



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 26 – MES DE ENERO 2010

## “LAS PRACTICAS PSICOMOTRICES EN LA ESCUELA”

AUTORÍA <b>EMILIA ROSALIA BUSTOS CAPARROS</b>
TEMÁTICA <b>METODOLOGICA</b>
ETAPA <b>EI, EP</b>

### Resumen

La función motriz y el psiquismo son dos aspectos de un proceso único que traducen la realidad de la unidad y la globalidad integrada en la persona.

Esta concepción unitaria del individuo es la que subyace bajo el planteamiento de la psicomotricidad y da como resultado el desarrollo psicomotor.

### Palabras clave

Características de las sesiones de psicomotricidad; elementos psicomotrices; la coordinación dinámico-general.

#### 1. CONTENIDOS QUE DEBEN FORMAR PARTE DE UNA SESION DE PSICOMOTRICIDAD.

La formación integral que pretende conseguir la Educación Infantil y Primaria ha de incluir el desarrollo psicomotriz.

Tanto en una como en otra etapa se han de trabajar los contenidos que corresponden a su momento madurativo, aunque hay que destacar que no todos los niños poseen el mismo nivel de desarrollo psicomotriz.

Los contenidos que se deben trabajarse son:

- El Esquema Corporal: consiste en conocer cada parte del cuerpo y localizarlas en sí mismo y en los demás.
- Control del cuerpo: el niño debe tener la capacidad de poder pasar de la movilidad a la inmovilidad.
- Coordinación Dinámica General: se trabaja por medio de juegos o actividades en las que el niño debe poner en acción sus capacidades de: caminar, gatear, correr, saltar y de arrastrarse.
- Equilibrio: se trabaja tanto el equilibrio estático como dinámico; es decir, el niño debe controlar el equilibrio tanto en actividades que requieran estar parados mediante una posición correcta, como en aquellas situaciones que requieran movilidad.



ISSN 1988-6047    DEP. LEGAL: GR 2922/2007    Nº 26 – MES DE ENERO 2010

- Lateralidad: conocer los dos lados de los objetos, del espacio y del propio cuerpo. El objetivo es conseguir localizar el lado derecho y el izquierdo.
  - Relajación: se trata de conseguir una autorregulación para recuperar la calma interior después de la realización de actividades de movilización o agitación.
  - Respiración: el objetivo es que el niño tome conciencia de la propia respiración (inspiración-expiración) y de los órganos que intervienen en el proceso.
- Los contenidos se trabajarán por medio de circuitos, dramatizaciones, juegos y se han de ejercitar todos los sentidos que intervengan.

## 2. DINAMICA DE UNA SESION DE PSICOMOTRICIDAD.

Es importante considerar que una sesión de psicomotricidad no debe tener una duración excesiva, no más de 45 minutos. El tiempo que se destinará a las actividades será variable, en función de las características del grupo: edad, número de participantes, motivación conseguida.

En una sesión de psicomotricidad hay tres momentos:

- Presentación.

Que consiste en una motivación; es decir, habrá un momento en el que todos estén sentados, se les explicará la actividad y se intentará conseguir la motivación necesaria hacia la misma.

- Desarrollo de la sesión.

El objetivo es que se diviertan y aprendan a respetar las normas. También que utilicen su cuerpo como medio de expresión y comunicación.

En el plano afectivo deben sentirse relajados, consiguiendo una relación natural y espontánea consigo mismo y sus compañeros/as y maestros/as. Es muy importante que el maestro potencie los éxitos en este momento, ayudándoles a superar las pequeñas frustraciones, ya que estas edades las diferencias madurativas entre los niños suelen ser notables.

- Vuelta a la calma.

Con una relación y dibujo de la experiencia.

## 2. ACTIVIDADES PARA TRABAJAR LA COORDINACION DINÁMICA-GENERAL PARA LA EDUCACION INFANTIL.

El juego libre y las actividades desarrollan eficazmente la coordinación dinámica-general. Sin embargo, puede ocurrir que algunos niños eviten ciertas actuaciones motoras porque les da miedo o requieran mucho esfuerzo por su parte. Por eso es conveniente que el docente fije la atención en todos los aspectos de la psicomotricidad para que el niño ponga en juego habilidades motrices.

Para diseñar las actividades se tendrá en cuenta que cada actividad esté encaminada a conseguir unos objetivos determinados. El maestro ayudará al niño a infundirles seguridad. Tras las experiencias motoras, los niños deberán vivenciar la expresión con el cuerpo y transmitirla por medio de un dibujo, del diálogo, etc.

Las actividades comprenderán ejercicios variados referidos a distintos aspectos motores.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 26 – MES DE ENERO 2010

### 2.1 Actividades cotidianas o de desplazamiento de material.

Aprovechando situaciones cotidianas se realizarán actividades como:

- Desplazamiento de sillas.
- Colocar las cosas en su lugar.
- Juego por los rincones.
- Juego libre.
- Bailes.

En estas actividades va a ser necesario que el niño coordine ciertos movimientos.

### 2.2. Actividades de Lanzamiento.

Se lanzará a un objetivo determinado. El objetivo podrá ser: una canasta situada a una altura adecuada, o simplemente un aro colocado en la pared. El punto de partida desde donde se producirá el lanzamiento será o bien una línea, si pretendemos que el lanzamiento se produzca con impulso o bien un aro situado en el suelo si pretendemos que el lanzamiento sea sin impulso.

De esta forma el niño irá descubriendo la forma de lanzamiento. Con este ejercicio se podrá observar el predominio lateral del niño, para lo cual será necesario dejarle utilizar la mano dominante y no ejercer ninguna presión, es decir, no indicarle la mano que debe utilizar para que la iniciativa sea suya. Ejemplo de juegos sería “El balón prisionero”.

### 2.3 Actividades de Salto y franqueo de obstáculos.

Para trabajar el salto y el franqueo de obstáculos se podría realizar ejercicios de distinto tipo:

- Saltar dentro de los aros colocados en el suelo. El punto de partida será una línea y los aros irán colocados a distancia para que aprecien la necesidad de más impulso cuanto más lejano, sería suficiente que el niño alcance a poner uno de los dos pies en el aro.
- Cruzar el río. Se elaboraría colocando dos banquetas de psicomotricidad (bancos suecos) de forma paralela, se les diría a los niños que entre ellos pasa un río y que tienen que pasar las orillas.
- Juegos tradicionales.
  - Salto con la goma elástica: el salto irá precedido por una carrera de impulso y será el niño quien deba descubrir la energía puesta en el salto.
  - Salto a la cuerda.
  - Salto de “La Tanga”.

### 2.4 Actividades de Tregar.

Esta actividad solo podrá realizarse en el gimnasio, en la espaldera sueca. Se colocará un pañuelo en un barrote más o menos elevado para fijar un objetivo al niño. Por precaución se debe poner una colchoneta gruesa debajo.

### 2.5 Actividades de Equilibrio.

Este tipo de actividades se podrán hacer subiendo el niño/a al banco sueco, a sillas para que controle su equilibrio. Se le pedirá en un segundo momento que ande sobre un banco sueco manejando en las manos algún objeto para distraer su atención.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 26 – MES DE ENERO 2010

Y finalmente, se podrá hacer otro ejercicio saltando desde alturas no muy acusadas. Al principio saltará desde lugares muy bajos.

Todas estas actividades pueden agruparse para elaborar un circuito de psicomotricidad que tenga un tema interesante y motivador para el niño, como un cuento o una historia.

### 3 LA LATERALIDAD.

La lateralidad es el predominio de un lado del cuerpo sobre el otro.

#### 3.1. La Predominación lateral.

a) Brazo- mano.

Se observa al coger las cosas, al escribir, al señalar, porque utilizará la mano predominante.

b) Pierna-pie.

Se observa al darle a un balón, al subir un escalón, al comenzar a andar, es decir siempre que el niño inicia la marcha.

c) Ojo.

No se observa, sino se hacen pruebas. Podemos comprobar que ojo es el predominante al pedirle que mire por un caleidoscopio.

d) Oído.

Se suele comprobar también con pruebas, por ejemplo cuando juegan al teléfono de juguete o a través del juego “vamos a contar secretos”.

#### 3.2. Edad.

La edad dependerá de la maduración neurológica, aunque debe estar definida a los 6 años, algunos niños la tienen definida a los 3 y 4 años, pero otros pasan por una etapa de indecisión.

#### 3.3 Actividades para trabajar la psicomotricidad.

a) Actividades con las Manos.

Actividades de grafomotricidad, de coloreado, de picado, cortar o jugar con la plastilina, cortar o trocear papel, arrugarlo, incluso tocar algún instrumento.

b) Actividades con el Pie.

Pegar patadas a un balón, girar sobre un pie, mantenerse sobre un pie unos instantes, andar a “pie cojita”, caminar hacia un lado.

c) Actividades para trabajar la noción derecha-izquierda.

Estas nociones se aprenden generalmente en 5 años, aunque pueden comenzar en 4.

El proceso a seguir sería el siguiente:

- Reconociendo las partes dobles del cuerpo (manos, orejas, ojos...) y reconociendo el eje de simetría.
- Reconociendo primero la mano derecha, después la izquierda y después las dos. Por lo general, se pone una señal a una de las manos (una pulsera o un gomet) y es esa la que recibe la noción de derecha o izquierda.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 26 – MES DE ENERO 2010

- Juegos de mirar hacia o hacia la izquierda.
- Reconocimiento de estas nociones por medio de fichas. Por ejemplo, se les puede pedir que colorean la mano derecha del muñeco. (antes él o ella se colocarían en la misma posición que el muñeco).

#### 4. EVALUACION DE LA PSICOMOTRICIDAD.

La importancia de la psicomotricidad a sido tratada por autores como LAPIERRE y ALCOUTURIER consideran que la evaluación psicomotriz es necesaria porque logra determinar la competencia motriz sensorio-perceptiva, cognitiva y social.

a) Criterios a evaluar en una sesión de psicomotricidad.

- Si participan, se aíslan o se bloquean.
- Si interactúan con los demás.
- Si participan con alegría o desanimados.
- Si coordinan los movimientos siguiendo los ritmos.
- Si respetan las consignas.
- Si se orientan en el espacio.
- Si enriquecen la representación del esquema corporal.

b) Instrumentos de evaluación.

- Observando a cada niño y al grupo en su especialidad y registrando los datos que se observan en un anecdotario.
- Haciendo un resumen de la sesión por medio de una lista de control.
- Por medio de los dibujos de los niños y las niñas, que realizarán después de la sesión, ya que estas reflejarán las vivencias y el concepto adquirido del esquema corporal.

El principal problema con el se encuentra el docente es que durante la sesión no hay tiempo para cumplimentar la documentación y el problema es que se pierden los detalles.

#### 5. VIVENCIACION DE UNA EXPERIENCIA PSICOMOTORA: LA EXCURSION.

Esta experiencia psicomotora se realizará a través de un circuito motor para el desarrollo de las habilidades espaciales. Este circuito motor tendrá un tema motivador para el niño/a como va a ser una excursión al bosque. Esta pensada para a partir de 4 o 5 años.

a) El espacio.

El espacio donde se desarrolle la sesión podría ser el aula, o un salón de psicomotricidad o gimnasio. Interesa que sea un espacio cerrado porque se trabaja mejor las distintas disposiciones espaciales y desocupado para diseñarla con distintos materiales.

b) Los materiales.



ISSN 1988-6047    DEP. LEGAL: GR 2922/2007    Nº 26 – MES DE ENERO 2010

La distribución del espacio se hará con materiales disponibles, podrán ser las sillas, las mesas, aros, bancos, colchoneta, pica, tacos de plástico y el túnel de gateo (si se tiene). Si se dispone de poco material utilizaremos precintos anchos o tizas.

c) Metodología.

Para trabajar el espacio, programaremos una sesión semi-estructurada con unas líneas a seguir y la posibilidad de incorporar las sugerencias procedentes del propio juego. Las nociones espaciales que se trabajen, ya que las habrá vivenciado el niño a lo largo de la escolaridad, por lo tanto haremos una síntesis de ellas.

d) Actividades.

Las actividades a realizar son las siguientes:

1. Recorrido por el espacio siguiendo un ritmo.

Es el reconocimiento del espacio. Se pondrá música y los niños se desplazarán libremente por el espacio. Cuando pase un minuto o medio minuto, se les indicará que caminen alrededor de la pared, que caminen por el centro, que ocupen mucho, poco espacio, que se junten, que se separen.

2. Presentación del cuento.

Para ello el docente sentará a los niños/as en corro, les dirá que vamos a hacer una excursión al campo, que vamos a llevar comida, iremos cantando, habrá muchos árboles en el bosque y estarán muy juntos. Habrá caminos largos, cortos, anchos, estrechos, nos encontraremos con un arroyo, lo pasaremos saltando de piedra en piedra. Nos encontraremos que un río que tiene un puente, pasaremos por el puente llegaremos a una charca donde las ranas cantan, vamos en silencio para que no se asusten. En el suelo vemos las bocas de los hormigueros, llegamos al claro del bosque y nos sentamos a comer, después descansaremos, “jugaremos al escondite”, cantaremos la canción: “jugando al escondite en el bosque anocheció, (bis); el cuco cantando el miedo nos quitó, (bis). ¿Lobo dónde estás? Me estoy poniendo los calcetines, (bis). Antes de que anochezca nos prepararemos para regresar.

3. La distribución de los materiales por el espacio.

Los tacos de plástico, o unos papeles les sirven a los niños como piedras para pasar el arroyo; un banco hace de puente. Los tacos, picas y papel de seda verde servirán para representar los árboles, la colchoneta para la charca; los aros para la boca de los hormigueros, varias mesas unidas harán de galería del hormiguero (se puede poner un aro al principio y otro al final). Los niños participarán en esta distribución del espacio y llevarán a cabo los ajustes que sean necesarios (acércalo más, llévatelo más para allá).

4. El juego como cuento motor.

Un rincón del lugar donde se vaya a realizar la actividad va a servir de punto de partida. Allí se reúnen los niños para preparar la excursión. En las mochilas guardan los bocadillos que hayan llevado a clase y se colgarán las mochilas a la espalda. Formarán una fila, y comenzaremos el recorrido, en algunas ocasiones pueden interpretar la 1ª estrofa “Mi amigo



ISSN 1988-6047      DEP. LEGAL: GR 2922/2007      Nº 26 – MES DE ENERO 2010

el de delante mi amigo el de detrás, si juegas conmigo muy bien lo pasarás”. Cuando lleguen al arroyo, pisarán los tacos y los papeles como si fueran piedras. Pasarán por el puente, rodearán la colchoneta que es la charca, dando una vuelta, se quedarán en silencio para no molestar a las ranas, saltarán como las ranas “croac, croac”, formarán dos filas como si fuesen hormigas, por orden salimos y entramos en el hormiguero. Cuando somos hormiguitas que buscamos la comida vamos deprisa, cuando regresamos cargadas vamos despacio. Se sentarán como si estuviesen debajo de los arboles y comerán de forma ficticia. Harán como que buscan contenedores para echar la basura. Juegan al escondite “Lobo” con lo que recorren todo el espacio, y harán el camino de regreso, con lo cual vivencian el espacio en distinto sentido, en la otra direccionalidad. Cuando llegan al punto de partida, al rincón donde nos reunimos, se sentarán en el suelo, cerraran los ojos y descansarán unos segundos.

5. El dibujo de la experiencia.  
Mediante el cual los niños van a representar su vivencia del espacio, los materiales, la historia, la relación con los compañeros, es decir, la experiencia vivida.
6. Recogida de los materiales.  
En esta recogida se incluirán referencias espaciales, con las cuerdas dentro de la bolsa, las picas juntas, los bancos junto a la pared.
7. Evaluación.  
La evaluación se hará observando a los niños mientras desarrollan la sesión, para comprobar elementos tales como el ritmo, la coordinación de movimientos, la lateralidad, la atención, el equilibrio, etc. además también se observarán mientras recogen los materiales, observando como se desenvuelven en el espacio y observando sus dibujos.

## **5. CONCLUSION.**

Una vez estudiados los elementos que intervienen en el desarrollo psicomotor vemos como la Escuela queda impregnada por el tratamiento de la psicomotricidad.

Durante la infancia el desarrollo de las funciones motoras es paralelo al de las funciones psíquicas y ambos están en estrecha dependencia. A partir de esta afirmación corresponde a padres y educadores estimular el desarrollo psicomotor para que el desarrollo del alumno/a sea equilibrado y armónico.



ISSN 1988-6047    DEP. LEGAL: GR 2922/2007    Nº 26 – MES DE ENERO 2010

#### 6. BIBLIOGRAFÍA.

- Marchesi, A y Otros. (1993). *Desarrollo psicológico y Educación*. Madrid: Editorial Alianza.
- Arnaiz Sánchez, P. (1991). *Evolución y contexto de la práctica psicomotriz*. Salamanca: Editorial Amarú ediciones.
- Barvo, Casado, Galán, Hernando, Peña y Sillero. (1995). *El cuerpo en relación*. Córdoba: Editorial CEP.

#### Autoría

---

- Nombre y Apellidos: EMILIA ROSALIA BUSTOS CAPARROS
- Centro, localidad, provincia: CORDOBA
- E-mail: [ailimerl@hotmail.com](mailto:ailimerl@hotmail.com)