

# “PSICOMOTRICIDAD PRÁCTICA”

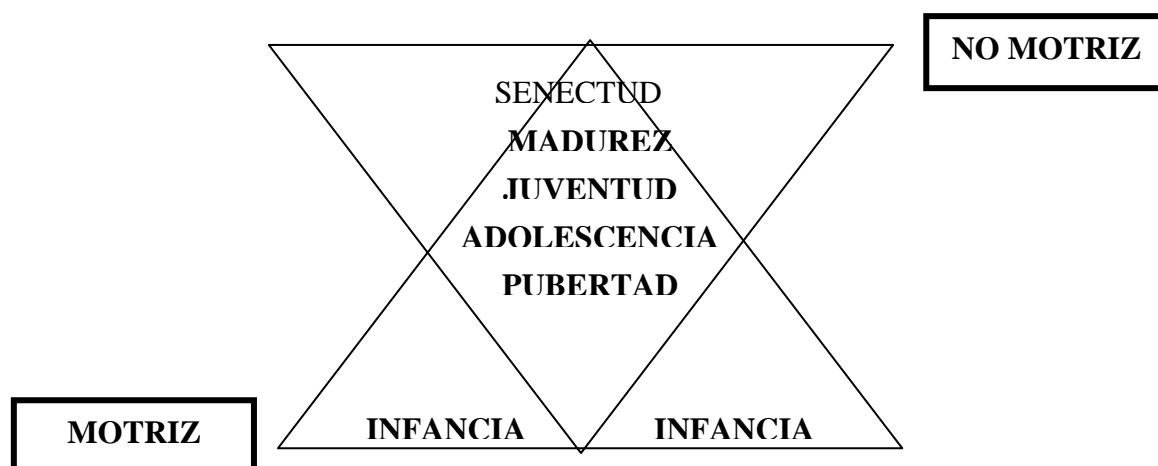
**OSCAR ROMERO RAMOS.** Profesor Titular de la Facultad de Ciencias de la educación de la Universidad de Málaga. ([oromero@uma.es](mailto:oromero@uma.es))

“La magia del juego no se ha perdido, por mucho que la técnica haya penetrado en la mente del hombre: se conserva tan natural como la propia naturaleza humana”

## INTRODUCCIÓN

Si se hace referencia al concepto de “Psicomotricidad” o al de “Educación Física de Base”, un gran número de personas pensarán mecánicamente en actividades mecánicas y repetitivas. En este sentido, al igual que en otros aspectos del modelo actual de vida occidental, las prácticas físicas del niño deben satisfacer necesidades físicas, psíquicas y sociales de una forma “placentera”, de forma que el aprendizaje tenga un componente motivacional alto, y se produzca de forma significativa.

Los intereses recreativos de cada etapa de la vida no son coincidentes; la espiral describe que desde la infancia se tiende a buscar espacios “abiertos”, de mayor frecuencia e intensidad de juego, donde lo motriz tiene un gran peso, hasta la senectud, donde se “reducen” los espacios y lo motriz pierde significación.



## SESIONES PRÁCTICAS

1ª.- JUEGOS DE CONTACTO A TRAVES DEL RITMO

2ª.- PSICOMOTRICIDAD Y JUEGOS MUSICALES

3ª.- APLICACIÓN DIDÁCTICA DE LA DANZA EN EDUCACIÓN

Si leemos detenidamente el título de estas prácticas, posiblemente despierte nuestra atención tres conceptos importantes, que las definen, y las comprometen de alguna manera.

En primer lugar se encuentra el **juego**, herramienta educativa que se puede utilizar como instrumento de observación y análisis en el aula (clima de clase, estructuras grupales, alumnos introvertidos o extrovertidos, lideres, etc..) o bien como instrumento de acción a nivel terapéutico y educativo, a través del cual se pueden alcanzar unos objetivos propuestos.

El concepto **Rítmico-musical** determina en este caso al del juego, indicando el uso de la música en las diferentes tareas. La música es un elemento motivador y desinhibidor, que proporciona un clima de aula acogedor, despierta recuerdos y sensaciones, además de facilitar los procesos de enseñanza-aprendizaje.

Por último, el término **contacto**, que junto al juego y el ritmo, nos conduce a pensar sin duda en el término **socialización**. No todas las tareas rítmicas facilitan la socialización, pensemos en una típica sesión de aeróbic en la que el alumno mantiene una estructura formal dentro de un grupo y repite las acciones del profesor (robotización) sin que haya contacto ni comunicación entre los integrantes de la clase.

Las tareas planteadas en estas sesión pretenden inducir al contacto, a la comunicación entre sus participantes, en el correcto clima de clase; ya que el aprendizaje significativo se debe basar en la interactividad, en el fluir de conocimientos y experiencias, y para ello no deben existir barreras ni físicas ni actitudinales.

En estas sesiones prácticas se introducen diferentes pasos libres de bailes de salón en un formato lúdico, huyendo de estructuras técnicas cerradas y formales. Los objetivos generales de esta sesión pueden ser muy amplios, pudiendo adaptarlos al tipo de alumno, instalaciones, etc.; necesitando poco material para su puesta en práctica, solo aros, música, papel de periódico y por supuesto, el interés y colaboración de los propios alumnos.

## **SESIÓN 1: JUEGOS DE CONTACTO A TRAVES DEL RITMO**

El juego, para el niño, no es más que un divertido aprendizaje de la vida, la mayoría de las veces sin unas reglas fijas.

En esta primera sesión, y al tratarse de un grupo-clase nuevo, se convierte en una necesidad, el presentar una relación de juegos rítmicos orientados a conseguir la comunicación, la cohesión, la confianza, etc., además del desarrollo motriz del niño.

Son juegos rítmicos muy sencillos, que permiten un primer acercamiento y contacto entre los participantes, tratando de afirmar a los alumnos como personas y al grupo como tal.

Todas las tareas siguientes serán acompañadas de música de **MERENGUE**, realizando el paso base del mismo, siendo un ritmo fácil (4x4).

### **OBJETIVOS**

- Trabajar el esquema corporal, la relación espacio-temporal y las relaciones topológicas

Relaciones de Situación: Dentro-fuera, encima-debajo, interior-exterior, recordar mi sitio o situación, etc..

Relaciones de Superficie: Evoluciones por el espacio, ocupación de espacios, descubrir las características del espacio, etc.

Relaciones de Tamaño: Grande-pequeño, alto-bajo, ancho-estrecho, etc.

Relaciones de Dirección: Hacia la izquierda, hacia la derecha, desde aquí hasta..., etc.

Relaciones de Distancia: Lejos-cerca, agrupación-dispersión, junto-separado, etc.

Relaciones de Orden o Sucesión Espacial: Ordenar objetos según sus cualidades, etc..

- Conocer diferentes ritmos: el merengue
- Mejorar la comunicación

**“LOS NÚMEROS”**. Nos desplazamos por todo el espacio a ritmo de Merengue, el educador irá indicando diferentes cambios de dirección (adelante, detrás, izquierda, derecha, abajo, arriba..) y de agrupación (parejas, tríos, etc.)

**“CAMBIO DE CASA O INQUILINO”**. Igual que el anterior pero las formaciones grupales se realizan dentro de aros. Aros dispersos por la instalación. Desplazamientos a paso de merengue, el educador indicará el número de personas que se deben introducir dentro del aro. (Eje. Parejas, tríos, grupos de cinco, etc.). Se pueden incluir otras variables como color de ropa, altura, color de ojos, color de pelo, etc.. Al final se indica “grupos de ocho”, y se conformaran de forma arbitraria los grupos para el siguiente contenido.

**“LAS NOTICIAS”:** Nos desplazamos por todo el espacio a ritmo de Merengue con un periódico en el pecho, y el educador ira nombrando zonas corporales (Eje. Hombro con hombro, rodilla con mano, oreja con oreja, frente con frente, etc..), Los alumnos deben buscar a un compañero para realizar la tarea. Mantenemos el contacto unos 10 segundos a ritmo de merengue con el periódico colocado en las zonas corporales indicadas.

**“LOS SALUDOS”:** Los alumnos forman dos círculos de igual número de integrantes, uno dentro del otro. El círculo de fuera gira en un sentido y el de dentro en el contrario. El profesor dirá una consigna relacionada con el esquema corporal (Ejem. Codo con codo), tras lo cual el alumno la realizará con el compañero de que encuentre enfrente.  
**VARIANTE:** Tipos de saludos

**“LAS FAMILIAS”:** Grupos de 5 o 6 personas. Partimos 1 hoja en 6 partes, a modo de tarjetas y en cada una de ellas se escribirá el rol y nombre de una determinada familia. Ejemplo: Familia Romero. Tendremos a Papa Romero, Hija, Hijo, Abuelo y Abuela Romero. Una vez que cada persona tiene su tarjeta con su rol y familia, todo el grupo sigue el ritmo de la música intercambiando sus tarjetas. Cuando la música para, debemos encontrar al resto de la familia de la última tarjeta encontrada y agruparnos.

**VUELTA A LA CALMA:** “Yo tengo un pozo”

## **SESIÓN 2: PSICOMOTRICIDAD Y JUEGOS MUSICALES**

En esta sesión se presentaran juegos con una base musical rítmica y danzada; juegos a los que se incorporan elementos musicales; y danzas del mundo, que permiten trasladarnos a otras culturas, a otros ritmos y formas bailadas.

### **OBJETIVOS**

- Comprender y vivenciar las posibilidades del sonido, la imagen, el gesto y el movimiento como elementos de representación y utilizarlas para expresar ideas, sentimientos, vivencias, y situaciones.
- Responder a situaciones de improvisación, a formulas rítmicas y melódicas mediante recursos expresivos propios.
- Mejorar el sistema cardiovascular con movimientos continuos, rítmicos y de intensidad moderada, estimulando el correcto funcionamiento del sistema psicomotor.

**“APRENDAMOS A CONTAR”:**

- a) Nos colocamos en grupos de 8 y tocamos el hombro del compañero. Cada uno hace una frase de 8 tiempos, es decir, que cada vez que haya un tiempo tocamos el hombro del compañero.
- b) Cada alumno hace un gesto diferente en cada frase con sus respectivos 8 tiempos.
- c) Nos ponemos en fila india (el mismo grupo); y cuando empiece la música cogemos el ritmo haciendo:

1→8 Lanzando puños.

1→8 Marchando.

-----16 tiempos

1→8 Lanzando puños.

1→8 Cruce de piernas.

-----16 tiempos.

1→8 Palillos.

1→8 Marchando.

-----16 tiempos.

1→8 Pasitos cortos.

1→8 Bajando y subiendo.

-----16 tiempos.

Ahora hacemos el bloque de 32 tiempos en frases de 8:

1→8 Pasos cortos.

1→8 Lanzando puños.

1→8 Cruce de piernas.

1→8 Bajando y subiendo.

**“GYMKHANA MUSICAL”:** Se planteará un orientación. En cada baliza habrá una tarjeta con unas silabas que indicaran un el nombre de un baile de salón, y la fabricación de un elemento. Posteriormente se harán unos pasos libres de ese baile de salón

**VUELTA A LA CALMA:** “El reloj”

### SESIÓN 3: APLICACIÓN DIDÁCTICA DE LA DANZA EN EDUCACIÓN


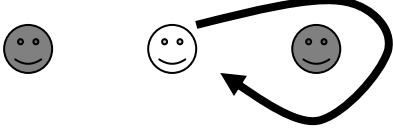
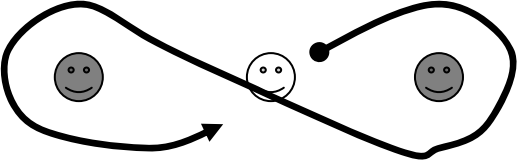
#### OBJETIVOS

- Contribuir al equilibrio afectivo con los demás y a la cooperación en la elaboración de un producto final.
- Fomentar el interés por conocer y valorar las manifestaciones culturales pertinentes en este ámbito.
- Conocer y aceptar su imagen corporal, interpretando sus movimientos, diferenciando los ejes, planos y los segmentos corporales, para utilizarlos conscientemente en cada situación y ser capaz de transferirlo a las situaciones cotidianas.
- Mejorar la capacidad de ocupación, ubicación y distribución espacial.
- Despertar en las personas la necesidad de moverse y bailar, buscando proporcionar un bienestar psicobiológico a través del movimiento, aceptando las limitaciones y dificultades propias y de los demás.
- Mejorar la capacidad de concentración y la memoria motriz por medio de las diferentes figuras que se plantean.

**“AL RITMO DE LA MÚSICA”:** Se introduce un coreografía básica. Una vez madurada la coreografía, se introducen consignas lúdicas, que hay que realizar lo mas rápidamente posible en grupos de ocho. Eje:

Educador se toca las rodillas	→	Se sientan en fila sobre las rodillas del compañero de atrás
Educador se toca los hombros	→	En fila apoyándose en los hombros del compañero de delante
Educador se toca las caderas	→	En fila agarrando las caderas del compañero de delante

**LA RUEDA.** Todas las tareas siguientes serán acompañadas de música de **MERENGUE**. El objetivo es la dinámica de grupo de la rueda de casino cubana, e introducir algunas de sus figuras más básicas. Las figuras introducidas son las siguientes:

<p>½ <b>ENCHUFLE.</b>- ½ giro hacia fuera, el chico busca la posición de la chica y viceversa</p>	
<p><b>ENCHUFLE.</b>- ½ giro hacia fuera, el chico busca la posición de la chica y viceversa + cruce y vuelta a la posición inicial</p>	<p><b>TOBILLO.</b>- Tocamos el tobillo de la pareja que esté al lado</p>
<p><b>MOSQUITO.</b>- Tocamos frente de nuestra pareja</p>	<p><b>SATELITE.</b>- Tocamos la cabeza de nuestra pareja</p>
<p><b>CERO A LA IZQDA-DRCHA</b> <b>CHICO/A.</b>- Rodeamos a la persona que se encuentre a la izquierda o derecha, según diga el dinamizador.</p>	<p>Eje. Chica cero a la izqda</p> 
<p><b>OCHO A LA IZQDA-DRCHA</b> <b>CHICO/A.</b>- Rodeamos a los compañeros de drcha/izqda o izqda/drcha realizando un ocho imaginario, según diga el educador.</p>	<p>Eje. Chica ocho a la izqda</p> 
<p><b>VUELTA A LA CALMA:</b> La alfombra</p>	