

Artículo de Revista digital e-CO: Número 5

<http://www.cepazahar.org/eco/n5>

LA MOTRICIDAD EN EDUCACIÓN INFANTIL. JUGANDO CON NUESTRO CUERPO

- Artículos -

Fecha de publicación : Viernes 18 de septiembre de 2009

Revista digital e-CO: Número 5

1. INTRODUCCIÓN

Al igual que el aprendizaje de habilidades instrumentales relacionadas con el cálculo o la lecto-escritura no se dejan al azar, el desarrollo de las habilidades motrices también debería seguir un proceso de enseñanza-aprendizaje sistematizado para evitar lagunas o un bajo nivel en la competencia motriz de los niños y niñas, es necesario considerar además que es importante para la autoestima del niño/a ser eficiente en los juegos motores, ser capaz de realizar las proezas motrices que realizan otros niños/as de su edad. Estamos plenamente convencidos que un niño o niña feliz es aquel con una autoestima elevada; teniendo esta premisa como finalidad pretendemos como objetivos ayudar al niño/a en su autoconocimiento personal y desarrollar al máximo sus niveles de competencia motriz.

Jugando con nuestro cuerpo es el nombre con el que queremos que nuestro alumnado identifique la clase de educación física, el momento dedicado a la motricidad o psicomotricidad. Jugando con nuestro cuerpo pretende contribuir al desarrollo integral de los niños y niñas utilizando el cuerpo y el movimiento como pilares básicos.

En contraposición a las habituales escuelas deportivas (tenis, prebasquet, fútbol, &) o actividades relacionadas con la expresión (danza, sevillanas, bailes,&) que buscan desde edades muy tempranas encasillar el movimiento de los niños/as haciéndoles aprender gestos técnicos ideales, casi siempre sacados del modelo adulto, lo que supone poner limitaciones al repertorio motriz del niño, nosotros pretendemos fomentar la creatividad, exploración y experimentación de todas sus posibilidades corporales y de movimiento, la búsqueda de soluciones individuales y colectivas para solucionar problemas motrices sencillos, es decir, se busca la plasticidad, la versatilidad del movimiento, desarrollar en el alumnado un amplio bagaje motriz, una gran variedad de recursos motrices.

En un ambiente lúdico, de confianza y seguridad, utilizando el juego como un medio abordaremos el desarrollo de las habilidades motrices básicas (base de futuros rendimientos deportivos), fijándonos en el aspecto cualitativo (coordinación) del movimiento, el ritmo, la percepción espacial y temporal, expresión corporal & sin olvidar en ningún momento como orientaciones metodológicas, la globalidad, interdisciplinariedad & propia de estas edades.

2. OBJETIVOS

La intencionalidad educativa que nos debe mover a todos y todas que tenemos la oportunidad de convivir con niños, ya seamos los educadores o los padres o madres, sea de una educación reglada o no formal, debe ser contribuir al desarrollo integral de los niños/as. Y así se nos dice expresamente en la LOE: *La finalidad de la Educación infantil es la de contribuir al desarrollo físico, afectivo, social e intelectual de los niños y las niñas ., se nos especifica aún mas cuando dice en ambos ciclos se atenderá progresivamente al desarrollo afectivo, al movimiento y los hábitos de control corporal, a las manifestaciones de la comunicación y del lenguaje, a las pautas elementales de convivencia y relación social, así como al descubrimiento de las características físicas y sociales del medio. Además se facilitará que niñas y niños elaboren una imagen de sí mismos positiva y equilibrada y adquieran autonomía personal . (Real decreto 1630/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de Educación infantil)*

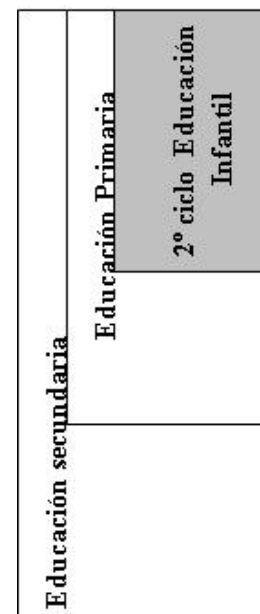
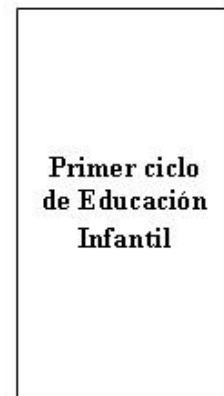
Otra gran finalidad que debemos tener siempre presente cuando estemos con niños y niñas es ayudarles en su proceso de consecución de una autoestima elevada. *Hoy día, se ha acumulado ya experiencia suficiente para darnos precisamente una fórmula de ese tipo: el niño que posee autoestima elevada es el que más probabilidades tiene de triunfar. Más y más investigaciones demuestran que entre el niño que funciona plenamente y la persona que marcha por la vida entre tropiezos existe una diferencia fundamental. La diferente reside en la actitud de uno y otro hacia sí mismo; en su grado de autoestima (Corkille, D., 1.970).*

LA MOTRICIDAD EN EDUCACIÓN INFANTIL. JUGANDO CON NUESTRO CUERPO

Teniendo siempre presente la educación integral de niños y niñas, en la clase de jugando con nuestro cuerpo pretendemos educar a través del cuerpo y del movimiento, pero también desde el cuerpo, con el cuerpo y para el cuerpo. En esta visión integral no sólo tenemos presentes las capacidades corporales y motrices, sino también las capacidades perceptivas, afectivas, expresivas y sociales de los niños y niñas

Encuadrados dentro de esta visión integral de la educación el referente a seguir son las capacidades perceptivo-motrices.

En el proceso de la evolución de la motricidad del ser humano, el alumnado de educación infantil se encuentran en el momento de desarrollo de las capacidades perceptivo-motrices (habilidades perceptivas) y las capacidades coordinativas (habilidades motrices básicas), que podríamos esquematizarlo del siguiente modo:



Esquema modificado de Serra, E. (1990)

De todos los objetivos posibles a desarrollar desde una educación física, una educación a través del cuerpo y del movimiento, hemos pretendido realizar, a modo de esquema relacionando objetivos y contenidos, una guía orientativa en nuestro quehacer educativo con alumnos y alumnas del segundo ciclo de educación infantil.

3.OBJETIVOS CONTENIDOS

1. Conocer el propio cuerpo y sus posibilidades de acción a través de la interacción con el medio y los otros para ir formándose una imagen positiva de sí mismo y construyendo su identidad.

- ▶ Esquema corporal
- ▶ Identificación y diferenciación de las distintas partes del cuerpo y de sus posibilidades de movimiento.
- ▶ Progresivo control del tono muscular
- ▶ Actitud y ajuste postural
- ▶ Respiración
- ▶ Relajación
- ▶ Sensaciones y percepciones del propio cuerpo.
- ▶ Valoración de sus posibilidades y aceptación de sus limitaciones y la de los demás.
- ▶ Lateralidad
- ▶ Conocimiento de la derecha y la izquierda sobre sí mismo y los demás.

Reconocimiento de los miembros dominantes

- ▶ Afianzamiento progresivo de la lateralidad.
- ▶ Utilización de los conceptos hacia la derecha-izquierda.

2. Explorar e indagar el propio espacio, el espacio próximo y el espacio lejano para llegar a utilizarlo en relación con el propio cuerpo.

- ▶ Percepción espacial
- ▶ Nociones básicas de orientación espacial: Encima-debajo, Sobre-abajo, Al lado, Delante-detrás-atrás, dentro-fuera, encima-debajo
- ▶ Utilización de los conceptos topológicos básicos: lejos, cerca, arriba, abajo, alrededor, delante, atrás,&
- ▶ Apreciación de distancias e intervalos en estático y en movimiento: lejos-cerca, junto-separado.
- ▶ Agrupaciones básicas en situaciones de juego: agrupados-dispersos

- ▶ Ocupación y desocupación de espacios: espacios libres-ocupados

3. Desarrollar la capacidad de adaptar sus movimientos a los factores espacio-temporales.

- ▶ Percepción espacio-temporal
- ▶ Percepción de trayectorias: propia, de los demás y de móviles.

4. Utilizar los conceptos temporales en los juegos.

- ▶ Percepción Temporal
- ▶ Utilización de los conceptos temporales básicos: antes, después, ahora, largo, corto,&
- ▶ Conceptos básicos relacionados con la velocidad: rápido, lento&.
- ▶ Estimación intuitiva de la duración de acontecimientos
- ▶ Secuenciación temporal: simultáneamente, alternativamente,&

5. Desarrollar las capacidades coordinativas a través de juegos simples.

- ▶ Coordinación
- ▶ Equilibrio
- ▶ Utilización de las habilidades motrices básicas en los juegos (Coordinación dinámica general: Desplazamientos, saltos, giros).
- ▶ Coordinación óculo-manual: lanzamientos, recepciones, óculo-pédica: patada, etc.
- ▶ Experimentación del movimiento en los diferentes planos y direcciones.
- ▶ Desarrollo global de los factores de ejecución motriz: cualidades físicas básicas.
- ▶ Mejora de la adaptación a situaciones nuevas e imprevistas con objeto de resolverlas con la mayor eficacia posible.
- ▶ Dominio del reequilibrio.

6. Desarrollar una autonomía progresiva en la realización de las actividades habituales, mediante la capacidad de asumir iniciativas y la adquisición de los hábitos básicos de cuidado de la salud y el bienestar

- ▶ Participación en todas las actividades mostrando constancia, iniciativa, esfuerzo por superar el reto,&
- ▶ Salud corporal
- ▶ Higiene y aseo personal.
- ▶ Equilibrio y bienestar emocional: Control progresivo de los propios sentimientos y emociones
- ▶ Adecuación de las características personales a las características de la actividad.
- ▶ Desayuno saludable

7. Relacionarse con los otros y aprender pautas elementales de convivencia, estableciendo relaciones afectivas satisfactorias y de colaboración mutua, teniendo en cuenta los intereses, aportaciones y puntos de vista suyos y de los demás, así como respetando las diferencias.

- ▶ Participación aceptando la presencia de los demás.
- ▶ Participación, respeto y valoración de las normas que rigen los juegos y las propuestas.
- ▶ Ayuda y colaboración con los compañeros y compañeras en los juegos
- ▶ Respeto y cuidado de los objetos de uso individual y colectivo y de los espacios e instalaciones

4.METODOLOGÍA

La educación física o una educación a través del cuerpo y el movimiento en la etapa de educación infantil que pretenda contribuir al desarrollo integral del niño/a será una educación que eduque a través del cuerpo, por el cuerpo y para el cuerpo y partiendo del movimiento englobamos los demás aspectos de la personalidad: aspectos perceptivos, cognitivos, emocionales y sociales.

Tenemos que diferenciar dos conceptos diferentes: formación y aprendizaje. El primero hace referencia a que el niño/a tenga variedad de vivencias en torno a un mismo núcleo o patrón motor; y aprendizaje supondría el llegar a dominar una determinada habilidad. En esta etapa tenderemos más a la formación que al aprendizaje.

Las gran mayoría de las orientaciones metodológicas podemos deducirlas de la observación activa de sus propios juegos, de su forma de relacionarse con los objetos y con los demás, de cómo actúan mientras juegan en el parque infantil, en el patio de recreo o en un rincón de su cuarto.

A través de situaciones indicaremos estas orientaciones metodológicas a considerar.

Pablo, 3 años, quiere encaramarse encima del plinto, al principio no lo consigue, pero después de muchos intentos, de probar y repetir muchas maneras diferentes, cambiando en cada intento pequeñas cosas, por fin ha encontrado la forma de hacerlo.

- ▶ El niño/a es el protagonista en la construcción de los aprendizajes: Ante una situación se implica en una intensa actividad motriz de búsqueda, exploración, experimentación, de equivocaciones, de aplicar soluciones personales y en una intensa actividad cognitiva: un proceso de reflexión interno que le hará ir encauzando cuales respuestas de todas las que ha utilizado le resultan más convenientes para conseguir lo que se propone.

María, con tan sólo 3 años, lleva mucho tiempo manipulando objetos y desplazándose, ha bailado, juega casi a todas horas,...

- ▶ El niño y la niña de educación infantil ya tiene un bagaje perceptivo-motor que ha ido adquiriendo desde su nacimiento, hemos de partir de sus conocimientos y experiencias previas: de la imagen corporal que tiene de sí mismo, de sus capacidades de movimiento, pues ya ha acumulado muchas vivencias motrices

En un principio María no conseguía atravesar el río sin mojarse los pies, sólo pisando por entre las piedras (tacos de plástico) repetía una y otra vez hasta que, no sin dificultad, consiguió hacerlo sin mojarse .

- ▶ Para que el niño/a siga avanzando en su formación las situaciones con las que se debe encontrar deben suponerle un reto, una dificultad alcanzable, un problema, le deberá suponer un esfuerzo de poner en práctica todos los recursos motrices de los que dispone para conseguir éxito en su propósito. Esto debe implicar que las situaciones que nosotros propongamos sean motivantes para que ellos y ellas las perciban como un reto a superar, en la gran mayoría de los casos, deberían conseguirlo.

Pablo, 5 años, quiere subirse al potro como su amigo Julián, por más que lo intenta no lo consigue le parece un muro aún demasiado alto, su amigo le ayuda sirviéndole como apoyo para colocar su pie, otras veces le ayuda empujándolo hacia arriba, al final de la clase tras muchos intentos es capaz de conseguirlo por sus propios medios.

- ▶ En el aprendizaje, en este proceso de formación de capacidades hemos de considerar la capacidad de aprender considerando la ayuda ofrecida por otros compañeros o compañeras y la de la maestra o maestro, hemos de considerar que el proceso de formación es un proceso de interacción social.
- ▶ Tenemos que tener presente las diferencias individuales entre todos los niños/as, es diferente en cuanto al momento de desarrollo evolutivo en el que se encuentran como en la estimulación que han recibido. Lucía se tira por el tobogán una y otra vez, pero cada repetición es diferente, a veces varía la salida encontrando multitud de variantes posibles: se desliza sentada, de rodillas, tumbada boca arriba, boca abajo, durante el deslizamiento juega a subir los brazos, a intentar girarse, o varía la recepción: con un pie, con el culo, frenando la velocidad para detenerse antes de caer al suelo.
- ▶ Sobre un mismo patrón motor debemos buscar la máxima variedad posible, no tendemos a que llegue a automatizar ningún gesto o movimiento, lo que supone poner limitaciones al repertorio motriz del niño/a, sino que aprenda patrones de movimiento con múltiples variables, que pueda adaptar en función de lo que esté percibiendo, que no sea un simple modelo a imitar, sino (es muy típico en algunas actividades de expresión como la danza o sevillanas o en predeportes, repetir muchas veces un movimiento gesto técnico ideal), nosotros pretendemos fomentar la creatividad, se busca la plasticidad, la versatilidad del movimiento, desarrollar en el alumnado un amplio bagaje motriz, una gran variedad de recursos motrices.

Daniel, 4 años, siempre está proponiéndole a su hermano Guillermo, 3 años, a ver si es capaz de hacer lo mismo que él, se mete por debajo de la mesa, salta de una colchoneta a la otra, le dice si es capaz de subirse a la espaldera,&

- ▶ La actividad cognitiva y la actividad motriz quedan patentes cuando proponemos juegos que impliquen la resolución de problemas motrices sencillos, éstos planteados como un reto: ¿Quién es capaz de...? , A ver a quien se le ocurre la manera de... , ¿Cómo podéis hacer&? provocan en los niños y niñas la necesidad de querer investigar; en un clima seguro y de confianza, el niño/a explorará sus propios recursos, se lanzará a buscar nuevas respuestas para solucionar el problema. Nosotros/as siempre esperamos sus respuestas, se refuerzan las nuevas conductas aparecidas, se potencia seguir buscando nuevas soluciones, ante las respuestas erróneas, no se critican sino que si observamos que el niño con sus propios medios o con la ayuda de los demás niños/as no lo conseguirá, reorientamos la búsqueda; se aceptan todas las respuestas desechándose sólo las peligrosas.

Lucía, 5 años, con su amiga Claudia, 5 años, juegan a disfrazarse, a pintarse la cara, bailan tirándose al suelo, se miran al espejo,&

- ▶ El conocimiento del cuerpo y de sus posibilidades de movimiento es el resultado de sus propias experiencias y vivencias, de la reflexión sobre sus propias acciones. El cuerpo vivenciado frente al cuerpo estudiado a través de fichas.

A Guillermo, 5 años, le costaba mucho extender por completo las piernas subido encima del plinto, y eso que no estaba muy alto .

- ▶ La mayoría de las veces la percepción del miedo es subjetiva, pero muy respetable y más aún con niños y niñas. ¿Por qué utilizamos tanto la frase ¡Que no pasa nada! , ¡Que no te va a hacer nada! (Por ejemplo, cuando Laura huye despavorida con la cara blanca de pánico, y gritando, porque el perro de unos amigos de sus padres se apresura rápidamente a jugar con ella), ¿tiene sentido racionalizar el miedo con una niña de 6 años a la que se le acerca un perro a toda velocidad? Daremos el tiempo necesario a que los niños/as nos pidan los apoyos suficientes para querer afrontar la situación que le genera tensión, miedo. La misma consideración podríamos hacer con el dolor.

Inés, 3 años, quiere encaramarse en lo alto del poyete que sobresale en la pared, cuando su madre la ve se apresura corriendo para intentar bajarla.

- ▶ Cuando el niño/a ha tenido la propia iniciativa de afrontar una situación, bien es cierto que éstos juegan al límite del peligro consecuencia de estar buscando siempre nuevos retos, nuestra misión es tener todo el posible riesgo controlado y estar presentes en todo momento. Hay situaciones dentro de nuestras clases que pueden parecer peligrosas según los ojos que las miren, el maestro/a puede proponer situaciones que pueden parecer peligrosas, pero que objetivamente no lo son cuando tenemos controlados todas las contingencias: tenemos zonas de seguridad, revisamos el material a utilizar, su fijación al suelo, revisamos lo que los niños/as han montado por su cuenta,... Hay que dotar todo el proceso de enseñanza de un ambiente de confianza y seguridad.

Lucía, 4 años, subida en un columpio quiere darse sola, ya empieza a conseguirlo sólo necesita mis primeros empujones, una vez que el columpio va y viene, ya está en movimiento, ella poniendo en acción sus piernas y el movimiento de todo su cuerpo y aplicando fuerza con sus brazos ya es capaz de quedarse subida encima del columpio todo el tiempo que se le de. Cuando le pregunto ¿Por qué haces eso (refiriéndome a balancearlos) con los pies?, me contesta Para coger fuerza. ¿Qué haces con el cuerpo? Contesta Lo hecho para adelante y para atrás

- ▶ Ayudar a la asimilación comprensiva de los conocimientos y los procedimientos, no diciéndole al alumno/a como puede hacerlo, sino utilizando el conocimiento de resultados interrogativo, preguntándole, por muy pequeño que sea, cómo ha realizado ese movimiento, cómo ha hecho para conseguir su propósito; por ejemplo, ¿por qué has utilizado esa mano?, ¿cómo has conseguido salirte tu sola/o?,...Con ello estamos favoreciendo el conocimiento de

las acciones.

Elena, 4 años, entusiasmada enseña a sus abuelos y tíos el video en el que sale bailando en el final de curso, sus movimientos infantiles causan risa, comentarios, tardó tiempo en volver a expresarse como antes.

- ▶ Todas las clases se desarrollarán en un clima afectivo donde el alumnado se sienta seguro de poder expresarse libremente, donde se valoren todos sus intentos por explorar, no se consideren sus errores, se sienten con la confianza de dar rinda suelta su imaginación motriz, su movimiento expresivo, sus emociones y afectos.

LA SESIÓN DE CLASE

Cuando los alumnos y alumnas entran al gimnasio son recibidos con música, les dejamos un tiempo de juego libre para que descarguen la tensión acumulada en sus músculos después de haber hecho sus trabajos de mesa, tiempo que aprovechan para subirse a las colchonetas, a las espalderas, corren libremente, se persiguen, luchan, & y el maestro /a para abrochar cordones sueltos, quitar prendas que sobran, dar algún arrumaco al pequeño/a que entra serio, felicitarlas/os por traer su ropa deportiva, &

Utilizamos dos esquemas distintos para el desarrollo de la sesión:

ESQUEMA A)

Parte introductoria: Comenzamos con una actividad muy dirigida y en gran grupo en la que el alumnado imita todos los movimientos que va realizando el maestro/a al ritmo de una música, no se pretende la copia exacta de los movimientos que realizamos, pues cada niña/o imprime su propio yo motriz .

Parte principal: Desarrollamos de forma global los contenidos, a lo largo de la sesión va apareciendo, aunque sea mínimamente, aspectos de todos los bloques de contenidos: capacidades perceptivo-motrices, habilidades, expresión corporal, etc.

En esta fase tenemos que tener presente las características de desarrollo en estas edades:

- ▶ Alternaremos actividades que requieran mayor atención y concentración con otras en las que solamente tengamos que tener presente una consigna (un juego de imitación frente a un juego de persecución).
- ▶ Alternar periodos de mayor intensidad con otros más tranquilos
- ▶ La duración de los juegos, aunque establecida aproximadamente de antemano, es revisable en función de cómo van reaccionando a la propuesta.
- ▶ En la medida de lo posible permitirles jugar el mayor tiempo posible, sin hacerles esperar en filas, sentados viendo como un amigo o amiga lo hace y todavía le quedan 7 u 8 más delante de él/ella.
- ▶ Propondremos tareas en las que tengan que jugar con ellas/os mismos y juegos que inviten a relacionarse con los demás.

► Hay que estar atentos a cómo evolucionan, aunque el juego es a veces demasiado motivante, en ocasiones tendremos que plantearnos dar un tiempo de descanso para beber agua, hacer pipis, evitando así el continuo ir y venir de los alumnos/as.

Parte final: Después de la tempestad viene la calma , y esa calma también le entusiasma: juego de relajación, contarles un cuento corto, masajes, visualizaciones, estiramientos,&

Para terminar la sesión hacemos una puesta en común, recordatorio de todo lo vivenciado una vez de forma oral en asamblea y otras de forma dibujada o escrita (una palabra o una frase para los más avanzados), también aprovechamos para comentar algún conflicto.

Entre todo y todas recogemos el material.

ESQUEMA B)

Parte introductoria: Se parte de un centro de interés: desde tener un globo en sus manos a ir encontrándose material dispuesto por el espacio donde poder colgarse, o esconderse, o reptar& El alumno/a experimenta, explora, prueba, investiga.

Parte principal: La maestra/o va encauzando la tarea teniendo en cuenta el material, principalmente va encaminado al desarrollo de las habilidades. Partiendo de lo que hemos observado, vamos enriqueciendo las posibilidades corporales y de movimiento que el material posibilita.

Después de un descanso para beber agua, seguimos con propuestas relacionadas con el ritmo, el esquema corporal, la expresión corporal (bailamos, hacemos de gigantes subidos en unos zancos, nos desplazamos como animales, representamos diferentes roles,&)

Parte final: Igual que antes intentaremos relajarnos con música tranquila o contando un cuento. Comentaremos la sesión y recogeremos.

BIBLIOGRAFÍA

Real decreto 1630/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de Educación infantil

Corkille, D., (1.970): El niño feliz. Gedisa. Barcelona

Guilmain, E y Guilmain, G. (1981): Evolución psicomotriz desde el nacimiento hasta los doce años. Médica y técnica S.A. Barcelona.

Delval, J. (1985): El mecanismo y las etapas del desarrollo. Ed. Servicio de Publicaciones del Ministerio de Educación y Ciencia. Madrid.

Serra, E. (1990): Apuntes de la asignatura educación física de base. INEF GRANADA