



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 47 OCTUBRE 2011

“CONOCER EL ESQUEMA CORPORAL Y CONTROLAR EL EQUILIBRIO EN EDUCACION INFANTIL”

AUTORÍA INMACULADA RAYA CARAVANTE
TEMÁTICA EDUCACION INTEGRAL
ETAPA EI

1. LA EDUCACIÓN FÍSICA EN EL CENTRO

El área de Educación Física hoy en día, debido a la evolución de la sociedad y la progresiva introducción en sus pilares de todo lo relacionado en el cuerpo y la actividad física, ha posibilitado la inclusión de la misma dentro de la **Educación integral**, de aquí que los fines de la Educación Física deben coincidir con los objetivos de la Educación global.

El sujeto de la misma es el niño/a en movimiento, capaz de generar movimiento. Por ello, debemos entenderla como el arte de ayudar a nuestros alumnos y alumnas al desarrollo intencional, armonioso, natural y progresivo de todas sus potencias y facultades personales a través del movimiento y con especial atención hacia él. Por tanto, no es un mero aprendizaje de movimientos, sino un camino hacia la Educación integral, que utiliza el movimiento como **agente pedagógico** encaminado al desarrollo de su eficacia.

1.1. *Deportes colectivos que se pueden practicar en el centro*

En función del nivel educativo y madurativo de cada grupo de alumnos/as, se pueden realizar unos u otros deportes en el centro. Asimismo, debemos tener en cuenta la importancia que tiene una renovación continua, es decir, se debe dar importancia tanto a los deportes y juegos psicomotores tradicionales como a los más recientes. Con ello, dotamos a nuestro alumnado de una cultura general, lo cual contribuye de nuevo a la Educación integral que expuse en el apartado anterior.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 47 OCTUBRE 2011

Entre los deportes que se pueden practicar en los centros educativos, cabe destacar: baloncesto, fútbol (en varias modalidades), balón volea, balonmano, rugby, badminton, voleibol, indiana, frisbee (disco volador), palas y pelota, diversos juegos malabares, bolos, carreras en relevos...

2. OBJETIVOS

En la Educación física para la Educación Infantil, me voy a centrar en **cuatro aspectos** fundamentales a desarrollar:

- El esquema corporal
- La conciencia corporal
- El equilibrio postural
- El control tónico

2.1. *Objetivos del esquema corporal y la conciencia corporal*

- Que el alumno aprenda a sentir el cuerpo en relación con las reacciones musculares, con el compañero, los materiales...
- Mejorar la coordinación muscular.
- Mejorar la actitud corporal.
- Mejorar la confianza con el compañero y las relaciones con los demás.
- Descubrir las posibilidades de movimiento de las diferentes partes del cuerpo.

2.2. *Objetivos del equilibrio postural y el control tónico*

- Controlar el tono muscular.
- Tomar conciencia sobre la alineación corporal correcta.
- Crear hábitos de higiene postural adecuados.
- Controlar el movimiento pélvico, entre otros.
- Mantener el equilibrio del cuerpo en diferentes estados: movimiento, estatismo...
- Comprender la importancia de tener buena postura, con o sin movimiento.

3. LA EDUCACIÓN PRE-ESCOLAR. EL PRIMER CICLO DE EDUCACIÓN INFANTIL.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 47 OCTUBRE 2011

El periodo pre-escolar y primer ciclo de enseñanza básica con etapas claves para el desarrollo motor del niño; sus vivencias de movimiento forman una fuente inagotable de conocimientos y experiencias. Las vivencias de movimientos adquiridas durante este periodo contribuyen al desarrollo de las etapas posteriores.

El movimiento es el medio más eficaz que utiliza el niño para explorar y desarrollar sus patrones básicos de movimiento (habilidades naturales tales como correr, saltar, trepar, lanzar...) Generalmente los niños/as aprenden solos/as, pero muchas veces la falta de estímulos, el exceso de televisión y ordenador van desincentivando su movimiento espontáneo y cada vez se vuelven más sedentarios, con falta de coordinación vicios posturales y son más vulnerables a enfermedades vinculadas al sedentarismo.

Por ello, es importante potenciar la realización de clases de Educación física en los distintos niveles educativos, con un enfoque psicomotor que se caracteriza por centrar su acción en el alumno/a, haciendo a cada uno/a protagonista de su propia acción, donde experimentan vivencias diferentes y situaciones de forma alegre y participativa.

En Educación pre-escolar se trabaja principalmente el **esquema corporal**; se toma conciencia global del cuerpo, conocimiento de él y, sobre todo, su relación con el espacio y los objetivos que lo rodean. Esto va de la mano con el **tono muscular**, el **control postural** y el **equilibrio**.

El desarrollo motor comienza cuando el niño/a nace (estimulación temprana) y se ve a lo largo de toda la vida. La Educación física, a nivel escolar, se realiza de forma entretenido y lúdica, se desarrollan todos los valores que el deporte nos da, entre ellos la fortaleza, superación, tolerancia, honestidad, responsabilidad...

Este trabajo se continúa reforzando el esquema corporal, la organización temporal y espacial, la coordinación, las habilidades motrices básicas y la lateralidad. Cada día se comprueba más que un niño/a con una lateralidad homogénea y con patrones básicos de movimiento desarrollados, en el futuro será un alumno/a sin problemas de aprendizaje.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 47 OCTUBRE 2011

4. LA EDUCACIÓN FÍSICA EN EL SEGUNDO CICLO DE EDUCACIÓN INFANTIL. PSICOMOTRICIDAD.

Como concepción educativa, la psicomotricidad considera el propio cuerpo del niño/a como elemento básico de contacto con la realidad exterior y que para llegar a la capacidad adulta de representación, análisis, síntesis y manipulación mental del mundo externo, de los objetos, de los acontecimientos y de sus relaciones, es imprescindible que todo ello se haya realizado previamente por el niño/a de forma correcta y a través de su propia actividad corporal.

Es importante trabajar con el **movimiento corporal** para lograr ciertos fines educativos y del desarrollo psicológico. El aprendizaje puede comenzar desde la vida intrauterina a través de la estimulación sensorial y es hasta los siete años aproximadamente, el tiempo de que disponemos para asegurar que el entorno aporte al niño los estímulos que precisa para suscitar un buen desarrollo psicológico, cognitivo y relacional.

Las **áreas educativas** de que se compone la educación motriz son:

- El esquema corporal
- La tonicidad
- El control postural
- El control respiratorio
- La estructuración espacial
- La estructuración temporal
- Las capacidades receptoras
- La grafomotricidad

4.1. *El esquema corporal*



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 47 OCTUBRE 2011

Consiste en la imagen mental del propio cuerpo, de sus miembros, de sus posibilidades de movimiento y de sus limitaciones espaciales.

La conciencia de todos los miembros corporales y de sus posibilidades de movimiento es lo que permite la elaboración mental del gesto preciso a realizar previamente a su ejecución, y la posibilidad de corregir los movimientos innecesarios o inadaptados.

Así, el **esquema corporal** puede entenderse como una organización de todas las sensaciones relativas al propio cuerpo (principalmente táctiles, visuales, propioceptivas...) en relación con los datos del mundo exterior, consiste en una **representación mental del propio cuerpo, de sus segmentos, de sus límites y posibilidades de acción**.

Le Boulch (1973) lo definió con bastante acierto como *“una intuición global o conocimiento inmediato que nosotros tenemos de nuestro propio cuerpo, tanto en estado de reposo como en movimiento, en relación con sus diferentes partes y, sobre todo, en relación con el espacio y con los objetos que nos rodean”*.

Inseparablemente ligada al concepto de esquema corporal se encuentra la noción de **imagen corporal**. Por su parte, el esquema corporal sobrepasa la noción de imagen y se asienta en la conciencia de sí mismo.

Los elementos fundamentales y necesarios para una correcta elaboración del esquema corporal, que abordaremos a continuación, son: el control tónico, el control postural, el control respiratorio, la lateralización y la estructuración espacio-temporal.

4.2. El control tónico

Para realizar cualquier movimiento o acción corporal es necesario que unos músculos alcancen un determinado grado de tensión, así como que otros se inhiban o relajen. La ejecución de un acto motor implica el control del tono de los músculos, control que está muy unido al desarrollo del esquema corporal.

El tono muscular, necesario para realizar cualquier movimiento, está regulado por el sistema nervioso. Se necesita un aprendizaje para adaptar los movimientos voluntarios al objetivo que se



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 47 OCTUBRE 2011

pretende. Sin esta adaptación no podríamos actual sobre el mundo exterior y el desarrollo psíquico se vería seriamente afectado, puesto que depende de nuestra actividad sobre el entorno y la manipulación de los objetos como punto de partida para la aparición de procesos superiores.

Por lo tanto, al intervenir sobre el control de la tonicidad, intervenimos también sobre el control de los procesos de atención, irrescindibles para cualquier aprendizaje.

Siguiendo las orientaciones de **Wallon**, el tono es la fuente de la emoción, con lo cual se convierte en un elemento clave en la relación con el otro. La función tónica al actuar sobre todos los músculos del cuerpo, regula constantemente sus diferentes actitudes y así se convierte en base de la emoción. El tono actúa, además, como caja de resonancia de las interacciones del individuo con su ambiente.

No podemos olvidar, en relajación con el control tónico, las actividades de relajación. La relajación debe utilizarse en general después de actividades que provoquen fatiga. Aquí el educador/a prácticamente no interviene en el proceso, sino que se limita a que cada niño/a adquiera el hábito de relajación, colocándose en una postura corporal correcta. Para ello, se debe cuidar que el ambiente facilite este proceso (luz tenue, ausencia de ruido, calidez, confortabilidad...).

La **finalidad de la relajación** es doble: por una parte proporcionar elementos para la construcción del esquema corporal, y por otra eliminar la fatiga física y mental, así como equilibrar los estados de tensión emocional.

4.3. *El control postural*

El **control de la postura** y el **equilibrio**, como forma habitual de mantener ese control, con uno de los elementos que configuran el esquema corporal. Ambos se fundamentan en las experiencias sensoriomotrices del niño/a y constituyen lo que se denomina "sistema postural".

La postura es la posición que adopta nuestro cuerpo para actual, comunicarse, aprender, esperar... La postura está sostenida por el tono muscular.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 47 OCTUBRE 2011

Por su parte, el equilibrio es el ajuste postural y tónico que garantiza una relación estable del cuerpo con la actividad a la que se ven sometida todos sus elementos.

El sistema postural es de formación muy primitiva, ya que la vía vestibular es la primera vía sensorial en formarse, junto con las vías sensitivas. El aparato vestibular es un órgano no auditivo situado en el oído interno que sirve fundamentalmente para el control de la postura y el equilibrio, pero también para regular el tono muscular, los movimientos oculares y la orientación espacial.

4.4. *El control respiratorio*

Dada la influencia de la respiración sobre procesos psicológicos tan importantes como la atención y las emociones, su educación en el niño/a es de suma importancia.

La respiración se encuentra sometida a influencias tanto conscientes como inconscientes. Gracias a las primeras, es posible el aprendizaje respiratorio, ya que la respiración sería un acto motor voluntario. Sin embargo, el control consciente sobre la respiración tiene determinadas limitaciones.

Para lograr el control respiratorio utilizaremos diversos ejercicios de inspiración y espiración, tanto bucales como nasales, en diferentes estados de reposo y de esfuerzo, tendiendo a afianzar la respiración nasal, desarrollar la amplitud y capacidad respiratoria y controlar su frecuencia. Se trata de lograr que el niño/a llegue a un control consciente de su respiración para convertirlo de nuevo en un proceso automático.

4.5. *La estructura espacial*

El espacio es el lugar en el que nos situamos y en el que nos movemos. Nos desplazamos gracias a que disponemos de espacio y tenemos la posibilidad de ocuparlo de distinta manera y en distintas posiciones.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 47 OCTUBRE 2011

La noción de espacio se va elaborando y diversificando de modo progresivo a lo largo del desarrollo psicomotor y en un sentido que va de lo próximo a lo lejano y de lo interior a lo exterior. Como forma de combinar el espacio interno y el externo, y como consecuencia de nuestra simetría corporal lateralizada, somos capaces de organizar el espacio, de orientarlo, de estructurarlo en función de la situación con referencia a nuestro cuerpo, al de los demás y al de los objetos.

El desarrollo de la organización espacial se ha de propiciar mediante actividades que impliquen diversos desplazamientos, itinerarios, observación de móviles, construcciones... todo ello para dar al niño/a la ocasión de descubrir y asimilar las diferentes orientación y relaciones espaciales.

4.6. *La estructura temporal*

El tiempo está muy ligado al espacio; es la duración que separa dos percepciones espaciales sucesivas. De hecho, comenzamos a notarlo gracias a la velocidad.

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

- Adquisición de los elementos básicos: velocidad, duración, continuidad e irreversibilidad.
- Toma de conciencia de las relaciones en el tiempo: la espera, los momentos, la simultaneidad y la sucesión.
- Alcance del nivel simbólico: desvinculación del espacio, aplicación a los aprendizajes, asociación a la coordinación.

La estructuración temporal se desarrolla en el aula a través de actividades fundamentalmente rítmicas, cuyo valor educativo es muy importante, ya que desarrolla en el niño/a los procesos de control e inhibición.

4.7. *La lateralización*

La lateralización es la última etapa evolutiva del cerebro. Éste se desarrolla de manera asimétrica, y tal asimetría hemisférica no se reduce sólo a la corteza, sino también a las estructuras que se encuentran por debajo de ella (a diferencia con los animales).



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 47 OCTUBRE 2011

Inevitablemente, hemos de referirnos al **eje corporal longitudinal** que divide al cuerpo en dos mitades idénticas, en virtud de las cuales distinguimos dos lados, derecho e izquierdo. Es la lateralidad cerebral la que ocasiona la lateralidad corporal.

La lateralidad corporal permite la organización de las referencias espaciales, orientando al propio cuerpo en el espacio y a los objetos con respecto al propio cuerpo. Facilita, por tanto, los procesos de integración y la construcción del esquema corporal.

En la Educación Infantil se debe estimular la actividad sobre ambas partes del cuerpo y sobre las dos manos, de manera que el niño/a tenga suficientes datos para elaborar su propia síntesis y efectuar la elección de la mano preferente.

5. RECONOCER EL CUERPO PARA APRENDER

Cuando el niño explora su entorno, realiza una serie de descubrimientos que conforman una amplia gama de intereses y necesidades cuya respuesta genera una actividad física y mental constante. La acción es el medio para descubrir el mundo que le rodea y a partir de las abstracciones sobre esas sucesivas acciones construye su conocimiento. De ahí la **importancia de la actividad psicomotora**.

Los ejercicios, actividades y tareas representan experiencias en las que la organización, la comunicación y la cooperación conforman un factor muy importante. Para ello, cualquier material puede servirnos: lápices, papel, pelotas, plastilina, aros, instrumentos musicales, telas... Pero es el **cuerpo** el material más importante del que disponemos las personas, eje entorno al cual aprendemos viviendo diferentes **experiencias y actividades**, como son:

- Actividades para diferenciar la mano/el pie derecho e izquierdo: canciones, juegos...
- Nombrar a compañeros/as y objetos que estén a la derecha o izquierda de quien habla.
- Identificar y nombrar las principales partes externas del cuerpo, así como descubrir su utilidad.
- Reconocer la propia imagen corporal.
- Interiorizar el propio esquema corporal mediante el modelado, la pintura, el espejo...
- Descubrir semejanzas y diferencias físicas (rubios-morenos, altos-bajos...)
- Adquirir hábitos de higiene básicos: lavado de dientes, manos y uso de servicios higiénicos.
- Adquirir hábitos y destrezas para vestirse y desvestirse solos.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 47 OCTUBRE 2011

6. JUEGOS Y AFICIONES

6.1. *Los inicios del juego colectivo*

A partir de los 4 o 5 años, el niño/a va empezando a sentirse mayor, puede prescindir más de los adultos en sus juegos y empieza a organizarse con otros niños. A menudo, incluso cuando está jugando solo, ha de inventarse un compañero ficticio a quien confiar sus impresiones. Los niños están dando los primeros pasos para llegar dentro de poco tiempo a juegos más complejos y de auténtica cooperación.

Poco a poco, los niños/as van descubriendo que al jugar participativamente al lado de otros compañeros/as se ayudan unos a otros a creer en la realidad del mundo ilusorio que crean en su imaginación. Estas actividades pueden tener poca o ninguna organización y suelen ser de breve duración.

6.2. *Los primeros grupos*

En este periodo algunos niños juegan bien a solas, casi todos prefieren jugar con otros compañeros/as de su misma edad y difícilmente se agrupan más de tres o cuatro. La composición de estos pequeños grupos es muy variable en su organización. Se considera que a los 5 y 6 años el grupo óptimo no duda en excluir un tercero, y si el grupo de tres se pone a jugar fuera de la vigilancia de los adultos, no transcurrirá mucho tiempo sin que dos de ellos se hayan unido contra el otro. Por tanto, se aconseja estimular su sociabilidad, valorando las actitudes que le llevan a la amistad y la empatía.

El alumno/a es el centro del proceso de enseñanza-aprendizaje. Como el **juego** es un elemento que motiva mucho al alumnado, debemos utilizarlo como un contenido, un medio educativo, un método de enseñanza... en función de los objetivos, siempre que desarrollen los tres ámbitos educativos:

- Conocimiento de sí mismo y autonomía personal
- Conocimiento del entorno
- Lenguajes, comunicación y representación.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 47 OCTUBRE 2011

6.3. *Ejercicios para desarrollar el esquema y la conciencia corporal*

Para desarrollar estos contenidos, se han programado una serie de ejercicios; unos se llevan a cabo por parejas, de forma que se realizan dos veces cada uno de los ejercicios para que los dos componentes realicen el ejercicio físico asignado. Otros ejercicios se realizan en grupo:

- Comenzamos con un calentamiento colectivo, trabajando distintas partes del cuerpo: brazos, piernas, codos, hombros, tobillos, espalda, cuello...
- Un niño/a se tiende boca-abajo en el suelo, y el otro/a debe intentar levantarlo mientras el que está tumbado se resiste poniéndose rígido.
- Los dos componentes se sientan en el suelo, enfrentados, y unen las plantas de sus pies (con las piernas flexionadas). Después empiezan a pedalear en las dos direcciones posibles.
- Grupos de 5 niños/as: se colocan en fila con las piernas abiertas. El último debe pasar entre las piernas de sus compañeros hasta llegar al último e incorporarse a la fila, colocándose de pie y con las piernas abiertas para que pase el siguiente.
- “Cómo planta usted las flores”: juego de corro en el que se canta la canción correspondiente y plantamos flores en el suelo con distintas partes del cuerpo (elegidas por ellos mismos).
- Se colocan colchonetas en el suelo y los niños/as se sientan en ellas con las piernas abiertas, pegados unos con otros. Se coge una pelota y se la van pasando por encima de la cabeza en dirección hacia atrás, procurando que ésta no se caiga.
- Escuchamos música, y cuando ésta cese, todo los niños/as deben entrar dentro de los aros que hay colocados en el suelo. Poco a poco, vamos retirando aros y el juego se va complicando.
- “La historia imaginaria”: la maestra comienza una historia que nos vamos a inventar entre todos. El tema que escogerá estará relacionado con las partes de cuerpo, y elegirá a un niño/a para que la continúe. Éste de seguir inventándola y después pasar la palabra a un compañero/a, y así sucesivamente. Es una actividad muy motivadora y divertida.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 47 OCTUBRE 2011

- “Gallinita ciega”: cantamos la canción que corresponde y el niño/a que se encuentra con los ojos vendados, debe buscar a algún compañero/a hasta alcanzarlo. Después, debe tocarlo y averiguar quién es en función de su pelo, ropa...

6.4. *Ejercicios para desarrollar el equilibrio postural y el tono muscular*

El desarrollo de estos ejercicios se van presentando en orden creciente de necesidad de cooperación para alcanzar un objetivo común a todos los componentes del grupo:

- Calentamiento colectivo: en grupos de 5-6 alumnos/as, calentamos las muñecas, dedos, brazos, giramos tronco... Un nuevo ejercicio que podemos introducir es subir y bajar las piernas alternativamente, tumbados boca-arriba o incluso de lado.
- “El barco velero”: para tonificar la musculatura, imaginamos que vamos en un barco y simulamos el movimiento de las olas, una tormenta... con el cuerpo (moviendo cada una de sus partes).
- “Juego de la plancha”: un niño/a se tumba en el suelo lo más arrugado (encogido) posible y el otro le va pasando la mano por todo el cuerpo, simulando una plancha. El que está en el suelo se va estirando hasta quedar “perfectamente planchado”. Después se cambia la posición.
- “Relevos”: el grado de dificultad del ejercicio variará en función de la edad de nuestros alumnos/as. Realizamos grupos de forma que los que están a un lado deben correr hasta llegar al lado contrario y pasar el relevo a su compañero, y así sucesivamente. La forma de hacer el recorrido puede variar: carrera normal, hacia atrás, lateral, a la pata coja...
- Esquivamos conos que hay puestos como obstáculos en la carrera propuesta por el maestro/a. Los conos no pueden tocarse, o tendremos “una vida menos”. Sólo disponemos de 3 vidas.
- Nos agachamos y levantamos en parejas, intentando hacerlo al mismo tiempo con nuestro compañero/a (coordinación).



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 47 OCTUBRE 2011

- Nos movemos al ritmo de la música, trabajando la velocidad, la coordinación... y cuando la música cesa, nos quedamos quietos (sonido/silencio).
- Realizamos los movimientos que nos va indicando un cuento motor, por ejemplo: "Paquito, el payaso", de forma que todos participamos y nos sentimos miembros del grupo. Después se realizan juegos referentes a dicho cuento.
- "Caminamos" como lo hacen distintos animales: el caballo, la rana, el canguro, el cangrejo, los pollitos, los burros, las serpientes, las tortugas, los peces...
- Adivinamos de quién se trata: un niño/a elige a un compañero/a y, sin decir su nombre, comienza a describirlo físicamente. Los demás deben levantar la mano para decir de quién se trata si lo van descubriendo a medida que el compañero nos va dando pistas. Quien acierte, describe a otro/a compañero/a.

7. BIBLIOGRAFÍA

- GUTIÉRREZ, M (1991) "La educación psicomotriz y el juego en la edad escolar". Editorial: Wanceulen. Sevilla.
- JIMÉNEZ, J. Y JIMÉNEZ, I (2002). "Psicomotricidad. Teoría y programación". Editorial: Escuela española. Barcelona.
- LE BOULCH, J. (2003) "La educación psicomotriz en la escuela primaria. Editorial: Paidós. Barcelona.
- TRIGUEROS, C. Y RIVERA, E. (1998) "Educación física de base" Editorial: Gioconda. Granada.
- MUNNÉ, A. (1993) "La evidencia del cuerpo"



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 47 OCTUBRE 2011

Editorial: Paidós. Barcelona.

- ENCICLOPEDIA GENERAL DEL EJERCICIO.
Editorial: Paidotribo. Autores: Michael J. Alter, Roger Apolinaire y otros.

Autoría

- Nombre y Apellidos: Inmaculada Raya Caravante
- Centro, localidad, provincia: C.P. "LOS ALCALA GALIANO" Doña Mencía, Córdoba
- E-mail: maestra_inf@hotmail.com