



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

“LA MOTRICIDAD GENERAL COMO MEDIO DE EXPRESIÓN Y DE CONOCIMIENTO”

AUTORÍA INMACULADA GÓMEZ MORALES
TEMÁTICA ACTIVIDAD CORPORAL
ETAPA EDUCACIÓN INFANTIL

Resumen

Tanto desde el campo de la Medicina como de la Psicología es considerada la edad comprendida entre los 0 y 6 años, como la base sobre la cual se asienta la futura personalidad adulta. En este sentido, la Educación Infantil toma una relevancia especial en cuanto que el desarrollo psicológico y fisiológico del niño en este período adquiere un carácter fundamental en la evolución posterior del individuo, siendo la esfera motriz uno de los factores esenciales, sobre todo en los primeros años de la vida.

Palabras clave

Motricidad general: Tono muscular, respiración, relajación, conductas motrices de base y conductas neuromotrices.

Leyes psicofisiológicas: céfalocaudal y próximodistal.

Objetivos de la motricidad.

Actividades para el desarrollo en el aula.

1. INTRODUCCIÓN.

Un paso más en la utilización del propio cuerpo como medio de expresión y de conocimiento es el descubrimiento de que se puede mover, de que puede desplazarse.

El niño va tomando conciencia, va dándose cuenta, adquiere conocimiento y progresivamente dominio de los elementos que constituyen el mundo de los objetos, gracias a sus desplazamientos y a la coordinación de sus movimientos, es decir, gracias a un uso cada vez más diferenciado y preciso de su propio cuerpo.

Las relaciones con los demás también están estrechamente ligadas a la actividad motriz y esta actividad le permite reconocer a los otros, diferenciarse y progresivamente adaptarse e integrarse.



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

El niño percibe el mundo exterior a través de su cuerpo a la vez que también con su cuerpo, entra en relación con él.

Todas las formas de relación están ligadas a la **acción corporal**.

El niño a través del cuerpo y de la actividad motriz:

- Construye su *yo corporal*.
- Entra en *relación con los objetos*.
- Entra en *relación con los demás*.

La motricidad es la actividad corporal. Es la evolución mental que ocurre a través del movimiento, es decir, a través de éste va organizando mentalmente el mundo exterior.

La motricidad general se refiere a toda la actividad motriz que realiza el cuerpo globalmente:

- * Desplazamientos: arrastrado, de rodillas, marcha, pata coja, etc.
- * Movimiento de cada miembro: tronco, cuello,...
- * Ejecución de diferentes posturas.

El niño necesita moverse para desarrollarse y lo que hay que conseguir es que estos movimientos sean adecuados al fin que se proponen.

Este sería el objetivo general de la motricidad: ***Conseguir una buena coordinación y precisión de los movimientos globales del cuerpo.***

2. ASPECTOS QUE INTERVIENEN EN LA MOTRICIDAD.

Para conseguir el pleno desarrollo motriz del niño y poder establecer un programa de aula, es necesario conocer conceptos y funciones que intervienen en la actividad motriz.

2.1. Tono muscular o tonicidad.

Se pone de manifiesto por el grado de tensión muscular imprescindible para realizar cualquier movimiento, ya sea dinámico (andar, correr, saltar) o estático (sentarse, tumbarse, relajarse).

El tono muscular consiste en un estado permanente de ligera contracción.

Se trata de una función de los músculos por los que estos se mantienen en tensión, con un gasto muscular de energía sin ocasionar apenas cansancio al cuerpo. Está presente tanto en los movimientos como en las actividades de reposo.

El tono muscular prepara la musculatura y la vuelve apta para las múltiples formas de actividad. Es la condición previa para la acción.

Se puede considerar como el “telón de fondo” para realizar las actividades motrices y posturales, fijando la actitud, preparando el movimiento, sosteniendo el gesto y manteniendo el equilibrio.



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

Educación la tonicidad muscular equivale a mantener en forma el principal órgano motor y ayudar a controlar las actividades cerebrales.

El tono juega un papel fundamental tanto en la vida afectiva como en la de relación.

Existe una íntima relación entre las actividades cerebrales, las reacciones afectivas y las actividades corporales.

Esto lo podemos constatar en la vida diaria. *Por ejemplo:* cuando vivimos una situación de estrés, los músculos y el gesto se contraen.

Los niños que viven un ambiente carente de afecto son niños corporalmente rígidos, tensos.

El tono muscular transmite una imagen corporal por la que los demás nos pueden reconocer de lejos. Influye en nuestra forma de andar, de sentarnos, en las posturas, etc.

Hay que hacer referencia a:

- Hipotonía: Tono muscular inferior al normal. Excesiva relajación muscular.
- Hipertonía: Tono muscular exagerado. Gran crispación del cuerpo.

Los trabajos de **Wallon** y **Ajuriaguerra** señalaron la estrecha relación entre el tono, el yo y el mundo de los otros. Los fenómenos emocionales son vividos sobre el plano tónico, se manifiestan por tensión y alteran tanto las diferentes funciones somáticas, como las funciones de relación. Estos desequilibrios inciden en el ritmo cardíaco, sudoración anormal, rigidez de rostro, etc.

Para **Ajuriaguerra** la función tónica no es sólo la tela de fondo de la acción corporal, sino un medio de relación con el otro. Ha estudiado la estrecha unión que existe entre tono y movimiento, así como sus asociaciones en el desarrollo del gesto y del lenguaje.

Conseguir una adecuada tonicidad sería poseer un equilibrio entre la contracción y la distensión muscular.

2.2. Respiración.

El ritmo respiratorio es básico, una disarmonía o un bloqueo pueden producir situaciones conflictivas como tartamudeo, tics, faltas de atención, ansiedad. En cambio, una respiración más lenta, profunda y regular, hace que se produzcan en el niño situaciones más estables.

Entre los 2 ó 3 años puede iniciarse una educación de la respiración, comenzando por:

1. *Familiarización*: Objetivar la respiración para que el niño pueda observar que existe, la vea, la oiga, la sienta mediante: Emisión de sonidos, burbujas, soplo de velas, pitos, globos, emisión del aliento sobre un espejo, etc.

Se comienza por la expiración para conseguir una mejor inspiración y desconstrucción de los órganos de la respiración.

A partir de los 4 ó 5 años se adquiere:



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

2. *Conciencia de la respiración, a través de:*

- La observación de las respiraciones bucales y nasales de un compañero.
- Inspiración y expiración propia y ajena.
- Diferenciar la respiración torácica y abdominal.
- Toma de conciencia de los movimientos y cambios que efectúa el cuerpo en cada una de estas formas de respiración.

3. *Control de la respiración:*

- Mantener el aire en los pulmones un determinado tiempo y soltarlo cuando se le indique.
- Tomar o soltar aire un número determinado de veces.
- Respirar rápido-lento.
- Realizar diferentes combinaciones de respiración (inspiración nasal, expiración bucal).

2.3. **Relajación.**

Consiste en una expansión voluntaria del tono muscular acompañada de una sensación de reposo.

La relajación en un programa de educación psicomotriz busca los siguientes objetivos: **La adaptación y regulación del tono a la acción, la disminución de tensiones y la reducción de la hipertensión.**

Las técnicas de relajación ayudan a la toma de conciencia motriz del funcionamiento muscular en la sucesión de las fases de contracción y relajación.

Para conseguir una buena relajación en los niños, debemos tener en cuenta algunos aspectos, como: Reducir la luz, reducir el ruido, temperatura agradable, ropa cómoda, música o voz suave, tiempo suficiente, no muy largo y vuelta al movimiento sin brusquedad.

A partir de los tres años se puede empezar con ciertos ejercicios:

1. *Fase de silencio:* Conseguir que los niños permanezcan inmóviles y en silencio cortos espacios de tiempo.

2. *Relajación segmentaria:*

- Distensión voluntaria de un miembro determinado.
- Descubrir e independizar elementos corporales mediante desplazamientos seguidos de relajación (movilidad-inmovilidad).
- Consciencia-relajar progresivamente segmento a segmento.

3. *Relajación global o distensión del tono en todo el cuerpo:*

- Tomar conciencia de la descontracción, utilizando contrastes (movilidad-inmovilidad, apretar-soltar, estirar-relajar).
- Tomar conciencia de los contactos en el suelo (sensaciones de peso y caída).



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

2.4. Conductas motrices de base.

1. Control tónico-postural.

Es la capacidad de canalizar la energía tónica necesaria para realizar los gestos, prolongar una acción o llevar el cuerpo a una posición determinada.

Es decir, es lo que nos permite realizar y mantener las posturas corporales.

El control tónico-postural adecuado se consigue a través del esquema corporal adaptado al espacio y un equilibrio emocional correcto.

Los niños que no tienen un control tónico-postural correcto son aquellos que a veces observamos en clase que tienen tendencia a tirar todo, por donde pasan se les cae algo, no colocan adecuadamente el material, etc.

Son niños que no tienen bien vivenciado su esquema corporal y no saben adaptarlo al espacio.

2. Equilibrio.

Es una consecuencia de la adaptación espacio-temporal y de la coordinación general:

Se distingue entre:

* **Equilibrio estático:** Por ejemplo: *con los ojos cerrados permanecer sobre un solo pie.*

* **Equilibrio dinámico:** Capacidad para desplazar el cuerpo de forma estable. Por ejemplo: *saltar con los pies, con uno solo, correr sobre el mismo sitio.*

3. Coordinación.

Es la capacidad para contraer grupos musculares diferentes e inhibir otros en orden a la ejecución de una acción o movimiento.

Por ejemplo: *Cuando cogemos un lápiz para escribir contraemos tres dedos para sujetar el lápiz y los dos dedos restantes se inhiben de la acción. Cada dedo se contrae o se inhibe según la función.*

2.5. Conductas neuromotrices.

1. Paratonía.

Es la torpeza motórica involuntaria a la hora de hacer unos movimientos voluntarios.

Es la dificultad o incapacidad de relajación del músculo y parece ligada a factores orgánicos y emocionales que están estrechamente ligados a la relación con el otro.

Por ejemplo: *Cuando el niño quiere subir a una altura pero le da miedo, las piernas se tensan y no sube de forma relajada.*

2. Sincinesias.

Son movimientos parásitos que se caracterizan por la contracción no voluntaria de un grupo muscular.



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

Por ejemplo: *el niño de un año cuando intenta coger un objeto, participa de todo el cuerpo, es decir, mueve la mano para cogerlo pero también mueve todo el cuerpo. Otro ejemplo que podemos observar es cuando el niño al abrir la boca abre las manos con separación de los dedos de forma involuntaria.*

3. Lateralidad.

Es el predominio de un hemisferio cerebral (derecho o izquierdo) respecto al otro y se traduce en el dominio motriz de los miembros de un lado sobre el otro.

Si predomina el hemisferio izquierdo habrá dominancia del lado derecho y si predomina el hemisferio derecho habrá dominancia del lado izquierdo.

Este predominio se manifiesta por la preferencia de un miembro determinado, ojo, oído, mano, pie, para realizar tareas que exijan cierta precisión.

La lateralidad, por tanto, se refiere a la madurez neurológica por la que somos diestros o zurdos.

A los dos años el niño experimenta con las manos alternativamente. Es importante que en las actividades de manipulación de objetos, se le incite a la utilización de ambas manos.

A los tres y cuatro años empieza a manifestar la tendencia diestra o zurda, pero la predominancia lateral no está determinada totalmente hasta los cinco o seis años.

Hay que tener presente que la dominancia puede no ser total, que no afecte a todos los elementos de un mismo lado (mano-ojo-oído-pie), es decir, que hay lateralidades cruzadas, y es más, existen una proporción de niños, que a pesar de tener determinada su dominancia lateral, realizan acciones con la mano y/o pie no dominante (ambidiestros).

3. DESARROLLO EVOLUTIVO DE LA MOTRICIDAD.

El desarrollo está asociado en todos los casos a la maduración nerviosa y recogida por dos leyes psicofisiológicas:

Ley céfalocaudal: El desarrollo se extiende a través del cuerpo desde la cabeza a los pies, es decir, que las estructuras y las funciones empiezan en la cabeza extendiéndose luego al tronco para finalizar en las piernas.

Ley próximodistal: El desarrollo procede de dentro a fuera a partir del eje central del cuerpo. El niño posee el uso de los brazos antes que el de las manos y éstas son utilizadas de una forma global antes que pueda coordinar y controlar los movimientos de los dedos.

El desarrollo motriz es un proceso gradual determinado por estas leyes y estructurado en dos etapas con diferentes fases:

1ª Etapa: *Desde el nacimiento hasta alrededor de los dos años.*

Sujeción del cuello, volteo, arrastrado, sentado (posición que facilita la prensión), gateo, equilibrio en bipedestación, es decir, de pie, marcha y las primeras coordinaciones globales asociadas a la prensión:



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

Coge objetos, los tira, los empuja, etc., aunque todavía brazo-mano lo vive de forma global.

2ª Etapa: De los dos años a los cinco años.

- Carrera.

- Salto: Con pies juntos sobre el mismo lugar sin desplazarse.

Los pies juntos avanzando.

Andar saltando, es decir, desplazarse saltando, pero moviendo las piernas.

- Pata coja: Mantenerse en equilibrio sobre una pierna.

Saltar con una pierna levantada.

La motricidad se puede dividir en tres apartados atendiendo al desarrollo motriz y a las leyes psicofisiológicas:

Motricidad gruesa: Se refiere a la acción entendida como tal, a los movimientos amplios de brazos, piernas y tronco: andar, gatear, trepar, agarrar, cargar, coger objetos grandes.

Motricidad fina: Se refiere a los movimientos finos que requiere la intervención de los músculos más pequeños. A través de estos movimientos se consigue la independencia segmentaria, es decir, el movimiento independiente de la mano respecto al brazo, del pie respecto a la pierna, de los dedos respecto a la mano y el pie y de los dedos entre ellos.

Coordinación viso-motriz: Es la coordinación que se establece entre ojo-mano y ojo-pie. Está en relación directa con la lateralidad, es decir el predominio lateral de la mano y del pie con la dominancia ocular.

La coordinación ojo-mano es fundamental para la lectura y la escritura.

Habrà mayor sincronización cuando la lateralidad es homogénea, por ejemplo diestro de ojo, mano y pie.

Cuando se trata de mano y ojo contralaterales, por ejemplo mano diestra y ojo zurdo, serán evidentes las dificultades de coordinación y pueden existir problemas de fatiga en el aprendizaje de la lectura y escritura, ya que la vista no quiere seguir el trazo realizado por la mano.

La lateralidad se consolida con la práctica de ejercicios de coordinación global y la coordinación viso-motriz con actividades de lanzar y recibir...

Es importante que en edades de uno, dos y tres años los niños manipulen y cojan objetos con ambas manos a la vez.

A partir de los tres años cuando se le entregan ceras, lápices, cubiertos, etc., ponérselo en el medio entre ambas manos para que él lance la mano que domine más. A esta edad suelen alternar ambas manos y la lateralidad termina de definirse a los cinco o seis años.



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

4. OBJETIVOS DE LA MOTRICIDAD.

Un desarrollo ordenado de la motricidad supone un esquema corporal bien integrado y viceversa, y esto a su vez implica:

- La percepción y el control del propio cuerpo.
- Un equilibrio postural económico.
- Una lateralidad bien definida.
- La independencia de los segmentos en relación al tronco y unos en relación con otros.

Para desarrollar un programa de motricidad en el aula es necesario definir los objetivos siguientes:

1. Desarrollar el tono muscular a través de actividades de motricidad gruesa siguiendo el desarrollo evolutivo: voltear, arrastrar, gatear, andar, saltar, correr.
2. Ofrecer materiales y objetos para manipular, transportar, empujar, lanzar, etc.
3. Desarrollar actividades de inhibición y control postural.
4. Estimular la coordinación corporal y el desarrollo del equilibrio.
5. Desarrollar la motricidad fina, es decir la independencia, coordinación, fuerza y precisión de las manos y los dedos.
6. Desarrollar y perfeccionar la coordinación viso-motriz.

5. RECOMENDACIONES PARA UN BUEN DESARROLLO DE LA MOTRICIDAD EN EL AULA.

Las fases anteriores a la bipedestación (ponerse de pie) son fundamentales para el buen desarrollo de la motricidad general y preparan el cuerpo para la motricidad fina, por ello es necesario superar el movimiento que se da en el plano horizontal, es decir aquel en que todo el cuerpo está en contacto con el suelo y que permite una forma de desplazamiento.

Volteando, arrastrando y gateando el niño crea los primeros patrones motrices, desarrolla el tono muscular que será el soporte para la acción, comienza la independencia de brazos y piernas respecto al tronco, amplía la visión y el tacto, explora el espacio, comienza a vivir el cuerpo como punto de referencia espacial.

En definitiva, comienza a crear las estructuras sólidas del esquema corporal vivido que le servirán de base para el equilibrio y la adquisición de movimientos más finos.

Por todo ello, es importante elaborar la programación didáctica teniendo en cuenta los siguientes aspectos:

- Es imprescindible que todos los niños pasen por todas las fases: Al ser un proceso gradual, una fase bien trabajada provoca la aparición de la siguiente.



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

- A partir de los 13-15 meses, aunque ya tengan superadas las formas de desplazamiento anteriores a la marcha, es necesario proponer juegos y actividades que ayuden a recuperar y reforzar estos tipos de movimiento.

- No acelerar el proceso de bipedestación para no forzar al niño a hacer movimientos para los cuales no está preparado. Esto impide que experimente por sí mismo y descubra espontáneamente su propio punto de equilibrio.

- No utilizar andadores, taca-tá, etc. Cuando al niño no se le da la oportunidad de tener todos los puntos de su cuerpo en contacto con el suelo y se le obliga a tener solo dos puntos sin capacidad de autosustentación, se ve obligado a mecanizar una postura a la que hubiera llegado por sí solo, más tarde pero de manera mucho más segura, facilitando el tono, la coordinación y el equilibrio.

- No utilizar parques, porque es una forma de evitarle estímulos para el desplazamiento. Es limitarle su campo de expansión física y lo único que se consigue es frustrar sus necesidades senso-motrices.

- Potenciar y permitir el movimiento en el niño. En la etapa de Educación Infantil el niño se encuentra en un período sensoriomotriz, es decir, percibe a través del movimiento y necesita el movimiento para desarrollarse. La acción será la que ayude a madurar el tono y la coordinación.

- Realizar actividades de inhibición y control. El movimiento debe ser organizado y controlado, para ello realizar actividades que ayuden al control del movimiento.

* En niños menores de dos años se empieza a educar el control en actividades cotidianas. Por ejemplo: Enseñándoles a esperar cuando estamos hablando, estando pequeños tiempos quietos cuando estamos en grupo, escuchando cuentos, imitando a la maestra-o algunos movimientos (tocarse el pelo, la cabeza, etc.), imitando sonidos...

* A partir de los dos años hacer actividades alternando movimiento y quietud, o iniciar el movimiento al oír una señal. Por ejemplo: Caminar- para- caminar, moverse por la clase y pararse como estatuas cuando pare la música. Saltar o correr, cuando digamos 1, 2, 3.

* Otra manera de control es cumplir las normas establecidas por el maestro-a para desarrollar la actividad, para colocar o cuidar el material y para relacionarse unos con otros.

6. ACTIVIDADES PARA EL DESARROLLO EN EL AULA.

6.1. De 0 a 12 meses.

Objetivos: 1. Desarrollar las actividades de suelo.

2. Potenciar y estimular los desplazamientos en el suelo.

Actividades:

* Cuando el bebé sostiene la cabeza se le puede dejar algún ratito (dos sesiones de quince minutos) cada día en el suelo sobre una alfombra. El maestro-a deberá ofrecerle posibilidades de estímulo reforzado con la voz y con el tacto.



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

* Cuando enfoca la mirada, inicia el giro de su cuerpo para pasar de tumbado boca-arriba a tumbado boca-abajo y en este período debe iniciar su vida diferenciada de vigilia en el suelo y la de sueño en la cuna. El suelo se convertirá en su hábitat normal y en el encontrará los mejores estímulos y los menores peligros.

* Juegos con el adulto del tipo cachorro: Revolcarse, morderse, agarrarse... en los que se unen gritos, roces... que son estímulos vitales.

- En estos juegos domina el tacto con su gama de recursos que se centran en la sensación de equilibrio, la tensión (muscular o de otro tipo), la vibración, la dureza, la humedad, etc., a los que se añaden factores de olor y sabor.

- Estos juegos deben ser presididos por la cadencia, serenidad, ritmo y pausa relajante sin llegar a emborracharnos de nuestras propias sensaciones, que pueden arrastrar al bebé a formas de sobreexcitación que lo irriten y lo alteren.

* Tumbado boca-arriba enseñarle sonajeros, juguetes pequeños con sonido, mordedores... a una distancia suficiente para que alargue los brazos y los coja incitándole con nuestra voz. Comienzan los primeros movimientos de coordinación viso-motriz y de brazos.

* Aprovechar situaciones cotidianas para que coja los objetos: el chupete para que se lo meta él en la boca, el biberón que puede sujetar con las dos manos etc. En esta etapa deberemos fascinarle a través de los gestos y la voz.

* Más adelante procurará ser autor en vez de espectador y comenzará a desplazarse, arrastrándose como un cocodrilo. Debemos motivar el suelo con juguetes que él querrá alcanzar y conquistar.

* Cuando el gateo le sirva para desplazarse a una velocidad sorprendente, será el momento de llenar su hábitat de pequeños obstáculos estimulándole a superarlos: pasar por debajo de las sillas, trepar por almohadones, descender desde lo alto de los almohadones, etc.

* Ponerle en suelos de césped, arena... que le ofrezcan otro tipo de sensaciones y le incitarán a elevar las rodillas, provocando así la "postura del oso", anterior a la bipedestación.

* Es importantísimo que el adulto gatee con los niños y sea otro motor que incite y estimule al desplazamiento: - Ir a coger al maestro-a.

- Buscar al maestro escondido entre almohadones, etc.

6.2. De 12 meses a 2 años.

La marcha aparecerá una vez superadas las fases anteriores y el momento oportuno vendrá determinado por su madurez motora.

En un principio, se agarrará a cualquier cosa fija y progresivamente irá soltándose hasta llegar a desplazarse por sí solo. Cuando desee desplazarse de forma rápida todavía utilizará el gateo porque es el movimiento que le da seguridad.

En estos casos hay que seguir permitiéndole gatear porque este patrón motriz es el que le ayudará a afianzar la marcha.



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

Objetivos: 1. Afianzar las fases anteriores de volteo, arrastrado y gateo.

2. Desarrollar la marcha.

Actividades:

- * Seguir realizando todas las actividades anteriores de volteo, arrastrado y gateo.
 - Somos croquetas y giramos en el suelo.
 - Imitamos a los cocodrilos, gatos, perros... y nos movemos por toda la clase haciendo los sonidos de los animales.
 - Imitar el desplazamiento de una serpiente que va por el bosque.
 - Pasar por debajo de una cueva construida con sillas, mesas... colocadas unas a continuación de otras.
- * Andar empujando sillas.
- * Ir de un lado a otro sin otra finalidad que el placer de andar.
- * Usar juguetes de arrastre.
- * Empujar camiones, carretillas, etc.

6.3. De 2 a 3 años.

Es la edad de la gran motricidad. Dominan la marcha andando y corriendo. Suben a alturas que pueden dominar y si se exceden no saben bajar de ellas. Necesitan agarrarse y acceden a lugares altos gateando. Todavía no dominan el salto. El interés del niño se centra en las siguientes actividades que serán los objetivos de la etapa.

Objetivos: 1. Arrastrar.

2. Andar y pararse.
3. Correr.
4. Subir y bajar.
5. Saltar.
6. Dominio de ambas manos.

Actividades:

- * Andar por la clase y al oír un ruido pararse.
- * La misma actividad corriendo por la clase.
- * Moverse al sonido de una música y cuando deje de sonar sentarse en el suelo.
- * Colocar cojines en el suelo haciendo un recorrido. Los niños tendrán que pasar por encima de ellos andando, gateando, etc.



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

- * Colocar cojines unos encima de otros para que suban y salten.
- * Hacer recorridos combinando cojines, sillas, mesas... para que tengan que pasar combinando posturas: subir a los cojines, subir a la silla, dar un salto, arrastrarse por debajo de la mesa, etc.
- * Dibujar dos líneas en el suelo separadas y saltar de una a otra haciendo un paso largo con impulso.
- * Saltar con los pies juntos desde pequeñas alturas.
- * Subir y bajar escaleras.
- * Hacer torres, trenes, construcciones con tacos grandes.
- * Meter bolas en una botella.
- * Enroscar y desenroscar botellas, botes, etc.
- * Trasvasar agua de una jarra a otra.
- * Transportar objetos con ambas manos. Esta actividad se puede realizar enseñándoles a colocar el material en su sitio y llevándolo con las dos manos: puzzles, botellas, cajas de encajes, pelotas, etc.

6.4. De 3 a 4 años.

Objetos: 1. Perfeccionar el equilibrio.

2. Aumentar las conductas de inhibición corporal.
3. Desarrollar la coordinación óculo-manual y óculo-podal.
4. Perfeccionar la independencia de mano y dedos.

Actividades:

- * De rodillas: A distintas señales avanzan, retroceden o van de lado.
- * Juego de las estatuas: Al ritmo de la música danzan y al parar quedan inmóviles; guardando el equilibrio.
- * La cigüeña, vuela: Brazos en cruz, movimientos de volar. Se posa: Encoger una pierna y mantenerse sobre la otra, cambiar de pierna.
- * Al oír el pandero agacharse y levantarse sin caerse.
- * Somos equilibristas: Andar sobre una línea llevando algo en las manos.
 - 1º Dibujar una línea (círculo, rectángulo, ondulada).
 - 2º Después pasarla sin llevar nada.
 - 3º Después pasarla con un libro, un saquito, dos pelotas de pin, pon... en las manos.
- * Andar de distintas formas según distintas señales (acústicas, visuales...): Hacia delante, atrás; con pasos largos y cortos; de puntillas, de talones.
- * Saltar con los pies juntos a una señal acústica: Son pelotas que botan alto, bajo...



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

- * Seguir un camino a saltos.
- * Ejercicios de lanzamiento y recepción (con pelotas, sacos pequeños): Por parejas, en corro, en hileras enfrentadas... diciendo el nombre a quien se lanza.
- * Juegos de bolos.
- * Chutar pelotas.
- * Punzar sobre recorridos dibujados.
- * Punzar las partes que indique el maestro-a en dibujos de la figura humana.

6.5. De 4 a 5 años.

Objetivos: 1. Desarrollar el tono muscular de piernas y pies.

2. Perfeccionar las conductas de inhibición en situaciones que requieran responder rápidamente a una orden.
3. Desarrollar y perfeccionar el salto a la pata-coja.
4. Perfeccionar la coordinación viso-motriz.

Actividades:

- * Hacer bolitas de papel pinocho y jugar a cogerlas con los dedos de los pies y dejarlas caer en una bandeja de plástico.
- * Coger con los pies (independientemente uno de otro, no con ayuda de los dos) piñas pequeñas, bolas de ensartar, cuerdas gruesas, lápices...
- * Andar descalzos sobre una cuerda gruesa siguiendo un largo recorrido.
- * Andar descalzos sobre la arena, sobre almohadones o colchonetas.
- * Caminar de puntillas y talones siguiendo el ritmo de alguna canción.
- * Juego de las estatuas: Al ritmo de la música danzan y al parar quedan inmóviles, se identifican explicando sus posturas.
- * Con las piernas cruzadas, sentarse y levantarse sin caerse.
- * Caminar sobre líneas onduladas pintadas en el suelo, llevando un vaso de agua, una patata en una cuchara.
- * Siguiendo el ritmo de “el cocherito leré” dar tres pasos hacia delante, tres pasos en el sitio, tres pasos hacia atrás.
- * Son animales que de noche andan de rodillas y de día corren (una señal es de día y otra señal es de noche).
- * Todo tipo de juegos populares donde tengan que correr: Tula, el ratón y el gato, los paquetes, el pañuelo, etc.



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

- * Carreras de obstáculos.
- * Saltar dentro de un aro, de un aro a otro...
- * Sentados en corro: Un niño va saltando por encima de las piernas que los demás niños mantienen abiertas y estiradas, junto a la de su compañero; cuando acaba la vuelta se sienta y sale el siguiente.
- * Saltar a la pata coja un recorrido dibujado en el suelo.
- * Seguir realizando juegos de lanzamiento con pelotas más pequeñas, intentando dar en puntos fijos.
- * Juegos de encestar.
- * Punzar, colorear con ceras, ensartar, enhebrar, etc.

6.6. De 5 a 6 años.

- Objetivos:
1. Perfeccionar todo el desarrollo motriz: Carreras, equilibrio, posturas, etc.
 2. Perfeccionar la coordinación viso-motriz.
 3. Perfeccionar la independencia de segmentos: Dedos, manos, pies.
 4. Afianzar el control del movimiento.

Actividades:

- * Gatear: Por encima o debajo de la mesa, con o sin música, deprisa y despacio.
- * Carreras: Ir andando de rodillas con un almohadón en la cabeza y volver con él saltando.
- * Arrastrarse empujando el almohadón con la cabeza.
- * Se forman dos campos separados por una hilera de sillas. La mitad de los niños se ponen en un campo y la otra mitad en el otro. El juego consiste en tirar los 4 ó 5 almohadones al campo contrario. El equipo que consiga, aunque sea durante unos pocos segundos poner todos los almohadones en el campo contrario, gana.
- * Se forman dos campos y dos equipos. En cada campo se construirá una torre (de tres cojines, o con palos de gimnasia, con algún material que pueda derribarse). Cada equipo deberá proteger la torre de su propio campo de los almohadones que tiren los del campo contrario y a su vez deberán tirar almohadones y tratar de tirar la torre del contrario. El equipo que primero derribe la torre del contrario gana.
- * Carreras gateando mirando hacia arriba.
- * Carreras. Llegar hasta un punto de la clase sin pisar el suelo, solo se pueden pisar dos almohadones.
- * Pasar por una cuerda en el suelo, poniendo un pie delante del otro. Le contamos a los niños el cuento de Pulgarcito y de cómo Pulgarcito fue señalando el camino de vuelta a casa. El camino estará señalado por la cuerda y todos los niños volverán a casa siguiéndola.



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

- * Seguir recorridos pintados en el suelo para ver a donde llevan.
- * Atravesar de diversas formas (gateando, andando de rodillas, andando de pie...) dos colchonetas entre las que colocaremos dos almohadones de goma espuma. Creamos así una superficie tremendamente inestable que obligará a los niños a poner en práctica mecanismos de recuperación del equilibrio, reflejos de caída, etc.
- * Juego del guardia de tráfico: Con dos bolos (rojo y verde) dirigir el tráfico: Al mostrar el verde andar de puntillas, con el rojo pararse.
- * Saltar a la comba.
- * Carreras de relevos: Dos grupos: Subir a una silla, bajar, dar vueltas y volver; dar una palmada o un pañuelo que lleva en la mano al siguiente niño, que sale de la misma forma.
- * Correr hacia adelante para coger algo y volver corriendo hacia atrás para dárselo al siguiente que tiene que correr hacia adelante para cambiar ese objeto por otro y repetir corriendo hacia atrás.
- * Lanzar pelotas al aire y recogerla uno mismo, a otro niño...
- * Lanzar pelotas pequeñas que pasen por anillas.
- * Pintar las yemas de cada dedo de un color y el pulgar tocará cada dedo según diga el maestro-a los colores.
- * Cada dedo tiene un nombre (que inventa el maestro-a), pintar las uñas de colores diferentes y el pulgar las tocará cuando el maestro-a diga su nombre.
- * Colocarse lápices (el propio niño) entre los dedos de los pies y tratar de que se caigan sin ayuda de las manos, sólo por el movimiento de los dedos y de la planta del pie.
- * En papel continuo, hacer una composición pintada por el maestro-a donde pegarán granos de arroz, lentejas, garbanzos.
- * Colorear, punzar, dibujar.

7. CONCLUSIONES FINALES.

Es de gran interés que el niño-a haga propio todo aquello que va descubriendo, que llegue a interiorizarlo, pues el siguiente paso de estos descubrimientos, que se mueven en un plano motriz, será el de la representación mental, para, finalmente, alcanzar la simbolización, siendo de gran ayuda para conseguirlo la plasmación gráfica, es decir, que dibuje lo que ha realizado.

El punto de partida es, pues, no sólo destacar la importancia de la motricidad general en la mayor parte de los aprendizajes escolares, lo cual actuaría como medida preventiva frente a posibles alteraciones en el proceso, sino también valorarla por ser una metodología que va a llevar consigo una concepción de la educación diferente dado que aprende a respetar al niño tal cual es.



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

“El niño necesita conocer su propio cuerpo, estimarlo, aceptarlo, no como si fuera un objeto que puede reponerse, sino como algo único que emerge desde los inicios de su propia maduración, algo confuso y difuso que constituye su “YO CORPORAL”. (Domingo Calvo, Q. (1990). “Psicomotricidad, una propuesta de actividades lúdicas para el desarrollo psicomotor”. Madrid: Seco Olea.

La motricidad general puede aplicarse como instrumento educativo para conducir al niño hacia la autonomía y la formación de su personalidad a través de un proceso ordenado y continuo.

La escuela debe ser generadora de situaciones que favorezcan la experiencia y la vivencia proporcionando al niño-a los mecanismos que le permitan su desarrollo a nivel motor. Debemos reflexionar sobre la importancia del *cuerpo* y el *movimiento* como base del desarrollo psicomotor.

8. BIBLIOGRAFÍA.

- AUCOUTURIER, B. (1985). *“La práctica psicomotriz. Reeducción y terapia”*. Barcelona: Ed. Científico-Médica.
- ERRAZURIZ, P. “y” MARTIN, L. (1985). *“Aprender jugando”*. Málaga: Ed. Cincel.
- GASSIER, J. (1990). *“Manual del desarrollo psicomotor del niño”*. Barcelona: Masson.
- SCHINCA QUEREITHAC, M. (1980). *“Psicomotricidad, ritmo y expresión corporal”*. Madrid: Ed. Escuela Española S. A.
- VACA ESCRIBANO, M. (1986). *“Tratamiento de lo corporal en los comienzos de la E. G. B.”* Salamanca: Ed. Unit-port. Andal.
- VAYER, P. (1985). *“El diálogo corporal”*. Madrid: Ed. Científico-Médica.

Autoría

- Nombre y Apellidos: INMACULADA GÓMEZ MORALES.
- Centro, localidad, provincia: GRANADA.
- E-mail: inma_gomezm@hotmail.com