



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 24 – NOVIEMBRE DE 2009

“LA IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN PSICOMOTRIZ”

AUTORÍA ANA BRÍGIDA GUTIÉRREZ CORREDOR
TEMÁTICA PSICOMOTRICIDAD
ETAPA EI

Resumen

Con este artículo pretendo poner de manifiesto la importancia que tiene la educación psicomotriz en la Educación Infantil, por lo que hago una exposición teórica de los aspectos claves en la psicomotricidad en los niños de 0 a 6 años, sin olvidar que, son fundamentalmente los ejemplos prácticos los que más nos pueden ayudar a tener una visión más clara de este concepto.

Palabras clave

- Psicomotricidad.
- Leyes.
- Etapas.
- Esquema corporal.
- Elementos: tono, control postural, lateralidad, control respiratorio, organización espacio-temporal...

1. JUSTIFICACIÓN

El término de psicomotricidad integra las interacciones cognitivas, emocionales, simbólicas y sensorio motrices 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 infantil (aspecto cognitivo, afectivo, social, motor) y en la consecución de otros muchos aprendizajes: lectoescritura, nociones topológicas, grafomotricidad...

Mediante el desarrollo psicomotriz el niño llega a adquirir el conocimiento del cuerpo y, a través de él, el conocimiento del mundo que le rodea. De ahí, la importancia de incidir en la etapa infantil a través de juegos, cuentos, canciones... en la práctica psicomotriz.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 24 – NOVIEMBRE DE 2009

2. EL DESARROLLO PSICOMOTOR EN EL ALUMNADO DE EDUCACIÓN INFANTIL.

El desarrollo psicomotor es el proceso que proporciona la vivenciación del cuerpo, el control del movimiento y la representación mental de los elementos corporales.

Este desarrollo se rige por unas leyes, pasa por unas etapas, se produce dentro de unas directrices madurativas e integra unos elementos que a continuación paso a detallar.

2.1. Leyes.

Las leyes que rigen el desarrollo psicomotor son tres:

- *La ley céfalo-caudal*, establece que el desarrollo se extiende a través del cuerpo desde la cabeza hasta las extremidades. Esto quiere decir que se controlan antes los movimientos de la cabeza que los de las piernas.
- *La ley próximo-distal*, indica que el desarrollo progresa desde el centro del cuerpo hasta las extremidades. Así, el control de los hombros se adquiere antes que el de los brazos y éste antes que el de las manos.
- *La ley de la diferenciación progresiva*, supone que los músculos grandes (motricidad gruesa) se controlan antes que los menos voluminosos (motricidad fina).

2.2. Etapas.

Según Vayer, el desarrollo psicomotor hasta los seis años pasa por las siguientes etapas:

- *La etapa maternal (de 0 a 2 años)*, en la que el niño pasa de los primeros reflejos (de moro, de succión...), a la marcha y a las primeras coordinaciones motrices. En esta etapa:
 - Empiezan a enderezar y mover la cabeza.
 - Enderezan a continuación el tronco.
 - Llegan a la posición sentado con el apoyo primero y luego sin apoyo.
 - La individualización y el uso de los miembros los llevan progresivamente a la reptación y luego el gateo.
 - El uso de los miembros le permite la fuerza muscular y el control del equilibrio, esto a su vez le permite:
 - El enderezamiento hasta la postura erecta.
 - El equilibrio y posición de pie con ayuda y luego sin ella.
 - La marcha.
 - Las primeras coordinaciones globales asociadas a la prensión



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 24 – NOVIEMBRE DE 2009

- *El período global del aprendizaje y del uso de sí (de 2 a 5 años).* En éste, la aprehensión se hace cada vez más precisa, estando asociada a los gestos y a una locomoción cada vez más coordinada.

La motricidad y la cinestesia permiten al niño/a el conocimiento y le uso cada vez más diferenciado de su cuerpo, además, la relación con el adulto es esencial pues, le va a permitir al niño/a desprenderse del mundo exterior y reconocerse como individualidad.

- *El período de transición (de 5 a 7 años),* en éste período, el niño/a pasa progresivamente de la acción del cuerpo a la representación.

Las consecuencias que se derivan son: el desarrollo de las posibilidades de control postural y respiratorio; la afirmación de la lateralidad; el conocimiento de la derecha y la izquierda; y la independencia de brazos en relación con el tronco.

2.3. Directrices madurativas.

Las directrices madurativas que determinan estas etapas están relacionadas con las leyes del desarrollo psicomotriz y con el dominio de la motricidad gruesa y, posteriormente, de la motricidad fina.

- *La motricidad gruesa* afecta a todo el cuerpo en general. Se relaciona con los movimientos globales y amplios. Abarca los siguientes aspectos:
 - El dominio corporal dinámico: es la capacidad de dominar las distintas partes del cuerpo, permitiendo no sólo los desplazamientos, sino también la sincronización de movimientos, la armonía y la precisión. Comprende: la coordinación general, el equilibrio, el ritmo y la coordinación visomotriz.
 - El dominio corporal estático, relacionado con todas las vivencias que conducen a la organización del esquema corporal. Los aspectos que comprende son: la tonicidad, el equilibrio estático, la respiración y la relajación.
- *La motricidad fina,* se refiere a los movimientos realizados por una o varias partes del cuerpo que necesitan de una precisión y un elevado nivel de coordinación. Esta motricidad se refiere a los movimientos realizados por una o varias partes del cuerpo que no tienen una amplitud, si no que son movimientos de más precisión. Comprende: la coordinación viso- manual; la motricidad facial; la motricidad fonética y la motricidad gestual.

2.4. Elementos. Propuestas de actividades.

Los elementos que integran el desarrollo psicomotor son el esquema corporal y el desarrollo perceptivo-motor. En primer lugar, explicaré en que consiste cada uno de los elementos, y a continuación, pondré algunos ejemplos prácticos y sencillos de actividades que podemos realizar en la escuela infantil para trabajar cada uno de ellos.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 24 – NOVIEMBRE DE 2009

2.4.1. El esquema corporal.

El esquema corporal es la conciencia del propio cuerpo, de sus partes y de sus posibilidades y limitaciones de movimiento. Los componentes del esquema corporal son:

- *El tono*, es un estado permanente de contracción parcial, pasiva y continua en el que se encuentran los músculos. La importancia del tono muscular se basa en los siguientes aspectos:
 - Permite una adecuada succión y masticación, necesarias para la alimentación del niño desde el nacimiento.
 - Facilita la emisión de sonidos, base para el desarrollo del habla y el lenguaje.
 - Estimula los músculos faciales, permitiendo la realización de gestos y muecas, que son medios para expresar emociones.
 - Posibilita la elevación de los párpados y la movilidad de los ojos, necesarios para la exploración del entorno y más adelante para la lectura.
 - Es indispensable para adquirir las posturas y los movimientos necesarios que llevan al logro de la marcha.
 - Permite una evolución adecuada de la lectoescritura.
 - Por tratarse de una función cognitiva, se encuentra íntimamente ligada a la atención, por lo tanto influye en los procesos de aprendizaje.

Propuesta de actividades:

- Con las piernas abiertas, jugamos a que los niños/as cojan una pelota que se encuentra a un lado o delante de ellos sin que muevan los pies.
- En posición sentados, balanceamos el cuerpo, con las manos entre las rodillas, como si fuera una mecedora.
- En posición acostado boca arriba jugarán a verse las puntas de los pies.
- En la misma posición que antes, jugamos a mover las piernas como si pedalearan un triciclo.
- Jugamos a hacer un puente con el cuerpo para que pase una pelota por debajo, también en posición tumbado boca arriba.
- Etc.

- *El control postural*: El control de la postura y el equilibrio (como forma habitual de mantener ese control) constituyen lo que se denomina el sistema postural.

Según Ajuriaguerra, la postura es “una posición del cuerpo entero, o de una parte del cuerpo, que sirve, para la preparación de un acto y puede, por otra parte, desencadenar una secuencia de movimientos cuyo final es un estado”. Esta postura está sostenida por el tono muscular.

El equilibrio es la capacidad de asumir y sostener cualquier posición del cuerpo contra la ley de la gravedad.

El equilibrio y el control de la postura están en la base de la autonomía motriz. Cualquiera de las habilidades motrices básicas (andar, correr, lanzar, saltar...) necesita, como requisito previo, un adecuado control de la postura y la automatización de de las reacciones de equilibración. De la misma manera, la relación con el espacio circundante, la orientación, necesita tener una clara y equilibrada referencia postural del propio cuerpo.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 24 – NOVIEMBRE DE 2009

Propuesta de actividades:

- Jugamos a entrar y salir de un aro dando un salto.
 - Con varios aros en el suelo, jugamos a pasar alrededor (con los dos pies fuera del aro; con uno dentro y otro fuera; por dentro).
 - Saltamos con los pies juntos sobre una cuerda situada en el suelo (con o sin ayuda).
 - Jugamos a marchar sobre un banco en diferentes posturas (de espaldas, tumbados boca arriba, boca abajo, de lado...).
 - Jugamos a pasar sobre saquitos de arena o de serrín, intentando saltar sobre ellos.
- *La lateralidad*, consiste en la aprehensión de la idea derecha-izquierda. Es el predominio de una parte del cuerpo sobre la otra. Puede dar lugar a distintas modalidades: destrialidad, zurdería, zurdería contrariada, ambidextrismo y lateralidad cruzada o mixta.
El proceso de lateralización en la Educación Infantil abarca las siguientes fases:
 - La etapa I (desde el nacimiento hasta los 3 años y medio), en la que el niño no puede distinguir entre los dos lados de su cuerpo.
 - La etapa II (4-5 años). El niño tiene conciencia de que las extremidades se encuentran a los lados del cuerpo, pero no de su ubicación derecha-izquierda.
 - La etapa III (se inicia a los 6 años). El niño/a empieza a advertir que los órganos y miembros izquierdos y derechos se encuentran en lados opuestos de su cuerpo.

Propuesta de actividades:

- Frente a un espejo grande y dividido en dos partes iguales con cinta adhesiva, señalar su lado derecho e izquierdo.
 - Llevar una cinta adhesiva diariamente en la mano derecha o izquierda.
 - Manipular, con su mano derecha, la mitad derecha de su cuerpo, iniciando en la cabeza, ojos, oreja, cuello y tronco.
 - Patear una pelota con el pie derecho o izquierdo según indiquemos...
- *El control respiratorio*, es el acto de absorber el aire y expelerlo para mantener las funciones vitales de la sangre.

Dada la influencia de la respiración sobre procesos psicológicos tan importantes como la atención y las emociones, es fundamental su educación en las edades infantiles.

Para lograr este control respiratorio, se pueden utilizar diferentes ejercicios de inspiraciones y espiraciones tanto bucales como nasales, así como retenciones de la inspiración y la espiración, en distintos estados de reposo y de esfuerzo, tendiendo a afianzar la respiración nasal, desarrollar la amplitud y capacidad respiratoria y controlar su frecuencia. Se trata en definitiva, de lograr que el niño/a llegue a un control consciente de su respiración para convertirlo de nuevo en un proceso automático.

Propuesta de actividades:

- Jugamos a emitir sonidos bucales con mayor o menor intensidad.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 24 – NOVIEMBRE DE 2009

- Jugamos a imitar el sonido propio de animales (pero, caballo, gato...)
- Con un papel en el suelo, jugamos a soplarlo hasta llegar a una línea de meta.
- Jugamos a respirar con la boca cerrada.

2.4.2. El desarrollo perceptivo-motor.

El desarrollo perceptivo motor hace referencia a la capacidad que tiene el niño/a para coordinar los sistemas sensoriales (principalmente la visión), con los movimientos del cuerpo o sus diferentes partes.

Este desarrollo perceptivo-motor se realiza en dos vertientes relacionadas entre sí:

- *La percepción y organización del propio cuerpo*, la cual implica la coordinación de todos los elementos corporales integrados en una corporeidad vivida de forma integral.

Propuesta de actividades:

- Observar las manos (abrir las, cerrar las, separar las....) y observar las diferentes partes del cuerpo y experimentar con ellas.
 - Tocarse distintas partes del cuerpo que vayamos nombrando con los ojos abiertos y cerrados.
- *La percepción del entorno*, en la que interviene la percepción del espacio y la del tiempo.
 - Para que el niño comience a percibir el *espacio* es necesario que establezca relaciones de proximidad y lejanía. Estas relaciones le permitirán captar la separación entre él y los objetos que le rodean, y, progresivamente, establecer relaciones espaciales de distancia, ordenación, continuación, desplazamientos e inclusión.
La noción del espacio se va elaborando de modo progresivo y en un sentido que va de lo próximo a lo lejano y de lo interior a lo exterior.

Propuesta de actividades:

- Jugamos a transportar balones de un lugar a otro.
 - Jugamos a pasar la pelota en parejas golpeándola con el pie y variando las distancias.
 - Conceptualizaciones de nociones espaciales: ponerse dentro o fuera de una caja; pasamos por encima o debajo de un banco, jugamos a hacer un corro grande y otro pequeño...
- La organización del *tiempo* está al principio, unida a la noción del espacio y a la percepción del ritmo. La estructuración temporal avanza desde impresiones temporales desordenadas hasta nociones elementales de duración, velocidad, simultaneidad y sucesión.

Propuesta de actividades:

- Nos movemos a ritmo de pandero rápido o lento según suene éste.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 24 – NOVIEMBRE DE 2009

- Un grupo de niños marcha con un ritmo rápido, haciendo sonar las pisadas, mientras el resto marca los pasos con palmadas fuertes. Lo mismo, pero con un ritmo lento, pisadas débiles y palmadas débiles.
- Nociones temporales: Observamos dos móviles que van a distinta velocidad, determinar cuál es el más lento y cuál el más rápido (cuál llega antes y cuál después); damos un apalmada cuando un niño sale de un lugar determinado y otra palmada al llegar a su destino (noción de partida y de llegada)...

3. LA ORGANIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD PSICOMOTRIZ. EJEMPLO PRÁCTICO.

La organización de la actividad psicomotriz se rige por una serie de fases.

A continuación voy a explicar cada una de ellas, y pondré un ejemplo práctico basándome en el siguiente objetivo: “Conocer las distintas partes del cuerpo: cabeza, cuello, espalda, pecho y cintura” para que así quede más claro.

Dichas fases son:

- *La fase previa*, en la que se prepara la sala o espacio a utilizar así como los materiales que vamos a necesitar.
Ejemplo: En este caso, organizaremos el gimnasio y prepararemos materiales como: pandero, aros, pelotas, globos, cassette y cd...que vamos a necesitar para el desarrollo de nuestra sesión.
- *La fase de acogida*: es el momento de saludarse y recordar las normas de la sala.
Ejemplo: Nos saludaremos todos y recordaremos las normas a cumplir: seguir las instrucciones del maestro, procurar no hacerse daño, respetar a los compañeros y utilizar correctamente los materiales.
- *La fase de descarga*, en la que propondremos alguna actividad que sirva de desbloqueo para preparar el cuerpo para la actividad, como pueden ser ejercicios respiratorios o de ritmo.
Ejemplo: En esta fase marcaremos distintos ritmos con el pandero y los niños se tendrán que mover más rápido o más lento según suene dicho ritmo.
- *La fase de juego simbólico y de construcción*: en esta fase pondremos a disposición de los niños/as, materiales que favorezcan la dimensión simbólica y de construcción. Pueden ser. Telas, cuerdas, aros...
Ejemplo: Haremos un recorrido utilizando el cuento de “la gotita de agua”: Los niños/as con su dedo representarán que la gota de agua les recorre el cuerpo, se va extendiendo por el pecho, pasa la espalda, rodea la cintura....
- *La fase de actividad motriz y espontánea*, en la que los niños/as actuará, con iniciativa y recrearán las vivencias según su deseo y su capacidad.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 24 – NOVIEMBRE DE 2009

Ejemplo:-Iremos nombrando y señalando las distintas partes del cuerpo en nosotros mismos, comenzando por la cabeza y continuando hacia las demás (cuello, pecho, espalda y cintura). Cada niño las nombrará y señalará en sí mismo.

- Por parejas, con una pelota, el niño/a irá poniendo la pelota en una de las partes del cuerpo de las que estamos trabajando, y el otro tiene que nombrarla. Después se cambian los papeles.
 - Pondremos música con mucho ritmo para que bailen libremente. Cuando pare, se tocarán la parte del cuerpo que el docente diga.
 - Por parejas, tendrán que trasladar un globo con la parte del cuerpo que indiquemos sin que se les caiga.
 - Interpretaremos y bailaremos la canción “Una mané”, localizando las partes del cuerpo propuestas en el objetivo.
 - Ejercicios con aros, intentando mantenerlo en la cintura...
- *La fase de análisis*, se harán juegos para reforzar contenidos conceptuales (formas, colores, nociones espaciales...).
 - *La fase de despedida*, estará precedida de alguna actividad que agrupe a los niños/as (una relajación, una canción...).
Ejemplo: Nos tumbaremos en el suelo, pondremos música relajante, e iremos poco a poco apretando y relajando las distintas partes del cuerpo que nombremos, hasta que por completo hayamos relajado todo el cuerpo.
 - *La fase de representación y lenguaje*, en la que los niños hablarán, dibujarán, modelarán... en relación con las vivencias de la sesión.
Ejemplo: Comenzaremos hablando de la sesión realizada (qué hemos hecho, qué es lo que más les ha gustado, lo que menos...), y harán un dibujo de la misma. Pondremos atención en los dibujos para ver han representado las partes del cuerpo trabajadas en sus dibujos.

4. CONCLUSIÓN.

La importancia y beneficios que aporta la psicomotricidad en los niños/as en los primeros años de vida son muchos, ya que, influye valiosamente en el desarrollo intelectual, afectivo y social del niño favoreciendo la relación con su entorno y tomando en cuenta las diferencias individuales, necesidades e intereses de los niños y las niñas. Así:

- A nivel motor, le permitirá al niño dominar su movimiento corporal.
- A nivel cognitivo, permite la mejora de la memoria, la atención y concentración y la creatividad del niño.
- A nivel social y afectivo, permitirá a los niños conocer y afrontar sus miedos y relacionarse con los demás.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 24 – NOVIEMBRE DE 2009

Es por todo esto, y tal y como afirman Núñez y Berruezo por lo que “creemos, pues, que la psicomotricidad no sólo es algo que debe incluirse en el currículo de la educación infantil, sino que posiblemente sea el medio más acertado para promover el desarrollo, la evolución y la preparación para los aprendizajes de los niños y las niñas entre cero y seis años”.

5. BIBLIOGRAFÍA.

- Antón, M. (1980). *La psicomotricidad en el parvulario*. Barcelona: Laia.
- Delval, J. (1994). *El desarrollo humano*. Madrid: Siglo XXI.
- Núñez y Berruezo. (2004). *Psicomotricidad y Educación Infantil*. Madrid. Cepe.
- El desarrollo del esquema corporal; *Cosas de la Infancia*. Extraído el 3 de Octubre de 2009 desde <http://www.cosasdelainfancia.com/biblioteca-psico.htm>.
- La lateralidad en los niños; *Cosas de la Infancia*. Extraído el 3 de Octubre de 2009 desde <http://www.cosasdelainfancia.com/biblioteca-psico.htm>.

Autoría

- Nombre y Apellidos: Ana B. Gutiérrez Corredor.
- Centro, localidad, provincia: EEI Miraflores, Córdoba, Córdoba.
- E-mail: anaguco@hotmail.com