



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 20 – JULIO DE 2009

“NOS CONOCEMOS Y NOS CUIDAMOS. PARTE I”

AUTORÍA CONCEPCIÓN MÁRQUEZ ROLDÁN
TEMÁTICA EL ESQUEMA CORPORAL Y EL CUIDADO DE NUESTRO CUERPO
ETAPA EI

Resumen

Esta experiencia estuvo centrada, fundamentalmente, en el trabajo y el afianzamiento del esquema corporal, así como, la higiene y aseo de nuestro cuerpo. Con su puesta en práctica hemos pretendido que los alumnos/as conocieran los elementos que conforman su propio cuerpo, descubrieran sus posibilidades motrices y fuesen coordinando sus movimientos, cada vez, con mayor precisión. Para ello, se han planteado una serie de actividades y juegos.

Palabras clave

Esquema corporal (cabeza, tronco extremidades), movimiento, juego, coordinación, habilidad, higiene, aseo, equilibrio, lateralidad... etc.

1. JUSTIFICACIÓN

Durante los primeros años de vida, el niño/a cuenta con su propio cuerpo como elemento más cercano. Por eso, es imprescindible que tenga un conocimiento completo de sí mismo para que, a partir de ahí, tenga la posibilidad de ampliar su horizonte y aprender nuevas cosas acerca de otras personas y el entorno que les rodea.

Por eso es necesario que el niño/a reconozca los elementos que componen su cuerpo y sus funciones básicas y coordinen, de forma progresiva, sus movimientos. Igualmente, es importante que también tomen conciencia de la necesidad de su higiene y aseo.

Para todo ello, se plantearon una serie de actividades del tipo de las siguientes:

- Actividades de Psicomotricidad ya que, a través de ellas, se educa al niño/a de una manera global descubriendo su cuerpo y las posibilidades del mismo.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 20 – JULIO DE 2009

- Actividades Musicales, pues, constituyen un elemento imprescindible, no solamente para aprender a escuchar y prestar atención a los ruidos que les rodea, sino también para desarrollar el sentido del ritmo a través de la danza y, por lo tanto, del ajuste y coordinación entre la música y el cuerpo.
- Actividades de plástica, ya que, a través de la expresión artística, los niños/as pueden expresar sus propias ideas acerca de sí mismos y de sus entorno.
- Actividades de expresión oral, pues el lenguaje está directamente relacionado con el desarrollo global del niño/a y, por lo tanto, este tipo de actividades resultan imprescindibles para alcanzar nuevos conocimientos.
- Actividades de expresión corporal o dramatización ya que también se trabaja el conocimiento de nuestro propio cuerpo a través del gesto.
- Juegos, pues, éstos suponen un elemento fundamental para trabajar en educación infantil por la carga de interés y motivación que suelen llevar en sí.

2. ACTIVIDADES

Las actividades que se han llevado a cabo durante la puesta en práctica de esta experiencia han sido las siguientes:

2.1. **Actividades de Psicomotricidad.**

- Actividades con pelotas:

- Los niños/as tenían que coger la pelota con las manos y moverse al ritmo de la música. Cuando ésta se paraba, la apoyaban en las distintas partes del cuerpo que se iban diciendo (en la cabeza, en una oreja, en la nuca, en el abdomen, en la espalda, en la rodilla, en el trasero, entre las piernas...).
- Con la pelota en el suelo, se apoyaban sobre ella con distintas partes del cuerpo (con un pie, con el otro pie, con la barriga, con la espalda, con el trasero, con la cabeza, con un codo, con la rodilla...).



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 20 – JULIO DE 2009

- Por parejas, los niños/as caminaban agarrados de la mano y pasándose la pelota el uno al otro, sujetaban la pelota entre ambos con distintas partes del cuerpo (la mejilla, la frente, la nuca, la espalda, las rodillas, tobillos, entre la barbilla y el pecho, la barriga...).
- Colocados en círculo y el maestro/a en el centro, tenían a éste poniéndose la pelota donde el maestro lo hiciera y verbalizando la acción. Ejemplo: “Tengo la pelota en la cabeza”, “tengo la pelota en la espalda”, “sujeto la pelota con la mano derecha”, “boto la pelota con la mano izquierda”... etc.
- Jugamos a “Avión–Coche”: Cada niño tenía una pelota y, a la voz de ¡Avión!, la tenían que lanzar hacia arriba, lo más alto posible y, luego, intentar cogerla. Cuando se decía ¡Coche!, tenían que hacer rodar la pelota y correr tras ella hasta que la alcanzaban. El primero en alcanzar la pelota era el ganador.
- Los niños/as tenían que botar la pelota de distintas formas (libremente, con una mano, con las dos manos, parados, andando despacio, andando rápido...), dependiendo de las órdenes dadas.
- Con las manos, lanzamos la pelota hacia arriba, la hacemos rodar, la lanzamos a otro compañero...
- Se daban patadas a la pelota libremente para después tratar de alcanzarla. Con el pie, la pasaban a otro compañero, tiraban a portería, la lanzaban al lugar que diga el compañero, la lanzaban para arriba para, al caer, darle con la cabeza...

- Actividades con bancos suecos.

- Se utilizaron los bancos suecos a modo de puentes. Nos imaginamos que por debajo pasa un riachuelo y que, si se caían, se mojarían la ropa. Así debían cruzar el puente con mucho cuidado.
- Después tenían que pasar por debajo del banco reptando como una serpiente y con cuidado de no rozarlo porque “quema”.
- También tenían que pasar el banco andando con un pie por cada lado.
- Nos imaginamos que éramos gusanos de seda y teníamos que reptar por encima del banco hasta llegar al otro lado.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 20 – JULIO DE 2009

- Tuvieron que cruzar el banco gateando por encima, como si fuesen perritos, y con cuidado para no caerse.
 - Hicieron rodar una pelota por encima del banco desde un extremo hasta el otro, evitando que ésta se cayera. Esta actividad no todos los niños/as la consiguieron.
 - Se pusieron dos bancos paralelos (con una distancia aproximada entre ellos de unos 25 – 30 cm). Cada niño/a se subió a un banco, se cogieron de la mano y, andando, tenían que cruzarlo sin soltarse y con cuidado para no caerse.
- Actividades con globos.
- Los niños/as tenían que tirar el globo hacia arriba y, según iba bajando, tenían que darle con la cabeza, con la nariz, con el hombro, con la mano, con la rodilla, con el pie... etc., pero siempre evitando que éste tocara el suelo.
 - Caminaron con el globo aprisionado entre los pies, entre los tobillos, entre las rodillas, entre los muslos... etc.
 - Nos imaginamos que éramos futbolistas y manteníamos el globo en el aire pero, solamente, dándole golpes con la cabeza.
- Actividades con aros.
- Bailar el aro hula-hop con la cintura evitando que éste caiga al suelo. Después también lo bailaron con otras partes del cuerpo como el cuello, los brazos... etc.
 - Con el aro en el suelo, los niños/as debían cumplir las órdenes dadas como por ejemplo: meternos con los dos pies dentro del aro, meternos dentro del aro dejando un pie fuera, poner dentro del aro solamente las manos, saltar dentro del aro sobre una u otra pierna, sentarnos dentro del aro dejando los brazos y las piernas fuera...
 - El aro era un túnel y, por parejas, un niño/a lo sujetaba en vertical y el otro tenía que pasar a través de él con la mano puesta en la rodilla, con las manos en la cabeza, con la mano en el pie, con los brazos cruzados, con una mano en la espalda y la otra en la barriga... etc. Después se cambiaban los turnos y se repetían las órdenes para que los dos miembros de la pareja pudieran realizar la actividad.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 20 – JULIO DE 2009

- Se hizo un túnel con varios aros (cada uno sujetado por un niño/a). Los niños pasan a través de ellos andando a gatas. Una vez han pasado todos, cambian los turnos.
- Se distribuyeron 6 aros por el suelo y los niños/as tenían que saltar (por turnos) de unos a otros con los pies juntos, a la pata coja... etc.

2.2. Actividades Musicales.

- Canciones

MIS PAREJAS

Dos ojos, dos cejas, dos agujeros, dos orejas.
Dos codos, dos muñecas, dos hombros, dos caderas.
Dos manos, diez dedos, dos brazos que vuelan.
Dos rodillas, dos tobillos, dos pies y dos piernas, ya puedo contento bailar
con mis parejas (varias veces acelerando el ritmo)

YO DANZO

Yo danzo un dedo (el índice de una mano) diciendo pin,
yo danzo otro (el índice de la otra mano) diciendo pon.
Danzo los dos dedos diciendo pin pon, pin, pon, pin pon.
Yo danzo una mano diciendo pin
yo danzo la otra diciendo pon.
Danzo las dos manos diciendo pin pon, pin pon, pin, pon.
Yo danzo una oreja diciendo pin
yo danzo la otra diciendo pon.
Danzo las dos orejas diciendo pin pon, pin pon, pin pon.
(un ojo..., una rodilla..., un pie..., una pierna...)
Yo danzo todo el cuerpo diciendo pin



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 20 – JULIO DE 2009

yo danzo todo el cuerpo diciendo pon

Yo danzo todo el cuerpo diciendo pin pon, pin pon, pin pon.

MI CABEZA

Tengo una cabeza muy tiesa muy tiesa,

Dos ojos redondos y una boca de fresa,

En ella dientes que muerden fuerte,

Lengua y labios que silban alegres

En medio de la cara tengo la nariz

A los dos lados orejas que sirven para oír.

EL ASEO

Mi cuerpo cuido con mucho interés

Mi cara lavo y lavo mis pies

Me baño y me ducho ¡mejor al revés!

Me ducho y me baño, me peino después.

Cepillo mis dientes después de comer

Y siempre mis manos limpias y aseadas

Procuro tener.

MI CARITA

Yo tengo una carita

que parece una casita,

los pelos de la cabeza

parecen que son las tejas,

los ojos son dos ventanas

que se abren por las mañanas,

la boca es una puerta

que siempre tengo abierta,



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 20 – JULIO DE 2009

y en el centro la nariz
que es un timbre y hace así:
¡Ring, ring, ring!

MI CUERPO

Con las piernas doy saltos,
con mis brazos manoteo,
con la nariz huelo las flores
y, con los ojos los colores veo
Mi boquita me sirve
para comer y besar,
cuando llego del cole,
a papá y a mamá.

POM, POM.

Pom, pom juego con la mano,
pom, pom con la otra más.
Pom, pom, mueve la cabeza,
pom, pom muévela al compás.
Pom, pom, dobla las rodillas,
pom, pom, con la mano atrás.
Pom, pom, con los pies juntitos,
pom, pom, salta y salta más.

- Danzas

LA VELA POLENTA

Cuando se **planta** la vela polenta, la vela polenta
Se planta así, se planta así, oh, oh, oh, vela polenta es así
Sa, sa pum, sa, sa pum. (se dan golpes en el suelo imitando la acción de plantar).
Cuando se **riega** la vela polenta, la vela polenta
Se riega así, se riega así, oh, oh, oh, vela polenta es así
Sa, sa pum, sa, sa pum. (se hacen gestos con la mano imitando la acción de regar una planta).
Y cuando **crece** la vela polenta, la vela polenta



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 20 – JULIO DE 2009

Y crece así, y crece así, oh, oh, oh, vela polenta es así

Sa, sa pum, sa, sa pum. (se suben ambas manos imitando la acción de crecer)

Cuando se **corta** la vela polenta, la vela polenta... (con las manos imitando unas tijeras)

Cuando se **muele** la vela polenta, la vela polenta... (golpes con el puño sobre la otra mano)

Cuando se **cuece** la vela polenta, la vela polenta... (manos juntas imitando acción de cocinar)

Cuando se **come** la vela polenta, la vela polenta... (llevando la mano hacia la boca)

Cuando **florece** la vela polenta, la vela polenta... (cruzando los brazos hacia arriba).

SON, SON, SON LES CABALLÉS

Son, son, son les caballés, llés, llés

y si no Filemón se le seca la armadura

y si no Filemón ya no tiene salvación.

(mientras se canta esta estrofa, se ponen la manos en la cintura, dando golpes con los pies en el suelo como si fuésemos soldados)

Atención, atención, la derecha entra en acción...

(al escuchar esta frase nos paramos y señalamos con el dedo de la mano derecha apuntando hacia arriba)

Son, son, son les caballés, llés, llés...

Atención, atención, la otra mano entra en acción

(nos paramos y señalamos con el dedo de la mano izquierda apuntando hacia arriba)

Son, son, son les caballés, llés, llés...

Atención, atención, una pierna entra en acción...

(nos paramos y elevamos una y otra vez la pierna derecha)

Son, son, son les caballés, llés, llés...

Atención, atención, la otra pierna entra en acción...

(nos paramos y elevamos una y otra vez la pierna izquierda)

Son, son, son les caballés, llés, llés...

Atención, atención, la cabeza entra en acción...

(nos paramos y movemos la cabeza a uno y otro lado)



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 20 – JULIO DE 2009

Son, son, son les caballés, llés, llés...

Atención, atención, todo el cuerpo entra en acción...

(nos paramos y movemos todo el cuerpo).

DANZA DE LOS 7 PASOS DE DINAMARCA

Es una pieza compuesta solamente por música (no tiene letra)

La coreografía base es:

- Moverse hacia los lados con las manos en la cintura.
- 3 golpes con las manos en las rodillas
- 3 palmadas.

Los movimientos de cada estrofa son acumulativos y su orden es el siguiente:

1. Extender un brazo hacia fuera.
2. Extender también el otro brazo.
3. Poner una rodilla en el suelo.
4. Poner la otra rodilla en el suelo.
5. Poner un codo en el suelo.
6. Luego el otro.
7. Por último se pone la rodilla en el suelo.

2.3. Actividades de Plástica

Fueron las siguientes:

- Dibujar en cartón la silueta de una persona. Recortar la silueta dividiéndola en las principales partes del cuerpo (cabeza, tronco y extremidades). Por grupos, los niños/as tenían que armar puzzles sobre el cuerpo. Jugar a retirar una de las piezas y adivinar qué parte es la que falta.
- Modelar con Plastilina el esquema corporal y hacer una exposición de los diferentes trabajos realizados.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 20 – JULIO DE 2009

- Traer de casa revistas viejas. Cada niño/a recortó una parte del cuerpo diferente de los personajes que aparecen en ella. Luego, entre todos, hicimos un collage formando una persona nueva con los recortes obtenidos.
- Los niños/as se sentaron en círculo en la alfombra, pasamos un espejo para que se miraran en él. Cada uno/a comentó lo que vio, como por ejemplo el color de sus ojos y de su pelo, si tenían lunares o no... etc. Luego se dibujaron en un folio resaltando todas estas características fundamentales.
- También hicimos un mural en el que todos los niños/as plasmaron la huella de sus manos con pintura.
- Igualmente, cada niño/a amasó un trozo de pasta blanca de amasar para darle forma de cuadrado. Luego, apretaron la mano sobre él, resultando, de esta manera, el molde de la misma. Más tarde, una vez seco, cada niño/a pintó el suyo de color rosa. La finalidad de esta actividad es que los moldes de las manos se guarden como recuerdo y dentro de mucho tiempo, la comparen con su mano actual y, así, comprueben cuánto ha crecido su mano y el resto de su cuerpo.
- Se colocó un trozo de papel continuo sobre la pared a una altura cómoda como para que todos los niños/as pudieran alcanzar con facilidad. En dicho papel, solamente aparecía el tronco y la cabeza de un cuerpo. Luego, por turnos, los niños/as iban saliendo con un lápiz para añadir una nueva parte del cuerpo que aún no estuviese dibujada, como por ejemplo, las piernas, los brazos, las manos, los pies, el cuello, el pelo, los ojos, la nariz, la boca..., hasta que el muñeco estuvo completo incluyendo también los últimos detalles (cejas, pestañas, uñas, el ombligo...). Si algún niño se quedaba sin ideas, se le daba una pista de alguna parte del cuerpo que aún faltara.

2.4. Actividades de Expresión Oral

Fueron las siguientes:

Adivinanzas

Si están abiertos, te veo.
Si los cierro, no te veo.
Si los abro y cierro muchas veces,

Son 28 hermanos,
son blancos y en la boca están,
me los limpio todos los días,



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 20 – JULIO DE 2009

parpadeo y me mareo.
(los ojos)

y me sirven para masticar.
(los dientes)

Una señora muy aseñorada
siempre está en su casa
y siempre esta mojada
(la lengua)

Dos iban por un caminito
caminando muy ligero
uno al otro se decía
yo primero, yo primero
(los pies)

Son dos hermanitos,
que me sirven para andar,
su casa son los zapatos
y por el suelo siempre van.
(los pies)

Cada una tiene 5 dedos
con ellas saludo y hago así
si veo algo divertido
me sirven para aplaudir
(las manos)

Si esta puertecita está abierta,
me sirve para hablar,
si tú quieres que me calle,
la tengo que cerrar.
(la boca)

Está por encima de los hombros
para la cabeza sujetar
si quieres adornarlo
colócale un collar
(el cuello)

Está en medio de tu cara,
te sirve para respirar,
cuando tengas un catarro,
con pañuelos la limpiarás.
(la nariz)

Están en tu cabeza,
una a cada lado
para resolver esta adivinanza
con ellas la has escuchado.
(las orejas)

Está sobre nuestra cabeza,
rubio o moreno puede ser,
si quieres ponerte guapa,
una coleta te puedes hacer.
(el pelo)

Si miras tus manitas,
diez te puedes ver,
si te quitas los zapatos,
los mismos tienes en los pies.
(los dedos)



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 20 – JULIO DE 2009

Poesías

“ESTE ES MI CUERPO”

Este es mi cuerpo,
redondo y chiquito,
tengo brazos largos
y pies ligeritos.

Sobre mi cabeza
tengo mucho pelo,
y en la cara
dos ojitos muy negros.

Mi nariz chiquita,
mis labios risueños,
y tengo en la boca
dientes muy pequeños.

“MI CARA”

En mi cara redondita
tengo ojos y nariz,
tengo una boquita
para charlar y reír.

Con los ojos veo todo,
con la nariz hago ¡atchiiiss!
y con la boca yo como
¡palomitas de maíz!

“LA DUCHA”

Es importante la ducha
para estar limpios y sanos
de los pies a la cabeza,

“LA TIJERA DE MAMÁ”

Cuando me recorta el pelo
la tijera de mamá,
va diciendo en su revuelo:
Chiqui – chiqui, chiqui – cha...

(mover las manos imitando unas tijeras)

“EL ASEO”

Me lavo cada día
con agua y con jabón.
Me seco lo deditos,
Cantando una canción.

“LA CABEZA”

Tengo una cabeza
como una pelota.
Tiene dos orejas
y también una boca.
Con estos ojos
yo puedo mirar
la nariz la muevo así.
si me tiran del pelo digo:
¡ ay, ay, ay, ay, ay ¡

“¡A CUIDARSE!”

Yo me cepillo los dientes
con pasta y agua caliente.
Y me ducho cada día



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 20 – JULIO DE 2009

de la cabeza a las manos.

con cuidado y alegría.

Hay que lavarse los dientes,
peinarse cada mañana
y, siempre que estemos sucios,
coger jabón y toalla.

Para el cuerpo alimentar
variedad he de tomar.
Y muy bien debo dormir
para poder resistir.

Abrir un poquito el grifo,
dejar el agua caer,
frotarnos con energía
y así, ¡limpios otra vez!

¡para muy fuertes crecer
nos tenemos que querer!

Autoría

- Nombre y apellidos: Concepción Márquez Roldán
- Centro, localidad, provincia: C.E.I.P "Lope de Vega", Casariche, Sevilla
- E-mail: inmamr6@hotmail.com