



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 45 AGOSTO DE 2011

“EL DESARROLLO DE LA PSICOMOTRICIDAD”

AUTORÍA GREGORIA VEGAS GONZÁLEZ
TEMÁTICA LA PSICOMOTRICIDAD
ETAPA EDUCACIÓN ESPECIAL

Resumen

A lo largo de este trabajo voy a dar una visión generalizada sobre la Psicomotricidad, así como indicar unas pautas de trabajo para lograr un adecuado desarrollo de la misma en las diferentes etapas de la vida cotidiana.

PLAN DE DESARROLLO PSICOMOTRIZ

La psicomotricidad enfoca el movimiento desde el punto de vista de su realización, como manifestación de un organismo complejo que modifica sus reacciones motoras, en función de las variables de la situación y de sus motivaciones.

1º Coordinación dinámica global y equilibrio

Esta coordinación se refiere a la flexibilidad en el control motor y a los mecanismos de ajuste postural que se realizan durante el movimiento. Implica la toma de conciencia del cuerpo, lo cual es indispensable para la realización y el control de los movimientos finos.

- Marcha

Constituye una de las actividades habituales del desplazamiento; por lo tanto, su perfeccionamiento permite ejercitar la coordinación global. En los ejercicios de marcha debe ponerse atención a determinados aspectos, como:

Mantener los brazos en una determinada posición o, por el contrario, llamar la atención sobre el balanceo de los brazos.

- Rectitud del tronco y equilibrio general del cuerpo.
- Variación del trayecto: en línea recta, en círculos, en zigzag.

C/ Recogidas Nº 45 - 6ºA 18005 Granada csifrevistad@gmail.com



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 45 AGOSTO DE 2011

- Variación en las direcciones: marcha hacia delante, hacia atrás, marcha lateral.
- Variaciones en el apoyo: marchar en la punta de los pies, sobre los talones, elevación de la rodilla con la pierna extendida.

Kephart (1960) propone una serie de ejercicios de marcha sobre in listón. Se utiliza de madera de cinco cm., de alto por diez de ancho y unos tres metros de longitud.

Marcha hacia delante. Se le pide que comience en un extremo del listón y que camine lentamente hacia el otro. Se pone atención en que mantenga siempre un buen equilibrio. Debe apoyar la planta del pie y el talón con firmeza.

Este ejercicio debe realizarlo también marchando hacia atrás, de lado y haciendo giro y balanceo sobre el listón. Para el giro, se le pide que de un cuarto de vuelta y que se vuelva para atrás caminando de lado.

- Gatear y arrastrarse

Ambas actividades sirven para un mayor control y una mayor automatización de los movimientos y pueden realizarse a través de los siguientes ejercicios:

Apoyarse sobre el vientre, dejar los miembros inferiores extendidos, apoyarse sobre los codos y los antebrazos replegados para avanzar.

Arrastrarse sobre la espalda: empujar el suelo con los pies.

Para gatear: avanzar pie y mano del mismo lado, avanzar pie y mano de lado opuesto y por último avanzara las dos manos y los dos pies (desplazamiento del conejo).

- Equilibrio

Equilibrio dinámico: implica una adecuada regulación postural en los diferentes movimientos. Se realizan los mismos ejercicios de marcha pero con algunas modificaciones:

Modificaciones en el punto de apoyo: los ejercicios de marcha y carrera pueden realizarse en punta de pies, sobre los talones, elevando las rodillas, en un pie.

Introducción del freno: se le pide que salte siguiendo una línea y que se detenga cada vez que el educador de un golpe a un tambor, por ejemplo.

Realización de ejercicios sobre objetos elevados: sobre ladrillos, sobre bancos, etc.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 45 AGOSTO DE 2011

Supresión del control visual: retomar los ejercicios y efectuarlos primero normalmente y luego con los ojos cerrados o vendados.

Tratar de que se balanceen hacia delante, hacia atrás y hacia los lados. Estimularlos a realizar actividades mientras se balancean, por ejemplo, lanzar una pelota y cogerla al vuelo, manteniendo siempre un buen equilibrio.

Equilibrio estático: presupone la coordinación neuromotriz necesaria para la mantención de una determinada postura.

Para iniciar los ejercicios, pueden utilizar un punto de apoyo, pero cuando realicen la posición deben soltarse y mantener el equilibrio. Para comenzar, solo se pedirá la mantención de la postura por cinco segundos, luego diez o quince. El educador debe controlar la estática general del cuerpo del niño y, si es posible, frente a un espejo, obtener el auto control.

Equilibrio sobre la punta de los pies. Levantar los talones manteniendo el equilibrio sobre la punta de los pies.

Equilibrio sobre un pie. Levantar un pie colocando la planta del pie en ángulo recto sobre la otra pierna.

Equilibrio de un pie manteniendo la otra pierna extendida: hacia delante, hacia delante, hacia atrás.

Equilibrio manteniendo los pies paralelos de tal modo que el talón del pie derecho esté frente a la punta del pie izquierdo. Sobre la base de la misma posición, pedirle que flecte las rodillas y que se mantenga en esta posición por un breve período.

Estos ejercicios se pueden realizar, modificando la postura normal del cuerpo, flexionando el tronco hacia delante, hacia atrás y hacia los lados.

2º Disociación de movimiento

Los ejercicios anteriores desarrollan la eficiencia motriz en forma global. En esta parte, el acento se pone, por separado, en los diferentes elementos que componen la acción: dominio de los elementos espaciales, perfeccionamiento del control motor, dominio temporal.

- Coordinación dinámica de los miembros superiores.

Balanceo en plano lateral. Se le pide al niño que coloque los brazos hacia delante, en un plano horizontal y que luego les imprima un movimiento de balanceo de adelante hacia atrás. Con los dos brazos y alternándolos.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 45 AGOSTO DE 2011

Balanceo en plano frontal. Se le pide al niño que coloque los brazos a lo largo del cuerpo y los suba, hasta alcanzar la vertical; para tomar mayor conciencia de este movimiento, lo pueden ejecutar contra el pizarrón o el muro. Con los dos brazos al tiempo y alternándolos.

Realizar círculos con los dos brazos. Realizar un círculo grande con el izquierdo, y uno pequeño con el derecho y al contrario. Realizar in círculo grande con el izquierdo y varios pequeños y rápidos con el derecho y al contrario.

Movimientos fraccionados: Para estos movimientos se describen tres modalidades de realización.

Con consignas verbales. El educador hace una descripción verbal de una serie de movimientos. A continuación le pide al niño que ponga atención para que se represente el ejercicio mentalmente a medida que el se lo describe. Si es necesario las instrucciones se pueden repetir varias veces.

Con apoyo visual. El educador presenta una serie de movimientos dibujados esquemáticamente. Le pide que realice una serie de movimientos sobre la base de estos esquemas. En lo posible, el niño debe ejecutar la serie de movimientos de memoria y siguiendo el mismo orden del esquema.

Con creación de los ejercicios por el propio niño. Esta modalidad requiere que el niño prepare una serie de ejercicios y que, en lo posible, los describa verbalmente. Una vez que demuestra que es capaz de crear ejercicios se le pueden dar ciertas condiciones: Simétricos, alternados, disociados

- Coordinación dinámica de los miembros superiores e inferiores.

Caminar en punta de pie, siguiendo un ritmo impuesto por el educador y, simultáneamente, realizar una serie de cuatro movimientos simétricos. El niño puede efectuar cuatro pasos de marcha, detenerse y hacer los movimientos simétricos.

Caminar elevando las rodillas y efectuar una serie de cuatro movimientos alternados.

Caminar hacia atrás efectuando un movimiento simétrico. Todos estos ejercicios deben alternar, en forma regular, la serie de movimientos y la marcha.

- Coordinación dinámica y postural

Estos ejercicios se refieren a series de movimientos de los miembros superiores, combinados con variaciones de la posición de los miembros inferiores: Efectuar movimientos de las piernas y de los brazos en planos diferentes, con las siguientes modalidades: Posición inicial: pies juntos, brazos a lo largo del cuerpo. Extender el brazo derecho hacia delante y puntear con el pie derecho hacia delante. De igual forma hacia atrás hacia el lado y con el pie y brazo izquierdo.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 45 AGOSTO DE 2011

Elevar la rodilla en la siguiente secuencia: Posición inicial: elevar la rodilla derecha. Volver a la posición inicial, de igual forma con la rodilla izquierda. Una variación de este ejercicio es con la posición inicial de rodillas en flexión. Extender la pierna derecha hacia delante. Retornar a la posición inicial. Igual con el pie izquierdo y pararse con los pies juntos.

3º Eficiencia motriz

Vamos a estudiar el desarrollo de la rapidez y precisión al nivel de la motricidad fina. Las técnicas destinadas al desarrollo de la eficiencia motriz fina, en función de la madurez para el aprendizaje de la escritura, se clasifica en:

- Técnicas no gráficas.

Recortar con la ayuda de una tijera o rasgar con las manos, tiras de papel, figuras dibujadas o láminas de revistas el recorte se puede referir a líneas (rectas, quebradas, onduladas, curvas, mixtas) y a figuras varias. Realizar plegados. Contornear figuras con aguja sin punta y lana de colores. Bordar en cartulina una figura a la cual previamente se le ha punteado el contorno. Efectuar rompecabezas graduados y mosaicos.

Formar diversos objetos con figuras geométricas

Hacer estampados con timbres de papa, zanahoria u otros.

Moldear con plastilina.

Ensartar perlas para hacer collares.

Aprovechar actividades de la vida diaria como: abrochar botones y cinturones, atar y desatar nudos, pegar botones, clavar y atornillar, actividades de aseo del hogar y de higiene personal, colaborar en la preparación de los alimentos.

- Técnicas gráficas

A demás de las técnicas no gráficas ya descritas, se puede utilizar para desarrollar la motricidad fina necesaria para el aprendizaje de la escritura, una serie de técnicas gráficas tales como:

Pintura y dibujo libre con formato e instrumentos libres:

Se le pide al niño que pinte o dibuje lo que le guste; él puede elegir material. El valor emocional de esta expresión libre, permite establecer un buen contacto con el niño, resolver ciertas tensiones afectivas, y estimular su creatividad. Desde el punto de vista del desarrollo psicomotor el pintar en formato grande



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 45 AGOSTO DE 2011

con gestos amplios puede ser utilizado para mejorar la estabilidad general del cuerpo y la posición adecuada para la escritura.

Arabescos:

Los arabescos son trazos continuos que no representan un objeto determinado, facilitan la distensión motriz, el mejoramiento de la postura y las reestructuraciones tónicas. La posición para los arabescos realizados con pintura: de pie; tronco frente a la mesa; hombros y brazos en distensión; puños ligeramente en flexión.

Arabesco simple con pincel. Se le pide al niño que llene la hoja con líneas continuas, levantando la mano el mínimo posible y adoptando las posiciones indicadas anteriormente. Se puede cambiar de color tres veces.

Arabesco con matices con pincel. Se le pide al niño que haga variar los tonos de colores y luego el espesor del trazo.

Arabesco con lápices de colores. El niño debe deslizar la mano sobre el papel realizando libremente sus movimientos.

- Técnicas escriptográficas

Tiene por objeto mejorar las posiciones y los movimientos gráficos. Aún no abordan directamente la escritura. Se pueden distinguir tres tipos de técnicas escriptográficas:

Trazados deslizados:

Constituyen trazos continuos con deslizamiento de todo el antebrazo y de la mano sobre la mesa. Se realizan con un lápiz grueso para facilitar el gesto. Se le entrega al niño una hoja más o menos grande y un lápiz grueso; se le pide que trate de hacer un trazo suave y no cargado y oscuro.

Ejercicios de progresión:

Movimientos de progresión grande: son aquellos que ponen en acción los segmentos proximales (brazo y antebrazo) y las dos articulaciones (hombro y codo)

Movimientos de progresión pequeña: son aquellos que ponen en acción articulaciones distales: la rotación de la mano alrededor del puño y los movimientos de flexión y extensión de los dedos.

Las actividades son las mismas para los dos, con la diferencia de que la primera es en formato grande y la otra en pequeño: líneas derechas paralelas al borde superior o inferior de la hoja; grandes festones;



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 45 AGOSTO DE 2011

arabescos que se realizan de izquierda a derecha; diferentes trazos que incluyen, esporádicamente, algunas letras.

Ejercicios de inscripción:

Por ser los dedos el principal agente de la inscripción, es decir, del movimiento requerido para registrar las letras en la superficie, conviene desarrollar su actividad.

Para realizar los ejercicios de inscripción hay que desarrollar la motricidad fina de los dedos en grafismos sencillos. Se utilizan para esto ejercicios de progresión grande y pequeña.

Se propone para que el niño ejecute: las guirnaldas ovaladas, ligeramente inclinadas, unidas y con curvas ligeras.

4º Programa de preescritura

Estas actividades previas a la escritura tienen como objetivo desarrollar en el niño destrezas en efectuar círculos, semicírculos, rectas horizontales, verticales, oblicuas, como también guirnaldas de diferentes modalidades para desarrollar la unión entre las letras. Así, el niño logrará un aprestamiento, ya sea para enfrentar el aprendizaje de la letra script o cursiva.

- **Líneas Rectas**

Para la realización de estos ejercicios, es necesario efectuar el trazo de izquierda a derecha, de arriba hacia abajo en las líneas horizontales y verticales respectivamente.

Trazado siguiendo líneas punteadas sobre un fondo estructurado entre paralelas horizontales o verticales. El grosor irá disminuyendo progresivamente.

Trazado siguiendo líneas punteadas sin utilización de fondo estructurado.

Trazado siguiendo líneas punteadas sobre un fondo estructurado entre paralelas horizontales o verticales. El grosor irá disminuyendo progresivamente.

Trazado de líneas horizontales o verticales en que el apoyo está dado por el punto de partida y un ejemplo. El niño tendrá que repasar el ejemplo y completar el ejercicio.

Sobre la base de combinar líneas horizontales y verticales se pueden combinar modelos de laberintos como los siguientes.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 45 AGOSTO DE 2011

- Círculos y Semicírculos

Para la realización de los ejercicios basados en círculos es necesario tener en cuenta lo siguiente:

- Enseñar al niño la diferencia entre un círculo y una esfera, para lo cual se puede utilizar una moneda, un disco, en contraste con una pelota, una bolita etc.
- Desarrollar el control visomotor en la ejecución de un círculo.

Trazar un círculo sobre un fondo estructurado entre líneas paralelas circulares. El grosor y el tamaño irán disminuyendo progresivamente.

Trazar un círculo sobre líneas punteadas sobre un fondo estructurado entre líneas paralelas circulares.

Trazar un círculo entre líneas paralelas circulares. El grosor y el tamaño irán disminuyendo progresivamente

Trazar un círculo sobre líneas punteadas circulares dando un punto de partida. Disminuir progresivamente el tamaño.

Para la ejecución de los semicírculos se utiliza la misma dada para los círculos. El semicírculo debe dominarse hacia arriba, hacia abajo, hacia la izquierda y hacia la derecha.

Ejercicios combinados:

Repasar y copiar figuras compuestas por líneas, círculos y semicírculos.

Completar una figura a partir de otra que sirve de modelo: Guirnaldas

Los ejercicios en base a guirnaldas facilitan el desarrollo del movimiento izquierda – derecha, del brazo y, al realizarlos a través de grandes trazos, desarrollan a nivel de preescritura la unión entre las letras, en la modalidad cursiva.

Cada una de las siguientes formas debe realizarse con un trazo continuo y se debe poner particular atención a la posición general del cuerpo.

5º Estructuración espacial



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 45 AGOSTO DE 2011

Ejercicios de orientación. Las actividades que se presentan a continuación tienen como objetivo el aprendizaje de las nociones básicas de referencia espacial: delante - atrás; arriba – abajo; derecha – izquierda.

- Ejercicios de orientación en el espacio inmediato:

Identificar los términos derecha izquierda en las dos mitades de su cuerpo. Se trata que el niño tome como punto de referencia una actividad manual familiar, como por ejemplo: dar la mano, comer, dibujar o peinarse, tomando conciencia de que lo realiza con la mano izquierda o derecha.

Entre cuatro y seis años, es necesario que el educador realice los ejercicios en espejo; es decir, cuando quiera que el niño ejecute un movimiento hacia la derecha, el debe realizarlo hacia la izquierda, puesto que está situado frente a él.

Colocarse frente al niño, cada uno tiene un objeto en la mano. El educador coloca el objeto en el suelo mientras dice: abajo. El niño copia el movimiento y repite la palabra abajo. Se procede de la misma manera para las nociones arriba, adelante, atrás, izquierda y derecha.

Ponerse frente al niño y poner el objeto en una determinada posición. Pedirle que copie la posición y la verbalice.

Dibujar en el suelo un cuadrado o un círculo. Pedirle al niño que se coloque dentro de él y darle las siguientes ordenes: salta a la derecha, a la izquierda, al frente y hacia atrás.

Proporcionarle una hoja de papel y un lápiz. Pedirle que realice trazos de derecha a izquierda, del centro a la izquierda, de izquierda a derecha o de arriba hacia abajo.

A través de guías para que el niño trabaje, reforzar todas las nociones.

Estas nociones se pueden integrar realmente a través de una experiencia personal que tenga sentido para el niño; por ejemplo: pedirle que ponga la mesa: el cuchillo a la derecha y el tenedor a la izquierda. Que recoja el juguete que está debajo de su cama, o que alcance el cojín que está sobre su cama.

6º Estructuración temporal

- Aprehensión perceptivo - motriz del tiempo

El desarrollo de este aspecto se relaciona con la inclusión del ritmo a las actividades ya analizadas en coordinación dinámica, equilibrio y en disociación de movimientos. Se recomienda al comienzo incluir el ritmo en los ejercicios que sean habituales: marcha, carrera, salto, etc. El punto de partida sería el ritmo



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 45 AGOSTO DE 2011

personal del niño. Una vez realice el movimiento rítmico con fluidez y tome conciencia de él, se puede comenzar con pequeñas variaciones de la modalidad del ritmo, en el sentido de lentificar o acelerar el movimiento.

Marcha con ritmo:

Pedirle a los niños que marchen al ritmo de un instrumento y que a una determinada señal efectúen modificaciones a su marcha, tales como: dar un pequeño salto, dar media vuelta, flectar las rodillas y pararse, etc.

Marchar al ritmo dado por un instrumento. A la consigna "derecha", levantar y bajar rápidamente la mano derecha; a la consigna "izquierda" hacer lo mismo con la mano izquierda; a un golpe, responder subiendo y bajando las dos manos. Se pueden cambiar las consignas de acuerdo a los niños.

Marcha con ritmo y detención:

Pedirles que marchen con el ritmo dado por algún instrumento, que se detengan cuando el ritmo se para y que vuelvan a comenzar con la reiniciación de él. Variar este ejercicio imprimiéndole diferentes velocidades al ritmo de los instrumentos, los cuales deben ser reproducidos en la marcha.

Las canciones son una buena opción para el ritmo. Utilizar canciones en las que el ritmo se lleve con las manos o con los pies.

- Ordenación temporal y captación de la forma socializada del tiempo.

A través de las experiencias diarias, en especial aquellas que se repiten a menudo, el niño logra paulatinamente englobar la percepción de los fenómenos en una secuencia temporal, apreciarlos con propiedades de ordenación y duración y entender y expresar el significado de los términos con que los adultos los denominan.

Antes y después:

Pedirle al niño que realice dos acciones seguidas. Por ejemplo: abre la puerta y siéntate. Preguntarle que hizo antes y que hizo después.

Pedirle que observe alguna acción realizada por el educador, por ejemplo: abrir una caja y sacar un material; luego pedirle que diga en que secuencia (antes o después) se realizaron las acciones.

Presentarle láminas que supongan sucesión cronológica de hechos. Pedirle que identifique lo que ocurre antes y lo que ocurre después de cada escena y que, según ese criterio, ordene las láminas de izquierda a derecha.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 45 AGOSTO DE 2011

Sobre la base de cuentos conocidos, hacer preguntas de que paso antes o después de alguna escena específica.

Día y noche:

Proporcionar la noción de día y noche, diciendo: los días comienzan en la mañana cuando el sol sale y terminan cuando el sol se esconde y se oscurece. La noche comienza cuando se pone oscuro y termina cuando comienza nuevamente a aclarar. A veces, en la noche se ven la luna y las estrellas.

Hoy, mañana y ayer:

Las nociones de hoy, mañana y ayer deben ser relacionadas con el presente, pasado y futuro. El educador puede centrarse en las actividades diarias y pedirles que describan todo lo que han hecho durante el día. Tratar de que recuerden lo que hicieron el día anterior y pedirles que describan algunas acciones o sucesos que vivirán mañana.

Ilustrar las nociones. Por ejemplo, pedirles que dibuje en una misma hoja dividida en tres partes lo que su padre hizo ayer, lo que hizo hoy y lo que a lo mejor hará mañana.

La semana:

Aprender a denominar los días de la semana utilizando cantos, poesías o materiales como un calendario ilustrado donde cada día de la semana se asocie con un color y una actividad típica del día.

Asociar las denominaciones de los días a expresiones comunes. Por ejemplo: días que no van al colegio, días que llevan el delantal al colegio, días que llevan sudadera, días en que llevan un juguete al colegio, etc.

Bibliografía:

- Sugrañes, E., Angel, M.A. (2007). "La Educación psicomotriz". Barcelona: Grao.
- AYRES, J. (2006). "La Integración Sensorial y el niño". Sevilla: Trillas.
- RIGAL, R. (2006). "La Educación motriz y Educación psicomotriz en Infantil y Primaria." Barcelona: INDE.
- Llorca Llenares, Miguel. (2008). "Psicomotricidad y Necesidades Educativas "Especiales". Málaga: Aljibe.

Autoría

▪ Nombre y Apellidos: Gregoria Vegas González

C/ Recogidas Nº 45 - 6ºA 18005 Granada csifrevistad@gmail.com



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 45 AGOSTO DE 2011

- Centro, localidad, provincia: C.E.I.P. Miguel Berrocal. Vva. de Algaidas
- E-mail: gregoriavegasgonzalez@yahoo.es