



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 12 – NOVIEMBRE DE 2008

“PERCEPCIÓN CORPORAL”

AUTORÍA RAQUEL DE DIOS RUIZ ROCÍO ROMERO CALVO
TEMÁTICA PSICOMOTRICIDAD
ETAPA EDUCACIÓN INFANTIL Y EDUCACIÓN PRIMARIA

Resumen

La psicomotricidad es un proceso de ayuda, que acompaña al alumnado en su itinerario madurativo, y tiene en cuenta su expresión desde las manifestaciones motrices, hasta llegar a los procesos superiores como el lenguaje o el pensamiento, es decir, lo que conocemos como el conjunto de su expresividad psicomotriz. En este camino son atendidos aspectos primordiales, que forman parte de la globalidad; la socio-afectividad; la motricidad; la cognición, y su expresión comunicativa. Hace, por tanto, alusión al desarrollo del ser humano al completo y ésta pretensión de globalidad es la que se pone en juego en cada sesión y en el contacto diario con los niños y niñas, siendo el cuerpo el vehículo de su expresión.

Palabras clave

Psicomotricidad, percepción corporal, esquema corporal, marcha, gateo, cuadrupedia, trepa, descensos, reptaciones y cuclillas.

1. DESPLAZAMIENTOS BÁSICOS:

Denominamos a los desplazamientos básicos: la marcha, gateo, cuadrupedia, trepa, descensos, reptaciones y cuclillas. Cada uno de éstos los vamos a trabajar con una serie de juegos. A modo de ejemplo se exponen los siguientes:

1.1. Marcha: “Se me ha pegado el papel”

Cada pareja se desplazará por la pista, con una hoja de papel o doble folio colocado en una parte del cuerpo determinado por el profesor. En el desplazamiento, la pareja deben intentar que no se les caiga la hoja de papel del lugar colocado (por ejemplo: sobre la espalda, mientras se desplazan en cuadrupedia), a la que le ocurre esto llevará un punto de más con respecto a su compañero.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 12 – NOVIEMBRE DE 2008

Cuando se produzca una señal, previamente acordada, una de ellas determinará la zona o parte donde colocarse el papel y el tipo de desplazamiento a realizar, debiendo la otra de imitar sus acciones. A la siguiente señal del profesor se cambiarán las acciones, siendo ésta última la que las realice.

Será importante una reflexión sobre que desplazamiento es más fácil o difícil y en que parte del cuerpo es más difícil transportar el papel.

No se puede sujetar el papel con otra parte del cuerpo (para ayudarse), diferente a la indicada por el profesor o la compañera (por ejemplo: el papel colocado en la espalda y sujetarlo con una mano). Si el papel cae al suelo en el desplazamiento, se anotará un punto y se esperará a la nueva señal de desplazamiento del profesor o compañero.

El niño debe respetar el tipo de desplazamiento indicado por el profesor o compañero (por ejemplo: se tiene que mover corriendo con el papel en la cabeza y lo realiza andando, en este caso se considera como si se le hubiese caído el papel).

1.2. Gateo: “Servilletas al galope”

Se forman parejas y cuatro de ellas se reparten por el área de juego. A cada una se le adjudican un color: verde, amarillo, rojo o azul.

Un niño de la pareja se coloca a cuatro patas, y el otro se le pone encima a horcajadas, con una bolsa colgada del cuello.

El educador distribuye las servilletas de colores por el suelo del espacio. Cuando suena el silbato, las parejas empiezan a desplazarse, y el niño que hace de jinete intenta agarrar las servilletas de su color y meterlas en la bolsa que lleva en el cuello.

Cuando vuelve a sonar el silbato, cesa la acción y cada grupo, con la ayuda del educador, cuenta las servilletas que tiene en la bolsa.

Si el jinete cae al suelo, queda eliminada la pareja.

1.3. Cuadrupedia: “Circuito con bancos suecos”

Todos los niños colocados en fila tendrán que ir a cuadrupedia, entre los brazos y las piernas, un circuito que con bancos suecos y cuerdas habrá hecho previamente el profesor.

1.4. Trepa: “Trepa la espaldera”

Los niños tendrán que subir las espalderas del gimnasio ayudándose de las dos manos y los dos pies. Después se podrá ir complicando diciéndole que suban ayudándose solo de una mano y con los dos pies y, por último con las dos manos y con un solo pie.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 12 – NOVIEMBRE DE 2008

“A trepar con la cuerda”

Se apoyan en la pared una o varias colchonetas hasta que formen una pendiente y los niños con la ayuda de una cuerda tendrán que trepar por ella.

1.5. Descensos: “A trepar con la cuerda II”

(Refiriéndonos al segundo ejercicio del último apartado). Una vez que los niños han subido toda la pendiente tendrán que bajar ayudándose también de la cuerda.

1.6. Reptaciones: “La piscina invisible”

El profesor traza con la tiza un gran cuadrado en el área de juego, que será la piscina, y después lo divide en seis partes, que serán los carriles.

Los participantes se sientan en semicírculo, en un extremo del espacio, para atender a las explicaciones del responsable.

Éste explica verbalmente los distintos estilos de natación (libre, braza, espalda y mariposa) y hace una pequeña demostración con movimientos de brazos y piernas.

Los niños se reparten en grupos de seis y, al toque del silbato, un equipo se levanta y simula que se lanza a la piscina (un niño por cada carril), saltando con los dos pies juntos y los brazos alzados, y se quedan después tumbados en el suelo.

A continuación, el profesor va anunciando los distintos estilos de natación, y los niños se desplazan por el suelo moviendo los brazos y las piernas de forma coordinada, según el estilo de natación señalado. ¡Braza!, ¡Espalda!, ¡Mariposa!...

1.7. Cuclillas: “Puré de patatas”

Los participantes se sitúan en un extremo del área de juego. El educador coloca una cesta en el centro del espacio y entrega una patata a cada niño. A una orden del profesor, los niños con la patata en la mano y andando en cuclillas, sin tocar el suelo con las manos, deben llegar hasta la cesta y dejar la patata dentro.

Al niño que se le caiga la patata tendrá que volver a empezar desde el punto de partida.

2. MANIPULACIONES:

Las manipulaciones se refiere a las siguientes acciones: agarrar, manipular objetos y arrojar. Los ejercicios que proponemos son:

2.1. Agarrar: “El lobo”



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 12 – NOVIEMBRE DE 2008

Todos los jugadores se sitúan a un extremo del terreno, menos uno, “el lobo”, que se sitúa en el interior. A la señal, los jugadores atraviesan el terreno. El lobo intenta agarrar al mayor número posible. Los jugadores atrapados se convierten en lobos. Si los jugadores salen de los límites del terreno se convierten en lobos. Si un jugador se cae puede continuar jugando; es necesario ser cogido para ser lobo. Se acaba el juego cuando todos se han convertido en lobos. Gana el jugador que queda último en atrapar.

2.2. Manipular objetos: “El viaje del bichito”

Al principio del juego la profesora, presentará a los participantes cómo se hacen las jaulas que nos van a servir para jugar: se unen dos envases de yogur por su parte superior, quedando uno encima del otro (a modo de cajita).

La profesora explica que en cada una de estas jaulas hay un bichito imaginario, al que tenemos que pasear. Se reparte a cada participante un número indeterminado de jaulas (dependiendo del número de envases de yogur del que dispongamos y de la duración que tengamos planificada).

Hay que tener cuidado porque si desmontamos la jaula los bichitos se pueden escapar. Estos animalitos tienen muchas ganas de pasear y los niños han de cumplir esta misión. Cada participante tiene que llevar a sus bichitos de una zona a otra, (previamente determinadas por la profesora).

Cuando todos estén preparados, ¡ya puede empezar el viaje!, cada niño llevará sus bichitos de uno en uno hasta su destino de la siguiente manera: sostendrá en una mano la jaula, la llevará hasta su destino y volverá por la siguiente.

El juego terminará cuando todos los bichitos de cada participante hayan llegado a su destino. Sólo se podrá transportar la jaula sobre la palma de la mano y cada dos viajes se habrá de cambiar la mano con la que se sostienen las jaulas.

2.3. Arrojar: “La isa de los Sakis”

La Isla de los Sakis se está hundiendo poco a poco en el mar. Los Sakis son unos animalitos muy pequeños que no saben nadar (los saquitos). La única forma de salvar a los Sakis es llevarlos a otra isla más segura. Todos los Sakis están dispersos en su isla (cuatro colchonetas unidas en forma de cuadrado o cartones o una figura geométrica pintada con tiza), los componentes de uno de los grupos nadarán hasta llegar a ella. En el camino han visto una isla cercana que podría ser la nueva casa de los Sakis. Pero, ¿cómo llevar a todos los Sakis hasta la otra isla...?

A un niño se le ha ocurrido lanzar a los Sakis uno a uno hasta la otra isla, es la forma más rápida y hay que darse prisa porque se hunde en el agua, así que comienzan a lanzar a la nueva isla, de uno a uno, a todos los Sakis de la isla que se está hundiendo.

Si alguno de los Sakis no llegó a la otra isla, debemos recogerlos nadando y llevarlos a tierra firme. Una vez que todos estén a salvo comienza de nuevo el juego cambiando de lugar las dos islas (modificando las distancias).



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 12 – NOVIEMBRE DE 2008

El número de saquitos por isla dependerá del número de integrantes por grupo: debiendo colocarse, al menos, dos para cada uno.

Los Sakis han de lanzarse de uno en uno. Los componentes de un grupo se turnarán para lanzar, manteniendo siempre el mismo orden.

Se lanzarán con una sola mano.

3. FRANQUEOS:

Los franqueos que se trabajan principalmente en Educación Infantil son: dentro-fuera y arriba-abajo. Ellos adquieren mejor estos conceptos vivenciándolos. Por lo que se proponen los siguientes juegos:

3.1. Dentro-fuera: “El aro bailarín”

Se forman grupos de cuatro niños y se sientan en el suelo. El profesor coloca cuatro aros repartidos por el área de juego. El equipo que diga el profesor se levanta, y cada niño se sitúa delante de un aro. El profesor irá dando una serie de órdenes en voz alta, y el grupo que está jugando debe obedecerlas:

¡A saltar dentro del aro!

¡A saltar fuera del aro!

¡A saltar dentro del aro!

¡A saltar fuera del aro!

Para finalizar, el profesor pone música y los niños bailan dentro del aro.

3.2. Arriba-abajo: “¡A levantarse toca”

Distribuiremos al alumnado en pequeño grupos de cinco o seis componentes, disponiendo cada grupo de una cuerda anudada por los extremos. Los grupos se ubicarán por el terreno de juego separados para no molestarse.

Sentados en círculo con la cuerda cogida con las manos a la altura de los muslos y teniendo las piernas cruzadas para favorecer la adquisición de una correcta posición sedente, alargando los músculos de la espalda y la cadera (deberíamos intentar que sea esa la posición en la que siempre se sienten los niños y niñas en nuestras clases).

El juego consiste en, a la señal de la educadora o de otro participante, levantarse todos a la vez sin usar las manos. No sólo hemos de levantarnos sino que debemos seguir subiendo hasta poner la cuerda lo más alta posible con los brazos extendidos. Y vuelta a sentarse. Todo ello en un movimiento lo más armónico y lineal que se pueda.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 12 – NOVIEMBRE DE 2008

Hay que intentar conseguir levantarse todos al mismo tiempo.

Habrá que dejar probar varias veces a los participantes, con anterioridad, si pueden levantarse solos, sin cuerda, pues no tiene mucho sentido hacerlo con la cuerda, todos juntos, si antes no pueden individualmente.

Hay diversas formas de “resolver” este problema motriz, por lo que debemos dejarles probar y aceptar cualquier solución que den.

“Coge la pelota”

Los integrantes de la clase se dividirán en cuartetos.

En un campo de minivoley con 4,5 m. de ancho por 6 m. de largo, el campo lo dividiremos por la mitad con dos bancos suecos, hay cuatro participantes (dos a cada lado de los bancos) que tendrán que ir golpeando la pelota de un lado par otro del campo, unas veces por encima de los bancos suecos con las manos o bien por debajo de los bancos con los pies.

Ningún jugador podrá dar dos golpes seguidos a la pelota.

Se podrán realizar tres intentos como máximo antes de pasar la pelota al otro lado de los bancos.

4. EMPUJES Y TRACCIONES:

Estos tipos de juegos suelen resultar muy divertidos y lúdicos. Todos los alumnos participan y compiten entre sí. De este modo, explicamos los siguientes:

“Peleas de gallos”

Se colocan los participantes por parejas, separadas una pareja de otra una par de metros. Cada pareja se coloca en flexión de piernas con brazos al frente y palmas también al frente.

A una señal avanzan saltando uno hacia el otro, empujando al respectivo contrario sobre las palmas de las manos y tratando de hacerle perder el equilibrio.

El que se levante pierde o el que toque el suelo con cualquier parte del cuerpo que no sean las plantas de los pies, perderá la pelea.

Se puede saltar atrás o lateralmente para esquivar al contrario sin tener ninguna penalización.

“Sogatira”

Se forman dos grupos de niños de igual número. El profesor delimitará con una línea el campo A y el campo B. Entre estos dos campos habrá un espacio de unos 3 o 4 metros. Los niños cogerán una



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 12 – NOVIEMBRE DE 2008

cuerda, pero cada equipo de un extremo. Cuando el profesor diga “ya”, los niños comenzarán a tirar de la cuerda y el primer equipo que sobrepase la línea perderá.

“Hombre muerto”

El grupo se sienta en círculo, las piernas encogidas, uno muy junto al otro. Un compañero se coloca de pie en el centro del círculo, manteniendo el cuerpo completamente rígido. Los demás lo empujan con las manos de un lado a otro hasta que caiga sobre uno de los que se halla sentado. Este último pasa a ser “hombre muerto”, y se coloca en el centro del círculo, volviendo a empezar el juego.

5. TRASPORTES:

Los juegos de transportes se refieren a aquellos que normalmente tienen como meta desplazar algún juguete o instrumento de un lado a otro cumpliendo una serie de reglas. Éstas suelen ser: que no se caiga, se rompa... y hacerlo en el mínimo tiempo posible. Los juegos que hemos propuesto son:

5.1. Arrastrar: “Las pezuñas sin uñas”

El profesor trazará en el suelo parejas de rayas, a modo de tramos de raíles con diferentes formas y sinuosidades. Esto va a permitir distintos niveles de complejidad.

Los participantes tienen, cada uno, dos **pezuñas (cajas de zapatos)**, una para cada pie, ¡pero no tienen uñas!. Para conseguirlas: han de pasar tres tramos de rail.

Para pasar los tramos correctamente, deberán arrastrar una pezuña por cada línea del rail (con el pie dentro de la caja) durante todo su recorrido.

Una vez hayan efectuado los caminos, el profesor les dará un rotulador para que dibujen sus uñas en la caja. El objetivo es conseguir el mayor número de uñas.

No se puede pasar por el mismo rail dos veces.

Si un rail está ocupado tendremos que utilizar otro o esperar nuestro turno.

No podemos separar las pezuñas de las rayas pintadas por el maestro.

5.2. Portar: “Lanzapatata”

El profesor entrega a cada niño una cuchara y una patata. Los participantes se colocan en hilera, uno al lado de otro, en un extremo del área de juego. El responsable muestra cómo colocarse el mango de la cuchara en la boca y encima la patata. Presionando fuerte con los dientes, deben aguantar el equilibrio de la patata.

A una orden acordada, se dirigen hacia el otro extremo del espacio, sin que se les caiga la patata.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 12 – NOVIEMBRE DE 2008

A continuación, repiten el recorrido pero a mayor velocidad. ¡Más rápido, pero que no se caiga la patata! Para finalizar el juego, se dirigen al centro del espacio, donde hay una cesta, y con el impulso de la boca, lanzan la patata en su interior.

5.3. Carretillas: “La carretilla”

Se pinta una salida y a unos 12 metros la llegada. Se forman dos filas, por parejas, a dos pasos una de la otra. Los conductores forman en pie y en cuclillas los que harán de carretilla.

A una señal los conductores cogen por los tobillos a los que hacen de carretilla y levantan a éstos, que extienden los brazos comenzando la carrera hacia la meta. La primera carretilla que llegue con su conductor será la vencedora.

Se puede jugar a relevos, de forma que cuando se llega a la señal de meta se cambia la carretilla, es decir el conductor pasa a ser carretilla y ésta pasa a ser conductor hasta la línea de salida.

La carretilla que se cae, queda eliminada.

Si el conductor suelta los tobillos de la carretilla, también quedan eliminados.

6. BALANCEOS:

Los balanceos son ejercicios muy básicos pero importantes en Educación Infantil donde el alumnado aprende a controlar su propio cuerpo. Esto es fundamental para su posterior autonomía personal.

“El girasol”

Los niños forman un círculo que ocupe el máximo del espacio de juego.

A una orden del profesor, los niños se dan las manos y cierran el círculo. Juntos dan una vuelta entera hacia la derecha y después hacia la izquierda, de manera que cada uno quede colocado en el sitio donde estaba al principio. ¡Todos en el mismo sitio!

Una vez recuperada la posición inicial, los niños juntan hombro con hombro, estrechando el círculo, y manteniendo las manos unidas.

A una nueva orden, doblan el tronco hacia delante sin mover los pies, y luego inclinan la espalda hacia atrás.

El niño que se desequilibra y mueva un pie queda eliminado y se sienta en un extremo del espacio.

Continúa el juego haciendo las mismas acciones, hasta que sólo quede un participante, que será el ganador.

“Balanceos con colchoneta”:



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 12 – NOVIEMBRE DE 2008

Los niños sobre una colchoneta semicircular se tumbarán haciendo el avión (con las manos y pies estirados) y se balancearán intentando guardar el equilibrio. Para ello, el profesor los colocará correctamente para que el peso del niño esté igualmente repartido por todas partes y no se caiga. El profesor podrá ir complicando las posturas de los niños ¡Ahora de rodillas!, ¡Ahora de piel!

6.1. Lateralidad: “El robot simplón”

Los niños forman una hilera, uno al lado de otro, en un extremo del espacio de juego.

El profesor se coloca enfrente de ellos y empieza a dictar una serie de acciones que acompaña con el movimiento correspondiente: con una mano, se toca la punta de la nariz, y luego con la otra; con una mano, se toca la boca, y después con la otra.

Y así sucesivamente, de manera que va tomando conciencia de todas las partes del cuerpo. ¡Nariz!, ¡Boca!

Con los niños mayores, se pueden empezar a introducir los conceptos de izquierda y derecha respecto a las partes más utilizadas del cuerpo; por ejemplo: mano izquierda, mano derecha, pierna izquierda, pierna derecha...

6.2. Respiración: “Barcos de papel”

El profesor marca, con la cinta adhesiva, dos pasillos de unos 20 cm de ancho y 3 metros de largo.

Formados dos grupos de seis participantes, se asigna un pasillo a cada grupo. Por su parte exterior, se sitúan dos niños a cada metro.

El profesor ha confeccionado barcos de papel con hojas de periódico, entrega uno a cada grupo y éstos lo colocan en el interior de un extremo del pasillo.

A una orden acordada, los dos primeros niños dirigen el barco, soplando, por el interior del pasillo hasta la siguiente pareja, que a su vez lo impulsa hasta la siguiente, y así hasta llegar al final del recorrido. ¡A soplar fuerte para que gane nuestro barco!

Autoría

Nombre y Apellidos: Raquel de Dios Ruiz y Rocío Romero Calvo

Localidad, provincia: Córdoba

E-mail: raqueldedios@hotmail.com, ohicor@hotmail.com