



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 16 – MARZO DE 2009

## “LA PSICOMOTRICIDAD EN EDUCACIÓN INFANTIL”

AUTORIA <b>TAMARA ARDANAZ GARCÍA</b>
TEMÁTICA <b>LA PSICOMOTRICIDAD</b>
ETAPA <b>EDUCACIÓN INFANTIL</b>

### Resumen

La psicomotricidad es uno de los aspectos más importantes en el desarrollo del niño, por ello es necesario trabajarla en todos sus ámbitos y a través de juegos motores que ayuden al pequeño a adquirir una autonomía creciente en sus movimientos.

### Palabras clave

- Psicomotricidad
- Maduración
- Motricidad gruesa
- Coordinación general
- Equilibrio
- Ritmo
- Coordinación visomotriz
- Tonicidad
- Autocontrol
- Respiración
- Relajación
- Motricidad fina
- Coordinación viso-manual
- Fonética
- Motricidad gestual: la mano
- Motricidad facial
- Sesión de psicomotricidad

### 1. PSICOMOTRICIDAD INFANTIL

Basado en una visión global de la persona, el término "psicomotricidad" (tal y como señala Berruezo, 1996) integra las interacciones cognitivas, emocionales, simbólicas y sensoriomotrices en la capacidad de ser y de expresarse en un contexto psicosocial. La psicomotricidad, así definida, desempeña un papel fundamental en el desarrollo armónico de la personalidad.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

La psicomotricidad se divide en dos áreas: la fina y la gruesa, las cuales voy a detallar a continuación.

## 2. LA PSICOMOTRICIDAD GRUESA

La psicomotricidad gruesa es el control que se tiene sobre el propio cuerpo, especialmente los movimientos globales y amplios dirigidos a todo el cuerpo. Se refiere a aquellas acciones realizadas con la totalidad del cuerpo, coordinando desplazamientos y movimiento de las diferentes extremidades, equilibrio, y todos los sentidos. Caminar, correr, rodar, saltar, girar, deportes, expresión corporal, entre otros están en esta categoría.

En ella vamos a distinguir entre: dominio corporal dinámico y dominio corporal estático:

### 2.1. Dominio corporal dinámico

El dominio corporal dinámico es la capacidad de dominar distintas partes del cuerpo, es decir, hacerlas mover partiendo de una sincronización de movimientos y desplazamientos, superando las dificultades de los objetos y llevándolos a cabo de manera armónica, precisa y sin rigideces ni brusquedades.

Este dominio corporal dinámico proporcionará al niño/a una confianza en sí mismo y mayor seguridad, ya que se da cuenta de sus capacidades y el dominio que tiene sobre su cuerpo. Esto implica por parte del niño:

- Un dominio segmentario del cuerpo.
- No tener temor o inhibición.
- Madurez neurológica, que sólo conseguirá con la edad.
- Estimulación y ambiente propicio
- Atención en el movimiento y representación mental del mismo.
- Integración progresiva del esquema corporal.

Dentro de este dominio, podemos trabajar en el niño distintos elementos, que presento a continuación:

- a) Coordinación general, es decir, que el niño/a sea capaz de hacer movimientos generales donde intervengan todas las partes de su cuerpo, entre ellas el poder sentarse, la realización de desplazamientos o cualquier movimiento parcial voluntario de las distintas partes de su cuerpo.
- b) El equilibrio: consiste en la capacidad para vencer la acción de la gravedad y mantener el cuerpo en la postura deseada, lo cual implica una interiorización de su eje corporal, un dominio corporal, una personalidad equilibrada y ciertos reflejos que le ayuden a mantenerse en una postura determinada sin caerse.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

- c) El ritmo: está constituido por pulsaciones o sonidos separados por intervalos de tiempo más o menos cortos. En esta etapa, se trabaja la capacidad del sujeto de seguir con una buena coordinación de movimientos una serie de sonidos dados.
- d) La coordinación visomotriz: su maduración conlleva una etapa de experiencias en las que son necesarios el cuerpo, el sentido de la visión, el oído y el movimiento del cuerpo o del objeto. Es por ello que en la educación de la coordinación visomotriz se utilizan ejercicios donde el cuerpo tiene que adaptarse al movimiento del objeto procurando un dominio de cuerpo y objeto, la adaptación del movimiento y del espacio, una coordinación de movimientos con objetos y la precisión necesaria para poder dirigir el objeto hacia un punto determinado.

## 2.2. Dominio corporal estático

El dominio corporal estático hace referencia a todas aquellas actividades motrices que llevarán al niño a interiorizar el esquema corporal, las cuales son:

- a) La tonicidad: es el grado de tensión muscular necesaria para realizar cualquier actividad. Está regulada por el sistema nervioso y para llegar al equilibrio tónico es necesario experimentar el máximo de sensaciones posibles en diversas posiciones y actitudes tanto estáticas como dinámicas.
- b) El autocontrol: es la capacidad de encarrilar la energía tónica para poder realizar cualquier movimiento. Para ello es necesario tener un buen tono muscular que el lleve al control de su cuerpo, tanto en movimiento como en una postura determinada.
- c) La respiración: es aquella función mecánica regulada por centros respiratorios bulbares, consistente en asimilar el oxígeno del aire necesario para la nutrición de sus tejidos y desprender el dióxido de carbono del cuerpo. Con su educación se pretende que sea nasal y regular. A los dos o tres años el niño tomará conciencia de su respiración y a los cuatro o cinco podrá controlarla con ejercicios torácicos, abdominales y motrices de inspiración y expiración.
- d) Relajación: es la reducción voluntaria del tono muscular. Puede realizarse de forma global o segmentaria. En la escuela de Educación Infantil se utiliza, entre otras cosas, para descansar después de una actividad motriz dinámica, para interiorizar lo que se ha experimentado con el cuerpo y para la preparación o finalización de una actividad. Para conseguir una buena relajación es necesario silencio, una temperatura agradable, llevar ropa cómoda y, sobre todo, volver al movimiento sin brusquedades.

## 3. LA PSICOMOTRICIDAD FINA



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

La psicomotricidad fina se corresponde con las actividades que necesitan precisión y un mayor nivel de coordinación. Se refiere a movimientos realizados por una o varias partes del cuerpo. El niño inicia la psicomotricidad fina alrededor del año y medio, ya que implica un nivel de maduración y un aprendizaje previo. Dentro de ella, podemos tratar:

- a) Coordinación viso-manual: la cual conduce al niño/a al dominio de la mano. La coordinación viso-manual es la capacidad de realizar ejercicios con la mano de acuerdo a lo que ha visto. En ella intervienen el brazo, el antebrazo, la muñeca y la mano. Una vez adquirida una buena coordinación viso-manual, el niño podrá dominar la escritura. Las actividades que podemos hacer en la escuela para trabajarla son numerosas: recortar, punzar, pintar, hacer bolitas, moldear....
- b) Fonética: todo lenguaje oral se apoya en aspectos funcionales que son los que le dan cuerpo al acto de fonación, a la motricidad general de cada uno de los órganos que intervienen en él, a la coordinación de los movimientos necesarios y a la automatización progresiva del proceso fonético de habla.
- c) Motricidad gestual: la mano. Además de los aspectos citados, para adquirir un dominio de la psicomotricidad fina es una condición imprescindible el dominio parcial de cada elemento que compone la mano.
- d) Motricidad facial: la motricidad facial es importante desde el punto de vista del dominio de la musculatura y de la posibilidad de comunicarse y relacionarse. El dominio de los músculos de la cara permitirá acentuar unos movimientos que nos llevará a poder exteriorizar nuestros sentimientos y emociones, por lo que es un instrumento fundamental para comunicarnos con la gente que nos rodea.

## 4. DESARROLLO PSICOMOTOR EN EDUCACIÓN INFANTIL

### 4.1. Primer año de vida

El desarrollo psicomotor sigue dos leyes:

- Ley céfalo-caudal, por la que primero se van controlando las partes del cuerpo más cercanas a la cabeza, extendiéndose luego el control hacia abajo (las extremidades superiores se controlan antes que las extremidades inferiores).
- Ley próximo-distal, por la que primero se controlan las partes del cuerpo más próximas al eje corporal y luego se van controlando las partes que distan más a dicho eje (la secuencia de control sería: hombro, brazo, muñeca, mano).

Evolución durante este primer año:

- Nacimiento: El ojo busca sonidos y estímulos visuales extraños. Reacción global y desorganizada del movimiento.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

- 1 mes: Cuando está boca abajo levanta el mentón, sigue con los ojos una luz en movimiento, es capaz de fijar momentáneamente la mirada en algún objeto o persona, se lleva las manos a la boca, reacciona ante sonidos y primeras vocalizaciones aparte del llanto.
- 2 meses: cuando está boca abajo eleva la cabeza y los hombros, mantiene la cabeza erguida unos segundos cuando se sienta, fija los dos ojos en un único objetivo (convergencia binocular), mueve los brazos con energía y aparece la sonrisa.
- 3 meses: control de la cabeza, mira atentamente un objeto y lo atrae hacia sí, busca con la mirada una fuente sonora, responde a la persona con parloteos.
- 4 -5 meses: el pequeño/a tiene establecida la coordinación óculo-manual, es decir, el objeto que ve lo puede coger porque controla y coordina sus movimientos, busca una fuente sonora moviendo la cabeza, sigue con la mirada un objeto en movimiento, sonríe ante el adulto
- 6-8 meses: se mantiene sentado sin ayuda, adquiere la capacidad de prensión y manipulación de objetos, se desplaza arrastrándose o gateando.
- 10 meses: se puede poner de pie y da los primeros pasos con ayuda. Emite laleos de cuatro sílabas y dice algunas palabras (mamá, papá...).
- 12-14 meses: anda con ayuda.

#### 4.2. Desarrollo psicomotor de 1 a 2 años.

- 14-15 meses: gran independencia en sus movimientos, anda sin ayuda. Puede sujetar el vaso y beber por sí mismo.
- 16 a 18 meses: sube escalones a cuatro patas, anda hacia atrás, se agacha. Realiza juegos de construcciones y encaje. Es capaz de imitar algunos gestos. Hace garabatos y usa 6-7 palabras.
- 20 meses: corre y salta. Identifica algunas partes del cuerpo. Vocabulario de 12 palabras. Usa la cuchara adecuadamente y puede echar agua de un vaso a otro.
- 2 años: Anda sincronizando brazos y piernas y puede golpear una pelota. Ayuda a vestirse y desvestirse. Copia trazos horizontales. Su vocabulario es de 20 palabras y utiliza frases cortas y simples.

#### 4.3. Desarrollo psicomotor de 2 a 3 años.

- Empieza a montar en triciclo.
- Sube escaleras alternando los dos pies, aunque bajar le resulta un poco más difícil.
- Puede desvestirse y vestirse (ropa simple sin botones, cremalleras).
- Prácticamente come sin ayuda.
- Alrededor de los tres años hace garabatos, rayas y le gusta pintar.

#### 4.4. Desarrollo psicomotor a los 3 años

- Es la “edad de gracia” (gran espontaneidad, soltura y armonía en sus movimientos).



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 16 – MARZO DE 2009

- Mayor dominio del propio cuerpo.
- Diferencia segmentos y elementos corporales en sí mismo, en los demás y en los objetos.
- Desplazamientos: carrera, parada.
- Mayor coordinación y precisión en las tareas de psicomotricidad fina.
- Pasa del garabateo en trazos circulares a completar dibujos y figuras.
- Comienza a manejar nociones espacio-temporales básicas como arriba-abajo, delante-detrás, antes-después, deprisa-despacio etc.

#### **4.5. Desarrollo psicomotor a los 4 años**

- Percibe la estructura de su cuerpo.
- Realizar tareas globales a través de la imitación.
- Mayor dominio en los desplazamientos como la marcha y la carrera con giros, paradas y cambios de dirección y de velocidad.
- Dominio del trazo
- Realiza tareas finas como: enlazar, coser, enhebrar...
- Representa la figura humana en sus dibujos y creaciones.
- Ordena acontecimientos cortos en el tiempo y usa los términos ayer, hoy y mañana.

#### **4.6. Desarrollo psicomotor a los 5 años**

- Ajuste corporal. Es capaz de organizar el espacio en relación a su esquema corporal.
- Se define la lateralidad distinguiendo ambos lados del cuerpo y cual es el dominante.
- Gran control y dominio en la coordinación motriz.
- Avance en su agilidad, equilibrio y control tónico (similar al adulto).
- Realiza tareas complejas que requieren una gran coordinación óculo-manual.
- El trazo es más desinhibido.
- Define su esquema corporal incluyendo pequeños detalles en la representación de la figura humana.
- Un uso más preciso de los términos espacio-temporales.

### **5. EJEMPLO DE SESIÓN DE PSICOMOTRICIDAD EN INFANTIL**

#### **5.1. Justificación**

Esta sesión de psicomotricidad se titula “¡Movemos nuestro cuerpo!” y va dirigida a alumnos del tercer nivel del segundo ciclo de Educación Infantil. De todos los elementos citados previamente, aquí vamos a trabar una combinación de algunos de ellos: la coordinación general, el equilibrio, la tonicidad, el ritmo, la respiración y la coordinación visomotriz.

He de señalar que encaja dentro de la Unidad Didáctica “Mi cuerpo”, debido a la relación directa que guarda con contenidos que se trabajan en ella. Esta sesión va a ocupar cuarenta y cinco minutos por lo que se ajusta perfectamente al hueco que destinamos en el horario para esta trabajar la psicomotricidad.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

Por otro lado, es necesario tener en cuenta que para llevar a cabo esta sesión necesitaremos un aula amplia, ya que requiere que los alumnos se desplacen libremente por el espacio. Es por ello que lo más adecuado sería utilizar el gimnasio o la sala de usos múltiples del colegio, debido a que si trabajamos al aire libre algunas de las actividades propuestas podrían no salir como esperamos (por ejemplo la actividad que utiliza globos).

## 5.2. Objetivos

- Nombrar y localizar las partes del cuerpo.
- Mantener el equilibrio sujetando un globo con distintas partes del cuerpo.
- Practicar hábitos de cuidado del cuerpo e higiene cotidianos.
- Expresarse mediante gestos y movimientos.
- Mostrar una actitud participativa y cooperativa en las actividades propuestas.
- Interpretar canciones populares y otras aprendidas durante la unidad.

## 5.3. Desarrollo de la sesión

### Parte inicial:

- “Busca, busca” (Gran grupo. 4 minutos):

Los alumnos/as bailarían al son de la música libremente. Cuando la música se detenga, los niños/as se tendrán que agrupar según el criterio que señale el maestro/a, siempre refiriéndonos a partes del cuerpo o características físicas, por ejemplo: “Busca a alguien que tenga el pelo como tú”.

- “El gusano bailarín” (Gran grupo. 6 minutos):

Nos dispondremos todos en fila cogidos a la persona que esté delante de nosotros. Quien esté primero en la fila es quien va marcando el baile, por ejemplo, diciendo “cintura” y, al mismo tiempo mueve la cintura para que todos le imiten. Al toque de una palmada, éste se pondrá el último de la fila y el siguiente alumno/a marcará el baile de nuevo con otra parte del cuerpo.

### Parte principal:

- “¿Cómo planta usted las flores?” (Gran grupo. 8 minutos):

En esta actividad nos pondremos en círculo y cantaremos la canción popular “¿Cómo planta usted las flores?”, al mismo tiempo que vamos girando en rueda, cogidos de la mano. Luego, pararemos para ir diciendo las partes del cuerpo con las



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

que plantamos las flores y hacemos los movimientos pertinentes. Cada vez será un alumno/a el que diga la parte del cuerpo a utilizar.

La canción será la siguiente:

¿Cómo planta uste las flores?  
A la moda, a la moda.  
¿Cómo planta usted las flores?  
A la moda de París, París.  
Yo la planto con (el pie),  
A la moda, a la moda,  
Yo la planto con el pie,  
A la moda de París, París.

(Así sucesivamente, hasta hacerlo con varias partes el cuerpo).

- “El baile de los globos” (Parejas. 12 minutos):

Los niños se ponen por parejas y cada pareja tiene un globo. Pondremos música de fondo y los niños/as irán bailando, sujetando el globo con la parte del cuerpo que se señala y procurando que no se caiga el globo. Podremos ir eliminando a las parejas que se les vaya cayendo el globo, quienes tendrán que animar a las otras parejas que sigan bailando.

- “El espejo” (Parejas. 5 minutos):

Seguimos en pareja, como en el ejercicio anterior. Esta vez, uno de ellos tendrá que hacer movimientos y su pareja le imitará, como si se tratara de una imagen en el espejo. No pretendemos que los alumnos/as realicen el ejercicio a la perfección, se trata de que vayan expresando movimientos y se diviertan imitando al compañero. Posteriormente, se realizará un intercambio de papeles.

#### Parte final:

- “Las muñecas de trapo” (Gran grupo. 5 minutos):

Los niños se sentarán en las colchonetas y la maestra o el maestro tendrá una muñeca de trapo en la mano. Explicará a los niños/as que tienen que sentirse como muñecos de trapo, de manera que la maestra moverá a la muñeca o una parte de su cuerpo y los niños deberán imitarla.

- “Juego de simulación: la higiene diaria” (Gran grupo. 5 minutos):



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

Comenzamos la actividad con todos los alumnos/as tumbados en colchonetas. El maestro/a irá diciendo los hábitos de higiene por la mañana, por la tarde y por la noche en un día cotidiano de la vida de los niños. Al mismo tiempo que la maestra va nombrando los hábitos, los niños tendrán que simular dichas acciones. Por ejemplo: “Son las ocho de la mañana y suena el despertador ¡riiiiing!, así que nuestra mamá o nuestro papá nos llama para levantarnos (hacemos el movimiento de estirarnos y nos levantamos). Luego, vamos al servicio y nos lavamos la carita (simular que nos lavamos la cara)...”

#### 5.4. Recursos

En cuanto a recursos humanos se refiere, no vamos a necesitar ninguno en especial, basta con la presencia del educador o monitor.

Sin embargo, vamos a necesitar varios recursos materiales, los cuales detallo en la lista siguiente:

- Reproductor de música
- Canciones infantiles (preferiblemente la que se esté trabajando en la U.D. correspondiente)
- Globos
- Una muñeca de trapo
- Colchonetas
- Carteles o murales decorativos relacionados con la sesión.

#### 6. BIBLIOGRAFÍA

- o AA:VV. (1994). *La alternativa del juego II*. Madrid: Los libros de la catarata.
- o Berruezo, P.P. (1996). La psicomotricidad en España: de un pasado de incompreensión a un futuro de esperanza. *Psicomotricidad. Revista de Estudios y Experiencias*, volumen 2, número 53 (57-64).
- o Le Boulch, J. (1983). *El desarrollo psicomotor desde el nacimiento*. Madrid : Doñate.
- o Mateu, M., Durán, C y Torguet, M. (1995). *1000 ejercicios y juegos aplicados a las actividades corporales de expresión*. Barcelona: Paidotribo.
- o Schinca, m. (1980). *Psicomotricidad, ritmo y expresión*. Madrid: Escuela Española.
- o Soubiran, G.B. y Coste, J.C. (1989). *Psicomotricidad y relajación Psicósomática*. Madrid: G. Núñez editor.
- o Trigo Aza, E. (1986). *Juegos motores y creatividad*. Barcelona: Paidotribo.

#### Autoría

- 
- Nombre y Apellidos: Tamara Ardanaz García
  - Provincia: Cádiz
  - E-MAIL: tamara\_ardanz@hotmail.com



ISSN 1988-6047    DEP. LEGAL: GR 2922/2007    Nº 16 – MARZO DE 2009