir el ejercicio anterior con los dedos de la mano izquierda.

Juego:

- Cerrar los puños e ir sacando cada uno de los dedos según se nombren.

El gordito es el pulgar
que de vez en cuando se quiere estirar.

A su lado el índice
que nos sirve para muchas cosas, entre otras señalar.

Después viene el hermano mayor
que es un primor.

A continuación el anular
que sirve para el anillo llevar.

El meñique para finalizar
de su escondite ahora lo vamos a sacar.

Objetivo:

Golpear sobre bolitas de plastilina con las puntas de los dedos de forma sucesiva y ordenada empezando por el meñique y viceversa.

Procedimiento:

- 1) Hacer 10 bolitas pequeñas con plastilina
- 2) Aplastar cada bolita con un dedo siguiendo el orden que indique el profesor meñique, anular, mayor, índice, pulgar.
- 3) Repetir el ejercicio anterior con los dedos de la otra mano
- 4) Con la plastilina pegadas a las yemas de los dedos:
 - a) Apoyarlas en la mesa poniendo las manos en forma de araña
 - b) Desplazarlas hacia delante
 - c) Desplazarse hacia atrás
- 5) Con la plastilina pegada en la punta de los dedos de la mano derecha y ésta apoyadas en la mesa golpear la misma con:
 - a) Pulgar
 - b) Índice
 - c) Mayor
 - d) Anular
 - e) Meñique
- 6) Repetir con los dedos de la mano izquierda

Juego:

- Con una bolita de plastilina pegada en cada uno de los dedos dramatizar con los mismos el siguiente cuento:

Mis manos se han convertido
en un alegre dezpies
tan chulo y presumido
que hoy con zapatos ha salido
Le encanta bailar
y en pasarelas de moda desfilan.
Cuando vuelve a su casa
enseguida se descalza

- Un, dos, tres, cuatro, cinco y da un brinco.

Después los cinco siguiente;
ahí lo tenéis feliz y sonriente.

2.12 LA COORDINACIÓN VISOMANUAL

La coordinación óculo-manual, ojo-manual o viso-manual, se entiende, en principio como una relación entre el ojo y la mano, que podemos definir como la capacidad que posee un individuo para utilizar simultáneamente las manos y la vista como objeto de realizar una tarea o actividad como: coser, dibujar, alcanzar una pelota al vuelo, escribir, peinarse etc.

Una buena coordinación requiere tener muy en cuenta los aspectos siguientes:

- ❖ Desarrollo de la equilibración general del propio cuerpo.
- ❖ Independización de los distintos músculos.

- ❖ Una perfecta adecuación de la mirada a los diversos movimientos de la mano.
- ❖ La lateralización bien firmada, esto es, la independización de la izquierda-derecha expresada en el niño por el predominante uso de cualquiera de ellas.
- ❖ La adaptación al esfuerzo muscular, es decir, que éste se adecúe a la actividad que realiza.
- ❖ Un desarrollo sentido de la direccionalidad.

Todo ello evoluciona en función de dos factores: por un lado la maduración fisiológica del sujeto y por otro los entrenamientos o ejercicios realizados. De lo último se deduce que un programa psicomotriz bien elaborado puede mejorar todos y cada uno de los puntos citados y en consecuencia la coordinación visomanual, tan importante en la edad escolar como a todo lo largo de nuestra vida.

2.13 LA IMPORTANCIA DE LA COORDINACIÓN VISOMANUAL Y LOS EJERCICIOS DE LANZAR Y RECIBIR

Las actividades claves para el desarrollo de esta coordinación son los de lanzar y recibir pelotas u otros objetos. Además son ejercicios típicos de adaptación sensoriomotriz: coordinación de las sensaciones visuales, táctiles, kinésicas y coordinación de los tiempos de reacción.

Las actividades de lanzamiento constituyen también una adaptación del esfuerzo de los músculos para conseguir el objetivo que se pretende. Desde la perspectiva, debemos destacar que la coordinación viso-manual es el fundamento de infinidad de acciones de nuestra vida diaria tales como abrocharse, desabrocharse, vestirse, lavarse, peinarse.

ACTIVIDADES A DESARROLLAR

Objetivo:

Seguir con la vista los movimientos circulares realizados en el aire por otra persona con su puño a 1 m. de distancia.

Procedimiento:

1. Tocarse suavemente el ojo con las manos
2. Mirar hacia donde apunta el profesor:
 - El techo
 - La ventana
 - El suelo
 - Un niño
3. Apuntar con el puño hacia los sitios que nombra el profesor
4. Colocarse frente al profesor y observar atentamente los movimientos mímicos que este realizará.
5. Colocarse frente a un compañero y observar los movimientos que este realizará con :
 - Un brazo
 - La cabeza

Intercambiar papeles en las distintas parejas.

6. Colocados todos frente al profesor este ha de estar a 1 m. de distancia seguir atentamente con la vista los movimientos que él realice con los puños, líneas horizontales, verticales, quebradas, circulares, al mismo tiempo que ir contando lo que se ve.

Juego: Canción

- Colocarse por parejas frente a frente
- Poner ritmo de rap o de rock a la siguiente letra y cantarla acompañándola con los movimientos que se van indicando. Un niño hará de mono y el otro de su imagen del espejo.
- Canción:

Un mono muy avispado
ha un espejo se ha mirado

Que horror, ese de ahí parece un monstruo de terror
dice el mono en mal tono

Tan gran susto se pega
que ahora puñetazos al aire pega.

Objetivo:

Seguir con la vista los movimientos circulares de una tira de papel higiénico de 1 m. de largo realizados a 1 m. de distancia.

Procedimiento:

1. Coger el extremo de una tira de papel por un extremo y moverla:
 - De arriba a abajo
 - De un lado a otro
 - Serpenteando por el suelo
2. Situarse en hilera frente al profesor (este ha de colocarse a 1 m. de distancia) y:
 - Dar un salto al ver subir la tira de papel
 - Dar un zapatazo al verla bajar
3. El profesor moverá la tira de papel de un extremo al otro en hilera, primero en una dirección y luego en otra, a la altura de los ojos de los alumnos. Con la vista seguir el recorrido de la tira de papel de un lado a otro.
4. Colocarse en parejas uno frente a otro a 1 m. de distancia. Uno tendrá la tira de papel en la mano.
 - a) Seguir con la vista y con la cabeza los movimientos que el compañero realizará con el papel: bucles, caracoles, olas, círculos.
 - b) Intercambiarse los papeles.

Juego:

- El profesor tendrá la tira de papel en la mano
- Colocarse todos en hilera frente al profesor
- Dar un salto cuando el profesor mueva la tira hacia arriba
- Sentarse cuando la mueva hacia abajo
- Correr hacia un lado u otro según la dirección de la tira de papel
- El profesor irá aumentando la velocidad en los cambios de dirección
- El que se equivoque quedará fuera del juego

Objetivo:

Lanzar un aro imaginario por el suelo siguiendo caminos rectos y curvos y lanzar por el recorrido que hacia el aro.

Procedimiento:

1. Imaginar que se tiene un aro de gimnasia en las manos y:
 - Bailarlo con un brazo
 - Bailarlo con un pie
 - Bailarlo con la cintura
 - Lanzarlo por el suelo hacia:
 - La ventana
 - Una esquina
 - El techo
 - Un compañero
2. Dibujar con la tiza en el suelo cada una de las líneas recta y caminar por encima de ella.
3. Situarse en uno de los extremos de la línea y haciendo mímica
 - Colocarse en posición de lanzarlo
 - Caminar por la línea empujando el aro hacia delante. Ir y volver
 - Lanzar el aro por el camino y seguir con la visita de su recorrido
4. Dibujar una línea curva, situarse en uno de los extremos con el aro imaginario y caminar por el camino marcado empujándolo hacia adelante hasta el final (ida y vuelta).

Juego: Representación

Representar lo que se indica en este pequeño relato:

Vamos al parque a jugar
Una carrera de aros con nuestros amigos
hemos quedado en celebrar.

La salida esta adelante del banco
la meta al lado de un muro blanco.

Ya estamos todos preparados
la señal de salida ha sonado.

Vamos empujando el aro de prisa
cuidado otros los talones me pisan.

Bien, hemos llegado al fin
El último ha sido Benjamín.

Objetivo:

Recibir con las dos manos una pelota imaginaria, representada por los puños de un compañero, que ha sido lanzada a 1.5 m. de distancia.

Procedimiento:

1. Levantar las manos y moverlas hacia delante y hacia atrás
2. Chocar la mano derecha de una contra la de otros compañeros. Repetir con la izquierda.
3. Colocarse por parejas frente a frente. Lanzarse una pelota imaginaria:
 - Los puños del que lanza harán de pelota
 - El otro parará con sus palmas los puños que llegarán desde distintos puntos cada vez a mayor velocidad
4. Repetir la actividad anterior intercambiándose los papeles
5. Colocarse en hilera todos mirando al profesor situado a 1.5 m. de distancia. Este tendrá en sus manos una pelota mediana imaginaria.
 - a) El profesor dirá “pelota para” y el nombre de un alumno
 - b) Se dirigirá caminando con rapidez hacia el niño elegido con la pelota en sus manos
 - c) El alumno que la recibe parará los puños del profesor, recogerá la pelota y después se lanzará de nuevo.

Juego:

- El profesor traza con una tiza un círculo de alrededor 3 m. de diámetro.
- Colocarse todos, menos dos, dentro.
- Los dos niños de afuera tratarán de tocar con sus puños a los que hay dentro. Estos intentarán esquivarlos.
- El alumno que sea tocado saldrá fuera y hará lo mismo que sus dos compañeros.
- Continuar hasta que de solo un niño dentro y este será el ganador.

Objetivo:

Recibir con las dos manos una pelota mediana lanzada a 1.5 m. de distancia.

Procedimiento:

1. Lanzar la pelota hacia arriba con las dos manos y recogerla antes de que llegue al suelo.
2. Levantar la pelota con la mano y dejarla caer sobre la otra
3. Colocarse en círculos de tres en tres, a un paso de distancia de dúo compañero a otro, y coger una pelota para cada trío.

- Un miembro del grupo recoge la pelota con las dos manos, levanta los brazos y la suelta en las manos del compañero que tenga a la derecha. Este hará lo mismo que el primero y el tercero igual
 - Repetir aumentando la velocidad hasta que la pelota haya dado cinco vueltas.
4. Repetir la actividad anterior distanciándose un poco más.
 5. Fomentar un corro todos los compañeros con una separación de 1.5 m. entre uno y otro.
Realizar el ejercicio anterior, pero esta vez la pelota ha de dar un bote al ser lanzado de un niño a otro.

2.14 ESTRUCTURACIÓN ESPACIAL

La organización espacial se halla íntimamente relacionada con el esquema corporal, entendemos la noción del esquema corporal como la toma de conciencia de los distintos elementos del cuerpo y de las relaciones que se dan entre ellos, bien sean de actitud estática o de movimiento.

La organización espacial vamos a entenderla como la estructuración del mundo externo, que primeramente se relaciona con el yo y luego con otras personas y objetos tanto se hallen en situación estática como en movimiento. Se trata, por consiguiente, del conocimiento del mundo externo tomando como referencial el propio yo.

Una estructuración espacial inadecuada muy posible que dé lugar a:

- ❖ Problemas de aprendizaje
- ❖ Dificultades de razonamiento
- ❖ Y también alteraciones de conducta

Cuando un alumno confunde las letras p-q, b-d, u otras, se dé por supuesto que este alumno posee insuficiencias en la orientación del espacio, manifestadas en su incapacidad para discriminar izquierda-derecha, arriba-abajo. La confusión de sílabas la-al, le-el, por citar algunas, son también síntomas claros de una inadecuada orientación espacial.

La incorrecta apreciación de distancias acarrea también problemas de lectura: como pueden ver en estas líneas, entre las letras se dan unos espacios y entre las palabras un espacio mayor. El chico normal percibe esos espacios sin dificultad y lo aplica a la lectura, pero el chico con deficiencia en la apreciación de esas distancias una frase como:

puede leer Ana va por el campo

 Anavaporelcampo

Leyendo una sucesión de sílabas sin sentido que hacen imposible la comprensión del texto.

Similares problemas se dan en la escritura, ya sea confundiendo la direccionalidad de las grafías o uniendo y separando arbitrariamente letras, sílabas y palabras.

PLANES Y PROGRAMAS

- ❖ Logren de manera eficaz el aprendizaje inicial de la escritura y la lectura.
- ❖ Desarrollen su capacidad para expresarse oralmente con claridad, coherencia y sencillez.
- ❖ Inicie de manera formal la lectura de oraciones y textos breves.
- ❖ Participe activamente en lecturas realizadas por el maestro de rimas, recados, cuentos.
- ❖ Logre la lectura independiente de oraciones y textos breves.

ACTIVIDADES A DESARROLLAR:

Objetivo:

Situar diversas partes del cuerpo encima o debajo de un objeto cualquiera o en relación a un compañero.

Procedimiento:

1. El profesor dirán voz alta y llevará a la práctica cada una de las siguientes órdenes. Después incitará a los alumnos para que las realicen ellos.
 - Colocar los pies:
 - Encima de la mesa
 - Encima de las piernas de un compañero
 - Debajo de una silla
 - Debajo de la mesa
2. Sentarse en el suelo y poner las manos:
 - Encima de los hombros
 - Encima de las cabezas
 - Debajo de las nalgas
 - Debajo de los muslos
3. Colocarse debajo de una mesa
4. Ponerse en parejas y mientras uno permanece sentado en el suelo, el compañero realizará las siguientes acciones en relación de su pareja:
 - Colocar su cabeza encima del hombro
 - Poner la mano debajo de la barbilla
 - Colocar los pies encima de las rodillas
5. Repetir intercambiándose los papeles
6. Por parejas uno se sienta en el suelo con las piernas juntas y estiradas. El otro pasará por encima de la misma sin tocarle.
Repetir la actividad anterior intercambiándose los papeles.

Juego: El túnel

- Hacer dos grupos iguales
- Cada grupo hará una fila india. Todos de pie con las piernas separadas. Las filas han de estar paralelas entre sí.
- Cuando el profesor dé la señal, el primero de cada fila se agachará y pasará lo más de prisa posible por debajo del túnel formado por las piernas de todos los compañeros de su grupo. Se colocará el último.
- Cuando el primero ha llegado al final del túnel saldrá el segundo. Y así sucesivamente hasta que lo hayan hecho todos.
- Gana el grupo que menos tarde.

Objetivo:

Colocar la pelota mediana encima o debajo de ... según la orden verbal del profesor.

Procedimiento:

- 1.- Rodar la pelota por el suelo:
 - Con una mano
 - Con un pie.
- 2.- Sentarse en el suelo con las piernas estiradas y pasarse la pelota de una a otra mano:
 - Por encima de las piernas.
 - Por encima de la cabeza.
 - Por debajo de las piernas (flexionar las rodillas un poco).
 - Por debajo de la barbilla.
- 3.- Clocarse por parejas con una pelota y pasársela por encima de la cabeza:
 - Despacio.
 - Deprisa.
- 4.- Por parejas, uno de los dos se colocará a gata, el otro le colocará la pelota:
 - Encima de la espalda.
 - Debajo de la barriga.
- 5.-Repetir la actividad anterior intercambiando los papeles.

Juego: Competición

- Distribuir a los alumnos y alumnas en dos grupos iguales, cada uno de los cuales tendrá una pelota.
- Colocarse cada grupo en fila india (a un lapso de distancia uno de otro).
- Todos de pie con las piernas separadas.
- El primero de cada grupo tendrá que pasar con la pelota por debajo de las piernas de sus compañeros. Una vez que llega al final de la fila pasará la pelota por encima de la cabeza al compañero que tenga delante y éste al anterior, así hasta que llegue al que ocupe ahora el primer puesto de la fila.
- Este tendrá que repetir lo que hizo el primero. Seguir hasta que lo hayan hecho todos los compañeros del grupo.
- El grupo que primero termine será el ganador.

Objetivo:

Situar el propio cuerpo o alguna de sus partes delante o detrás de algún objeto, lugar o de un compañero.

Procedimiento:

1.- El profesor incitará a los alumnos y alumnas para que repitan tanto verbal como físicamente las acciones que previamente indicará y realizará el mismo.

Dichas acciones serán:

- Tocarse la nariz diciendo: “la nariz la tenemos”.
- Palparse el cogote diciendo : “El cogote está detrás”.
- Pasarse las manos por la tripa y decir: “la tripa la tenemos adelante”.
- Darse un azote y decir: “El culo está detrás”.

2.-El profesor señalará cada vez un niño o niña diferente para:

- Decir partes del cuerpo que hay detrás (nuca, espalda, talones, etc.)
- Nombrar las que hay delante (cara, pecho, tripa, dedos de los pies).

3.- A la señal del profesor:

- Ponerse delante del armario.
- Colocarse detrás de Y el nombre de un niño o niña.

4.-Caminar libremente por todo el espacio y a la señal del profesor detenerse y colocarse:

- Delante de Javier.
- Detrás de Jorge.
- Delante de la ventana.
- Detrás del profesor.

Juego:

Correr por toda la clase, detenerse a la señal y colocarse delante o detrás de donde indique el profesor. El último en situarse cada vez quedará eliminado.

Objetivo:

Colocar un saquito de arena delante o detrás de sí mismo, de un compañero o de un objeto según las indicaciones del profesor.

Procedimiento:

1.-Pasarse el saquito:

- De una mano a otra.
- De un pie a otro.

2.- Por parejas, intercambiarse el saquito por delante:

- Despacio.
- Deprisa.

3.- Repetir la actividad anterior, pero haciendo el intercambio por detrás.

4.-Colocar el saco:

- Delante de uno mismo.
- Detrás de uno mismo.
- Delante del profesor.
- Detrás de Carlos.
- Delante de la ventana.

Juego: Competición

- Hacer dos grupos iguales y colocarse en una fila india cada uno.
- El profesor traza en el suelo con tiza un círculo delante de cada fila y otro detrás.
- Dejar todos los saquitos del grupo en el círculo de delante de su fila.
- A la señal del profesor el primero de cada fila coge un saquito y lo lleva corriendo al círculo que hay detrás de su grupo, se sienta detrás y dice "Ya".
- Sale el siguiente y hace lo mismo. Seguir hasta que lo haga el último.
- Gana el grupo que acabe primero.

Objetivo:

Colocarse cerca o lejos de diversos objetos, sitios o personal siguiendo las indicaciones orales del profesor.

Procedimiento:

1.- El profesor expresará oralmente las diversas acciones que realizará y motivará a todos los niños y niñas para que se coloquen al mismo tiempo que él:

- Cerca de la puerta.
- Lejos de la puerta.
- Cerca del armario.
- Lejos del armario.

2.- Situarse:

- Lo más cerca posible de la ventana.
- Lo más lejos que se pueda.
- Cerca del profesor.
- Muy lejos del profesor.

3.- Correr libremente por el espacio, parase al oír la señal:

- Cerca de (y el nombre de un niño).
- Lejos de la ventana.
- Cerca del radiador.
- Lejos de (el nombre de un niño).

Juego: Cuento

- Representar lo que se dice en el cuento.

Vamos tranquilos paseando...

¡De prisa, Deprisa! Vayámonos lejos de aquel lobo que se nos esta acercando.

¡Menos mal que no nos ha visto!

Se han marchado lejos el muy listo.

Allí hay mucha gente

Pongámonos cerca para ver si es algo urgente.

Objetivo:

Colocar y lanzar un coche de juguete cerca o lejos de diversos objetos, lugares o personas siguiendo las indicaciones orales del profesor.

Procedimiento:

1.- Observar el cochecito:

- Ver su color, la marca.
- Comprobar cuántas puertas tiene:
- Tocarle las ruedas y moverlas.
- Rodarlo por encima de un brazo.

2.- Buscarse una pareja. Situar los cochecitos de los dos compañeros:

- Muy cerca: rozándose sus puertas.
- Muy lejos.

3.- Dejar el coche en el suelo y:

- Situarse lejos de él dando 5 pasos de gigante.
- Volver cerca del coche dando otros cinco pasos de gigante.

4.- Dejar todos los cochecitos "aparcados" en el suelo (formando una fila por ejemplo) de otro. Caminar por todo el espacio, detenerse al oír la señal:

- Lo más cerca posible del cochecito de cada uno.
- Lo más lejos que se pueda

5.- Lanzar el cochecito dándole impulso con la mano derecha, rodando por el suelo:

- Muy cerca. Apenas hay que darle impulso.
- Muy lejos.

6.- Repetir la actividad anterior con la mano izquierda.

2.15 ESTRUCTURACIÓN ESPACIO-TEMPORAL

La estructuración espacio-temporal representa el resultado de un esfuerzo suplementario con miras al análisis intelectual suplementario con miras al análisis intelectual de los datos inmediatos de la orientación.

IMPORTANCIA DE LA ESTRUCTURACIÓN ESPACIO-TEMPORAL

Toda acción o movimiento intencional hacia el logro de un objetivo o meta requiere una rápida valoración de la situación del propio alumno en relación con las personas y cosas que lo rodean, y , muchas veces, la capacidad de imaginar elementos que se mueven o cambian de lugar.

En la vida cotidiana esta capacidad podemos apreciarla cuando:

- Paseamos en bicicleta o conducimos cualquier otro vehículo:
 - ❖ Calculamos las distancias.
 - ❖ Salvamos los obstáculos.
 - ❖ Adaptamos la velocidad al espacio y a cuántos elementos facilitan o entorpecen la conducción.
- Prevemos la próxima o futura posición de personas u objetos en movimientos.

- Percibimos y esquivamos un obstáculo inesperado.
- Transcribimos gráficamente situaciones o palabras.

La correcta percepción de todo ello favorece la adquisición de:

- Una mayor precisión en gestos y movimientos.
- Más habilidad para maniobrar evitando errores en muchas situaciones causantes de accidentes de accidentes.
- Habilidades imprescindibles para el aprendizaje de la lecto-escritura.
- Medios para el desarrollo intelectual, sobre todo cuando se supera la experiencia concreta y se generaliza por medio de la abstracción.

Y por último podemos añadir que buena parte de los problemas de conducta en la escuela encuentran su razón en perturbaciones de la estructuración espacio-temporal.

ACTIVIDADES A DESARROLLAR

Objetivo:

Desplazarse de distintas formas por todo el espacio lenta o rápidamente.

Procedimiento:

- 1.- Caminar libremente por la clase y detenerse a la señal del profesor.
- 2.- Desplazarse a cuatro patas imitando a los gatos.
 - a) Despacio, muy despacio como para coger despistado a un ratón.
 - b) Deprisa, huyendo de un enorme perro.
- 3.- De pie, caminar de un lado a otro.
 - a) Lentamente.
 - b) Lo más rápido que se pueda.
- 4.- Tumbarse en el suelo boca abajo y reptar impulsándose con los codos. Empezar despacio y continuar cada vez más de prisa.
- 5.- Caminar como las tortugas, es decir muy despacio, de un extremo a otro de la clase.

Juego: Carreras de animales

- Buscarse una pareja. Uno de los miembros de la misma será galgo y el otro tortuga.
- Todas las tortugas se colocan en la línea de salida. Los galgos en otra línea, situada enfrente a una distancia de 20 m.
- Cada galgo ha de estar situado frente a la tortuga con la que forma pareja.
- A la señal de salida que dé por el profesor salen las tortugas (a cuatro patas). Han de llegar hasta su "galgo". En ese momento sale éste corriendo hasta el punto de donde partió "su tortuga".
- Campeón la pareja que acabe primero.

Objetivo:

Desplazarse de distintas formas por todo el espacio lenta o rápidamente siguiendo las indicaciones del profesor mediante actividades con globos de colores.

Material: Globos de colores.

Procedimiento:

1.- Coger cada niño un globo. Inflarlo. Pasárselo de una a otra mano.

a) Despacio.

b) Deprisa.

2.- Caminar con el globo entre los muslos:

a) Muy despacio.

b) Más rápido cada vez.

3.- Distribuir los globos por el suelo

Dar saltos de canguro por toda la sala sin tocar ningún globo:

a) Lentamente.

b) Deprisa.

4.- Caminar de cuclillas con el globo en una mano, estirando mucho el brazo como si quisiera tocar el techo con el globo.

Juego: Explotando petardos.

- Distribuir los globos por el suelo.

- A la señal del profesor empezar a saltar encima de los globos tratando de explotarlos.

Objetivo:

Desplazarse por caminos curvos y rectos de distintas distancias y a diferentes velocidades.

Material: Globos de colores.

Procedimiento:

1.- Caminar siguiendo la misma fila de baldosas de una pared a otra.

2.- Hacer un corro. Empezando por el niño o la niña que diga el profesor todos darán una vuelta rodeando con el corro.

a) Caminando muy despacio.

b) Corriendo muy deprisa.

3.- (Seguir en corro).

Todos de la mano ir hacia el lado que indique el profesor:

a) Muy despacio.

b) Muy deprisa.

4.- Dar seis pasos cortos en la línea recta desde la pared. Señalar el sitio donde se ha llegado.

5.- Volver desde ese punto a la pared dando tres zancadas grandes.

6.- (El profesor trazará en el suelo un camino lleno de curvas).

Recorrer el camino de curvas.

- a) Andando.
- b) Corriendo.

Juego: Ratón que te pilla el gato.

- Colocarse en corro. Darse todos las manos y levantarlas formando arcos.
- Elegir un niño para hacer de ratón corriendo tras él. Éste puede huir rodeando al corro o atravesando el mismo.
- Cantar la canción mientras dure el juego.

Objetivo:

Desplazarse por caminos curvos y rectos de distintas distancias y a diferentes velocidades mediante actividades con cuerdas de 0,01 x 0.5m.

Procedimiento:

1.- Colocar las cuerdas en el suelo.

- a) Estiradas.
- b) Formando círculos.

2.- Extender la cuerda en el suelo y:

- a) Caminar como un robot por encima de la misma.
- b) Recorrerla haciendo zig-zag.

3.- Formar un círculo con la cuerda en el suelo y:

- a) Cruzarle por la mitad en forma de punta-talón.
- b) Rodearle por fuera corriendo.

4.- Estirla y recorrerla:

- a) Con el menor número de zancadas posible.
- b) Rodearle por fuera corriendo.

5.- Repartir las cuerdas por el suelo. Poner unas rectas y otras formando curvas.

Colocarse a gatas y:

- a) Desplazarse pasando por encima de las que están estiradas.
- b) Desplazarse por encima de las curvas.

Juego: Carrera

- Formar un camino recto con la mitad de las cuerdas y otro con la otra mitad paralelo al primero, con una separación entre ambos de al menos 2 m.
- Hacer dos grupos con el mismo número de niños. Situarse en dos filas indias en uno de los extremos de las cuerdas.
- A la señal saldrá el primero de cada fila corriendo por uno de los lados de las cuerdas. Al llegar al final de las mismas volverá corriendo el camino en zig-zag. Cuando llega hasta su grupo sale el siguiente. Seguir hasta que lo hayan realizado todos los miembros de cada equipo.
- Gana el grupo que primero acabe.

Objetivo:

En intervalos de tiempos regulares realizar movimientos repetidos (saltar, caminar, etc.) recorriendo caminos de diferentes formas (rectos y curvos).

Procedimiento:

1.- Contar en alto “uno, dos, tres” y al mismo tiempo dar dos pasos (un, dos) y un salto (tres).

2.- (El profesor marcará con tiza en el suelo una línea de salida y otra de llegada a una distancia de cinco m.)

Recorrer el camino:

a) Saltando con los pies juntos.

b) Caminando con pasos cortos y dando un zapatazo cada cinco pasos.

3.- Dar pasos hacia un lado al ritmo que cuente el profesor.

4.- (El profesor traza en el suelo un camino con curvas).

Recorrer el camino de curvas:

a) En cuclillas, poniéndose de pie al oír el pandero.

b) En forma de punta-talón, dando un salto con los pies juntos cada vez que el profesor dé la señal.

Juego: El auto de papá

- Colocarse todos en fila india y cantar, haciendo los movimientos que indica la canción (dar saltos en los baches, agacharse por el túnel, curvar por las curvas etc.).

Objetivo:

En intervalos de tiempos regulares realizar movimientos repetidos recorriendo caminos rectos y curvos mediante actividades con pelotas medianas.

Procedimiento:

1.- Contar “un, dos, tres, ¡Pum!” Al decir esto hacer botar la pelota una vez.

2.- Caminar con la pelota en las manos y lanzarla hacia arriba cuando se oiga el pandero.

3.- Por parejas, caminar con la pelota en las manos de un lado a otro dando grandes zancadas intercambiándose cada cinco zancadas.

4.- Saltar con la pelota entre las rodillas y detenerse al oír la señal del profesor.

Juego:

- Distribuir las pelotas por toda la sala.
- Caminar como robots. Al oír el pandero dar un toque con un pie a una pelota.
- El último en hacerlo queda eliminado.
- Seguir hasta que quede un solo niño.

Objetivo:

Localizar objetos y personas en las dimensiones.

2.16 PERCEPCIÓN TEMPORAL-RITMO

Según Einstein, el tiempo y el espacio son distintas dimensiones de una misma realidad.

La percepción del tiempo está estrechamente relacionada con la del espacio, éste es su punto de partida. El tiempo es captado por medio de los movimientos y acciones que se realizan en un espacio.

Se hace indispensable diferenciar dos clases de tiempo:

El tiempo subjetivo, que es aquel creado por nosotros mismos y cuya apreciación varía según cada sujeto y la motivación, interés y tipo de actividad que éste realice.

El tiempo objetivo, es el científico matemático, riguroso e invariable; es siempre el mismo e igual para todos.

2.17 EL RITMO

El ritmo es según Liuré una “sucesión de sílabas acentuadas (sonidos fuertes) y de sílabas no acentuadas (sonidos débiles) con determinados intervalos”.

El ritmo mantiene una estrecha relación con el movimiento, el espacio y el tiempo. Se pueden distinguir dos clases de ritmo:

- El fisiológico: que es entendido como una actividad del propio cuerpo: respirar, caminar, moverse....
- El psicológico, que se halla ligado al sentido de las relaciones en el tiempo.

IMPORTANCIA DE LA PERCEPCIÓN TEMPORAL Y EL RITMO

Le Boulch lo define como “una cabal educación de la percepción temporal propende al desarrollo de la buena coordinación.”

El valor del conocimiento del tiempo objetivo es claro, saber el día, hora, semana, mes ayudará al alumno a organizarse tanto su trabajo como el tiempo libre reduciendo sus esfuerzos y disminuyendo la ansiedad que crea el aburrimiento o el no saber qué hacer. Además colabora en la toma de conciencia del mundo real, ya que cuando el niño aprende a referirse a tal o cual hecho desarrolla el sentido de la coordinación que conforma una de las bases del desarrollo de la inteligencia.

En cuanto al ritmo, parece claro que una sucesión de movimientos cualesquiera es más fácil de realizar y menos agotador cuando se hace rítmicamente gracias a que van alternados los tiempos fuertes y débiles, o sea los de esfuerzo y los de relajación.

Para Louis Pic y Pierre Vayer el gran interés de la actividad rítmica estriba en que:

“al ayudar a la superación de las contracturas debidas a una actividad voluntaria mal controlada, el ritmo permite la flexibilidad, el relajamiento, la independencia segmentaria, elemento indispensable de la soberanía motriz”.

Y más añaden:

“lo que es educativo no es el ejercicio global e impersonal, aunque sea rítmico, sino el análisis”.

ACTIVIDADES A DESARROLLAR

Objetivo:

Discriminar e identificar los silencios existentes en una secuencia de ruidos sin error ninguno.

Procedimiento:

1.-Hablar a la vez hasta oír la señal del profesor. Después contestar a las siguientes preguntas:

- ¿Habeis oído con claridad lo que decía algún compañero?
- ¿Cómo nos entendemos mejor, antes con tanto ruido o ahora que permanecemos casi todos escuchando callados?.

2.-Caminar arrastrando y haciendo mucho ruido con los pies hasta oír un golpe de pandero.

3.-Permanecer completamente en silencio con los brazos en cruz mientras se cuenta de uno a cinco mentalmente.

4.-Hacer los ruidos que se indique subiendo el tono a la medida que el profesor hace momentos ascendentes con su mano. Quedarse en silencio al oír el pandero.

- a) Balar como las abejas.
- B) Ladrar como perros.
- c) Maullar como gatos.
- d) Mugir como las vacas.

5.- Dar zapatazos en el suelo cada vez más fuertes hasta oír la señal del profesor. Detenerse y echarse en el suelo con los ojos cerrados mientras se cuenta de uno al diez mentalmente.

6.- (Se necesitará una cinta de cassette con ruidos grabados procedentes de diversas fuentes: pasos, llaves, choque de botellas de cristal, timbre de una puerta, perro, etc.En caso de no disponer de cassettes, puede ser el profesor el que introduzca una secuencia de sonidos que contenga momentos de silencios).

Juego: Representación

Representar el siguiente cuento:

Una tribu de indios van cantando por un camino hasta que se les aparece un feroz animal que les enseña sus caninos.

Del susto que se han llevado

en el más absoluto silencio se han quedado.

El bicho decide cambiar de dirección
tan contentos se ponen los indios que reanudan la marcha con
otra canción.

Les llega el momento de cazar
Por lo que para no ahuyentar a las posibles presas
En estricto silencio se han de quedar.

Objetivo:

Identificar y reproducir con cuerdas de 0.01 x 0.5 m. los silencios existentes en una secuencia de sonidos.

Procedimiento:

- 1.- Coger la cuerda por un extremo y golpear con ella el suelo a modo de latigazos hasta oír la señal del profesor.
- 2.-Gritar emitiendo el sonido hasta oír un golpe de pandero. En ese momento dar un latigazo en el suelo con la cuerda.
- 3.-Extender la cuerda en el suelo y saltar por encima de ella siguiendo el siguiente esquema rítmico.

Salto salto parada salto salto parada

- 4.-Por parejas sujetando cada uno por un extremo de la cuerda moverla como para saltar a la comba al mismo tiempo que se cuenta hasta diez. Detenerse al llegar a dicho número hasta que el profesor diga “ya” Cinco segundos.
- 5.-Dar palmadas mientras el profesor da latigazos en el suelo con la cuerda Detenerse súbitamente cuando el profesor pare.

Juego:

- Se necesitará un radiocassette.
- Colocarse todos en corro con una sola cuerda.
- Pasarse la cuerda uno a otro mientras se oiga el radiocassette.
- El niño o la niña que tenga la cuerda en la mano cuando pare el radiocassette quedará eliminado.

Objetivo:

Localizar el lugar de procedencia de un sonido respecto al espacio.

Procedimiento:

- 1.-Permanecer en silencio escuchando atentamente los ruidos que puedan producirse:
 - Dentro de la clase.
 - Fuera de la misma:
 - del patio
 - del pasillo

de la calle

3.- (Se necesitan dos silbatos, cada uno de los cuales se le dejará a un alumno. Estos niños se colocarán en paredes opuestas, uno en la derecha y otro en la izquierda).

a) Dar un zapatazo cuando suene el silbato de la derecha.

b) Dar una palmada cuando suene el de la izquierda.

c) Dar un salto cuando suenen los dos a la vez.

4.- Caminar con los ojos cerrados hacia el lugar de donde se supone está el niño que ha hecho sonar el silbato.

(Los alumnos o alumnas que se encarguen de hacer sonar los silbatos han de cambiarse de sitio continuamente).

Juego:

- El profesor será el encargado de producir sonidos.
- Caminar con los ojos cerrados en dirección contraria al lugar de donde sale cada sonido.
- Eliminar al que se confunda. Éste podrá desde ese momento ayudar al profesor a controlar a sus compañeros para evitar trampas.

Objetivo:

Localizar el lugar de procedencia de un sonido respecto al espacio mediante actividades con pelotas.

Procedimiento:

1.- Botar la pelota libremente por la clase hasta oír una señal del profesor, momento en el que habrá que dirigirse caminando hacia él.

2.-Lanzar la pelota hacia arriba cuando se oiga el pandero que hay detrás.

3.- Botar cuando se oiga el que hay delante.

4.-Tumbarse en el suelo, cerrar los ojos y:

a) Lanzarse la pelota de una a otra mano cuando suene el silbato de la derecha.

b) Dejar la pelota en el suelo cuando suene el de la izquierda.

Juegos:

- Se necesita dos niños o niñas que se encarguen de hacer sonar unos silbatos. Uno se situará detrás del resto de los compañeros y otro delante.

- Todos los demás se colocarán de pie, con los ojos cerrados y formando una hilera frente al profesor.
- Lanzar la pelota hacia arriba cuando suene el silbato que hay delante.
- Botarla cuando suenen lo que hay detrás.
- El que se equivoque y el que abra los ojos quedará eliminado.
- Seguir hasta que quede un solo niño.

Objetivo:

Identificar sonidos largos y sonidos cortos.

Procedimiento:

1.- a) Imitar:

- El mugido de las vacas: muuu – muuu...
- El piar de los pollitos: pío, pío, pío...

b) Pensar y contestar la siguiente pregunta:

- ¿Qué dura más un mugido de vaca o el piar de un pollito?

2.- (El profesor alternará silbidos cortos).

a) Dar una palmada cuando se oiga un silbido largo

b) Dar pitos rápidos y cortos cuando se oigan silbidos cortos.

3.- Repetir la siguiente frase rítmica:

TA

TI TI

TA

TI TI

a) Verbalmente.

b) Dando un paso largo al decir TA y dos saltos cortos y rápidos al decir TI - TI.

4.- Practicar el siguiente esquema rítmico con zapatazos y pitos.

CONSIDERACIONES

APORTACIONES

En el contexto de la escuela, la reflexión pedagógica se encuentra en cierta crisis porque los alumnos[as] del primer ciclo, no logran una lecto - escritura de calidad, en algunas ocasiones son promovidos al 3er grado con serias deficiencias en este aspecto. Al fundamentar los principios de la psicomotricidad integral en estos alumnos[as], habrá de realizarse un trabajo piloto que pueda disminuir los altos índices de analfabetismo funcional.

En los dos ciclos escolares de primaria, que cubren los grados de 3º, a 6º, se ha constatado que los estudiantes no producen textos y tampoco son capaces de utilizar el sistema de escritura como medio de comunicación, lo cual denota el bajo índice de comprensión lectora, ello nos ha inducido a cuestionarnos respecto a las causas que han producido tan grave situación.

Mediante las actividades que he venido implementando en mi actividad pedagógica, he podido constatar que en la mayoría de los alumnos[as] no ha habido estimulación en su escolaridad precedente a la primaria, en los aspectos evolutivos de la psicomotricidad y mucho menos que ésta fuera Integral

Llevar a cabo los trabajos de la psicomotricidad integral, serán una adecuada solución que, desde mi punto de vista, tendrán que iniciarse con la reconsideración de tales actividades por parte de los docente, así como establecer una reflexión acerca de la importancia de la lecto – escritura.

VENTAJAS

Los trabajos de Psicomotricidad Integral que he venido proponiendo a lo largo de este documento, se fundamentan en el presupuesto de que todas las actividades de carácter físico, son inductoras al desarrollo del pensamiento y consecuentemente la inducción al aprendizaje.

Las actividades enunciadas en el capítulo II mantienen al cuerpo y a la mente balanceados, para lograr el aprendizaje. Cada ejercicio contiene su rutina, cual es su utilidad, ya que son de memorización fácil y de ejecución sistemática, los resultados serán de observancia valorativa rápida, pues sus logros serán visibles en la respuesta a los trabajos en la asignatura de español

Las actividades de la Psicomotricidad Integral pueden practicarse en todos los contextos escolares y durante los tiempos establecidos para la realización de tales ejercicios, los cuales deberán aplicarse regularmente, de forma disciplinada y cotidiana y con entusiasmo, todos los ejercicios que contiene el programa de Psicomotricidad Integral, tiene que ser aplicados de forma combinada y no fijarse en alguno que les proporcionó mejores resultados, ya que de la alternancia

de los ejercicios dependerá el aprendizaje equilibrado y significativos para los alumnos[as] del primer ciclo.

Al establecer los cimientos de la Psicomotricidad Integral y el acceso a la lecto- escritura, los alumnos[as] de la Educación Elemental podrán expresar mejor sus ideas, lograrán una mejor funcionalidad de sus memorias a corto y largo plazos y establecerán mejores formas de creatividad Inter e intraescolares.

CONDICIONES

El aspecto de enseñanza es el punto central para seleccionar las actividades que deberán aprender los alumnos[as] de la educación elemental; particularizando el trabajo pedagógico al primer ciclo podrían solicitarse a las autoridades civiles y educativas, óptimas condiciones de mobiliario y diseño de aulas agradables, pero como el ambiente en donde trabajamos no cuenta con tales elementos, debemos hacer acopio de la imaginación de los alumnos[as] y de los padres y madres de familia para obtener ciertas condiciones de mejoría ambiental para el desarrollo de la presente propuesta de trabajo.

Las actividades de la Psicomotricidad Integral para ser aplicadas en el contexto grupal deberán cubrir los siguientes requisitos:

- a).- Entender hacia donde encauzar la finalidad de la actividad
- b).- Identificar el conocimiento previo y específico que acerca de la lecto-escritura tienen los alumnos[as] de nuevo ingreso;
- c).- Planear y organizar las actividades a desarrollar en el contexto de la Psicomotricidad Integral, mediante las cuales habrán de realizarse los alumnos[as]; y
- d).- Establecer el andamiaje sobre el cual se desarrollarán las actividades planeadas.

De este planteamiento se deriva la secuencia que permitirá realizar las evaluaciones de cada punto trabajado, ello implica una evaluación global y no únicamente el orden que presentaron los materiales activados para conseguir los fines planeados.

QUE SE ESPERA

Las observaciones que los docentes realicen acerca del desempeño de los alumnos[as], en esta situación didáctica de la Psicomotricidad Integral, deberán integrarse en un expediente que guarde lo estadísticamente representable, así como los indicadores generales del proceso que los alumnos[as] siguen durante su aprendizaje.

El avance del grupo de manera general, será representado mediante un formato de *“perfil grupal”* en el cual estará registrados los resultados de las

evaluaciones de los indicadores planteados en el capítulo II y que fueren realizados por el grupo piloto al que se le aplique lo que aquí se propone.

El formato de perfil de grupo señalará el progreso del grupo en el aspecto de la Psicomotricidad Integral, de ahí podrá derivarse el patrón evolutivo por alumno[a] y del grupo. Al contar con tal representatividad, podrán continuarse los trabajos de motivación al uso de la lecto – escritura en sus cuatro componentes, al mismo tiempo que se espera haya una mayor promoción del primer ciclo al segundo ciclo, con suficientes elementos de análisis y síntesis pensante en los alumnos[as] trabajados con la Psicomotricidad Integral.

CONCLUSIONES

Al aplicar las actividades didácticas que se proponen, permitirán a los alumnos de Primer grado de Educación Primaria desarrollar habilidades motrices y el docente detectará las ventajas que ofrecen para fomentar el proceso de lecto-escritura, se observaría que la mayoría de los educandos adquirirían una mejor Maduración Psicomotriz manejando correctamente:

- ❖ La Respiración
- ❖ La Lateralidad
- ❖ Equilibrio en distintas posiciones
- ❖ Relajación
- ❖ Coordinación Dinámica General
- ❖ Coordinación Manual
- ❖ Coordinación Visomanual
- ❖ Estructuración Espacial
- ❖ Estructuración Espacio-temporal
- ❖ Percepción Temporal-Ritmo

Por lo que se sugiere aplicar las actividades mencionadas ya que permitirán a los niños apropiarse de los dispositivos básicos de la Lecto-escritura, principalmente en los Contenidos Curriculares de este grado escolar, dado que la psicomotricidad es la base en el proceso citado, ya que desde los primeros años es benéfico para que el niño se encuentre maduro y así pueda adquirir cualquier aprendizaje, pues el objetivo fundamental de la psicomotricidad es propiciar la disponibilidad corporal necesaria, para cualquier actividad mental que, de acuerdo a las etapas de Jean Piaget, cualquier niño logra situarse en la realidad, cuando ha adquirido las nociones básicas de espacio, tiempo y causalidad. Estas nociones se presentan como indispensables, pues la experiencia con niños señalan como en sus relatos, las nociones de tiempo, espacio y causalidad son utilizadas por ellos de manera arbitraria, lo cual muestra un discurso poco coherente y hasta puede parecer caótico.

Una de las tareas básicas de los docentes, en este aspecto, radica en desarrollar en los niños [as] las actividades planteadas a lo largo del presente trabajo, para propiciar la evolución de estas nociones, haciéndolos reflexionar sobre hechos ó situaciones cotidianas y sobre las producciones orales con las cuales van expresando su pensamiento; así, pasarán después a plasmar sus ideas en el cuaderno, utilizando la escritura, ya que a través de ella, se representan los significados, pues como es del conocimiento general, la lengua escrita no es únicamente, la representación de sonidos mediante grafías, puesto que éstas se ensamblan en palabras y a su vez, se organizan oraciones, las cuales tienen significado a partir de la lógica del lenguaje.

Posteriormente se desarrollarán los párrafos y de esta manera, se amplían las representaciones de las ideas, variando su complejidad y el grado de dificultad según la intención y el género literario en el cual se realicen los escritos.

Los primeros trabajos con los niños, deberán iniciarse desde la evaluación típica de los niveles de adquisición de la lengua escrita planteada por la escuela de Piaget:

ETAPAS DEL DESARROLLO HUMANO

I Período sensoriomotor 0 a 18 – 24 meses	1. Ejercicio de los reflejos 2. .Reacciones circulares primarias [primeros hábitos] 3.. Reacciones circulares secundarias [coordinación visión-prensión] 4. Coordinación de esquemas secndrios 5. Reacciones secundarias terciarias [Descubrimiento de nuevos medios por experimentación activa] 6. Invención de nuevos medios por combinación mental.
---	---

II. PERÍODO DE PREPARACIÓN Y ORGANIZACIÓN DE LAS OPERACIONES CONCRETAS

II A, Subperíodo preoperatorio 1.5 a 7 – 8 años	i] . Aparición de la función semiótica y comienzo de la interiorización de los esquemas de acción en representaciones. [2 – 4 años]. ii]. {NIVEL I A } Organizaciones representativas fundadas sobre configuraciones estáticas ó sobre asimilación a la acción propia. [4 – 5.5. años] iii]. {NIVEL B } Regulaciones representativas articuladas [5.5 – 7 años]
II B Subperíodo de las operaciones concretas 7 – 8 a 11 – 12 años	i]. { NIVEL 2 A } Operaciones concretas simples [7 – 9 años] ii]. {NIVEL 2 B } Nivel de completamiento de las operaciones concretas [9 – 11 años]

III Período de las operaciones formales 11 – 12 a 15 – 16 años	{Nivel III A } Comienzo de las operaciones formales [11 – 13 años] {Nivel III B } operaciones formales avanzadas [13 – 15 años]
---	---

Cabe mencionar que los alumnos se han mostrado atraídos, dispuestos participativos, y seguros, ante dichas actividades, con iniciativa por aprender, aceptando reglas, actitudes de ayuda y colaboración, pues se sabe de antemano que, a la mayoría de los pequeños, se les facilita más trabajar *Actividades Pedagógicas Kinésticas*, porque son más interesantes, en virtud de que hacen más significativo el conocimiento a través de la puesta en práctica de objetivos asociados a los ámbitos vivenciales, de apariencia no escolar, con la finalidad de que dichas actividades tengan mayor relevancia para sobreponerse a las dificultades evolutivas que en muchas ocasiones presentan ciertos momentos del aprendizaje de los alumnos [as]. Estos objetivos han sido considerados en la planeación de actividades psicopedagógicas en el contexto de las primarias:

1. actuar y desenvolverse con autonomía en sus actividades habituales y en el grupo escolar al cual pertenezca el alumno [a]
2. Establecer relaciones equilibradas y constructivas con el personal docente y con sus compañeros, ello regula las relaciones interpersonales en situaciones sociales conocidas [trabajo escolar, juego, discusión y debate, cooperación, competición, relaciones familiares y de amistad], en estas actividades, los alumnos [as] deberán rechazar todo tipo de discriminación basada en las características personales.
3. utilizar los conocimientos adquiridos sobre el medio físico y social para plantearse problemas de su experiencia cotidiana y resolverlos de manera autónoma.
4. utilizar los diferentes medios de expresión [lenguaje oral, lenguaje escrito, expresión corporal, producción plástica, música, etc.] para que el alumno [a] comunique sus deseos, opiniones y sentimientos, y así pueda lograr el desarrollo progresivo de la sensibilidad estética y su capacidad creativa, con ello aprenderá a valorar y disfrutar de las obras y manifestaciones artísticas, lo cual le apoyará el desarrollo mental y psicomotriz.

Con la aplicación de estas Actividades Psicomotrices planteadas en la presente tesina se busca el logro de una maduración integral y un fácil acceso a la lecto-escritura, cuya finalidad será evitar en los alumnos, la monotonía cotidiana de las planas y el dictado; esta propuesta será una forma divertida y diferente a lo tradicional, pretende motivar tanto a los alumnos como a los docentes, invitándolos a trabajar con vocación al servicio de la educación.

BIBLIOGRAFIA

ANGELO, Nobile. *“Motivación Leer En Las Primeras Fases De La Edad Evolutiva”*. En *Expresión Literaria En Preescolar Antología Básica*, 94 Upn. México **1994** P.P. 21-36.

Diccionario Enciclopédico De Educación Especial. Vol. III. Edit. Santillana, México-Madrid, **1985**. 146-165.

Enciclopedia Técnica De La Educación. Edit. Santillana , México-Madrid, **1999**. P.P. 330-350.

GARCIA, Nuñez J.A. Berrueto Y Adelantado P.P. *“Psicomotricidad Y Educación Infantil”*. Cepe, Madrid **1999**.

PIAGET, Jean *Psicología De La Inteligencia*. Edit, Siglo XXI. México D.F. **1994** P.P. 210-215.

QUIROZ, J.B. Y Schragar, O.L.P. *“Lenguaje, Aprendizaje Y Psicomotricidad”*. Edit. Médica Panamericana, Buenos Aires **1987**.

ROJAS SORIANO, Raúl. *“Guía Para Realizar Investigaciones Sociales”* Plaza Y Valdez Editores, Mexico **1998**.

ZAPATA, Oscar. *“Psicomotricidad Base De Apoyo De Los Aprendizajes Escolares”*. Edit. Trillas, México D.F. **1982**.

ZAPATA, Oscar, Aquino Francisco. *“Psicología De La Motricidad Etapas Del Aprendizaje Escolar”*. Edit. Trillas. México D.F. **1980**. P.P. 22-38.

JIMENEZ ORTEGA, José. *“Teoría Y Programación Para Educación Infantil”*. *Primaria Especial E Integración*, **1995**.

PIC, L. VAYER, P. *“Educación Psicomotriz Y Retraso Mental”*, **1977**.