



UAP

UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS

Filial Arequipa

Escuela: Educación

Curso: Educación Psicomotriz

Tema : Actividades Por Áreas Para El
Desarrollo De La Psicomotricidad

Presentado por:

Alexandra Herencia Flores

Docente:

María del Carmen Cardenas

Ciclo: VII

2013 - AQP



ACTIVIDADES POR ÁREAS PARA EL DESARROLLO DE LA PSICOMOTRICIDAD

Diferentes aspectos que abarca la psicomotricidad:

- ELEMENTOS PSICOMOTORES BÁSICOS:

- * Esquema Corporal.
- * Lateralidad.
- * Estructuración Espacial.
- * Estructuración Temporal.
- * Ritmo.

- CUALIDADES MOTORAS COORDINATIVAS:

- * Coordinación.
- * Equilibrio.

A continuación pasamos a desarrollar cada uno de los aspectos que abarca la psicomotricidad:



DESARROLLO

ELEMENTOS PSICOMOTORES BÁSICOS.

A) ESQUEMA CORPORAL:

El esquema corporal, puede entenderse como la organización de todas las sensaciones relativas al propio cuerpo (principalmente táctiles, visuales y propioceptivas) en relación con los datos del mundo exterior, consiste en una representación mental del propio cuerpo, de sus segmentos, de sus límites y posibilidades de acción. Es el conocimiento y concienciación que tenemos de nuestro propio cuerpo, de sus posibilidades y limitaciones de actuación a través de él, ya sea en movimiento o de forma estática, en relación con el medio que nos rodea.

Los elementos del esquema corporal son:

- La Actividad Tónico Postural,
- la Respiración y
- la Relajación.

Actividad Tónico Postural.

El control y el ajuste postural es una habilidad que progresa a medida que el/la niño/a va mejorando el tono



muscular de los distintos segmentos corporales, siendo el tono muscular el estado permanente de ligera contracción en la cual se encuentran los músculos para comenzar la realización de cualquier movimiento.

El tono muscular necesario para realizar cualquier movimiento está, por tanto, regulado por el sistema nervioso. Se necesita un aprendizaje para adaptar los movimientos voluntarios al objetivo que se pretende. Sin esta adaptación no podríamos actuar sobre el mundo exterior y el desarrollo psíquico se vería seriamente afectado puesto que, en gran medida, depende de nuestra actividad sobre el entorno y la manipulación de los objetos como punto de partida para la aparición de procesos superiores.

Tendremos que tener en cuenta que el desarrollo del control tónico está íntimamente ligado al desarrollo del control postural y que ambos aspectos, a su vez, guardan una estrecha relación con la relajación.

ACTIVIDADES

NOMBRE: UNIÓN DE MIEMBROS.

ORGANIZACIÓN: Por parejas.

MATERIAL: Música.

DESARROLLO: Los/as niños/as se pondrán por parejas, desplazándose por el espacio al ritmo de la música uniendo con el/la compañero/a los segmentos que el/la profesor/a diga, por ejemplo: hombro-hombro, espalda-espalda...

NOMBRE: LAS SILUETAS.

ORGANIZACIÓN: Por parejas.

MATERIAL: Tizas.

DESARROLLO: Uno/a de los/as niños/as se tumbará en el suelo en la posición que quiera. Su compañero/a tendrá que dibujar su silueta (bordeándola con tiza). Entre ambos/as deberán completar la silueta añadiendo las diferentes partes del cuerpo (ojos, nariz, boca...). Se cambiarán los roles.

NOMBRE: SALUDOS

ORGANIZACIÓN: Grupal.

MATERIAL: Tarjetas de cartulina con dibujos de las diferentes partes del cuerpo.

DESARROLLO: El/la profesor/a dibujará en unas tarjetas de cartulina diferentes partes del cuerpo, las meterá en un recipiente del cual los/as niños/as cogerán una. Luego saludarán a sus compañeros/as con la parte del cuerpo que hayan sacado del recipiente.

• Actividad Tónico Postural

NOMBRE: NADAMOS.

ORGANIZACIÓN: Grupal.

MATERIAL: Ninguno.

DESARROLLO: Todos los/as niños/as tumbados/as en el suelo boca abajo, les pedimos que se imaginen que están nadando, pero sólo moviendo las piernas. Primero alternativamente y luego las dos juntas. Hacemos lo mismo con los brazos. Después les pedimos que hagan lo mismo pero boca arriba.

NOMBRE: LA SELVA.

ORGANIZACIÓN: Grupal.

MATERIAL: Ninguno.

DESARROLLO: Inventamos una historia donde nos movemos por la selva, y nos vamos encontrando con diferentes animales. Nosotros/as los tendremos que imitar (un león, un elefante, una jirafa, un mono...).

NOMBRE: BARREMOS EL SUELO.

ORGANIZACIÓN: Individual.

MATERIAL: Objetos variados.

DESARROLLO: Los niños y niñas se desplazarán arrastrando la parte trasera por el suelo (sólo utilizarán las piernas para ayudarse). En el suelo, el/la profesor/a habrá tirado papeles, plásticos, etc., de manera que cuando un/a niño/a encuentre algo de basura la irá cogiendo y arrojándola a la papelera. Se puede utilizar como forma divertida de recoger el aula.

La Respiración.

La respiración y todo lo que esta conlleva: ritmo respiratorio, vías, fases, tipos, es un contenido muy determinante en la educación. Se deben conocer *Las fases de respiración*: inspiración y espiración, *Las vías por las que se respira*: externas (nariz y boca) e internas (tráquea, bronquios y laringe) y *Los tipos de respiración*: torácico y abdominal. Para poder diversificar las actividades en función de diferentes objetivos.

Los ejercicios de control e interiorización de la respiración van a ser muy útiles para conseguir que, a través de ellos, el/la niño/a logre entrar en un proceso de relajación, tan importante y necesario en estas edades, como medio para lograr una correcta atención del/la niño/a hacia los estímulos que le presentamos, así como para su vida cotidiana, donde el descanso es prioritario para un buen desarrollo de todas sus funciones vitales.

ACTIVIDADES

NOMBRE: LOS OSITOS.

ORGANIZACIÓN: Grupal.

MATERIAL: Ninguno.

DESARROLLO: Los/as niños/as imitan a unos osos que duermen plácidamente mientras el/la profesor/a va contando una historia relacionada con la respiración. Ej: El oso está dormido, ahora comienza a roncar, escucha un ruido y respira más rápidamente porque está intranquilo, hasta que se despierta. Entonces se estira y bosteza...estornuda al oler el polen de las flores.

NOMBRE: DIBUJOS EN EL CRISTAL.

ORGANIZACIÓN: Individual.

MATERIAL: Ninguno.

DESARROLLO: Todos los niños y niñas se colocan en las ventanas del aula, inspiran por la nariz, expulsan el aire por la boca hasta que cubran de vaho el cristal. Después y con cuidado podrán hacer garabatos y dibujos con los dedos como si fuese un lápiz.

NOMBRE: LA BOMBA.

ORGANIZACIÓN: Grupos de 4 niños/as.

MATERIAL: Globos.

DESARROLLO: Los/as niños/as, por grupo de cuatro, se tumban boca abajo, a una distancia aproximada de un metro, y se cogen de la mano formando un círculo. Tienen que pasarse el globo sin tocarlo con la manos, variando de parejas para soplar en diferentes direcciones, soplando fuerte y flojo según les indiquemos...

La Relajación.

La relajación es otro de los elementos del esquema corporal que debemos tener en cuenta en las edades hacia las que van dirigidas nuestras propuestas, ya que el/la niño/a se encuentra inmerso/a en una actividad motriz muy activa dentro de la cual también debe aprender a relajarse.

Dependiendo de si va destinada al cuerpo en su conjunto o a determinadas partes del mismo que se van sumando progresivamente al estado de relajación, se distingue entre dos tipos de relajación: global y segmentaria. Podemos distinguir, no obstante, otros dos tipos: automática y consciente.

La finalidad de la relajación en estas edades es doble; por una parte proporcionar elementos para la construcción del esquema corporal y el conocimiento del cuerpo; por otra parte, eliminar la fatiga física y mental, así como equilibrar los estados de tensión emocional.

ACTIVIDADES

NOMBRE: LA Balsa de Agua.

ORGANIZACIÓN: Por grupos.

MATERIAL: Ninguno.

DESARROLLO: Grupos de 5 a 6 niños/as. Se sentarán en fila uno/a detrás de otro/a con las piernas abiertas. Tienen que imaginar que son una barca que navega. El/la educador/a le va dando instrucciones acerca de cómo está el mar: primero en calma, luego con un gran oleaje...finalmente tras el duro viaje el mar se va calmando y se quedan dormidos/as por el cansancio.

NOMBRE: VIAJE MUSICAL.

ORGANIZACIÓN: Individual.

MATERIAL: Música.

DESARROLLO: Pondremos música y le explicaremos a los niños y niñas que la música que suena va a hacer un viaje por sus cuerpos, entrando por los pies hacia la cabeza. Hacer interiorizar al/la niño/a el viaje de la música por los distintos segmentos corporales, lentamente.

NOMBRE: LAS FLORECILLAS.

ORGANIZACIÓN: Individual.

MATERIAL: Música.

DESARROLLO: Desde la posición de tumbados/as o agachados/as ir naciendo como una florecilla al ritmo de la música. Al llegar arriba extender bien todos los segmentos del cuerpo y mecerse al ritmo de la música. Cuando la música vaya bajando de volumen, la flor va muriendo y vuelve al suelo.

B) LATERALIDAD:

La lateralidad corporal es la preferencia en razón del uso más frecuente y efectivo de una mitad lateral del cuerpo frente a la otra. Permite la organización de las referencias espaciales, orientando al propio cuerpo en el espacio y a los objetos con respecto al propio cuerpo. Facilita por tanto los procesos de integración perceptiva y la construcción del esquema corporal.

Es un error considerar la predominancia lateral en la mano, también hay que tener en cuenta la predominancia ocular y la del pie. Además no se puede olvidar que la dominación de las tres partes no se establece al mismo tiempo, sino que sigue una progresión.



Hay muchos casos en los que no puede hablarse de una lateralidad homogénea, sino mixta. Son los casos de lateralidad cruzada, en los que no coinciden las dominancias mano, ojo y pie.

ACTIVIDADES

NOMBRE: LA SILUETA.

ORGANIZACIÓN: Por parejas.

MATERIAL: Papel de embalar, rotuladores, tijeras.

DESARROLLO: Los/as niños/as colocados/as por parejas, tendrán que dibujar la silueta de las manos y de los pies del/la compañero/a. Después cortamos las siluetas de cada niño/a, y las pintamos. A continuación hacemos un camino con las manos y los pies, y los/las niños/as tendrán que poner el pie o la mano correspondiente encima de la silueta.

NOMBRE: EL DIBUJO.

ORGANIZACIÓN: Individual.

MATERIAL: Papel y lápices de colores.

DESARROLLO: Con papel y lápices de colores, pedimos a los/las niños/as que dibujen un círculo, un sol, un camión o lo que quieran con la mano derecha y luego con la izquierda. Se comentará lo que han sentido, si les ha resultado más fácil con una que con otra, cual dibujo ha salido mejor...

NOMBRE: LOS PLATILLOS VOLANTES.

ORGANIZACIÓN: Dos grandes grupos.

MATERIAL: Tapones de botellas de plástico y una cuerda.

DESARROLLO: Con la cuerda dividimos el espacio del aula en dos, y cada grupo de niños/as se pondrá en un lado (el derecho y el izquierdo). El grupo de la derecha serán los/as lanzadores/as de cacahuetes (tapones) y el de la izquierda los/as monos/as. Los lanzadores/as tendrán que usar sólo su mano derecha y los/as monos/as su mano izquierda. El/la profesor/a dará la orden para lanzar los cacahuetes hacia los/as monos/as, los/as cuales los cogerán y los guardarán. Cambio de roles.

C) ESTRUCTURACIÓN ESPACIAL:

La estructuración espacial es la capacidad de apreciar y situar objetos y sujetos en un espacio tridimensional. En cuanto al estudio del espacio se refiere, podemos diferenciar varios conceptos clave que tienden a ser utilizados indistintamente por la mayoría de los/as autores/as:

Orientación espacial. Nos sirve para saber como está localizado nuestro cuerpo con respecto a la posición de los objetos, para localizar esos objetos en función de dónde estamos situados nosotros/as. Algunos conceptos a trabajar son: encima, debajo, sobre, bajo, al lado, delante, detrás, junto a, separado de, en frente, a la espalda, arriba, abajo, a la derecha, a la izquierda, dentro, fuera, abrir, cerrar.

Estructuración espacial. Permite saber cómo está estructurado el espacio, es decir, situar los objetos con relación a los/as demás o coordinarlos entre sí en relación con un sistema de coordenadas, a partir de diversas categorías de relaciones espaciales que nos dan la percepción de vecindad, separación, orden, sucesión de objetos, nociones topológicas, etc. Algunos conceptos relacionados con la estructuración espacial son: allí, aquí, allá, ahí, entre, centro, cerca, lejos, próximo, lejano...

Organización espacial. Permite al/la niño/a distribuir el espacio. Se basa en la vivencia motriz y perceptiva inmediata que el/la niño/a posee del espacio en sus edades iniciales (0 a 7 años), y en su capacidad de analizar estos datos perceptivos inmediatos con profundidad, elaborando relaciones espaciales de mayor complejidad (7 años en adelante). Algunos conceptos relacionados con la organización espacial serían: primero, segundo, último, al principio, al final, en medio, siguiente, anterior y posterior, grande, mediano, pequeño, gordo, delgado, largo, corto, igual, enano, gigante...

ACTIVIDADES

NOMBRE: FRIO-CALIENTE (Cerca-Lejos).

ORGANIZACIÓN: Por parejas.

MATERIAL: Ninguno.

DESARROLLO: Por parejas, uno/a cierra los ojos, mientras el otro esconde un objeto, después abrirá los ojos y buscará el objeto siguiendo las indicaciones del/la compañero/a. Si se está alejando, le dirá: *frío*, *frío*; si se está acercando, *caliente*, *caliente*.

NOMBRE: DENTRO-FUERA.

ORGANIZACIÓN: Grupal.

MATERIAL: Ninguno.

DESARROLLO: La clase se divide en dos grandes grupos y harán un gran círculo, en el que unos/as estarán dentro y otros/as fuera de él. El/la educador/a dará unas indicaciones. Por ejemplo: *entrar al círculo todos/as los/as que lleven zapatillas*, *todos/as los/as que tengan el pelo largo*, *todos/as los/as que llevan una camiseta blanca*... Cuando no cumplan esos requisitos saldrán de él.

NOMBRE: LOS BARCOS.

ORGANIZACIÓN: Por grupos.

MATERIAL: Bancos suecos.

DESARROLLO: Grupo de 8 a 10 niños/as. Hay que colocar bancos a lo largo de toda la clase, unos paralelos a otros en los que se deben sentar los/as componentes de cada grupo, uno/a detrás de otro/a con una pierna a cada lado del banco. Cuando el/la profesor/a dé la señal, el/la primero/a que está sentado/a deberá correr hacia delante y tocar la pared, luego hacia atrás y tocar la otra pared y una vez tocada, sentarse al final del banco; continuará el juego el/la compañero/a que se haya quedado en el primer lugar

del banco. Hay que realizar esto hasta que el/la primero/a que ha empezado el juego, vuelva a ocupar su posición inicial.

D) ESTRUCTURACIÓN TEMPORAL:

La estructuración temporal le servirá al niño y la niña para aprender y organizar la información proveniente del mundo exterior: duración, sucesión, simultaneidad, cadencia regular, velocidad y actividad rítmica. La construcción del tiempo es compleja, porque el tiempo no es perceptible en sí mismo/a, sino que requiere una abstracción. El tiempo se percibe por la relación que tiene con las cosas, y de ahí que su simbolización sea más costosa que la estructuración de las nociones espaciales. El/la niño/a comprende primero las nociones temporales ligadas a la satisfacción de sus propias necesidades corporales y, progresivamente, irá accediendo a la representación de un tiempo objetivo.

Entre los conceptos que se deben trabajar con los niños y niñas para adquirir el dominio de la noción temporal, estarían: al principio, al final, día, noche, amanecer, anochecer, por la mañana, mañana, por la tarde, mediodía, ayer, hoy, primavera, verano, otoño, invierno, días de la semana, horas...

En cuanto a los aspectos de duración se pueden trabajar los siguientes conceptos: antes, ahora, luego, después, anteriormente, posteriormente, pronto, tarde, temprano, durante, primero, segundo, último, al mismo tiempo, entonces, poco tiempo, mucho tiempo, enseguida...

La estructuración temporal se desarrollará a través de actividades fundamentalmente rítmicas, cuyo valor educativo es muy importante por cuanto desarrolla en el niño o la niña los procesos de control e inhibición.



ACTIVIDADES

NOMBRE: ENANOS Y GIGANTES.

ORGANIZACIÓN: Individual.

MATERIAL: Música.

DESARROLLO: Desplazarse por el espacio. Cuando la música suene muy lenta, los/las niños/as se desplazarán con los brazos en alto como si fueran gigantes, y cuando la música suene más rápida andarán de cuclillas como si fueran enanos/as.

NOMBRE: CUANDO SUENA EL PANDERO.

ORGANIZACIÓN: Individual.

MATERIAL: Pandero.

DESARROLLO: El/la educador/a realiza una estructura rítmica con un pandero y los niños y niñas tienen que intentar reproducirla dando palmadas, pitos, taconazos, golpes de la mano en cualquier segmento corporal, etc.

NOMBRE: ARAM SAM SAM.

ORGANIZACIÓN: Por grupos.

MATERIAL: Ninguno.

DESARROLLO: Grupos de 5 a 6 niños/as. Los/las niños/as formarán corro sin cogerse de las manos y realizarán movimientos al compás de una canción. P. Ejemplo: "Aram sam sam" (canción que implica un ritmo específico y unos movimientos de palmadas y chasquidos).

E) RITMO:

El ritmo se inicia con el nacimiento, al principio es espontáneo, pero a medida que domina los estímulos visuales y auditivos podrá ir practicando un ritmo voluntario y de acuerdo con estímulos externos. El ritmo es una capacidad incluida en la temporalidad.

Propuesta de juegos-tipo:

NOMBRE: PISTA DE BAILE.

ORGANIZACIÓN: Individual.

MATERIAL: Música.

DESARROLLO: Pintamos cuatro líneas en el suelo, de manera que nos quedan tres espacios entre las líneas. A cada espacio le designaremos un estilo de música diferente, con la idea de que cuando suene, los/as niños/as se dirijan al espacio correspondiente y empiecen a bailar por dicho espacio de forma libre y siguiendo el ritmo de la música.

NOMBRE: LA PANDERETA MÁGICA.

ORGANIZACIÓN: Individual.

MATERIAL: Ninguno.

DESARROLLO: Los/las niños/as escuchan en silencio el ritmo que marca el/la profesor/a con una pandereta, los/las niños deben acompañar el ritmo con algunos movimientos libres: caminar, sentarse y levantarse, mover los brazos...

NOMBRE: AROS MUSICALES:

ORGANIZACIÓN: Grupal.

MATERIAL: Música y aros.

DESARROLLO: Se reparte por el suelo un aro por cada niño/a (un aro menos que el número de niños/as), los/as niños/as tienen que moverse por el espacio al ritmo de la música, cuando ésta deje de sonar, tienen que meterse dentro de un aro, el/la niño/a que se quede fuera será el/la siguiente en parar la música.

CUALIDADES MOTORAS COORDINATIVAS.

Las Cualidades Motoras Coordinativas son los elementos cualitativos del movimiento (Coordinación y Equilibrio), su trabajo será fundamental y servirá de puente entre los elementos psicomotores básicos y las habilidades básicas y genéricas, creando los cimientos para la construcción de habilidades cada vez más complejas.

A) COORDINACIÓN:

La Coordinación es una cualidad motriz tan amplia que admite una gran pluralidad de conceptos en cuanto a su definición, clasificación y factores determinantes. Es la capacidad del cuerpo para aunar el trabajo de diversos músculos, con la intención de realizar unas determinadas acciones. Su importancia reside en que, sin ella, no podríamos andar, correr, saltar, escribir, tocar un instrumento, bailar, etc.

Un buen nivel de coordinación motriz depende, por un lado, del grado de desarrollo de S.N.C. (Sistema Nervioso Central) y, por otro, de los gestos aprendidos. Unos movimientos coordinados producirán un desgaste mínimo de energía, permitiendo al mismo tiempo una perfecta ejecución en la acción que deseamos realizar.

Se acepta mayoritariamente que hay dos tipos:

Coordinación Dinámica General: Es el buen funcionamiento existente entre el S.N.C. y la musculatura esquelética en movimiento (dominio global del cuerpo). Se caracteriza porque existe una gran participación muscular, al mismo tiempo que suele darse con algún tipo de desplazamiento.

Coordinación Específica:

Segmentaria: Cuando sólo intervienen brazos y/o piernas, suelen darse en movimientos muy analíticos y localizados, sin ningún tipo de desplazamientos.

Óculo-Segmentaria: Lazo entre el campo visual y la motricidad fina de la mano o de cualquier otra parte del cuerpo (pie o cabeza). En definitiva se trata de sincronizar el segmento que interviene en el movimiento con la percepción visual.

Óculo-pedal.

Óculo-manual.

Óculo-pedal/manual.

Óculo-cabeza.



ACTIVIDADES

NOMBRE: PARTES DEL CUERPO.

ORGANIZACIÓN: Individual.

MATERIAL: Ninguno.

DESARROLLO: El/la niño/a abre y cierra las manos y los ojos al mismo tiempo. Poco a poco iremos introduciendo otros segmentos corporales. Por ejemplo: abrir ojos, manos y boca a la vez; abrir ojos, manos, boca y levantar una pierna...

NOMBRE: QUE NO SE CAIGA LA PELOTA.

ORGANIZACIÓN: Por parejas.

MATERIAL: Pelotas y música.

DESARROLLO: Los/las niños/as se colocarán por parejas, uno/a en frente del/la otro/a, sosteniendo una pelota con la tripa, el hombro, la cabeza... con las manos detrás de la espalda. Deberán bailar al ritmo de la música sin que se les caiga el balón.

NOMBRE: TE LO PASO.

ORGANIZACIÓN: Grupal.

MATERIAL: Pelotas pequeñas.

DESARROLLO: Hacemos un corro grande entre toda la clase. Se colocan las palmas de las manos hacia arriba, de tal forma que una mano quede encima de la de tu compañero/a de al lado y la otra debajo de la de tu otro/a compañero/a. Se pasa una pelotita de mano en mano intentando dar la vuelta lo antes posible.

B) EQUILIBRIO:

El equilibrio consiste en la capacidad de mantener una o más posturas, o de recuperarlas una vez perdidas, en contra de cuantas fuerzas exógenas puedan incidir sobre nuestro cuerpo, de controlar el propio cuerpo en el espacio y de recuperar la postura tras la intervención de un factor desequilibrador, de adoptar y mantener una posición corporal opuesta a la fuerza de la gravedad. Es el resultado del trabajo muscular para sostener el cuerpo sobre su base.

Se puede hablar de dos tipos de equilibrio: el estático y el dinámico.

ACTIVIDADES

NOMBRE: LAS BURLAS.

ORGANIZACIÓN: Por parejas.

MATERIAL: Bancos suecos.



DESARROLLO: Se necesitan varios bancos colocados en fila. Se les pondrá a los/las niños/as por parejas. Un/a niño/a tendrá que atravesar la hilera de bancos mientras el/la otro/a niño/a, intentará despistarle y hacer que pierda el equilibrio, pero eso sí, no le podrá tocar bajo ningún concepto.

NOMBRE: EL RIO

ORGANIZACIÓN: Individual.

MATERIAL: Cuerdas, cartulina o papel.

DESARROLLO: Simulamos un río con cuerdas a los lados. Para atravesar el río, pondremos trozos de cartulina o papel, y sólo pueden atravesarlo pasando por encima.

NOMBRE: CARRERA DE HUEVOS

ORGANIZACIÓN: Individual.

MATERIAL: Cucharas de plástico y pelotas de ping-pong.

DESARROLLO: Cada niño/a sujetará con los dientes una cuchara de plástico por el mango. En el otro extremo de la cuchara llevará una pelota de ping-pong o de papel, que tendrá que llevar sin que se le caiga hasta el otro extremo de la clase.