

Psicomotricidad en las sesiones de eFusión.

La primera parte la dedicamos a la psicomotricidad, explicamos el funcionamiento de una sesión de eFusión y realizamos algunos ejercicios en los que trabajamos los contenidos específicos que se detallan a continuación.

Calentamiento.

El monstruo de la laguna. Enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=eFdUXU9ZGIs>

Habilidades básicas

- Desplazamientos.
“Agrupaciones”: Nos movemos libremente por el espacio utilizando los distintos tipos de desplazamientos (caminar, correr, desplazamiento lateral, hacia atrás, en cuclillas). Se propone un número y tendremos que agruparnos con la cantidad de personas que se indique. Variantes: números en inglés y operaciones matemáticas.
- Saltos y giros.
“Salta” de Tequila. Realizamos distintos tipos de saltos durante el estribillo de la canción (sobre los bancos, aros...). En la estrofa haremos giros. Se le cede al alumno la alternativa para desarrollar su capacidad creativa y espontaneidad. Variantes: guiar los giros para trabajar algún eje o plano específico. Introducir movimientos de animales en los saltos.
- Lanzamientos.
“Los mizos”. Se trata de un juego popular similar a los bolos. Los materiales son mizos (barras de madera) y una pelota. Se juega por equipos y consiste en derribar el mayor número de mizos posible. Los mizos se colocan en hilera.

Ejes centrales de la psicomotricidad:

- Coordinación.
“Que no caiga”: Se infla un globo y se tira hacia arriba. Cada miembro participante debe tocar el globo una sola vez y en cuanto lo haga sentarse. El objetivo es coordinar al grupo para que todos los jugadores toquen el globo antes de que éste caiga.
- Equilibrio.
“Cuando un amigo baila”: Se reparten tacos de psicomotricidad (uno por alumno) y se suben encima. Se les hace una breve introducción al equilibrio, para después bailar una canción. Enlace: https://www.youtube.com/watch?v=wII6FbAC_4Y

Relajación:

El artista imaginario: dibujamos una figura en el aire con una cera imaginaria para favorecer el pensamiento simbólico y desarrollar la imaginación.

<https://www.youtube.com/watch?v=aTwuzF17148>

2ª parte. Expresión corporal e introducción al lenguaje artístico en el aula.

Expresión corporal y lenguaje artístico en la educación.

Es importante lo que se dice, pero mucho más cómo se dice. Es la base de nuestra metodología y por ello nos parecía adecuado comenzar con una representación teatral. Esta parte encierra contenidos de expresión corporal, el trabajo por proyectos y competencias clave y la visión más artística de la educación.

Expresión corporal:

El deshollinador necesita algunas nociones básicas de movimiento. Antes de colorear la ciudad hay que conquistar la pasarela con una mirada penetrante y un contoneo de caderas. Fuera las vergüenzas y los miedos, ¡Que trabajamos en las alturas!

Pues venga, sin miedo a subir escaleras para llegar a la cima de la ciudad, a la chimenea más alta. Pero ¡cuidado! Allá arriba hay peligros de los que escapar. Si veis golondrinas: cuerpo a tierra. Si sopla el viento: agarrad fuerte los pies al suelo. Si la nieve cubre los tejados: ¡guerra de bolas! Y no se os olvide nunca: mirad al horizonte y disfrutad de las vistas.

El buen deshollinador no sólo limpia, también debe ayudar a sus compañeros, incluso darles forma. Cuando veas a tu compadre alicaído, levántale los brazos, aúpa su cabeza y esculpe una sonrisa en su rostro. La vida está para ser felices y hacer felices a los demás.

Recreo:

El recreo es para jugar, sentirse libre y comerse una buena piruleta. Además, si sabemos que la música cuenta historias, ¿por qué no jugamos a representarlas? Busca a Joey, el raperillo, y pídele el cassette. Lo demás es cosa tuya. Deja a tu cuerpo escuchar, sentir, expresar y emocionar. No sólo tu voz te sirve de herramienta para hablar, tu cuerpo puede contar tantas cosas...

Lenguaje artístico:

Cuando veas a lo lejos un grafiti no lances improperios contra los artistas callejeros ¡sácale jugo! Con unos simples papeles de colores puedes embellecer aún más la pared. ¡Y aprender mates, lengua e inglés!

Si has cumplido todos los pasos estás de enhorabuena. ¡Ya eres deshollinador! Todo esto que hemos aprendido no sirve de nada si te lo guardas para ti. Creativízate y colorea el humo. No dejes que nadie te impida poner color a tu vida. Pintura en mano y... ¡alehop!

Sólo te queda celebrarlo porque tú te mereces una graduación. El birrete es imaginario y la orla son las caras que tienes a tu alrededor. Ese es tu verdadero premio. Fabrica un instrumento, ponte guapo, siéntete el rey de la pista, baila, canta...

¡EEEEEOOOO!