



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 40 – MARZO DE 2011

## “LA PSICOMOTRICIDAD Y SUS ACTIVIDADES”

AUTORÍA SERVANDA M <sup>a</sup> RUIZ CANTONERO
TEMÁTICA PSICOMOTRICIDAD
ETAPA EDUCACIÓN INFANTIL Y PRIMARIA

### Resumen

El esquema corporal se puede definir como la imagen que tenemos de nosotros mismos en relación con todo lo que nos rodea.

El esquema corporal tiene tres etapas que son la etapa del cuerpo vivido (hasta 3 años), la etapa de la discriminación perceptiva (de 3 a 7 años) y la etapa del cuerpo representado en movimiento (7 a 12 años).

El esquema corporal tiene varios elementos integrantes como son el tono, la postura y la relajación.

### Palabras clave

Cuerpo

Imagen

Movimiento

Desarrollo

## EL ESQUEMA CORPORAL

### 1. DEFINICIÓN

Según Piaget: se puede definir como la imagen mental que tenemos de nuestro cuerpo, primera estática y después en movimiento, en relación con sus diferentes partes y, sobre todo, en relación con el espacio y los objetos que nos rodean. Se va elaborando lentamente como consecuencia de las experiencias y de las vivencias del cuerpo.

Según Le Boulch: se puede definir el Esquema Corporal o Imagen del Cuerpo como una institución global o conocimiento inmediato de nuestro cuerpo, interrelacionando sus partes y relacionándolo con el espacio y los objetos que lo rodean.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 40 – MARZO DE 2011

Vayer define el esquema corporal como: la organización de las sensaciones relativas a su propio cuerpo en relación con los datos del mundo exterior.

Según Schilder: El esquema corporal es la imagen que cada uno tiene de sí mismo. Es una estructura que funciona inconscientemente, que sufre variaciones de todo tipo, ya sea por lesiones en el cuerpo o enfermedades que distorsionan la imagen corporal.

## 2. ETAPAS EN LA EVOLUCIÓN DEL ESQUEMA CORPORAL

La conciencia del propio cuerpo, de las partes y de los movimientos corporales, de las posturas y de las actitudes, se desarrolla en el niño con mucha lentitud. Este conjunto que forma el esquema corporal se va elaborando a partir de la maduración nerviosa y de las propias experiencias motrices, en función del medio que le rodea y de las demás personas con las que el niño se relaciona, y en función de la representación que se hace el niño de sí mismo y de los objetos. (Fraile,04)

La base sobre la que se asienta el esquema corporal es la progresiva integración de los datos sensoriales y de los desplazamientos del cuerpo globales y segmentarios.

Para Vayer, la elaboración del esquema corporal sigue las leyes de la maduración nerviosa:

- **Ley céfalo-caudal:** el desarrollo se extiende a través del cuerpo, desde la cabeza hasta las extremidades.
- **Ley próximo-distal:** el desarrollo procede desde el centro hacia la periferia a partir del eje central del cuerpo

### Tres etapas:

#### a) Etapa del cuerpo vivido (hasta 3 años)

- Descubrimiento del propio cuerpo
- Delimitación del cuerpo con relación a personas y objetos
- Adquisición de experiencias a través del entorno más cercano (relación afectiva, corporal o no con la madre)
- Comportamiento motor global (emocional y mal controlado)
- 18 meses: puede reconocer diferentes segmentos del cuerpo (imagen corporal parcelada)
- Hacia el año empieza a conocer las partes del cuerpo que mas utiliza, por su funcionalidad (cabeza, boca...)
- A los 2 años pasa a una vivencia unitaria y global de su cuerpo.
- A los 2-3 años ya conoce nariz, orejas, piernas, brazos, pene (propio), uñas y mejillas.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 40 – MARZO DE 2011

**b) Etapa de la discriminación perceptiva (de 3 a 7 años)**

- Desarrollo de las percepciones y control del propio cuerpo a través de la educación sensorial
- Dos aspectos fundamentales:
  - \* La motricidad global (hasta los 5 años)
  - \* Estructuración perceptiva:
    - Conocimiento y percepción del propio cuerpo
    - Orientación espacial

**c) Etapa del cuerpo representado en movimiento (7 a 12 años)**

Periodo de desarrollo intelectual: Operaciones concretas

Características de esta etapa:

- Elaboración definitiva del esquema corporal
- Representación mental del cuerpo en movimiento
- Imagen global de la postura
- Percepción segmentaria de las partes del cuerpo

• **ETAPAS DEL DESARROLLO DEL ESQUEMA CORPORAL**

- Período maternal (0 a 2 años)
- Período global de aprendizaje (2 a 5 años)
- Período de transición (5 a 7 años)
- Elaboración definitiva del Esquema Corporal (7 a 12 años)

**3. ELEMENTOS INTEGRANTES DEL ESQUEMA CORPORAL**

• **El tono**

Definición: Es el grado de tensión de los músculos de nuestro cuerpo

**Reguladores del tono muscular**

- Sistema nervioso
- Formación reticular

- **La postura** está íntimamente relacionada con el tono

Factores del control tónico-postural

- Nivel de maduración.
- Fuerza muscular.
- Características psicomotrices.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 40 – MARZO DE 2011

- Adaptación del esquema corporal al espacio.
- Buenas relaciones afectivas.
- **La relajación**

Definición: Distensión voluntaria del tono muscular acompañado de una sensación de reposo, va unida al tono

Elaboración de un buen esquema corporal a través:

1. Reconocimiento topográfico de las partes del cuerpo
2. Toma de conciencia de sus ritmos propios (respiratorio)

- **Métodos de relajación**

- Física.
- Psíquica.
- Global.
- Segmentaria.
- Otras.

● **El equilibrio.**

Concepto: Aspecto que facilita tanto el control postural como la ejecución de los movimientos y al igual que los otros componentes psicomotores está bajo el control de mecanismos neurológicos aunque también del control consciente.

Tipos:

-En el *equilibrio estático*, la toma de conciencia se dirige a los movimientos corporales compensatorios para mantener una postura de equilibrio. Pretende Poner de manifiesto si el niño puede mantener durante un cierto tiempo el conjunto de las energías necesarias para el control de la inmovilidad Mucho de los niños de la población normal presentan una cierta inestabilidad cuando se les pide que cierren los ojos sin que eso sea indicativo de trastorno. La situación en sí misma les puede profundizar cierta inquietud, risas, hacer un comentario, etc. pueden incluso negarse a cerrar los ojos.

-El *equilibrio dinámico* exige además la toma de conciencia de la base en que se realiza la marca, sea el suelo o un plano elevado. Se observa a través de pruebas de marcha, carreras y saltos de las que se anota la armonía y coordinación de movimientos, la regularidad e irregularidad de los mismos y si los realiza de forma exagerada o acompañada de gestos o otros movimientos asociados.

Evaluación:

- Perfil psicomotor de Pick y Vayer (1971)
- Balance psicomotor de Bucher (1988)

● **La coordinación psicomotriz**

Concepto: Consiste en el buen funcionamiento y la interacción existente entre el sistema nervioso central y la musculatura



**INNOVACIÓN**  
**Y**  
**EXPERIENCIAS**  
**EDUCATIVAS**

ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 40 – MARZO DE 2011

**Definición de coordinación psicomotriz:** Es la capacidad para contraer los músculos o grupos musculares diferentes e inhibir otros en orden a la ejecución de una acción o movimiento. La coordinación consiste en el buen funcionamiento y la interacción existente entre el Sistema Nervioso Central (SNC) y la musculatura. Una de las estructuras neurológicas fundamentales en la coordinación es el cerebelo, su afectación (por causas diversas) tiene como resultado los denominados “síndromes cerebelosos” que se caracterizan por el temblor y la dificultad para el equilibrio y la coordinación. (Sánchez-Bañuelos, 03)

Según Le Boulch, 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, implica locomoción. Estos aprendizajes globales son muy importantes hasta los 11 o 12 años, ya que posibilitan la adquisición de una serie de habilidades motrices, no automáticas, en las que los movimientos se adaptan al objetivo que se pretende. Igualmente, estos ejercicios son un medio de educar los automatismos y aumentar la fuerza muscular, la velocidad, la resistencia física, agilidad, la flexibilidad, etc.

Entre la diversidad de ejercicios tendentes del desarrollo de la coordinación global hay que destacar los de cuadrupedia (gateo, cucullas, etc.) marcha, carrera, trepar y saltar. Es conveniente acompañar estas actividades con ritmo (por ejemplo, con palmas al compás) para desarrollar la coordinación rítmico-motora...

Dentro de la coordinación psicomotriz general, cabe destacar por su importancia para el aprendizaje de la lectura, y sobre todo, de la escritura, la coordinación oculo-manual (vasomotora u oculo segmentaria), que realiza coordinación de la motricidad manual y el campo visual. Integra factores como la precisión, ligada a la independencia muscular y al esfuerzo, la independencia derecha-izquierda y la adaptación a los grandes movimientos y a los movimientos finos. El área en que todos estos aspectos se dan unidos es en los ejercicios relanzar y recibir. Con la educación psicomotriz se logra el perfeccionamiento de la motricidad global (coordinación general, equilibrio, etc.) y la motricidad fina (coordinación oculo-manual, motricidad facial, gestual, etc.). 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 movimientos: saltar, correr, trepar, arrastrarse, bailar... La coordinación motriz fina es la capacidad para utilizar los pequeños músculos para realizar movimientos más específicos: guiñar, apretar los labios, teclear, mover los dedos de los pies, etc. y todos aquellos que requieren la participación de nuestras manos y dedos. El niño con necesidades educativas especiales presenta una deficiente integración del esquema corporal, memoria auditiva y visual, de las relaciones espaciales o insuficiente coordinación fina en sus movimientos manuales. Los movimientos asociados y la ausencia de control inhibitorio son dos de las causas más frecuente e importantes en la determinación de la torpeza manual.

- **El control respiratorio**



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 40 – MARZO DE 2011

**Concepto:** Grado de contracción que tienen los músculos implicados en el movimiento respiratorio y que permiten la inspiración y la espiración

El control respiratorio tiene características similares a las comentadas en el tono muscular (grado de contracción muscular en cada momento, en este caso los implicados en la respiración, puede estar sujeto a un modo voluntario o involuntario). Esta sujeta en parte al control involuntario, con la atención y las emociones.

#### **Evaluación:**

- Observación directa y se anotara si el ritmo es:
- Pausado, lento o agitado
- Nasal o bucal
- Superficial o profunda

El mantenimiento respiratorio se puede evaluar con el perfil psicomotor de Pick y Vayer. En los niños que sufren de ansiedad, estrés o hiperactividad esta especialmente indicado trabajar la respiración.

### **SESIÓN 1**

**OBJETIVO:** Reeduación o fortalecimiento del esquema corporal.

#### **RITUAL DE ENTRADA:**

- 1) Llegada al aula y “liberación” de la sesión teórica anterior.
- 2) Comentar el trabajo a realizar.

#### **PARTE DEDICADA A LA EXPRESIÓN MOTRIZ**

- Actividades globales enfocadas al esquema corporal.
- 3) Nos dejamos llevar: Desplazamiento libre. A la orden, focalizamos un centro de arrastre. Ejemplo: “Como si nos llevaran de las orejas”
- 4) Tócale. Desplazamiento libre y a la orden tocar a alguien la zona que mencionamos en alto.
- 5) Somos transportistas. Por parejas, se transporta un objeto con la parte del cuerpo indicada.

#### **CONTAR UNA HISTORIA**

- Transmitiendo toda clase de detalles del esquema corporal.
- Mostrar importancia en las carencias en las que el alumno no tome conciencia.

#### **REPRESENTACIÓN**

-Individualmente y en papel, realizamos dibujos donde los alumnos plasmen una representación concreta del esquema corporal que tienen cada uno, lo que nos posibilita a observar los errores que poseen en la construcción del esquema corporal.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 40 – MARZO DE 2011

-Realización de la historia a modo de teatro.

### **RITUAL DE SALIDA**

-Comentar aspectos positivos acerca del comportamiento y de la sesión.

-Motivar.

-Ordenar el aula.

-Preguntarles sobre el aprendizaje que han recibido y por las actividades que les han resultado más motivantes.

### **• HISTORIAS**

#### **PRIMERA HISTORIA: “DESPERTARSE Y ASEARSE”**

Manolito se despierta todos los días a las 8 de la mañana. Apaga el despertador con una mano, a la vez con la otra destapa la cama. A continuación se agacha y se pone las zapatillas.

Sale del cuarto, le da los buenos días a sus padres y se dirige al cuarto de baño. Una vez allí, abre el grifo del lavabo, coge agua con sus manos y se la echa en la cara lavándose los ojos varias veces.

Manolito coge la toalla y empieza a secarse la cara. Se seca la frente, las cejas, los ojos, los cachetes, la boca, etc.

Cuando termina de secarse, dice: ¡¡Anda, las orejas!! Entonces coge la manopla con agua y jabón y se lava las orejas, y se las secas.

Posteriormente, Comienza a vestirse para ir a la escuela.

#### **SEGUNDA HISTORIA: “CAMINO AL COLE”**

Manolito acaba de desayunar se despide de su madre y de su padre y sale de su casa. Al bajar a la calle sale con un poco de frío, por lo que saca de su mochila una bufanda y unos guantes, se pone los guantes y coge su larga bufanda y se la coloca en el cuello.

Camino del colegio empieza a dar el sol y Manolito comienza a tener calor. Se quita los guantes y la bufanda del cuello porque así se siente un poco mejor.

Al llegar al colegio Manolito se acerca a su maestra, a la que quiere mucho, y le da un abrazo. La maestra, después del abrazo, le comenta que trae el cuello, las orejas y las manos muy calentitas y él le responde que es porque venía muy abrigado.

#### **TERCERA HISTORIA: “EL BAÑO”**

Manolito estaba viendo la televisión cuando su madre llega y le dice: “Manolito ayúdame a bañar a tu hermanito”. Entonces se levanta del sillón y se dirige al baño, llena la bañera de agua caliente mientras la madre trae a su hermanito y lo mete en la bañera.





ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 40 – MARZO DE 2011

Manolito y su madre toman una esponja cada uno y comienzan a bañar al bebé. La madre empieza a lavarle las piernas y el tronco y Manolito le lava los brazos, el cuello, las orejas y la cara.

Después del baño la madre tumba al niño en la cama y Manolito con una toalla comienza a secarle suavemente. Le seca la cara, los ojos, las cejas, las orejas, el cuello,...

Así el hermano pequeño de Manolito ya está bañado y limpio.

## **SESIÓN 2**

**OBJETIVO:** Mejorar El concepto y afianzamiento de las articulaciones de brazos y piernas.

### **RITUAL DE ENTRADA:**

Los alumnos entran, se les recuerdan las normas básicas de comportamiento y se les permite explorar la habitación para adaptarse al medio.

### **PARTE DEDICADA A LA ACCIÓN MOTRIZ**

Diversas actividades y juegos que trabajen el objetivo marcado en la sesión:

- Colocamos a los alumnos de frente a un espejo y les pedimos que se toquen la rodilla derecha,...
- Dejamos que alumnos se muevan por el espacio mientras decimos que se toquen algunas articulaciones de su cuerpo.
- Presentamos una foto del niño y él tendrá que escribir cada una de las partes del cuerpo que en ella aparecen mediante flechas.
- Por parejas, los niños tendrán que juntar la parte del cuerpo que diga el profesor.
- Hacemos que se dibuje a sí mismo.

### **CONTAR UNA HISTORIA:**

Aquí contaremos un cuento a los niños que, preferiblemente, se acerque un poco a su realidad cotidiana.

### **HISTORIA**

Había una vez un niño que iba paseando tranquilamente por su barrio y de repente, tropieza con algo, que para su sorpresa era una lámpara mágica. Tras frotarla, salió de ella un gran genio azul que le dijo:

- Hola, soy el genio de la lámpara, pídemme un deseo y te lo concederé si consigues superar una prueba.
- ¡Quiero pasármelo bien esta tarde! Dijo el niño con cara de estar aburrido.
- La prueba consiste en lo siguiente. Respondió el genio.

El genio entonces comenzó a dar órdenes al niño, pretendiendo hacer feliz a éste con ese trabajo, los mandatos eran:





ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 40 – MARZO DE 2011

- 1) Levanta tu brazo izquierdo.
- 2) Ahora tu mano derecha la llevas hasta tu rodilla izquierda
- 3) Levanta tu pierna derecha
- 4) Firme
- 5) Baila
- 6) Salta y toca las palmas
- 7) Lleva la mano derecha hasta tu hombro izquierdo y con la otra mano tienes que tocarte la nariz.

El niño se reía y acataba las órdenes del genio gustosamente, ya que se divertía con su amigo el genio que le estaba concediendo su deseo, así se pasó gran parte de la tarde hasta que quedó agotado y el genio como su amigo que era, le llevó volando a su hogar a descansar.

### **PARTE DEDICADA A LA REPRESENTACIÓN**

El niño deberá representar y explicar el cuento anterior, ya sea gráficamente, o mediante explicaciones y movimientos.

### **RITUAL DE SALIDA**

- Hacemos recoger el material utilizado en la práctica por los niños.
- Incluir alguna actividad de vuelta a la calma.

## **SESIÓN 3**

**OBJETIVO** Desarrollo del esquema corporal

### **RITUAL DE ENTRADA**

- Andar o correr por el espacio tocando las distintas partes de nuestro cuerpo.
- Ídem pero por parejas

### **PARTE DEDICADA A LA ACCIÓN MOTRIZ**

- Juego del lazarillo. Un compañero con los ojos cerrados y el otro le guía evitando que choque con los otros compañeros u objetos. Podemos ir andando o corriendo.
- Percepción táctil. Se realiza por parejas. Uno de ellos cierra los ojos y el otro toca su espalda con los dedos. El compañero debe averiguar con cuantos dedos le ha tocado.
- Por parejas y con un balón, lo transportamos con distintas partes del cuerpo (hombros, caderas, rodillas,...)
- Por parejas, botamos el balón y lo sujetamos con la parte del cuerpo que hayamos determinado previamente, intentando evitar que éste toque el suelo.
- Seguimos en parejas y uno bota el balón corriendo por el terreno mientras el otro le sigue rodando el aro.
- Rodamos un aro y tenemos que entrar y salir de él con y sin balón antes de que el aro se detenga.

### **CONTAR UNA HISTORIA**



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 40 – MARZO DE 2011

Esta es la historia que vivió nuestro personaje Pepito, cuando iba a su casa en avión desde la India, siendo en este lugar el sitio donde había pasado sus vacaciones. Todo empezó en el aeropuerto, cuando nuestro amigo empezó a saludar a sus amigos de viaje, por lo que nos saludamos los unos a los otros contactando con las diferentes partes del cuerpo.

El avión había despegado y todos volamos de regreso a nuestras casas como si fuéramos aviones. Todos miramos por la ventanilla del avión y expresamos nuestros sentimientos de júbilo.

De pronto, la azafata del avión nos comunica que se han estropeado los motores del avión y que hemos de saltar en paracaídas.

En la caída empezamos a adoptar distintas posturas, mientras el paracaídas no se nos abre.

El paracaídas se ha abierto y poco después nos preparamos para tomar Tierra, dando un salto y flexionando las rodillas.

El piloto del avión pensó que lo mejor sería intentar buscar algún sitio en el que nos pudiera prestar ayuda y así poder volver a casa. Todos nos pusimos a caminar y al cabo de largo rato, nos damos cuenta de que no hemos comido, miramos a alrededor y vemos a lo lejos, un montón de árboles frutales. Nos dirigimos hacia ellos y una vez allí, intentamos conseguir por medio de grandes saltos las frutas. Tras la comida, nos da sed y nos ponemos a beber de un riachuelo cercano, agachados y cogiendo agua con las manos. Una vez saciado nuestra sed oímos a lo lejos una serie de tambores y nos ponemos a bailar.

Nos dirigimos hacia el lugar del que procedía el sonido de los tambores y una vez cerca del lugar nos agachamos para que nadie nos vea y vemos a un grupo de indígenas bailando una danza que nos gustó tanto, que empezamos a imitarles. De pronto vemos cerca al profesor con comida. Todos nos sentamos alrededor de él y comemos un poco.

Al caer la noche nos alejamos, nos tumbamos en el suelo, cerramos los ojos y nos dormimos porque estamos muy cansados.

Ahora se siguen las indicaciones:

Subir lentamente la pierna izquierda, bajarla dejándola caer. Una mas y después con la otra, con las dos juntas.

Relajar el pie izquierdo desde la punta hasta el muslo y después con la derecha. Después la espalda, cuello, cara y brazos.

Ahora imaginamos que nuestro cuerpo flota y cada uno a su ritmo se va despertando hasta darnos cuenta de que todo lo vivido era un sueño y ya ha amanecido.

## **PARTE DEDICADA A LA REPRESENTACIÓN**



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 40 – MARZO DE 2011

Los niños deben realizar un dibujo sobre ellos mismos, así sabremos cual es la conciencia corporal que tienen sobre su propio cuerpo.

#### **RITUAL DE SALIDA:**

Juego del espejo: por parejas uno sujeta al otro un aro que hace de espejo y el otro tiene que imitar todos los movimientos que éste realice.

### **SESIÓN 4**

**OBJETIVO** Reconocer, las partes de la cara y el tronco en sí mismo.

#### **RITUAL DE ENTRADA**

- Desplazamiento libre
- Cuatro tipos de materiales, uno por esquina, y que lo traigan de uno en uno.

#### **PARTE DEDICADA A LA ACCIÓN MOTRIZ**

- Señalarse en el propio cuerpo las partes de la cara que el profesor indique.
- Profesor señala una parte de la cara y el alumno dice qué parte es.
- El profesor dice la parte que el alumno debe de tocarse.
- El niño se deslaza andando, y el profesor le manda parar y que muevan una parte del tronco. Después continúan sin desplazamiento hasta la próxima vez.

#### **BREVE HISTORIA**

Los alumnos deben representar la historia que el profesor cuenta con gestos o movimientos.

#### **PARTE DEDICADA A LA REPRESENTACIÓN**

- Cada niño con un folio en el que hemos dibujado un círculo por cabeza. Los niños deben dibujar lo demás a la voz del profesor.
- Una vez que tenemos el muñeco pintado, ponemos el dedo donde diga el profesor dentro del dibujo.
- Puzzles,... sobre partes de la cara y el tronco.

#### **RITUAL DE SALIDA**

- Entrega de trabajos y salir.
- Andar un minuto.

### **SESIÓN 5**

**OBJETIVO:** Mejora del control tónico-postural.

**RITUAL DE ENTRADA:** Tiempo de libre exploración.

**PARTE DEDICADA A LA EXPRESIÓN MOTRIZ:**



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 40 – MARZO DE 2011

- Aplastar una bola de plastilina con el puño.
- Nos tumbamos boca arriba con una pelota en los tobillos y la elevamos sin que se caiga.
- Nos tumbamos igual, cerramos los ojos y apretamos una pelota de goma espuma con las manos.
- Nos sentamos en el suelo con un balón medicinal en las manos, estiramos los brazos al frente, mantenemos y finalmente flexionamos los brazos.
- Caminamos con un globo en las manos intentando juntarlas y separarlas al máximo sin que se parta ni se caiga.
- Empezamos de pie y con una pelota entre los pies. Cogemos la pelota flexionando el tronco y nos levantamos después. Luego repetimos el ejercicio pero soltándola, y así sucesivamente.

Ejercicios buenos para el trabajo de la respiración:

- Inspirar y espirar lentamente.
- Inflar globos por tiempos marcados con palmadas.

### **CONTAR UN CUENTO**

(Mismas tres historias anteriores)

### **REPRESENTACIÓN**

A la vez que se le cuentan los cuentos, ellos los van representando respirando como yo se les indique.

### **RITUAL DE SALIDA**

- Trasladar una pequeña bola de papel de seda de un lugar a otro, soplando por una pajita.
- Hinchar el globo.
- Somos globos y nos inflamos, y luego nos deshinchamos
- Recoger el material y salida del aula

### **SESIÓN 6**

**OBJETIVOS:** Mejorar el equilibrio dinámico y la respiración.

### **RITUAL DE ENTRADA:**

- Tiempo para libre exploración de aula u materiales.
- Nos convertimos en burbujas y nos movemos respirando lentamente como en una burbuja o una pompa de jabón.
- Serpiente
- Pollo

### **PARTE DEDICADA A LA PRÁCTICA MOTRIZ:**



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 40 – MARZO DE 2011

Juegos sensoriomotores y simbólicos que pretenden liberar emociones en el niño.

- 1) Trotamos a pata coja con ambas piernas.
- 2) Vamos aumentando la velocidad andando por las líneas pintadas en el suelo.
- 3) Reptando por las líneas.
- 4) Pasar de uno en uno por los bancos suecos.
- 5) Pasar por las tablillas situadas en el suelo a la pata coja.
- 6) “Lucha de piratas”.
- 7) Relevos con los pies juntos.
- 8) Carreras de sacos.

#### **CONTAR UNA HISTORIA:**

Somos piratas y por ello avanzamos a pata coja por las líneas sin caerse al agua. Cansados nos sentamos en los bancos a tomar el aire (nos recreamos en la respiración que profundamente realizamos).

-Hay una lucha de Piratas.

-Más tarde le roban la pata de palo (se quitan un zapato unos a otros).

-Dividimos la clase en dos grupos y hacemos relevos.

-Se hace de noche, estamos cansados y nos dormimos. Música. Respiración.

#### **REPRESENTAR:**

-Dibujar un muñeco que refleje algo del cuento y los colgamos en la pared.

#### **RITUAL DE SALIDA:**

-Sobre las colchonetas nos concentramos en la respiración al principio normal e ir bajando, relajándonos.

-Música.

-Soltamos los grupos musculares uno a uno, poco a poco.

-Nos dejamos llevar por la música y podemos contarles alguna historia mientras tanto.

-Preguntar qué es lo que más les han gustado.

-Recoger el material.

### **SESIÓN 7**

**OBJETIVO:** Favorecer el equilibrio estático y la atención

#### **RITUAL DE ENTRADA**

-Antes de entrar en el aula, establecer un saludo individual entre el profesor y alumno

-Libre exploración

#### **PARTE DEDICADA A LA EXPRESIÓN MOTRIZ**

-Sostenerse un momento con un solo pie apoyado en el suelo o en un banco

-Sostenerse con la punta de los pies o talones



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 40 – MARZO DE 2011

- Andar por el espacio con algún objeto sobre la cabeza u otra parte del cuerpo
- Caminar sobre un banco los ojos cerrados, adelante, atrás, girar sobre sí mismo...
- La mirada tenebrosa (juego)

## HISTORIA

“LA siembra”

Pedrito tienen 11 años, vive en un pueblo de montaña. En la casa de Pedrito, en la parte de atrás, hay un pequeño huerto en el que ayuda a su padre a plantar todo tipo de hortalizas

Realizan entre los dos la misma tarea:

- Van al cuartillo a coger las herramientas
- Después de coger las herramientas empiezan a arar el huerto
- Una vez que cogieron las herramientas y araron el huerto, realizan agujeros en la tierra
- Al coger las herramientas, aran el huerto y realizan los agujeros, cogieron las semillas y las echaron en los agujeros. Después fueron por agua para regar el huerto
- A media mañana apareció la madre de Pedrito y le preguntó que es lo que habían hecho durante la mañana

Pedrito le contestó: “Fuimos por las herramientas al cuartillo, aramos el huerto, hicimos agujeros, después echamos semillas en los agujeros y fuimos por agua al pozo para regar, después llegaste tú”

Luego entraron en casa y estaba la abuela de Pedrito sentada junto a la chimenea y le pregunto a Pedrito qué es lo que había hecho toda la mañana que no le había visto

Pedrito le contó: “Fuimos por las herramientas al cuartillo, aramos el huerto, hicimos agujeros, después echamos semillas en los agujeros y fuimos por agua al pozo para regar. Cuando terminamos de regar llegó mamá y luego entramos en casa y te vimos junto a la chimenea. Eso he hecho durante toda la mañana.

## PARTE DEDICADA A LA REPRESENTACIÓN

El niño representa la historia mediante gestos o mediante un dibujo

## RITUAL DE SALIDA

- Preguntar que es lo que más les ha gustado
  - Felicitarlos por su comportamiento
- Recogida del material.

## BIBLIOGRAFÍA

- Fraile, A y Hernández, J.L. (2004). *Didáctica de la Educación Física. Una perspectiva crítica y transversal*. Madrid: Editorial Biblioteca Nueva.

C/ Recogidas Nº 45 - 6ºA 18005 Granada [csifrevistad@gmail.com](mailto:csifrevistad@gmail.com)



**INNOVACIÓN**  
**Y**  
**EXPERIENCIAS**  
**EDUCATIVAS**

**ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 40 – MARZO DE 2011**

- González M<sup>a</sup>, T. y Riesco, J.F. (2006). *Manual de la Educación Física*. Madrid: Globalia Anthema.
- Sánchez-Bañuelos, F. y Hernández, E.(Coords.) (2003). *Didáctica de la Educación Física*. Madrid: Prentice Hall.
- Sáenz-López, P.(2002). *Didáctica de la Educación Física. Manual para el profesor. (2<sup>a</sup> ed.)* Sevilla. Wanceulen.
- Viciano, J.(2002). *Planificar en Educación Física*. Barcelona: Inde.
- V.V.A.A. (1997). *Materiales Curriculares para el profesorado de Educación Física Tomo I y II*. Sevilla: Wanceulen.
- VV.AA. (1998). *Fichas de Educación Física para Primaria*. Wanceulen. Sevilla.
- Ramos F. (1979). *Introducción a la práctica psicomotriz*. Barcelona: Toray-Masson
- Martínez López y Núñez. (1978). *Psicomotricidad y educación*. Bilbao: Nuestra Cultura.

#### Autoría

---

- **Nombre y Apellidos:** Servanda M<sup>a</sup> Ruiz Cantonero
- **Centro, localidad, provincia:** Huelva
- **E-mail:** [servimari@hotmail.com](mailto:servimari@hotmail.com)