



**INSTITUTO TECNOLÓGICO
SUPERIOR JAPÓN**

GUÍA
METODOLÓGICA
DE
EXPRESIÓN CORPORAL

COMPILADO POR:

MAGÍSTER LORENA SUIN E.

PARVULARIA 2019

AMOR AL CONOCIMIENTO



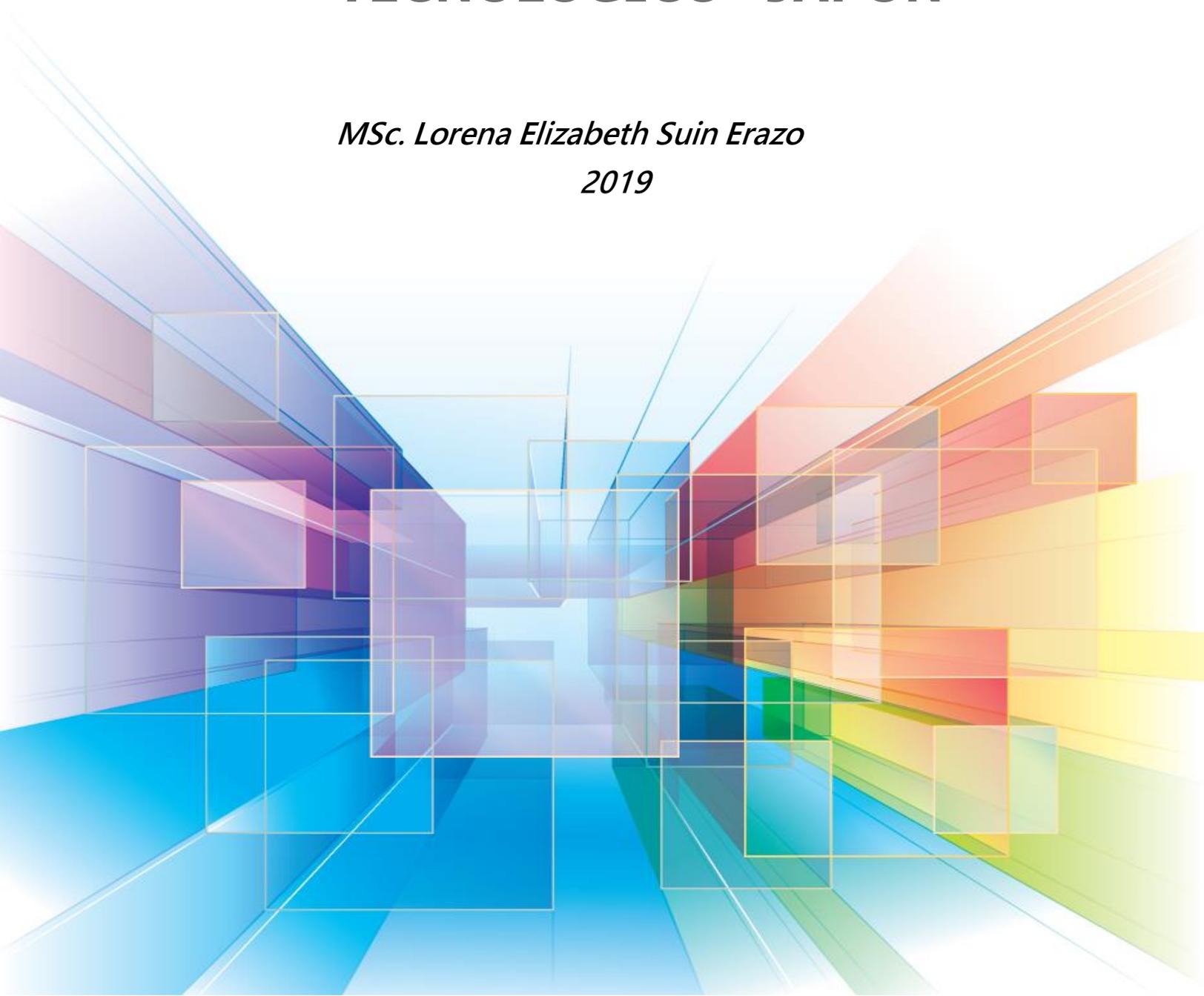
INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN
GUIA DE APRENDIZAJE

GUIA DE APRENDIZAJE

EXPRESIÓN CORPORAL

INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO "JAPON"

MSc. Lorena Elizabeth Suin Erazo
2019





1. IDENTIFICACIÓN DE

Nombre de la Asignatura: EXPRESIÓN CORPORAL	Componentes del Aprendizaje	<ul style="list-style-type: none">• Cognoscitivos• Afectivos• Sociales		
Resultado del Aprendizaje: <ul style="list-style-type: none">• <i>Comprende e integra conocimientos procedimentales para gestionar la expresión corporal</i>• <i>Utiliza actividades rítmicas corporales, danza y el juego como medios educativos</i>• <i>Diseñar actividades lúdicas y rítmicas</i>				
COMPETENCIAS <ul style="list-style-type: none">• <i>Capacidad de análisis y síntesis</i>• <i>Capacidad de organizar y planificar</i>• <i>Trabajo en equipo</i>• <i>Capacidad de generar nuevas ideas (creatividad).</i>				
OBJETIVOS <ul style="list-style-type: none">• <i>Preparar a los estudiantes con contenidos interdisciplinarios para que pueda trabajar la expresión corporal en forma conjunta con la música, literatura, la plástica entre otras materias, y a la vez proporcionarle estrategias y recursos didácticos que faciliten la labor docente de educación inicial y el desarrollo integral de las niñas y niños.</i>				
Objetivo Específicos <ul style="list-style-type: none">• <i>Motivar a los estudiantes para maximizar el uso de las actividades de expresión corporal.</i>• <i>Analizar y reflexionar sobre el proceso de las etapas del desarrollo psicomotor</i>				
Docente de Implementación				
LORENA ELIZABETH SUIN ERAZO	Duración: 54 horas			
Unidades	Competencia	Resultados de Aprendizaje	de Actividades	Tiempo de Ejecución



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN
 GUIA DE APRENDIZAJE

<p>Unidad I</p> <p>-Expresión Corporal, definición , concepto</p> <p>-Importancia de la expresión corporal</p> <p>- Objetivo de la Expresión corporal</p> <p>- Expresión Corporal en el Arte</p> <p>- Expresión Corporal en el campo educativo</p> <p>- Expresión Corporal en la Infancia y dentro del campo de educación inicial.</p> <p>- Manifestaciones de la expresión corporal</p> <p>- La Expresión Corporal como primera forma de comunicación</p> <p>- La Expresión Corporal y el desarrollo psicomotor</p> <p>- Etapas del desarrollo Psicomotor</p> <p>- Ejemplos de actividades de Expresión corporal en el desarrollo psicomotor</p>	<p>Conoce y analiza los contenidos teóricos y prácticos de la expresión corporal</p>	<p>COGNITIVAS (SABER)</p> <p>-Define el concepto y todo lo referente a la materia de expresión corporal.</p> <p>PROCEDIMENTA(SABER HACER)</p> <p>Experimenta varias expresiones corporales a través de actividades lúdicas.</p> <p>ACTITUDINALES (SER)</p> <p>Interioriza las diferentes manifestaciones de la expresión corporal</p>	<p>Resolución de problema</p> <p>Exposición oral y demostrativa con</p> <p>Ejemplos prácticos con material didáctico</p>	<p>18 HORAS</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN
 GUIA DE APRENDIZAJE

<p>Unidad II</p> <p>-Definición del desarrollo psicomotor</p> <p>-características del desarrollo psicomotor</p> <p>-Importancia del desarrollo psicomotor</p> <p>-Actividades para el desarrollo Psicomotor</p>	<p>Analiza y define de forma crítica tanto la definición y las características del desarrollo psicomotor como la importancia para la niña y niño.</p>	<p>COGNITIVAS (SABER)</p> <p>-Organizar actividades para las niñas y niños de educación Inicial</p> <p>PROCEDIMENTA(SABER HACER)</p> <p>-Construir actividades que permitan el desarrollo Psicomotor de las niñas y niños para un desarrollo global.</p> <p>ACTITUDINALES (SER)</p> <p>Comparte y comprende actividades de expresión corporal</p>	<p>-Dramatización sobre el desarrollo psicomotor</p> <p>- Elaboración de mapas conceptuales sobre el tema</p> <p>-Exposiciones verbal</p> <p>Debates para desarrollar conciencia sobre las fortaleza y las debilidades de los temas tratados</p>	<p>18 HORAS</p>



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN
 GUIA DE APRENDIZAJE

<p>Unidad III</p> <p>-Estrategias y recursos para estimular adecuadamente la progresión de la expresión corporal</p> <p>-Estimular los procesos de gateo, arrastrarse, rodar, balacearse, marcha</p> <p>-El gesto y el movimiento</p>	<p>Analiza las estrategias y los recursos de la expresión corporal para estimular el desarrollo psicomotriz d ellas niñas y niños</p>	<p>COGNITIVAS (SABER)</p> <p>-Enumerar los diferentes estímulos y estrategias para el progreso de la expresión corporal</p> <p>PROCEDIMENTA(SABER HACER)</p> <p>-Utiliza las diferentes estrategias y recursos de la expresión corporal</p> <p>-Construye técnicas para el desarrollo motriz de las niñas y niños</p> <p>ACTITUDINALES (SER)</p> <p>-Respetar lo diferentes gestos y movimientos que realizan cada una de las estudiantes.</p> <p>-Aprecia los diferentes estímulos que se les da a las niña s y niños</p>	<p>-Demostración práctica sobre el proceso psicomotor</p> <p>-Ejemplos prácticos con material didáctico</p>	<p>18 HORAS</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN
 GUIA DE APRENDIZAJE

<p>Unidad IV</p> <p>-Etapas evolutivas entre 18 y 24 meses</p> <p>-Construcción de la identidad y autonomía personal</p> <p>-Juegos y actividades simbólicas y dramáticas</p>	<p>Crear actividades que permitan el desarrollo de la autonomía personal de las niñas y niños</p>	<p>COGNITIVAS (SABER)</p> <p>-Reconocer las diferentes etapas evolutivas de los infantes para organizar actividades que ayuden al desarrollo integral.</p> <p>PROCEDIMENTA(SABER HACER)</p> <p>-Construir actividades lúdicas para el desarrollo de la autonomía personal del infante.</p> <p>ACTITUDINALES (SER)</p> <p>Interioriza las diferentes manifestaciones de la expresión corporal</p> <p>Aprecia</p>	<p>-Exposiciones orales de ,los temas tratados</p> <p>-Foro de discusión</p> <p>-Elaboración del folleto de expresión corporal con material didáctico</p> <p>-Resolución de problemas</p>	
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

2. CONOCIMIENTOS PREVIOS Y RELACIONADOS

Pre requisitos

- Identificar los conceptos y definición de lo que se refiere a expresión corporal
- Definir los objetivos de aprendizaje de expresión corporal y su aporte a otras materias,

Co-requisitos: NINGUNO



3. UNIDADES TEÓRICAS

- **Desarrollo de las Unidades de Aprendizaje (contenidos)**

A. Base Teórica

UNIDAD I

Definición

Es una disciplina que ayuda a tomar conciencia al individuo del cuerpo y lograr su progresiva sensibilización, para aprenderlo desde el punto motriz, capacidad expresiva, creadora para lograr la exteriorización de ideas y sentimientos (Shachter y Stokoe 1984)

Se considera algunas concepciones de varios autores en los cuales se destacan los siguientes:

Ortiz (2002) realiza una aproximación al concepto de expresión corporal a partir de numerosas aportaciones de diversos autores. A partir de estas afirma que en el ámbito de la educación física la expresión corporal debe contribuir al desarrollo integral del individuo potenciando el conocimiento y desarrollo del lenguaje corporal a través de diferentes técnicas que favorezcan: “revelar o exteriorizar lo más interno y profundo de cada individuo a través del cuerpo y el movimiento, es decir, expresar”, “reforzar la utilización del cuerpo y el movimiento como medios de comunicación, es decir, comunicar” y “analizar el valor estético y artístico del cuerpo”.

Arteaga (2003:25), también aporta su propia definición de expresión y comunicación corporal como: “lenguaje que se convierte en materia educativa y se utiliza para el desarrollo potencial de la capacidad expresiva del ser humano, fomentando el conocimiento personal, la comunicación interpersonal y la exteriorización de los sentimientos internos del individuo (comunicación introproyectiva), a través de gestos, posturas y movimientos expresivos”.

Rueda (2004:12), también plantea una definición desde un punto de vista educativo: “Es el ámbito de conocimiento, como contenido de educación física que investiga y experimenta las posibilidades corporales y la inteligencia emocional, como medio de transmisión de sentimientos, pensamientos y actitudes, y cuyo fin último es crear y comunicar a través del movimiento. El cuerpo como eje



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

globalizador e integrador es el nexo de unión entre la funcionalidad de la actividad física y la plasticidad de la actividad artística. Su fin está en el propio proceso expresivo”.

Qué es la Expresión Corporal

Es una disciplina que utiliza el lenguaje del cuerpo como forma de comunicación y manifestación de lo consciente he inconsciente del ser humano.

Desde el punto de vista de la Psicología, el cuerpo se define como el lugar único y obligatorio de todas las experiencias con el mundo, que se expresan en la sensibilidad y la motricidad.

El cuerpo utiliza un lenguaje muy directo y claro, más universal que el oral al que acompaña generalmente para matizar y hacer aquél más comprensible. Todos los otros lenguajes (verbal, plástico o musical) se desarrollan a partir del lenguaje corporal

Qué se entiende por expresión corporal

Es la capacidad del cuerpo para manifestarse “como es” ante el mundo exterior con un lenguaje propio configurado por gestos, expresiones faciales, movimientos, posturas, contacto corporal y orientación y localización en el espacio.

La Expresión Corporal es una experiencia que ofrece medios para un mejor conocimiento, desarrollo y maduración del ser humano. Todo ejercicio de expresión corporal, por tanto, se convierte en una manifestación total del alumnado, ya que es necesaria la participación activa de la mente, la sensibilidad individual y la imaginación.

El niño o la niña, a través de la actividad motriz consciente, construyen su esquema corporal, conoce su cuerpo, lo utiliza como vehículo de expresión, experimenta la realidad temporal, toma consciencia del mundo exterior en el que vive y del espacio que ha de compartir con los demás en armonía



Para qué sirve la Expresión Corporal

Para amar lo mío

Para sentirme libre

Para descubrir y conocer

Para comunicarme libremente con los demás

Para aprender

Para conocer lo que me rodea

Para conocer mi cuerpo y sus posibilidades

Para crear

Para poder imaginar y gozar

Para compartir sin barreras, experiencias y vivencias

El concepto de expresión corporal

Se utiliza para hacer referencia a aquellas personas que usan su cuerpo, los movimientos y formas que pueden lograr con él para expresar diferentes tipos de ideas.

Generalmente, la noción de expresión corporal se aplica a artistas como bailarines, coreógrafos, mimos, etc, que trabajan con su cuerpo más que con su palabra.

Importancia de la Expresión Corporal

- Es primordial debido a que el niño, es un ser que se expresa desde que nace, sus gestos, sus movimientos como un primer sistema de comunicación dentro del proceso de desarrollo quienes al realizar las actividades de expresión corporal están facilitando el desenvolvimiento de las posibilidades senso perceptivas.
- Es una actividad que se realiza a través del cuerpo ,el jugar, danzar, tocarse, direccionando a ellos a crear un lenguaje creativo y expresivo; permitiendo a su vez vivenciar todo el proceso de adaptación y socialización, lo cual determina que no solo hay una implicación física de la persona, sino también psicológica y social.



Beneficios

Los seres humanos, desde que nacen tienen la necesidad de expresar necesidades, emociones e ideas y como medio de comunicación usan su cuerpo, que es el instrumento de expresión y comunicación por excelencia por medio de gestos y movimientos que transmiten lo sus necesidades.

Los dos elementos de la comunicación corporal son: el gesto que refuerza el mensaje a transmitir; y el movimiento que es la base que permite desarrollar capacidades intelectuales, el bienestar físico y emocional, por ello debe ser trabajado desde la infancia considerando que ayuda en el crecimiento integral de los niños y niñas, en su conocimiento individual o su interacción colectiva gracias a los aspectos socio-emocionales, intelectuales y biológicos que desarrolla. STOKOE (1976) afirma Así quien considera que la expresión corporal proporciona los siguientes beneficios al ser humano:

- Desarrollo de la capacidad de actuar
- Estímulos individuales y colectivos
- Estímulos biológicos
- Desarrollo socioemocional
- Desarrollo de la sensibilidad y de la creatividad

El mayor beneficio que se logra es el obtener una imagen global que se construye del propio cuerpo, lo que permite, simultáneamente, el movimiento de determinadas partes, así como conservar su unidad en las diferentes acciones que se puede ejecutar, a medida que el niño se desarrolla, llega a ser consciente de su propio cuerpo y logra un adecuado conocimiento, control y manejo, en relación con el espacio y los objetos que lo rodea

Objetivos de la Expresión Corporal

- 1- Utilizar el cuerpo como medio de comunicación con los demás y con el entorno que nos rodea.
- 2- Percibir al mismo tiempo las expresiones del cuerpo de los demás, mejorando así nuestras posibilidades de comunicación.
- 3- Estimular la capacidad de poder crear con el propio cuerpo.
- 4- Aceptar nuestro propio cuerpo e imagen.



5- Liberarnos de tensiones y descargas energías.

Dentro de los objetivos que plantea la Expresión Corporal, Learreta Ramos. B, Sierra Zamorano, Ruano Arriagada, K. (2005):

- Desarrollar la espontaneidad, la imaginación y los valores de respeto mutuo que permitan reflejar la identidad personal.
- Valorar el cuerpo y el movimiento como depositario y emisor de afectividad, emociones y sentimientos.
- Aceptarse con respeto y profundizar en el conocimiento de uno mismo desde las dimensiones expresiva, comunicativa y creativa. Utilizar el cuerpo y el movimiento para favorecer el desarrollo personal y como medio de mejorar la propia calidad de vida
- Reconocer y emplear el cuerpo y sus posibilidades como medios de expresión artística y cultural
- Mejorar las habilidades sociales a través de la comunicación no verbal. (p.25)

Elementos de la Expresión Corporal

- EL CUERPO : Instrumento de expresión y comunicación por excelencia
- MOTRICIDAD: Es la sensación por el cual se percibe el movimiento muscular
- MOVIMIETO: Son todas las ejecuciones motrices humanas
- ESPACIO –TIEMPO: Nociones espacio temporales
- REPRESENTACIONES : Imagen interiorizada del mundo exterior

Elementos básicos de la expresión corporal

Para Motos (1983) una de las definiciones de expresión corporal es la del “arte del movimiento”, por lo que define el movimiento y describe el valor expresivo de las partes en las que se divide este: cuerpo espacio, tiempo y energía. Al igual que Rueda (2004), los ejes referenciales de la expresión corporal responden a cuatro interrogantes básicos ¿qué ¿dónde? ¿cómo? ¿cuándo? que se desarrollan de manera global. Cuerpo, espacio, tiempo y energía. El conocimiento de cada uno



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

de estos aspectos sería la base del desarrollo de la expresión corporal, aunque interrelacionados entre sí. Siguiendo a esta autora, vamos a resumir los rasgos de cada uno de estos elementos.

Exploración del cuerpo

Se trata de conocer el propio cuerpo y su relación con el entorno. Tendríamos el cuerpo expresivo, que parte de la propiocepción de reconocimiento del propio cuerpo, hasta el cuerpo adjetivado, reconocido por los demás, pasando por el cuerpo prolongado que nos proporciona la percepción de los objetos y material inanimado.

Dentro de este eje incluiríamos las conductas cinéticas (Rueda, 2004:17):

- Educación postural
- El gesto
- La voz
- La mímica facial y la mirada
- Respiración
- Relajación

Con nuestros alumnos y alumnas debemos procurar superar inhibiciones, que conozcan su cuerpo y a sus compañeros, con los que trabajan en grupo.

Exploración del espacio

Como afirma Rueda (2004) el movimiento corporal no puede entenderse sin comprender la dimensión espacial. Esta exploración del espacio establece tres fases:

- Orientación espacial como pilares básicos de la percepción del espacio.
- Estructuración del espacio, en relación con los demás y con los objetos.
- Organización del espacio en cuanto a la creación de relaciones espaciales de mayor complejidad.
- Interpretación del espacio, donde se puede dividir entre componente vertical y componente horizontal del espacio. El componente vertical se refiere a la cantidad de articulaciones que intervienen y a la calidad de los apoyos. El componente horizontal se refiere al recorrido que se



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

establece (adelante, diagonal, etc.). Combinando los dos se puede explorar el espacio mediante las habilidades motoras en función de las figuras (abiertas, cerradas, circulares, etc.) y los diseños espaciales.

El espacio como parámetro comunicativo se estudia a través de la proxémica.

- Análisis de las condiciones espaciales del entorno.
- Disposición de los objetos y materiales móviles en el mismo.
- Distancia interpersonal.

Nuestros objetivos en Primaria deben ser conocer el espacio de trabajo y el espacio afectivo en el que nos movemos, además de desinhibir para favorecer la comunicación teniendo en cuenta los elementos que se estudian desde la proxémica.

Exploración del tiempo

Rueda (2004:18) basándose en Fraisse (1967), plantea la división:

- Orientación temporal
- Estructuración temporal
- Ritmo

Exploración de la energía

La energía o intensidad hace referencia a la tonicidad y control del tono postural en el lenguaje expresivo. Es un eje referencial que supone la puesta en práctica de elementos como la fluidez del movimiento y amplitud, elementos contrastados desde la tensión y relajación, recorrer trayectorias espaciales con diferentes dinámicas (Rueda, 2004).

Vamos a experimentar las distintas posibilidades de movimiento de nuestro cuerpo, dentro de un espacio determinado y con diferentes intensidades.

Estos cuatro elementos, cuerpo, espacio, tiempo y energía suponen la base de la expresión corporal. Los alumnos deben experimentar y desarrollar las posibilidades de esos aspectos interrelacionados entre sí, dando lugar a las calidades de movimiento.



Expresión y comunicación corporal

Ortiz (2002) plantea una reflexión sobre la denominación de expresión o comunicación corporal. Afirma que el término más extendido es el de “expresión corporal” aunque también encontramos “expresión y comunicación corporal” o el de “comunicación corporal”. Resumiendo esta reflexión vemos que la expresión corporal es el medio que utiliza la comunicación cuando se produce a través del cuerpo y el movimiento, desarrollándose un lenguaje propio. Por lo que el término más adecuado sería “expresión y comunicación corporal”, o “comunicación corporal”, aunque el más popular sigue siendo “expresión corporal”.

Como afirma Motos (1983) los hombres en la comunicación interpersonal utilizan básicamente dos sistemas de signos:

- La palabra: vehículo de la comunicación verbal.
- El gesto, la postura, la secuencia de movimientos: canal de la comunicación no verbal.

Cuando nos comunicamos estamos enviando constantemente mensajes corporales a través de la postura, gestos, distancia hacia los demás, vestimenta, etc.

Estos pueden ser intencionales o no.

Ortiz (2002) diferencia entre elementos intencionales o no intencionales del lenguaje corporal.

- Los elementos del lenguaje corporal que se producen sin intencionalidad, de manera inconsciente, involuntaria o espontáneos, y que pertenecen a la comunicación no verbal.
- Los elementos que se producen con intención, consciente, voluntariamente y que pueden ser aprendidos. Estos elementos conformarán la técnica que permitirá desarrollar el potencial expresivo del cuerpo y mejorar sus posibilidades de comunicación.

Como maestros debemos cuidar nuestra comunicación para que el proceso de enseñanza y aprendizaje sea efectivo. Respecto a la comunicación, Jiménez (1991) describe cómo en ocasiones solemos caer en malos hábitos, usando expresiones y actitudes que desconciertan, desvían la atención de los demás y hacen que no nos escuchen. Distingue dos factores que bloquean la comunicación: las expresiones verbales, y las conductas no verbales.



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

Respecto a las expresiones verbales, estos son algunos ejemplos de los que este autor cita: frases y respuestas ásperas, incapacidad de apreciar manifestaciones de buen humor en los demás, hablar al oído a una persona delante de otra, levantar la voz y gritar, hablar en primera persona, no recordar los nombres, cortar a una persona, corregir en público, no mirar al interlocutor, no prestar atención, expresiones vulgares, frases hechas, etc.

Por otro lado están las conductas no verbales, como por ejemplo: la expresión facial, acciones físicas amenazadoras, nerviosismo, timidez, presunción, suspiros, bostezos o apatía, hábitos como fumar o mascar chicle, transpiración, mostrarse siempre apurado, quejarse continuamente, etc.

Expresiones y conductas de este tipo bloquean las buenas comunicaciones. Un buen maestro debe procurar todo lo contrario, para que la comunicación sea fluida y se de en un clima agradable y positivo. Para evitar estas acciones es necesario realizar un esfuerzo por tomar conciencia de la actuación de uno mismo, analizar cuáles son las expresiones y conductas que individualmente realizamos y obstaculizan nuestra comunicación, y reflexionar sobre las modificaciones que sean necesarias.

La educación es una profesión en la que el dominio del lenguaje corporal es particularmente importante, en gran parte por la influencia que ejerce sobre los jóvenes y su desarrollo. Wainwright (1998) plantea un perfil del tipo de conducta no verbal efectiva para un profesor:

“Los profesores deben ser cordiales, cariñosos y gratificantes. Deben ser capaces de llegar a todos los miembros del grupo de estudiantes. Deben estar seguros de sí mismos y bien organizados, y deben ser emocionalmente estables. Es importante prestar atención a las respuestas e intervenciones de los alumnos y evitar ridiculizar o mostrarse sarcástico, hostil, enfadado o arrogante. Deben tener en cuenta las diferencias culturales en el uso del lenguaje corporal”.

Aunque parezca un recetario o una descripción del profesor ideal, en realidad no es tan difícil cumplir esos requisitos, al menos sí que es necesario que reflexionemos sobre nuestra actitud. Como propuesta podemos grabarnos en vídeo y analizarnos junto con algún compañero para que tomemos conciencia de qué es lo que pretendemos hacer y qué es lo que realmente hacemos en nuestra clase.



Reglas y estrategias básicas del desarrollo de la expresión

- Según PIAGET, manifiesta las siguientes reglas y estrategias de la Expresión Corporal.
- Reglas:

a) El seguimiento de lo:

- Personal
- Material
- Social

Las niñas y niños cuando recién nacen explora primero su cuerpo, sus dedos, su cabeza, sus pies (personal) antes de tocar y manejar materiales, objetos y por fin descubrir el mundo social de su madres, padre, familia y demás personas.

b) El seguimiento de la:

- Diferenciación, Integración, Canalización

c) Con fases de desarrollo

- Explorar, Imitar, expresar, comunicar, comparar, adaptar

Las niñas y los niños aprenden jugando, por ello debemos utilizar estrategias lúdicas, que motiven la participación activa y el aprendizaje significativo.

Por otro lado, el arte le permite expresar y comunicar sus ideas, sentimientos, emociones, su creatividad e imaginación con toda libertad, para ello no solo hará uso de palabras o textos sino de expresiones artísticas, su cuerpo, el movimiento, la música.

Según STOKOE, Patricia, manifiesta que las principales estrategias



La Expresión Plástica:

Permite que las niñas y niños canalicen sus emociones, desarrollen su creatividad, expresen sus conocimientos y su mundo interior.

Podemos utilizar diversas técnicas para que esta actividad siempre sea motivadora:

- Elementos como pincel, plumas, tizas, crayolas, rodillo, pitas, entre otros.
- Los garabatos y el dibujo para ejercitar la motricidad fina preparando al infante para la escritura.

Las niñas y niños pueden expresar, comunicar mediante el dibujo, crear historias a partir de ellas.

- Los dedos y las manos (dáctilo pintura).

Espumas, hojas de plantas, sellitos de frutas, animales, medios de transporte, entre otros.

- El barro, la arcilla, pasta de papel u otros elementos similares permite la conquista de la tercera dimensión.
- Elaboración de collages (composiciones de dibujos o recortes realizados individual o grupalmente) el recorte y pegado

La música

Es un elemento motivador y de aprendizaje.

Se ha comprobado que la música tiene efectos positivos en el desarrollo emocional y cognitivo desde edades muy tempranas.

Está estrechamente relacionado con la expresión corporal.

El uso del títere

A través del títere las niñas y niños se introducen en un mundo de fantasía e imaginación.

Las niñas y niños exteriorizan sus inhibiciones, estimula su creatividad, mejora su dicción, su expresión oral, eleva su autoestima, vence su timidez.



El esquema corporal

El esquema corporal constituye la imagen que se tiene del cuerpo, pues a través de él podemos reconocer las diferentes partes del cuerpo, las posturas, la lateralidad y los movimientos, permitiendo a las niñas y niños la exploración y descubrimiento de su propio cuerpo.

Definiciones:

1- Le Boulch: “El conocimiento inmediato y continuo que nosotros tenemos de nuestro cuerpo en estado estático o movimiento, en relación con sus diferentes partes y sobre todo en relación con el espacio y los objetos que nos rodean”

2- Coste: “El resultado de la experiencia del cuerpo de la que el individuo toma poco a poco conciencia, y la forma de relacionarse con el medio, con sus propias posibilidades”.

3- Legido: “Imagen tridimensional en reposo y en movimiento que el individuo tiene de los segmentos de su cuerpo”.

Etapas:

Según Vayer:

1ª-Hasta los dos años: maternal. El niño pasa de los primeros reflejos a la marcha y las primeras coordinaciones.

2ª-De 2 a 5 años: global. Conocimiento y utilización del cuerpo cada vez más precisa. Relación con el adulto.

3ª-De 5 a 7 años: transición Diferenciación y análisis del cuerpo. Independencia de los brazos. Conocimiento derecha-izquierda.



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

4ª-De 7 a 11 años: elaboración definitiva del esquema corporal. Relajación global. Transposición del conocimiento de sí al conocimiento de los demás.

Según Le Boulch:

1ª- Etapa del cuerpo vivido. (Hasta los 3 años). Todo un comportamiento global. Conquista del esqueleto de su Yo, a través de la experiencia global y de la relación con el adulto.

2ª- Etapa de discriminación perceptiva. (De 3 a 7 años). Desarrollo progresivo de la orientación del esquema corporal. Al final el niño es capaz de dirigir su atención sobre la totalidad de su cuerpo y sobre cada uno de los segmentos corporales.

3ª- Etapa del cuerpo representado. (De 7 a 12 años). Se consigue una independencia (funcional y segmentaria global) y autoevaluación de los segmentos. Se tienen medios para conquistar su propia autonomía.

Según Ajuriaguerra:

1ª- Hasta los 3 años. Nivel del cuerpo vivenciado. No existe diferencia entre lo afectivo y lo cognitivo. Se dan dos procesos fundamentales para la maduración del niño: la marcha y el lenguaje.

2ª- De 3 a 7 años. Nivel de discriminación perceptiva. Tres apartados: „ Perfeccionamiento de la motricidad global. „ Evolución de la percepción del propio cuerpo. „ Acceso al espacio orientado.

3ª- De 7 a 12 años. Nivel de la representación mental del propio cuerpo. Evolución de la inteligencia, interpretación neuroafectiva y estructuración espacio-temporal.

Lateralidad

Definiciones:

1- Le Boulch: “Es la expresión de un predominio motor realizado con las partes del cuerpo que integran sus mitades derecha e izquierda”.



2- Reid: “Es la tendencia a utilizar un lado con preferencia del otro”.

Etapas:

Siguiendo a Montalbán:

1ª- 0-2 años. El niño realiza movimientos bilaterales, es decir, lo que hace con una mano repercute en la otra. Su cuerpo reacciona globalmente.

2ª- 2-4 años. Va experimentando con una y otra mano, lo que le permite comparar resultados. Esto es extensible a todo el eje que va de cabeza a pies (visión, mano y pie de un mismo lado).

3ª- 5-7 años. La noción de derecha e izquierda se tiene, pero con relación al propio cuerpo. A partir de los ocho años el niño es capaz de comprenderlos desde el punto de vista de los otros y de los objetos. Sin embargo desde el punto de vista docente nos interesa mucho más esta otra clasificación, pues es eminentemente práctica:

Fase de localización. (3-4 años). Mediante algún test se observa que partes utiliza con preferencia.

Fase de fijación. (4-5 años). Una vez localizado el segmento dominante realizar tareas de potenciación con él, utilizando todo tipo de materiales para buscar una mayor coordinación del segmento dominante con el resto del cuerpo.

Fase de orientación espacial. (5-7 años). El objetivo es ser capaz de orientar el cuerpo en el espacio (conceptos de derecha e izquierda, adelante-atrás), tomando como referencia el propio cuerpo.

Fase de maduración. (8-10 años). Una vez fijada la lateralidad, podemos empezar a trabajar la ambidestría



Tipos de lateralidad:

DIESTRO: Predominio cerebral izquierdo. La parte derecha del cuerpo es la que se usa con preferencia.

ZURDO: Nos encontramos en el caso totalmente opuesto, ahora el manejo del cuerpo es el del lado izquierdo, pero el predominio cerebral es el del lado derecho.

DERECHO FALSO: Se da sobre todo en personas que siendo zurdas se les obligó en su día a utilizar el lado derecho.

ZURDO FALSO: Suele ser producto de algún impedimento temporal de importancia o total. La zurdería es consecuencia de motivos ajenos al individuo.

AMBIDIESTRO: Son casos atípicos, pues se muestran zurdos para algunas actividades y/o segmentos corporales, siendo diestros en otros aspectos.

LATERALIDAD CRUZADA: Propia de los que presentan un predominio lateral diestro en unos miembros y zurdos en los otros.

Expresión Corporal en el Arte

Las artes son principalmente herramientas de comunicación en la sociedad, son maneras de comunicar ideas, que enriquece la calidad de vida, son medios para canalizar y transformar expresivamente la energía connatural del ser humano.

El arte orientado hacia la canalización de talentos y el desarrollo de la comunicación interior del alumno, le permite animar su vida emotiva, iluminar su inteligencia, guiar sus sentimientos y su gusto estético, por caminos con norte definido hacia el encuentro del punto máximo de creación y desarrollo espiritual.



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

El arte permite relacionarse con el entorno natural y cultural desde una perspectiva estética. La educación artística aspira a generar vivencias significativas a fin de canalizar las necesidades expresivas del alumno, promoviendo el desarrollo del pensamiento divergente, la creatividad, el fortalecimiento de la sensibilidad, la valoración del arte en relación a su identidad inmersa en un contexto cultural.

El arte desarrolla el pensamiento crítico en los estudiantes para reconocer, valorar y apreciar las características de la cultura y de su entorno natural. La creación le brinda al estudiante oportunidades para expresar sus gustos, ideas, emociones y sentimientos mediante diferentes expresiones artísticas que le permiten canalizar su ímpetu productivo y su relación con el medio, buscando desarrollar un equilibrio afectivo y un desarrollo creativo para la evolución de su propia persona, actuando con libertad y respeto, lo cual conlleva la evolución de la cultura en su contexto

Danza

La danza es un medio por el cual los niños y las niñas expresan sus costumbres, vivencias, sentimientos y emociones a través del lenguaje corporal en relación con la música, desarrollando su creatividad, sensibilidad y espontaneidad, fortaleciendo así su identidad individual y cultural.

La danza como una forma de expresión artística utiliza el lenguaje corporal, como eje fundamental para expresar y comunicar a través del cuerpo su mundo personal.

De esta forma van a desarrollar su percepción auditiva, visual y corporal, fortaleciendo su esquema corporal y autoestima.

Los niños y las niñas van a vivenciar, disfrutar y valorar nuestras manifestaciones culturales en cada sesión de clase, siendo la danza un transmisor de costumbre y tradiciones de nuestra cultura.

La danza como forma de expresión rítmica y corporal

La danza es la integración del ritmo con el movimiento corporal basada en un esquema concreto. A partir de los movimientos y su identificación con el ritmo de la música, el niño empezará a establecer conexiones y a anticipar movimientos gracias a la memorización de una actividad muscular anterior.



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

A diferencia de la danza, el baile, como forma de expresión más espontánea y menos rígida a unas normas fijas, será utilizado en la educación infantil como una expresión libre de sentimientos en momentos de alegría y fiesta Tipos de danzas

Durante los primeros 18 meses de vida, se trata más de movimientos realizados por la propia educadora, como el balanceo relacionado con canciones de cuna, rítmicos asociados a juegos de falda y posteriormente, canciones y movimientos asociados gestos a gestos.

Los tipos de danzas más utilizadas en la educación infantil, según la estructura coreográfica, son: las danzas en rueda, en líneas o en parejas.

Danza en rueda: en este tipo de danza, los niños se colocan en forma de anillo dándose las manos y ejecutan diversos tipos de gestos y movimientos en función del ritmo y melodía de la música. Es la forma más primitiva de danza en colectividad y la más simple de ejecutar.

Danzas en líneas: en este tipo de danza, los niños se colocan uno detrás de otro formando una o varias filas, y proviene directamente de la obertura de la rueda, donde hay una cabeza y una cola de la hilera. Pueden haber diferentes evoluciones: serpenteando, realizando puentes, haciendo el caracol, etc.

Danzas en parejas: en este tipo de danza, los niños se colocan de dos en dos formando un pequeño baile de rueda, donde se realizan evoluciones de movimientos según la complejidad de la danza.

Ejecución de la danza

Si las ruedas se realizan con los niños menores de 18 meses, la danza debe empezarse jugando y sentados formando un corro; de este modo, el niño empezará a bailar sin darse cuenta, como si de un juego se tratara. Posteriormente la educadora indicará que los niños se levanten y continúen con la danza. Cuando los niños son tan pequeños, la rueda puede reforzarse con un círculo dibujado en el suelo para que los alumnos lo utilicen de guía.



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

Sin embargo, la posición inicial más usual en todas estas danzas debe caracterizarse por una posición vertical del cuerpo, los talones juntos, la mirada al frente y las manos cogidas. Una vez definida la forma geométrica de la danza, la educadora dará algunas indicaciones importantes a los niños: no deben correr ni avanzarse ni soltarse, y deben ir uno detrás del otro.

El texto

En las danzas infantiles aparece a menudo una pequeña historia de sus orígenes y por qué se baila de una determinada manera. Es interesante explicar a los niños, en forma de cuento, la danza que van a bailar. Ello les motivará más a expresar con movimientos sensaciones que han recibido a través del texto, independientemente de que exista una relación entre el movimiento y el texto.

Teatro

El arte tiene como finalidad contribuir al desarrollo de la capacidad comunicativa en los niños generando vivencias desde las diversas formas de expresión artística como el arte dramático que favorece el manejo del lenguaje corporal y gestual en una dimensión social.

El teatro es la expresión propia, íntima y significativa de una persona y de un pueblo. En este sentido, la diversidad del Perú ha dado vida a una amplia gama de manifestaciones de arte dramático que constituyen un modo de conocer y aproximarse a las distintas realidades y entornos naturales, que mediante el teatro revelan ideas, historias, sentimientos y emociones; evidenciando aspectos fundamentales de la experiencia humana y colectiva. Por esta razón, el conocimiento y la práctica del teatro es una contribución para fortalecer actitudes interculturales como el respeto, la valoración de uno mismo y del otro, así como el inter aprendizaje, enriqueciendo nuestra vida cotidiana.

Música

La Música como experiencia vital en la vida de toda persona permite la expresión del mundo interior y asimilación del externo, nos posibilita expresar y simbolizar anhelos, deseos y realidades concretas. Pero también es un medio de comunicación universal que nos revela la cultura, la historia de una persona, de un pueblo, de una sociedad, de la humanidad. Nos permite miradas muy



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

profundas y sensibles a la cultura. La música al niño le permitirá concretar su capacidad de acción, su desarrollo perceptivo sonoro, su coordinación viso manual así como el progresivo desarrollo de las habilidades propias de la música.

La música en este sentido permite que se cultive la sensibilidad equilibrada del niño, poniendo a su disposición y alcance las condiciones necesarias para que el niño desarrolle al máximo sus potencialidades.

Plástica

Las artes plásticas permiten el desarrollo del pensamiento divergente y la creatividad, a través del lenguaje visual; siendo la imagen la materia prima de la creación, además del fortalecimiento de su sensibilidad al simbolizar y decodificar mensajes visuales, el disfrute de la actividad creadora, el reconocimiento y apreciación estética de las características del entorno natural y cultural le permite al alumno la construcción de su propia identidad, el desarrollo de su autonomía y la capacidad de decisión de moverse en un contexto sin restricciones donde el alumno es el agente transformador, comprende que no todos los problemas tienen una sola solución, además de la función expresiva el arte también cumple una función de descubrimiento.

Ayudar al alumno a encontrar su capacidad individual de sentir e imaginar, la habilidad de tomar decisiones en ausencia de reglas.

Expresión Corporal en la infancia y dentro del campo de Educación Inicial

La Educación Inicial

Para que el aspecto educativo emprendiera un importante auge en el Ecuador fue necesario el ascenso al poder de Eloy Alfaro para que dentro de una organización estatal, amplia y progresista impulsara la enseñanza laica y la libertad del culto, son estos los primeros inicios de la educación.

Ya en el 1901 se fundan los institutos o escuelas pedagógicas, sucesivamente en ese mismo año, tras el poder de Leónidas Plazas se organizó el Ministerio de Instrucción Pública como organismo independiente y se dictaron leyes especialmente relacionadas con la instrucción pública y la enseñanza oficial del estado.



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

Tornando la cuestión hacia la educación inicial, la aparición de los Jardines de Infantes está estrechamente ligada a todos estos cambios sociales que se fueron produciendo con el surgimiento del liberalismo. El primer centro infantil o Kindergarten asiste sus raíces en el 1901 y con la instauración del Instituto Manuela Cañizares, el cual dictaba clases de kindergarten, haciendo una clara distinción entre las necesidades de niño en la edad preescolar y escolar.

Esta etapa se caracteriza por una sucesión de acontecimientos cada uno con sus propias particularidades, bajo la influencia de los elementos del ambiente físico y social donde se destaca el papel de la familia, de la escuela y en general, de la comunidad. La atención a estas edades, tiene como objetivo fundamental el desarrollo integral, considerando ante todo que se trata de un ser bio-psico-social. También supone considerar las particularidades inherentes a cada etapa de desarrollo y la adecuación de los métodos de enseñanza para alcanzar los objetivos esenciales de la educación

Expresión corporal en educación

Un lenguaje expresivo y comunicativo.

La Expresión Corporal, concebida como un lenguaje que utiliza al cuerpo como instrumento, comunica mensajes expresivos. El tomar como sinónimos los términos de comunicación y expresión es un error habitual. Si bien ambos mantienen una estrecha relación, podemos decir que la (expresión es materia prima de la comunicación) y que (No existe comunicación sin expresión)

Las ideas, imágenes, pensamientos, sentimientos y sensaciones que puede expresar el cuerpo a través de la Expresión Corporal son la materia prima del proceso de comunicación que se establece siempre entre el protagonista y el otro. Este otro puede adoptar diversas formas: público, compañeros de danza, etc., incluso puede o no tener presencia real.

La comunicación corporal posee códigos y canales específicos, que presentan determinadas características espaciales, temporales y energéticas inherentes a los movimientos utilizados para danzar.



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

Estos movimientos expresados a través de la calidad de un gesto, imbuido por la emoción y la sensibilidad despertará, primero en uno mismo y luego en el otro, una imagen o una idea de lo que se quiere comunicar.

La comunicación corporal puede analizarse, sólo con fines didácticos, tomando una división realizada por Patricia Stokoe.

- Comunicación intrapersonal: es la que establece el sujeto consigo mismo. Se trata, a través de la investigación senso perceptiva, de conocerse con el fin de enriquecer el esquema corporal.
- Comunicación interpersonal: es aquella que se establece con el otro (de a dos). Se trata de aprender a interactuar y a comunicarse, participando de un aprendizaje mutuo, que permita aceptar, adecuar, sintonizar y transformar el lenguaje corporal propio conjuntamente con el del otro para llegar a un verdadero diálogo corporal.

Para desarrollarla se utilizan técnicas para la comunicación en parejas como son las de:

– imitación de movimientos: simultáneos o diferidos

– espejos

– preguntas y respuestas

– ecos

- Comunicación grupal: es la que se da entre tres o más personas. Aquí las técnicas a utilizar tienen que ver con trabajos coreográficos.
- Comunicación intergrupal: es la que involucra dos o más grupos. Aquí puede incluirse la proyección la comunicación que se establece entre los intérpretes y los espectadores.

Pensar el cuerpo

Pensar el cuerpo es pensar totalidades, no en tablas rasas, no en cabezas por un lado, piernas, brazos y corazón por otros. Es también imaginar la alegría, el ruido y el placer del movimiento. Es



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

estimularlo y poder aceptar y trabajar a partir del desorden que implica y saber que se puede reestructurar y crear a partir de allí. – Mónica Penchansky.

Cuando hablamos de cuerpo nos referimos a la persona misma en un concepto de ser humano integrado como totalidad, que manifiesta su «ser mismo» a través de sus muchos modos de sentirse, de conocerse y desconocerse, de moverse, de estar, de expresarse.

Pensar el cuerpo como totalidad nos lleva a reflexionar que éste es un espacio donde confluyen e interactúan cantidad de inhibiciones, estereotipos, autocensuras, modismos, etc. que van condicionando y moldeando desde afuera y desde adentro los distintos modos de ser y de actuar que poseemos. Es por eso que podemos hablar de una unidad corporal: Cuerpo-presencia.

Este cuerpo-presencia está presente en el Hombre, tanto en la representación que tenga de su imagen de niño como en la que tenga de su imagen de adulto. Es, a la vez, uno y varios cuerpos: el cuerpo muscular, el cuerpo visceral, el cuerpo imaginario, el cuerpo socializado, el cuerpo expresivo...

La imagen tridimensional que tenemos de nuestro propio cuerpo es lo que se denomina Esquema corporal.

Ella nos permite reconocer las diferentes partes del cuerpo, las posturas, la lateralidad y los movimientos.

Esta imagen nunca coincide totalmente con el cuerpo real. La podemos encontrar más próxima o más distante de él y va variando dinámicamente de acuerdo a los valores, afectos y a las distintas experiencias de vida de cada uno.

Ahora bien, la pregunta que nos planteamos es: ¿Cuál es la relación entre esquema corporal y Expresión Corporal?

Para responderla, debemos partir de la certeza de que el esquema corporal se forma en nosotros independientemente de que realicemos o no Expresión Corporal, pero también es cierto que el pasado personal y social van delineando un hoy corporal, que puede ser quizás, restringido, poco conocido, o inhibido. Por eso, lo que puede aportarnos la Expresión Corporal es la posibilidad, a



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

través del enriquecimiento perceptual, de aprender, reaprender y desaprender nuestra propia corporeidad. En este aspecto, vivenciar nuestro cuerpo nos permitirá la formación de imágenes más completas y llenas de significado que nos lleven a encontrar y transformar espacios corporales desconocidos, en nuevos espacios más plenos y ricos.

¿Qué significa vivenciar nuestro cuerpo?

La imagen corporal se construye a partir de experiencias esencialmente centradas en la percepción de sensaciones. Esas sensaciones pueden dividirse en:

1. Propioceptivas-kinestésicas: que son las que involucran informaciones de motricidad, peso y ubicación en el espacio de nuestro propio cuerpo.
2. Interoceptivas: son las que aportan información sobre la interioridad de nuestro cuerpo.
3. Exteroceptivas: son las que nos brindan información sobre el mundo exterior a través de los órganos sensoriales: vista, oído, gusto, tacto, olfato.

Este mundo de sensaciones nos indican las interrelaciones que constituyen la capacidad del cuerpo de percibir desde nuestro interior. Estas sensaciones internas, a su vez, se interconectan con sensaciones que provienen de otros cuerpos. Es por eso que podemos afirmar que el mundo de las sensaciones y sus relaciones va construyendo la imagen corporal de cada individuo en estrecha vinculación con los demás

El enriquecimiento de la imagen del esquema corporal, en Expresión Corporal, se trabaja a través de la senso percepción. Llamamos senso percepción a aquellas acciones que tienden a desarrollar la conciencia del propio cuerpo. Este término, desde la Neurofisiología, apunta a la realización de un registro consciente de la realidad al interior de nuestro psiquismo. Esta actividad se lleva a cabo a través de nuestros sentidos.

El registro de percepción propioceptivo y exteroceptivo de sensaciones y los contactos corporales son el origen y el primer momento de esta técnica. La misma brinda la posibilidad a cada sujeto de explorar e investigar sus propias posibilidades de sentir y mover. Apunta, además, a ordenar,



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

sistematizar y hacer consciente lo descubierto, lográndose de esta manera la configuración de imágenes de distintos tipos.

La configuración de imágenes por medio de la senso percepción sólo es posible cuando existen contenidos que pueden asociarse a conceptos, a la memoria, a emociones, a distintos estados anímicos. Las imágenes senso perceptivas son la base de la fantasía (Vigotsky,1997; Harf y otros 1998

¿Cómo se estructura el esquema corporal?

La estructuración del esquema corporal implica la aparición de dos tipos de acciones: la actividad tónica y la actividad cinética. La actividad tónica involucra al tono muscular, entendiéndose por éste a la mayor o menor tensión y relajación muscular. El uso adecuado del tono muscular, o sea la cantidad necesaria de contracción muscular para cada acción, cobra suma importancia como factor integrativo de la acción y es la base de la actividad tónica.

La actividad tónica de nuestro cuerpo puede registrarse, a manera de conocimiento, en dos situaciones:

1. En reposo: donde el tono muscular presenta una tensión y relajación particular de acuerdo a las posturas que adoptemos o a las imágenes mentales que evoquemos, o a las situaciones externas por las que estamos atravesando, etc.
2. En movimiento: donde el tono muscular se encuentra en íntima relación con la acción que estemos desarrollando, caminar, correr, saltar, bailar, etc., presentando variaciones de tensión y relajación particulares para cada una de ellas.

La actividad cinética está compuesta por los movimientos propiamente dichos.

Estas dos acciones están estrechamente relacionadas y son las que permiten la relación del cuerpo con el mundo. Además, cabe agregar que el esquema corporal no se estructura aislado del contexto social en el cual el individuo se halla inserto. Existe lo que se denomina una imagen social del cuerpo que se encuentra determinada principalmente por dos factores: el de proximidad o lejanía espacial y el de proximidad o lejanía emocional.



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

Como conclusión entonces, podemos decir que: la Imagen Corporal integra la imagen tridimensional que poseemos de él, o sea al Esquema Corporal, donde además se va conformando, de manera dinámica vinculada a la historia personal de cada individuo en relación a su contexto, lo que denominamos Identidad corporal.

Manifestaciones de la expresión corporal

En lo referente a las manifestaciones de la expresión corporal se puede encontrar grandes rasgos entre ellos tenemos.

Mimo y Pantomima

El mimo es conocido como el arte del silencio, consiste en el desarrollo de la capacidad de expresarse a través de los movimientos del cuerpo prescindiendo completamente de las palabras mientras que la pantomima es la representación de un hecho, de una historia, o de una situación utilizando exclusivamente los gestos.



Imagen mimo hombre y mujer pantomima ilustración Freepik

Circo

Es un arte vivo que sigue presente en el siglo xxi gracias al esfuerzo de un numeroso grupo que realizo una renovación con espíritu de cambio y nuevas aportaciones técnicas.



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

En donde podemos encontrar varias artes de la expresión corporal. Es decir es un espectáculo artístico normalmente itinerante, que puede incluir a acróbatas.



Imagen de Wikipedia enciclopedia libre.com

La Danza

Es un lenguaje del cuerpo y a la vez una actividad psicomotriz que combina armoniosamente en el espacio movimiento que una audición musical crea y ordena. La danza es un arte y forma de expresión por medio del movimiento su trabajo y desarrollo permite coordinar destrezas físicas, actividad intelectual y expresión de emociones y sentimientos (Cuellar, 1996)

Se puede trabajar la danza en el ámbito educativo en presentaciones, bailes tradicionales, bailes de salón, danza aeróbica.



Imagen municallao.gob.pe

Teatro



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

Desarrolla capacidades personales como la imaginación, la observación, la creatividad, la expresión, la capacidad de memoria, la agilidad mental, la tensión, etc. Exige un análisis y una interpretación de la realidad y sobre todo implica comunicación de la expresión oral y corporal.

Se adquiere autoestima, respeto a la vez que aprende a convivir en grupo, se conoce y controla las emociones, se trabaja la disciplina y constancia en el trabajo.



Imagen emprendecultural.net

Cine mudo

Es un arte de expresión corporal que juega un papel importante y va acompañado de decoraciones y vestimenta y no se acompaña el lenguaje oral.

Los gestos se convierten en palabras y las emociones son cada mueca de la cara y cada movimiento del cuerpo, los actores cuentan con un gran abanico de posibilidades escenográficas es decir es importante la gesticulación y la amplitud de movimiento.



Imagen participamelies.com



La Expresión Corporal como primera forma de comunicación

Para que la comunicación a través de la expresión corporal sea más eficaz, se ha visto que es imprescindible el papel de su interacción con las personas adultas con las que convive.

En un primer momento, la principal figura suele ser la madre, pero más adelante se ampliará a las demás personas que intervengan en su proceso de socialización, entre ellas, sus educadores. Esta será la etapa del lenguaje corporal afectivo, donde será imprescindible acariciar, mirar, abrazar a los niños para crear un ambiente de proximidad y seguridad, que es vital en esta fase de desarrollo. La música, el ritmo y el movimiento se convierten en soportes básicos de la expresión corporal y gestual. A través de ellos, se puede ayudar a establecer lazos directos entre los sentimientos y los movimientos. Así pues, una música o un ritmo lentos pueden ayudar a tranquilizar al bebé; si es rápida, puede incitar a bailar con él; una música alegre puede producir alegría en la expresión de la educadora o educador y el entorno, y una música emotiva (como las canciones de cuna) puede ayudar a establecer un vínculo afectivo entre él y el adulto.

La Expresión Corporal y el desarrollo psicomotor

A medida que el bebé se hace mayor, quiere explorar el mundo, conocer las cosas y descubrir espacios; de esta manera, va creando su mundo en su mente.

A través del movimiento, primero mediante el gateo y, posteriormente, al empezar a andar, el niño va tomando conciencia de su cuerpo y de sus capacidades y sus posibilidades. En este sentido, se puede decir que la expresión corporal está intensamente vinculada al desarrollo y posibilidades psicomotrices.

Hay muchos ejercicios, de tipo, psicomotriz, que favorecen el dominio de ciertos movimientos. En ellos, el soporte musical y rítmico puede ser de gran ayuda.



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

Por esta razón, la educadora va a tener que disponer de estrategias y recursos para estimular adecuadamente la progresión de la expresión corporal y psicomotora. Algunos de los movimientos que se pueden promover o estimular son:

gatear, arrastrarse, rodar, balancearse o marchar.

- Gatear: el niño puede realizar el movimiento de gateo siguiendo un determinado ritmo o los pasos de un animal; por ejemplo, los pasos del león.
- Arrastrarse: se puede imitar el ruido de la serpiente o sugerir su presencia a través de música oriental.
- Rodar: se puede usar canciones de arpa como el Concierto de flauta y arpa de W.A. Mozart.
- Balancearse: es muy típica La canción del barquero.
- Marchar: una vez que el niño sabe andar, se puede recurrir a la marcha por el espacio, ya sea de forma libre u organizada; por ejemplo, en fila como un tren, agarrados por una parte del cuerpo, etc.

Se pueden introducir diferentes propuestas que conlleven una mayor dificultad: se podrían introducir cambios de dirección en los movimientos; marchar sobre la punta de los pies, con los talones, con los pies hacia fuera, levantando las rodillas, hacia atrás, moviendo la cabeza o los brazos, etc

Ejemplos de actividades de Expresión corporal en el desarrollo psicomotor

ACTIVIDAD N° 1

TÍTULO: “Conozco mi cuerpo”

Desarrollo de la Actividad

En esta actividad queremos producir momentos de tensión y relajación a través de la música.

Buscamos que intenten sentirse libres, que la música fluya en su cuerpo, si les transmiten dureza que tensen el cuerpo, noten la contracción muscular, si tienen que hacer una figura con el eje de gravedad bajo y quedarse quietos que sientan la tensión muscular fomentando así el control de su cuerpo.

Por el contrario si es una música fluida que se relajen, distendiendo los músculos y dejándose llevar. Va a ser una actividad de iniciación individual para que vayan conociendo y sintiendo su cuerpo.



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

En primer lugar les pondremos cuatro músicas diferentes relacionadas con sonidos producidos de la naturaleza: un día de primavera, un día de lluvia, sonidos de truenos y relámpagos, y sonido del viento.

Tendrán que describir o transmitir que movimientos del cuerpo están relacionados con eso que les transmite.

En segundo lugar distribuiremos a las niñas y niños por todo el espacio, cada uno se puede colocar donde quiera, dejando espacios entre los compañeros.

Al principio estarán con los ojos abiertos y después podrán o no cerrarles a medida que avancemos con la actividad.

La música que suene será de un paisaje sonoro de naturaleza, intercambiando ritmos lentos y rápidos, fuertes y suaves. Para finalizar se realizará una reflexión sobre la acción y tendrán cinco minutos para expresar o explicar de cómo se han sentido, qué creen que han transmitido y las zonas del cuerpo que han trabajado. .

ACTIVIDAD N° 2

TÍTULO: “El Espejo”

Desarrollo de la actividad

El juego consiste en imitar los movimientos y gestos que hace un compañero, como si fuera “un espejo” y posteriormente, realizar unos que salgan de ti mismo, para que él también te imite. Para ello, trabajaremos por parejas, en primer lugar la zona pública, para que los estudiantes cojan confianza y no vean invadido su espacio y en segundo lugar, se acercan más, mirándose de cara, donde trabajaremos la zona personal

Juegos de esquema corporal y lateralidad

El copión

OBJETIVOS: Tiempo de reacción.



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN
GUIA DE APRENDIZAJE

Imitación de movimientos segmentarios.

Coordinación dinámica general.

Conocimiento del esquema corporal.

Organización espacial.

Edad: Desde 4 años.

Material: Ninguno

Organización: Parejas.

Desarrollo: Uno de los compañeros realiza diferentes movimientos y desplazamientos. El otro debe imitarlo. Pasado un tiempo se intercambian los papeles. Variantes: El que imita, observa un tiempo estimado por el profesor, los movimientos del compañero y después debe intentar realizarlos, usando para ello la memoria.

El robot sin pilas

OBJETIVOS:

Esquema corporal.

Orientación espacial.

Comprensión verbal del lenguaje.

Control segmentario.

Edad: Desde 3 años.

Material: Ninguno.

Organización: Individual, libre. Ocupando todo el espacio.

Desarrollo: Todos los alumnos son robots que se van desplazando lentamente en distintas direcciones. Al principio todos tienen pilas nuevas, pero lentamente se van agotando. El profesor les irá diciendo que las pilas se van gastando, por ejemplo: ¡se están agotando las pilas de los brazos!, luego se indicarán otros segmentos hasta que el robot caiga totalmente al suelo. Posteriormente el docente podrá recargar las pilas de los participantes. Variantes: Metodológica: por parejas, el papel del “profe” lo hace un niño.

El Muñeco De Nieve

OBJETIVOS Expresión mímica corporal Percepción auditiva Coordinación dinámica general

EDAD A partir de 3 años

MATERIAL Ninguno



ORGANIZACIÓN Individual

Desarrollo

Los jugadores son muñecos de nieve y se van moviendo lentamente por el espacio. A la voz del profesor se irán derritiendo poco a poco porque hace mucho calor, por lo que sus movimientos serán más lentos y pesados. Cada vez hace más calor y se van derritiendo paulatinamente, hasta quedar totalmente derretidos en el suelo.

Unidad II

Qué es el desarrollo psicomotor

Es la adquisición de habilidades que se observa en las niñas y niños de forma continua durante toda la infancia. (navarro, 1987)

Es la maduración de las estructuras nerviosas, cerebro, médula, nervios y músculos, como el aprendizaje que el bebé, luego niño hace descubriéndose a sí mismo y al mundo que le rodea

Cuándo empieza el desarrollo psicomotor

Está en continuidad con el desarrollo del embrión y el feto, el sistema nervioso se configura, las células nerviosas se multiplican, se desplazan y llegan a hacer las conexiones oportunas en un perfeccionamiento continuo desde la concepción hasta el nacimiento, la infancia y la edad adulta.

Definición del desarrollo psicomotor

Es la adquisición de habilidades motoras que un niño adquiere a lo largo de su infancia. Se corresponde con una maduración del sistema nervioso y se forma a partir del juego y del hacer. Gracias a él, el bebé se descubre a sí mismo y a todo lo que le rodea. Surge por el deseo de descubrir y de ser autónomo. (Marco del Rosal, 2014)

Es importante saber que el desarrollo psicomotor es céfalo-caudal, primero se adquieren las funciones motoras de la cabeza (como el sostén cefálico) y luego las de las piernas y próximo-distal ; desde el centro del cuerpo hacia fuera(de la columna vertebral hacia las manos).



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

Los movimientos reflejos son los que primero aparecen y posterior aparecen los movimientos involuntarios que con el juego y el hacer se convertirán en movimientos voluntarios.

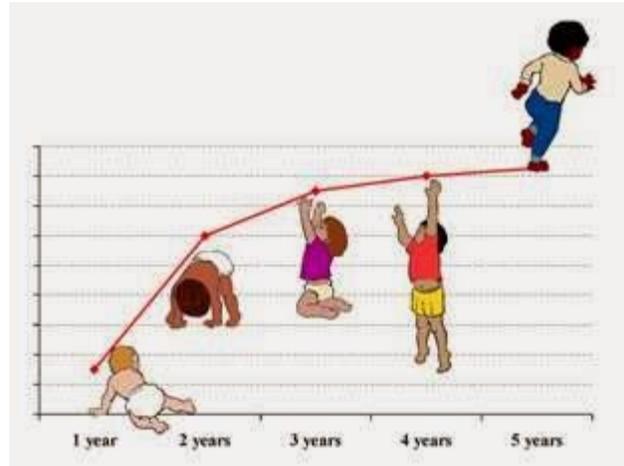


Imagen cedida por <http://blogatencióntemprana.blogspot.com.es>

Psicomotricidad

El neurólogo francés, Ernest Dupré, fue el primer médico que definió el término de psicomotricidad, de tal manera que con ello pudo describir el primer cuadro clínico específico de la debilidad motriz. De estos estudios que llevo a cabo los resultados que arrojaron determinan que los trastornos motores no eran causados por lesiones neurológicas, sino que, por una detención en el desarrollo funcional, denominándola "debilidad motriz.

Se encuentran diversos enfoques relacionados con la concepción de la psicomotricidad, hasta el punto que no existe una definición totalmente aceptada; más si una definición consensuada en el primer fórum europeo de psicomotricidad de 1996 en Alemania ha llegado a la siguiente formulación que la encontramos en el Manual de psicomotricidad de Jiménez Ortega, J. & Alonso Obispo J, (2007):

Basado en una visión global de la persona, el término "psicomotricidad" integra las interacciones cognitivas, emocionales, simbólicas y sensoriomotrices en la capacidad de ser y de expresarse en un contexto psicosocial. La psicomotricidad, así definida, desempeña un papel fundamental en el desarrollo armónico de la personalidad. Partiendo de esta concepción se desarrollan distintas formas de intervención psicomotriz que encuentran su aplicación, cualquiera que sea la edad, en los ámbitos preventivo, educativo, reeducativo y terapéutico. Estas prácticas psicomotrices han de



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

conducir a la formación, a la titulación y al perfeccionamiento de profesionales y constituir cada vez más el objeto de investigaciones científicas. (p.13)

El concepto de psicomotricidad no está definido, puesto que poco a poco se incluyen más actividades y se va extendiendo a nuevos campos. Al principio, era un conjunto de ejercicios utilizados para corregir alguna debilidad, dificultad o discapacidad; pero, hoy en día, ocupa un lugar destacado en la educación infantil, sobre todo en los primeros años de la infancia, ya que existe una gran interdependencia entre el desarrollo motor, el afectivo y el intelectual.

La psicomotricidad es la acción del sistema nervioso central, que crea una conciencia en el ser humano sobre los movimientos que realiza, a través de los patrones motores como la velocidad, el espacio y el tiempo

Etapas del Desarrollo Psicomotor

El desarrollo psicomotor progresa a través de tres etapas las mismas que se detallan a continuación:

- La primera es la etapa cognitiva se caracteriza por movimientos lentos y torpes entrecortado que el infante intenta controlar. En esta fase el estudiante tiene que pensar en cada movimiento antes de intentarlo.
- La segunda etapa es la asociativa, en la que el estudiante pasa menos tiempo pensando en todos los detalles, sin embargo, los movimientos no son aún una parte permanente del cerebro.
- Y, en la tercera fase autonómica, el estudiante puede refinar la habilidad a través de la práctica, pero que ya no tiene que pensar en el movimiento.

Motricidad Gruesa.

La Motricidad Gruesa es la que refiere al desarrollo del movimiento corporal del infante con respecto a las partes gruesas de su cuerpo, es decir, cabeza, tronco, brazos y piernas. Se debe



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

procurar que el infante logre una coordinación de su cuerpo para que pueda tener confianza y seguridad en sí mismo, desarrollando su Esquema Corporal.

La motricidad gruesa bien estimulada, es muy importante ya que permite al niño realizar acciones como: caminar, saltar, correr, marchar entre otros, aunque para realizar estas acciones es necesario que el infante pase por diferentes etapas de acuerdo a su edad y desarrollo individual, hasta lograr un en el individuo un armonía en sus movimientos que le permitan un funcionamiento cotidiano y social y específico en relación a: la movilidad, el traslados, la práctica laboral, las prácticas culturales, sociales como el deporte y el teatro.

Para comprender mejor la importancia de esta definición se debe citar a Comellas & Perpinya, (2003), que afirman que:

La motricidad gruesa puede ser estimulada a través de diferentes actividades gradualmente realizadas y que están efectuadas con el equilibrio postural, pueden ser: caminar entre dos líneas dibujadas en el piso; lanzar pelotas; imitar formas de caminar en ésta se refleja todos los problemas y limitaciones físicas de los niños y niñas, los cuales deben ser superados poco a poco mediante diversas actividades que favorezcan su desarrollo, el que debe ser más adecuado a su edad.

Se debe señalar que el docente trabaja con estas actividades y muchas más para alcanzar el desarrollo integral del estudiante.

Otro Concepto fundamental que complementa la Motricidad Gruesa es la Coordinación general considerando que la Es la coordinación o la capacidad del cuerpo general esto quiere decir que el niño debe hacer los movimientos más generales, interviniendo en ellos todas las partes de su cuerpo el trabajo de diversos músculos con la intención de realizar acciones determinadas. Así se van desarrollando los movimientos parciales de cada parte del cuerpo.

Por ejemplo : cuando el niño va tomando conciencia de que tiene un cuerpo, que lo ve y lo mueve, va alcanzando un nivel de maduración neuro-muscular-ósea. Así el poder sentarse cuando tiene 6 meses permite que amplié su campo visual, pero al iniciar con sus desplazamientos de un lugar a



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

otro en una marcha, subir escaleras, desarrollar una carrera, saltar son procesos que no se pueden estandarizar pues varían de acuerdo a la madurez que va alcanzando el niño.

Equilibrio

El término equilibrio se puede definir como la capacidad para vencer la acción de la gravedad y mantener el cuerpo en la postura que deseamos, sea de pie, sentada o fija en un punto, sin caer. Esto implica el desarrollo de aspectos como: la interiorización del eje corporal, el dominio corporal, la personalidad equilibrada

Contreras, O. (1998) afirma que: “El equilibrio es el mantenimiento de la postura mediante correcciones que anulen las variaciones de carácter exógeno o endógeno” (p. 184). Es decir, equilibrarse es mantener la postura del cuerpo ante todo tipo de variaciones. Como lo señala Rigal (2006), “La gravedad atrae todos los objetos hacia el centro de la tierra. De modo que, si un objeto es lanzado al aire vuelve a caer al suelo”.

Del análisis de estas dos citas se puede comprender al equilibrio como el mantenimiento adecuado de la posición de las partes del cuerpo y en sí del cuerpo mismo en el espacio, en una persona depende de su esquema corporal, sin él no sería capaz de realizar cualquier movimiento que implique coordinación y equilibrio, caminar, sentarse e inclinarse.

La coordinación y equilibrio, son las capacidades que definen las respuestas de acción, es por esto que una falla o deficiencia en el desarrollo de una de ellas, podrá limitar o impedir su buen desempeño y su desarrollo. Es por esto necesario que se ponga mucha atención y énfasis por estimular y desarrollar estas capacidades desde la infancia, sobre todo en las edades de 4 a 5 años, pues se estimula el área central del sistema sensorial, donde se encuentran los receptores de la piel, receptores propioceptivos, receptores vestibulares (oído interno), receptores de la musculatura esquelética y articulaciones, todos estos se interconectan con el tronco cerebral, las áreas corticales cerebrales, con las estructuras visuales, la musculatura ocular, la vía auditiva y el centro del reflejo de cerebelo.

Una vez que el sistema sensorial este activado correctamente, la sensación de equilibrio consiente logra diferenciarse de los reflejos inconscientes, siendo el centro de equilibrio el que necesita



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

recibir la información de su alrededor para poder adaptar el cuerpo al medio ambiente. A través de los siguientes receptores de información:

- Los ojos que reciben la información visual, e indican la relación del cuerpo con el piso, permitiendo reconocer si el plano es inclinado, horizontal, del vacío, etc.
- Los oídos, que reciben la información vestibular y auditiva, el oído interno es el encargado de recibir las diferentes aceleraciones y desaceleraciones rotatorias o lineales, que son parte
- del diario vivir de los niños, la parte auditiva, capta el sonido, para poder identificarlo y orientarse donde esté situado el mismo.
- Las articulaciones, son las encargadas de recibir los diferentes tipos de sensaciones táctiles, superficiales y profundas.

Los ojos, oídos y articulaciones que son los órganos sensoriales periféricos, están encargados de enviar la información que poseen al centro del equilibrio, el cual las procesa y como resultado da una respuesta de equilibrio perfecto.

Autores como Contreras (1998), García Et al. (2002), afirman que existen dos tipos de equilibrio
Equilibrio Estático: Es el control de la postura sin ejercer desplazamiento.

Equilibrio Dinámico: Es la reacción de un sujeto en desplazamiento, contra la acción de la gravedad.

Además se deben considerar los siguientes factores que intervienen en el equilibrio:

- Los factores sensoriales involucran: los órganos sensorio motores, el sistema laberíntico, el sistema plantar y las sensaciones cenestésicas.
- Los factores mecánicos implican la fuerza de la gravedad, el centro de gravedad, la base de sustentación y el peso corporal.
- Otros factores que se deben considerar son: la motivación, la inteligencia motriz, la capacidad de concentración y la autoconfianza



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

Un trastorno del control de equilibrio, puede producir dificultades para la integración espacial, sino que también condiciona el control de la postura.

Proceso evolutivo del equilibrio

Los procesos evolutivos se dan en dos etapas:

La primera contempla edades de 0 a 3 años, desde los 12 meses el infante posee equilibrio estático con los dos pies y el equilibrio dinámico cuando empieza a caminar, éste se fortalece en la segunda etapa que contempla edades de 3 a 6 años el desarrollo es más avanzado ya que se fortalece la capacidad adquirida a los 12 meses y las ejerce con normalidad.

La Relajación

Las técnicas de relajación, están constituidas por un grupo de métodos muy útiles, no sólo en el ámbito de la psicología de salud y la clínica, sino también en el de la psicología general. Como lo

señala Comellas M. & Perpinyá, A (1984): “La relajación es la reducción voluntaria del tono muscular. También se la conoce como la otra variante de la motricidad en la que la inmovilidad y la distensión muscular se utilizan como terapéutica” (p. 39).

Las técnicas se desarrollaron de una manera estructurada, en los principios del siglo pasado, con las primeras publicaciones sobre la Relajación Progresiva de Jacobson (1929) y la Relajación Autógena de Schultz (1932).

Entre las técnicas modernas aplicadas hoy en día se debe señalar la feedback o retroalimentación, que empezó a desarrollarse a partir de la década de los 60 y 70, y que con el avanzar del tiempo y el progreso tecnológico, como el poder medir con precisión los diferentes parámetros vitales del ser humano, ritmo cardíaco, resistencia piel, entre otros.

Desde los principios de la cultura humana la relajación es parte de la vida cotidiana, un ejemplo muy claro es cuando el niño es arrullado en los brazos de su madre, le lee cuentos, le canta canciones, le susurra melodías en su cuña, lo baña o lo acaricia, en resumen le brinda un estado de



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

relajación completo . Al analizar este ejemplo se deduce que la relajación es un estado de reposo, tranquilidad y bienestar, lo contrario al estado de excitación en general, desde el punto de la psicología emocional, es catalogada como la expresión de los estados emocionales.

Las emociones intensas manifiesta Pereira, M. (2009) son especialmente las negativas como la ira, la agresividad, el estrés que producen un gran nivel de actividad fisiológica ,a diferencia de los estados de tranquilidad conducen el nivel de activación fisiológica al mínimo, lo por ello es primordial conocer y aplicar éstas técnicas, pues son un potente recurso combatiente de las emociones negativas, que aplicado a los niños produce una gran efecto en el control de ciertas conductas reduciendo radicalmente los niveles de ansiedad ,los miedos y los síntomas de depresión. La clave del uso de estas técnicas está en la forma y modo de ser aplicadas para alcanzar diversos objetivos destacándose como el objetivo fundamental, Delors, J, (1996), el “dotar al individuo con la habilidad de poder solucionar y dar frente a las diversas circunstancias que suceden en la vida cotidiana, las cuales producen tensión o ansiedad.” (p. 104)

Los primeros maestros y guías son los padres ya que son los primeros en utilizar distintas técnicas en la infancia de sus hijos, con las que el niño va aprendiendo y al ir adquiriendo mayor edad, puede ir las practicando por sí solo, haciéndolas parte de su diario vivir para poder afrontar diversas situaciones de estrés.



Imagen relajación, glob.es

Técnicas de relajación según la edad

Siendo la relajación un estado de mayor tranquilidad, da como resultado menor activación fisiológica, que se inicia de forma natural a muy tempranas edades.



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

La primera etapa de la infancia se considera de los 2 años y medio hasta los 6 años, de una manera más adecuada, a los inicios de esta etapa se la considera como “juegos de relajación” más que de técnicas. En esta etapa Prado, D. (2000): “es más práctico disponer de un entorno silencioso y tranquilo, la manera más adecuada para ejercer la relajación es justo antes de dormir, en la cama, ya que así, se facilitara la transición del sueño” (p. 9)

Los ejercicios de respiración parten desde el aprender a inspirar por la nariz y expirar por la boca de forma pausada, se puede enseñar al niño haciendo que imagine que él es un globo que lentamente se va hinchando, para ello es necesario que las instrucciones sean claras que el niño vaya alzando los brazos al tiempo que se hincha, para que después se deshinche expirando el aire y bajando lentamente los brazos, con el transcurso del tiempo, se puede introducir imágenes y sensaciones a los infantes, por ejemplo, hacer que el niño piense en sus juguetes, colores, personajes favoritos, etc. Esta técnica es muy útil porque le ayudará a sentirse bien, relajado y tranquilo.

Coordinación Corporal

Comellas.M. & Perpinyà, A. (1984) afirman que “La coordinación es el aspecto global y conlleva que el niño haga todos los movimientos generales, interviniendo en ellos todas las partes del cuerpo y habiendo alcanzado esta capacidad con una armonía y soltura que variará según las edades” (p.17). Esta coordinación se relaciona con varios tipos de movimiento:

Reflejo: es innato, no aprendido, es la base para los movimientos voluntarios, estos reflejos deben desaparecer para dejar paso a la acción controlada.

Voluntario: se lleva a cabo de forma voluntaria e intencionada, casi todos los actos son voluntarios: coger una fruta y comerla, encender la televisión.

Automático: cuando se lleva a cabo la repetición de los movimientos voluntarios, se integran de una forma automática y pasa a ser hábitos ejemplo, caminar, correr, conducir una bicicleta, es necesario un tiempo de aprendizaje de los movimientos voluntarios para que éstos se automaticen.



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

La autora concluye ante cualquier movimiento, que puede ser reflejo, voluntario y automático son la base del control de movimientos corporales para mantener una posición equilibrada.

Desplazamiento: Consiste en la locomoción por el espacio en posición erguida; esta actividad supone el control del equilibrio y la coordinación del movimiento alternos de los miembros inferiores, así como la adquisición del tono muscular que permite sostener el peso del cuerpo sobre las piernas. La adquisición de la locomoción o marcha establece un logro muy importante en el desarrollo del niño, ya que le permite la autonomía en los desplazamientos y el acceso a experiencias de descubrimiento del entorno. Se deduce que el desplazamiento es un elemento del desarrollo motor cuyo avance permite que el niño se movilice controlando el equilibrio y coordinando los movimientos.

Percepciones

La definición de percepción según Condemarin.M. (1995), es “una respuesta a la estimulación corporalmente definida, el individuo organiza los datos que recibe de sus modalidades sensorias y los expresa completando a base de sus experiencias previas”

Estas experiencias se clasifican según cada uno de los sentidos de la siguiente forma:

Visual, según Condemarin.M. (1995), “Implica la capacidad para reconocer, discriminar e interpretar estímulos visuales con experiencias previas”.

El niño aprende a explorar, reconocer y discriminar objetos o formas por medio de la vista, a los 5 años de e edad son capaces de hacer una lectura de imágenes, colores, se da cuenta de lo que está en – sobre – debajo – atrás – adelante. Con instrucciones claras el niño es capaz de ubicarse delante de la mesa, atrás de su compañero, demostrando que posee coordinación viso -motriz.

Auditiva: es un prerrequisito para la comunicación, es la capacidad para reconocer, discriminar e interpretar estímulos asociándoles a experiencias previas, se desarrolla mediante el ejercicio y la práctica, tiene la capacidad los niños de esta edad de reconocer diferentes sonidos como los que producen los medios de transporte, identificar sonidos producidos por la naturaleza, los animales



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

y el hombre como el rebote de una pelota entre otros. Para desarrollarla el educador debe dar un mensaje a un niño para que lo transmita a otro y así en sucesión procurando mantener la esencia del mismo.

Táctil: es la recepción de información y estímulo mediante el tacto. El niño a esta edad manipula los elementos, es capaz de agrupar, discriminar texturas, puede decir si lo que está tocando es suave o áspero, por tanto es capaz de imaginar contrastes como frío y calor por ejemplo: el niño manifiesta en las mañanas cuando tiene frío o viceversa cuando tiene calor.

De lo explicado anteriormente se concluye que la percepción visual es receptor los estímulos mediante los ojos, discriminando objetos y leyendo imágenes, la auditiva es el reconocimiento de los sonidos, la táctil es la recepción de estímulos e información mediante el tacto mediante la manipulación de objetos para sentir su textura y contraste, las mismas que deben ser trabajadas en los niños de 5 a 6 años a través de la práctica y el ejercicio constante, lo cual desarrollará la motricidad gruesa y se construirá en una puesta de entrada a la expresión corporal.

Ubicación temporo- espacial

Para determinar la importancia de la ubicación temporo espacial Alzate, C.(1980) menciona que “El sentido espacial del niño, lo adquiere a través de su mismo cuerpo, mediante los datos que este le presenta, ya sean táctiles, acústicos o visuales.” .

Al definir estos elementos básicos: se concluye que el término espacio se lo concibe como el lugar donde se desarrolla la acción, extensión ocupada, direcciones y desplazamientos, dependiendo de ello se tiene más o menos posibilidades de movimiento. Mientras que el término tiempo es la dimensión que permite medir el curso de los hechos, lentos y rápidos, continuos y fragmentados.

Se debe trabajar diariamente con la relajación, lo fundamental es iniciar movimientos, pero también se debe saber en qué momento deben cesar. Activar y desactivar movimientos de manera



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

consciente y responsable es extremadamente primordial para poder tener certezas de su ubicación tempero-espacial.

Aplicando así diariamente las bases curriculares que proponen el currículo de educación inicial a 2014 ya que la orientación espacial juega un papel sumamente importante en el desarrollo integral a primera vista nos puede parecer que esta relación no pueda ser tan importante, no obstante, resulta clave.

Es primordial que en las actividades que realiza el docente para desarrollar la expresión corporal se tomen en cuenta estos aspectos nombrados según Condemarín, (1995):

La coordinación dinámica global y de equilibrio: cuya importancia radica en que los estudiantes adquieran conciencia de su espacio en el mundo y de su relación permanente con lo que los rodea.

Disociación de movimiento, permite tomar conciencia de que cada movimiento es, en realidad, una serie de movimientos que llevan a un objetivo final. Es muy importante esta conciencia porque les permite organizar sus movimientos futuros y, sobre todo, estar seguros de su cuerpo y sus movimientos.

Eficiencia motriz: es el desarrollo de la motricidad fina con la utilización de técnicas gráficas y no gráficas, que se desarrollan en el componente de comprensión y expresión artística.

Esquema corporal: es la toma de conciencia global del cuerpo.

Ritmo

El ritmo está constituido por una serie de pulsaciones o bien de sonidos separados por intervalos duración vacía-de tiempo más o menos corto , el niño y niña tiene que ser capaz de repetir unos movimientos siguiendo un modelo ya dado, como puede ser la percusión de un tambor, pandereta, triángulo y demás. Este puede responder a referencias simples uno o dos golpes o bien más complejas.



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

Las destrezas que se alcanzan con la educación del ritmo en el infante son: la Interiorización de nociones; la diferenciación de nociones de velocidad (lento-rápido), duración de sonidos (más largos-más cortos); la intensidad del sonido (sonidos más fuertes o más suaves); y por último ayuda a determinar intervalos (silencio largo o corto).

Por tanto se puede decir que al tener posibilidades de coordinar su movimiento y de seguir un ritmo el niño tendrá la capacidad de utilizar su cuerpo como medio de expresión ya sea en el canto o siguiendo unos movimientos al son de la música, interrelacionándose con los otros y dominando a nivel corporal y vivencial un espacio y un tiempo.

Motricidad Fina

La motricidad fina corresponde a actividades que necesitan de precisión y un mayor nivel de coordinación. Se refiere a movimientos realizados por una o varias partes del cuerpo. Esta inicia su desarrollo alrededor del año y medio, e implica un nivel de maduración y aprendizaje previo.

La motricidad fina comprende movimientos de la mano, muñeca, dedos, que requieren de cierto grado de precisión y coordinación. Como manifiesta Condemarín. (1995). “La motricidad fina se refiere a la precisión, la coordinación, la rapidez y el control de los movimientos de los dedos y de las manos”.

Así también involucran otros sentidos como lo manifiesta Bartolomé R. (1993), “La motricidad Fina va dirigida a una parte del cuerpo que requiere precisión y finura en los movimientos. Estas actividades pueden ser de coordinación óculo manual y facial.”

Para desarrollar el desarrollo de la motricidad fina es necesario un proceso elevado de maduración y un aprendizaje continuo, en la que se irán incrementando los niveles de dificultad y precisión como se observa en los siguientes aspectos:



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

La Coordinación Viso-manual que permite al infante el dominio de la mano que más adiestramiento tenga, en ella intervienen en conjunto: la mano, la muñeca, el antebrazo y el brazo. El dominio de este aspecto permite que el niño esté preparado para utilizar la pinza digital, para ello es necesario el ejercicio de movimientos controlados y voluntarios que requieren de mucha precisión, se le debe asignar tareas en que se utilice simultáneamente el ojo y la mano.

Es importante que antes de exigir al niño agilidad y ductilidad de la muñeca y la mano en espacios reducidos como una hoja de papel, se verifique que el niño pueda trabajar y dominar este aspecto en espacios más grandes como el suelo, pizarra y con elementos de poca precisión como el puntuar con los dedos.

- La Coordinación corporal viso-motriz este tipo de coordinación se da en un movimiento manual o corporal, responde a un estímulo visual y se adecua positivamente ya que considera crear experiencias en base a cuatro elementos: el cuerpo, el sentido de la visión, el oído, el movimiento del cuerpo o del objeto. En este campo existe el dinamismo por el gesto frente al estímulo; no siempre es de carácter manual ya que todo acto motor, genera respuesta a un estímulo visual que lo provoca y esa afectado por todo o un parte del cuerpo.
- En la Coordinación óculo manual (ojo mano) Se presentará preferentemente atención a la coordinación ojo - mano por cuanto de ella depende la destreza manual indispensable para el aprendizaje de la escritura.
- La Coordinación óculo podal (ojo – pie) es la combinación del ojo con el pie introduciendo cambios en las acciones.
- La Coordinación ojo-mano –pie en esta coordinación van presentes tres elementos combinadamente ojo – mano – pie, para reeducar la área viso-motriz se sugieren ejercicios en las que el movimiento del cuerpo tenga que adaptarse al movimiento del objeto tomando en cuenta los siguientes aspectos: dominio del objeto: cintas, pelotas, cuerdas, aros; dominio del cuerpo; adaptación del espacio y movimiento; y la precisión para conseguir dirigir o manipular el objeto hacia un determinado y percibido por el niño.
- La Coordinación Gestual a más del dominio de la mano en forma global, ciertas actividades requieren del dominio de cada una de las partes: cada uno de los dedos, el conjunto de todos ellos. Se pueden desarrollar varios trabajos para alcanzar estos niveles de dominio, sin embargo no dominará de manera segura, sino hasta los 10 años, en el preescolar los niños



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

aprender que una mano ayuda a otra para poder trabajar cuando se necesita algo de precisión.

Sobre el dominio de estos elementos Comellas M, J. & Perpinyà, A (1984), manifiesta que:

El dominio parcial de cada uno de los elementos que componen la mano es una condición básica para que pueda tener una precisión en sus respuestas. Tanto la coordinación manual como la viso-manual exigen un dominio de la muñeca que permite una autonomía de la mano respecto al brazo y el tronco, un control y una independencia segmentaria así como un tono muscular.

Desde los tres años de edad se debe empezar esta preparación para que sean conscientes que solamente necesitan de un mano para realizar algunas actividades, sin embargo es a partir de los 5 años cuando estará en capacidad de desarrollar cosas más complejas, es decir, se debe iniciar el trabajo de las técnicas grafo plásticas que se irán perfeccionando paulatinamente hasta los 10 años, edad en la cual se va a ir perfeccionando.

Coordinación Fonética

La motricidad fonética es la motricidad general de cada uno de los órganos de la boca como el velo del paladar, lengua, labios, cuerdas vocales, la coordinación de los diferentes movimientos y automatización del proceso fonético del habla.

El lenguaje oral se apoya en aspectos funcionales como el acto de fonación que es el que posibilita el paso del aire a través de los diferentes órganos.

Este proceso de consolidación básica se realizará entre los tres y cuatro años de vida, cuando los infantes pueden y tendrán que hablar con una perfecta emisión de sonidos y por consiguiente con



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

un verdadero dominio del aparato fonador. El proceso de maduración lingüística y de estilo se hará en el transcurso del proceso de enseñanza aprendizaje y la maduración del niño y de la niña.

Coordinación Facial

Sin duda alguna, el poder dominar los músculos de la cara y que estos respondan a la voluntad, permite acentuar movimientos que llevaran a exteriorizar emociones y sentimientos; la maestra debe facilitar a que el niño y la niña a lo largo de su infancia vayan dominando esta parte del cuerpo, para que pueda disponer de ella en su comunicación, para esto debe pensar en la globalidad de la cara como en cada una de sus partes: ojos, cejas, mejillas.

Actividades para desarrollar la Motricidad Fina

Para desarrollar la motricidad fina existen varias actividades que a continuación se enuncian, tomando en cuenta tres puntos de vista: destreza de manos, destreza de dedos y coordinación visual y manual.

Destreza de las Manos

Para desarrollar la destreza de las manos se pueden desarrollar las siguientes actividades:

- Tocar palmas, primero libremente, después siguiendo un ritmo.
- Llevar uno o más objetos en equilibrio en la palma de la mano, primero en una mano, después en las dos.
- Hacer trazos libremente sobre la arena y/o sobre el agua.
- Realizar gestos con las manos acompañando a canciones infantiles, un juego divertido desde que son bebés.
- Girar las manos, con los puños cerrados, después con los dedos extendidos.
- Mover las dos manos simultáneamente en varias direcciones (hacia arriba, hacia abajo, movimiento circular)
- Imitar con las manos movimientos de animales (león moviendo las garras, pájaro volando) o de objetos (aspas del molino, hélices de helicóptero).



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

- Abrir una mano mientras se cierra la otra, primero despacio, luego más rápido.

Pinza Digital

Las siguientes actividades son muy prácticas para desarrollar la destreza de los dedos:

Abrir y cerrar los dedos de la mano, primero simultáneamente, luego alternándolas. Ir aumentando la velocidad.

- Juntar y separar los dedos, primero libremente, luego siguiendo órdenes.
- Tocar cada dedo con el pulgar de la mano correspondiente, aumentando la velocidad.
- “Tocar el tambor” o “teclear” con los dedos sobre la mesa, aumentando la velocidad.
- Con la mano cerrada, sacar los dedos uno detrás de otro, empezando por el meñique.
- Con las dos manos sobre la mesa levantar los dedos uno detrás de otro, empezando por los meñiques.

Coordinación viso manual

- Lanzar objetos, tanto con una como con otra mano, intentando dar en el blanco (caja, papelera).
- Enroscar y desenroscar tapas, botes, tuercas.
- Ensartar un cordón en planchas y/o bolas perforadas.
- Abrochar y desabrochar botones.
- Atar y desatar lazos.
- Encajar y desencajar objetos.
- Manipular objetos pequeños (lentejas, botones).
- Modelar con plastilina bolas, cilindros.
- Pasar las hojas de un libro.
- Barajar, repartir cartas.
- Picado con punzón, perforado de dibujos.



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

- Rasgar y recortar con los dedos.
- Doblar papel y rasgar por el doblez.
- Recortar con tijeras.
- Lanzar pelotas.
- Enhebrar

Algunas actividades como el recortar con tijera, enhebrar requieren un nivel de destreza más reforzado, aunque los más pequeños ya hacen sus prácticas pasando hojas de libros o revistas. Muchas de estas actividades para el desarrollo psicomotor fino no son sino entretenimientos o juegos, o al menos así deberían serlo para los niños, la mayoría de los cuales adquieren estas destrezas conforme crecen de manera inconsciente los niños aprenden jugando.

Historia de la psicomotricidad

Desde la antigüedad se concibe al ser humano de modo dual, compuesto por dos partes: el cuerpo y el alma. Todavía en la actualidad, fundamentalmente por la influencia de las ideas de René Descartes se piensa que el ser humano esquemáticamente está compuesto por dos aristas distintas: una realidad física por una parte, identificada claramente como el cuerpo, que posee las características de los elementos materiales (peso, volumen...) y por otra parte, una realidad que no se considera directamente tangible y que se relaciona con la actividad del cerebro y el sistema nervioso a la que denominamos psique, psiquismo, alma o espíritu.

Seguramente por su esquematismo, la explicación del funcionamiento humano como una maquinaria compleja (el cuerpo) dirigida por un piloto experimentado (la psique) se encuentra todavía tan arraigada en el pensamiento actual. Además las implicaciones de tipo moral o religioso, subrayan poderosamente la hipótesis del alma como algo cualitativamente distinto del cuerpo.

Cada vez más se pone de manifiesto la inadecuación de este tipo de explicaciones puesto que nuestro cuerpo no es una maquinaria al servicio de un ente superior (Damasio, 1996). El grado de evolución al que ha llegado la especie humana le permite utilizar sus posibilidades corporales (el cerebro también es cuerpo) para crear, comunicarse, resolver problemas, percibir, tener sensaciones, relacionar, tener sentimientos, comprender, desear, creer, recordar, proyectar,



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

organizar, sacar conclusiones, etc., en definitiva, para realizar actividades, de forma más o menos controlada o espontánea, que constituyen la especificidad de su conducta, lo que le identifica como ser humano, además de su forma humana.

En todas las actividades que el hombre realiza, (sean o no evidentes) existe un componente corporal, no siempre fácil de reducir al funcionamiento de un conjunto de músculos, huesos, fibras y glándulas que actúan de manera más o menos automática.

La mentalidad dualista ha acostumbrado a la idea de que el ser humano tiene un cuerpo, como si ello fuera algo accesorio, sin considerar que nuestro cuerpo está siempre presente, de manera inequívoca.

La cinética es la parte de la física que estudia el movimiento de los cuerpos (de los objetos materiales) pero, convencidos de que el estudio del movimiento humano sobrepasa este marco de análisis, hace falta una nueva disciplina, la psicomotricidad, que intente detenerse en el estudio de las implicaciones recíprocas del movimiento y la actividad relacionada con él en la evolución y la conducta global del individuo humano.

La psicomotricidad, como su nombre claramente indica, intenta poner en relación dos elementos: lo psíquico y lo motriz, estudia el movimiento con connotaciones psicológicas que superan lo puramente biomecánico, refiere la comprensión del movimiento como factor de desarrollo y expresión del individuo en relación con su entorno.

Sólo considerando globalmente la integración tanto de los movimientos expresivos como las actitudes significativas se puede percibir la especificidad motriz y actitudinal del ser humano (Fonseca, 1996).

La psicomotricidad trata de hacer una lectura globalizadora de los progresos y adquisiciones motrices que marcan la evolución del ser humano y cuya importancia condiciona el devenir de otros procesos (el lenguaje, la relación afectiva, los aprendizajes de lectura, escritura y cálculo, etc). En este sentido se considera a la psicomotricidad como un área del conocimiento que se ocupa



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

del estudio y comprensión de los fenómenos relacionados con el movimiento corporal y su desarrollo. La evolución psicomotriz se considera uno de los aspectos claves del desarrollo hasta la aparición del pensamiento operatorio (hacia los siete años) y no se completa definitivamente hasta la consecución del pensamiento formal (hacia los doce años).

Además del estudio del desarrollo del sujeto se ocupa de la comprensión de las dificultades o trastornos que pueden aparecer como consecuencia de alteraciones en la adquisición de los patrones normales del movimiento.

Este concepto nos acerca a la psicomotricidad como área de conocimiento y de estudio, como una técnica que pretende desarrollar las capacidades del individuo (la inteligencia, la comunicación, la afectividad, los aprendizajes...) a través del movimiento, es un planteamiento de la intervención educativa o terapéutica cuyo objetivo es el desarrollo de las posibilidades motrices, expresivas y creativas a partir del cuerpo, lo que le lleva a centrar su actividad e interés en el movimiento y el acto, incluyendo todo lo que se deriva de ello: disfunciones, patologías, estimulación, aprendizaje, etc. (Berruezo, 1995).

Intentando contemplar a la psicomotricidad en su doble vertiente –como teoría y como práctica– nos encontramos con la siguiente definición: la psicomotricidad es una disciplina educativa/reeducativa/terapéutica, concebida como diálogo, que considera al ser humano como una unidad psicosomática y que actúa sobre su totalidad por medio del cuerpo y del movimiento, en el ámbito de una relación cálida y descentrada, mediante métodos activos de mediación principalmente corporal, con el fin de contribuir a su desarrollo integral (Muniáin, 1997).

Una definición que ha intentado integrar todas las acepciones del término psicomotricidad es la que han elaborado De Lièvre y Staes (1992), para quienes la psicomotricidad es un planteamiento global de la persona.

Puede ser entendida como una función del ser humano que sintetiza psiquismo y motricidad con el fin de permitir al individuo adaptarse de manera flexible y armoniosa al medio que le rodea.



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

Puede ser entendida como una mirada globalizadora que percibe las interacciones tanto entre la motricidad y el psiquismo como entre el individuo global y el mundo exterior.

Puede ser entendida como una técnica cuya organización de actividades permite a la persona conocer de manera concreta su ser y su entorno inmediato para actuar de manera adaptada.

Sería preciso matizar que la intervención psicomotriz no obedece a una única pauta sino que existen diversas orientaciones de la práctica y diferentes enfoques metodológicos para realizarla.

Para la comprensión de todo ello es importante aproximarse a la evolución del término psicomotricidad en su breve historia, que cuenta apenas con un siglo de existencia.

Etimológicamente la palabra psicomotricidad se deriva de Psique (mente) y de motor (movimiento), lo que hace referencia a la influencia de la mente en el movimiento o a actuar según lo que indica la mente.

La psicomotricidad es un vocablo que ha sido creado desde la neuropsiquiatría, se consigue fundar sus principios en el inicio del siglo XX donde Ernest Dupré definió el (síndrome de debilidad motriz) haciendo referencia por primera vez a este concepto, evidenciando de esta manera la similitud entre acción psíquica y acción motriz (Jiménez, J.1998).

Luego, Henri Wallon y los aportes de la psicobiología dieron importancia al desarrollo emocional del niño y niña basándose en la unidad psicobiológica del individuo y del ambiente.

De ahí la importancia del movimiento en su desarrollo psíquico y en la construcción del esquema corporal que debe ir adquiriendo.

Por otro lado, Jean Piaget indica que esa actividad psicomotriz es el inicio del desarrollo de la inteligencia y que el conocimiento corporal tiene relación no solo con el propio cuerpo, sino que también se relaciona constantemente con el cuerpo de otros.



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

Con este antecedente Julián de Ajuriaguerra aúna términos del psicoanálisis y desarrolla el concepto de la función tónica como medio de relación con el otro y comienza a describir los síndromes psicomotores.

Es por ello, que es necesario trabajar la psicomotricidad desde las dimensiones del esquema corporal, del esquema espacial y del esquema temporal, desde una triple perspectiva:

- Educativa: cuando se dirige a los niños de edad escolar y preescolar.
- Reeducativa: se trata de corregir algún déficit, anomalía de tipo motor, etc.
- Terapéutica: hablamos de ella cuando los trastornos psicomotores están asociados a trastornos de personalidad. No podemos olvidar que cuando hablamos de psicomotricidad podemos hacerlo desde dos vertientes, por un lado, el motor grueso, y, por otro, la motricidad fina.

Definición de psicomotricidad

Definición consensuada por las asociaciones españolas de Psicomotricidad y Psicomotricistas:

El término psicomotricidad integra interacciones cognitivas, emocionales, simbólicas y sensoriomotrices en la capacidad del ser y de expresarse en un contexto psicosocial.

Núñez y Fernández Vidal: es la técnica o conjunto de técnicas que tienden a influir en el acto intencional o significativo, para estimularlo o modificarlo, utilizando como mediadores la actividad corporal y su expresión simbólica.

Berruezo: es un enfoque de la intervención educativa o terapéutica, cuyo objetivo es el desarrollo de las posibilidades motrices, expresivas y creativas utilizando el cuerpo.

Muniáin: es una disciplina educativa, reeducativa y terapéutica que actúa sobre su totalidad por medio del cuerpo y del movimiento.

Lièvre y Staes: es un planteamiento global de la persona. Es la función del ser humano que sintetiza psiquismo y motricidad, para adaptarse de manera flexible y armoniosa al medio que le rodea.



Objetivos de la psicomotricidad

La psicomotricidad se propone, como objetivo general, desarrollar o restablecer, mediante un abordaje corporal (a través del movimiento, la postura, la acción y el gesto), las capacidades del individuo.

Se puede incluso decir que pretende llegar por la vía corporal al desarrollo de las diferentes aptitudes y potencialidades del sujeto en todos sus aspectos (motor, afectivo social, comunicativo-lingüístico, intelectual-cognitivo).

Esto representa el fin último, pero en la realidad los objetivos del trabajo psicomotriz deben ser más concretos y adaptados a las diversas situaciones de este tipo de práctica.

El planteamiento estratégico debe responder a un esquema circular que, partiendo de un análisis de la situación, se plantea unos objetivos concretos en función de los cuales abarca unos contenidos que imponen la utilización de unos determinados métodos.

Con todo ello se realiza la práctica que debe ser evaluada para conducir a una nueva situación.

La práctica de la psicomotricidad se ha desarrollado tanto con un planteamiento educativo como clínico (reeducación o terapia psicomotriz).

En el ámbito educativo tiene una concepción de vía de estimulación del proceso evolutivo normal del individuo en sus primeros años (normalmente desde el nacimiento hasta los 8 años).

La psicomotricidad puede y debe trabajarse sobre tres aspectos que configuran, al mismo tiempo tres amplias ramas de objetivos (Arnaiz, 1994):

En primer lugar la sensomotricidad, es decir, debe educar la capacidad sensitiva. Partiendo de las sensaciones espontáneas del propio cuerpo, se trata de abrir vías nerviosas que transmitan al cerebro el mayor número posible de informaciones.



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

La información que se quiere aportar es de dos tipos:

- Relativa al propio cuerpo: A través de sensaciones que se provocan en el cuerpo mediante el movimiento y que nos informan del tono muscular, de la posición de las partes del cuerpo, de la respiración, de la postura, del equilibrio, etc. Relativa al mundo exterior: Mediante los sentidos se adquiere el conocimiento del mundo que nos rodea.
- En segundo lugar la perceptomotricidad, es decir, debe educar la capacidad perceptiva. Es preciso organizar la información que proporcionan nuestros sentidos e integrarla en esquemas perceptivos que le den sentido. Esta estructuración puede hacerse bajo tres vertientes:
 - Toma de conciencia unitaria de los componentes del llamado esquema corporal (tono, equilibrio, respiración, orientación del cuerpo, etc.) para que el movimiento esté perfectamente adaptado a la acción y este ajuste sea lo más automatizado posible.
 - Estructuración de las sensaciones relativas al mundo exterior en patrones perceptivos y, en especial, la estructuración de las relaciones espaciales y temporales. Se trata de adquirir y fijar los rasgos esenciales de los objetos y las relaciones espaciales y temporales entre ellos.
 - Coordinación de los movimientos corporales con los elementos del mundo exterior con el fin de controlar el movimiento y ajustarlo al fin que se persigue.
- En tercer lugar la ideomotricidad, es decir, debe educar la capacidad representativa y simbólica. Una vez que el cerebro dispone de una amplia información, debidamente estructurada y organizada de acuerdo con la realidad, se trata de pasar a que sea el propio cerebro, sin la ayuda de elementos externos, quien organice y dirija los movimientos a realizar.

Estas tres ramas de objetivos hacen referencia al desarrollo de lo que estrictamente puede considerarse como ámbito de la psicomotricidad de una forma ya tradicional, pero simultáneamente, y como consecuencia del desarrollo de estos tres tipos de psicomotricidad (sensomotricidad, perceptomotricidad e ideomotricidad), surge la necesidad de plantearse un nuevo objetivo que no va dirigido tanto a la consecución de un perfecto ajuste y automatización de patrones motores (sensoriales, perceptivos, simbólicos o representativos), sino al desarrollo de la comunicación y el lenguaje que surgen como consecuencia de las adquisiciones motrices a través de todo el proceso.



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

Con ello se pone al movimiento al servicio de la relación y no se le considera como un fin en sí mismo.

Importancia de la psicomotricidad

La educación psicomotriz es importante porque contribuye al desarrollo integral de los niños y las niñas, ya que desde una perspectiva psicológica y biológica, los ejercicios físicos aceleran las funciones vitales y mejoran el estado de ánimo.

Según Elizabeth Hurlock la Educación Psicomotriz proporciona los siguientes beneficios:

- Propicia la salud: al estimular la circulación y la respiración, favoreciendo una mejor nutrición de las células y la eliminación de los desechos. También fortalece los huesos y los músculos.
- Fomenta la salud mental: El desarrollo y control de habilidades motrices permite que los niños y niñas se sientan capaces; proporciona satisfacción y libera tensiones o emociones fuertes.
- La confianza en sí mismo o misma, contribuye al auto concepto y autoestima.
- Favorece la independencia de los niños y las niñas para realizar sus propias actividades.
- Contribuye a la socialización al desarrollar las habilidades necesarias para compartir juegos con otros niños y niñas.

División de la psicomotricidad

Motricidad gruesa

- dominio corporal dinámico
- dominio corporal estático
- coordinación general
- equilibrio
- ritmo
- coordinación viso motriz
- tonicidad



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

- motricidad gestual
- esquema corporal
- conocimiento de las partes del cuerpo
- eje corporal
- lateralización

Psicomotricidad

- autocontrol
- respiración
- relajación
- motricidad fina
- coordinación viso manual
- fonética
- motricidad facial

La sala de psicomotricidad

La sala de psicomotricidad, no solo es un espacio determinado por las paredes es necesario que esté dotado de otros equipamientos que faciliten su función didáctica.

La sala debe ser:

- Un lugar cálido a temperatura ambiente
- Un ambiente acogedor, que incite al movimiento y al juego.
- Decorado pero no recargado.
- Bien iluminado pero debe tener la posibilidad de aumentar o disminuir la intensidad de la luz.
- Confortable.
- Grande y con espacio para el movimiento de las niñas y niños
- Sin obstáculos que impidan el movimiento libre y el desplazamiento de todos.
- Poseer un espejo grande que permita que las niñas y niños se miren mientras trabajan.



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

El material es infinito, los elementos que se utilizan como objetos didácticos deben motivar el movimiento.

- Telas
- Cojines de goma espuma de diferentes colores, tamaños y formas.
- Tacos de madera.
- Peluches.
- Cuerdas.
- Gomas elásticas.
- Aros.
- Picas y ladrillos de plástico.
- Colchonetas.
- Balones de diferentes tamaños, pesos y texturas, etc.
- Rampas
- Papeles
- Aros

La disposición del material

Disposición del material se puede dividir en tres espacios:

Espacio sensorio motor: es un espacio para descubrir lo que se puede y no se puede hacer con el cuerpo; para medir nuestros propios límites con respecto a nosotros mismos, los otros y los objetos.

- Jugar con el movimiento de los objetos (arrastrar, empujar, hacer rodar, dar patadas, saltar, chupar, lanzar...).
- Jugar con los cambios de los objetos (hacer palomitas de maíz, hielo, hacer pasta de sal, hacer velas...).
- Jugar con determinados objetos (flota, se hunde, juego de sombras, producir ecos...)



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

Espacio simbólico-afectivo: imitación de los momentos concretos y reales que ha vivido el niño va creando situaciones y expresando sus emociones.

Espacio cognitivo: es el desarrollo de la capacidad para comprender y controlar su entorno físico y social, para actuar sobre la realidad (ordenar, clasificar, seriar...).

Importancia del desarrollo psicomotor

El desarrollo psicomotor de los niños juega un papel muy relevante en el progreso de las habilidades básicas de aprendizaje, desde la capacidad para mantener la atención, la coordinación visomotora o la orientación espacial. Siendo todos estos aspectos claves para el desarrollo de la lectura y la escritura.

En el desarrollo psicomotor conviene prestar atención a dos pasos fundamentales que facilitaran el posterior desarrollo del aprendizaje de los niños, estos son el arrastre y el gateo. La correcta realización de estos movimientos sienta las bases para la bipedestación (caminar) y estimulan diferentes aspectos básicos del aprendizaje posterior, entre los que cabe destacar:

- La coordinación entre la mano y el ojo (muy importante en la escritura)
- El desarrollo del cuerpo calloso (parte del cerebro que facilita la comunicación entre los dos hemisferios)
- Aumentar el conocimiento del propio cuerpo (aspecto muy importante de cara al desarrollo de la orientación en el espacio, el cual juega un papel determinante en el aprendizaje de la lectura y la escritura)
- Facilita el proceso de lateralización.
- Estimula el ritmo y por tanto la orientación temporal.
- Facilita el desarrollo de las habilidades visuales.

En muchas ocasiones los niños pasan muy rápidamente por estas fases, lo cual no significa que más tarde deban presentar dificultades de aprendizaje, sin embargo, se considera muy importante tener en cuenta estos dos movimientos, ya que constituyen la base de muchos aprendizajes futuros.



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

En otras ocasiones, los problemas de aprendizaje lectoescritura pueden tener parte de su origen en un mal desarrollo psicomotor, aspecto que se puede corregir convenientemente mediante el trabajo de estas bases.

Los objetivos de un proceso educativo no son sólo la transmisión de conocimientos, sino el desarrollo de la autonomía personal, potencialidad cognitiva y maduración socio-afectiva.

La educación y el desarrollo no son procesos separados en ningún tramo del sistema, deben estimular y optimizar las posibilidades de progreso personal.

Una concepción importante en la educación es la relación existente entre aprendizaje y el desarrollo, considero que el aprendizaje es el motor de desarrollo y que todo desarrollo lleva implícito un aprendizaje.

El aprendizaje y el desarrollo personal debe constituir la preocupación dominante con variadas actividades, tareas, ejercicios y juegos; todas ellas que se deriven de un sistema de comunicación y convivencia para que los niños tengan experiencias enriquecedoras en su vida.

El niño necesita desarrollar su cuerpo como fundamento de su crecimiento y como dominio de su propia situación en este mundo.

Cuando el niño se convierte en un escolar, no domina aún muchas habilidades motoras y de expresión corporal que necesita desplegar.

El contexto escolar, debe ser sensible a las necesidades, y las rutinas diarias se convierten en escenarios para poder expresarse y donde la maduración psicomotora debe recibir una continua estimulación.

Por ejemplo, se debe contar con un espacio amplio y dotado de materiales que permita desarrollar retos psicomotores -motricidad fina (arrastrarse, saltar, balancearse, etc.) y gruesa (manipulación, equilibrio, etc.)- que son estimulantes para el niño/a.



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

Los enfoques y las actividades deben estar fuertemente relacionados con el enriquecimiento del encuentro de los niños en la escuela: el encuentro consigo mismos, con los demás y con el entorno, a través de las actividades motrices y el desarrollo de los sentidos.

Muchas veces se aspira a la motricidad por sí misma, cuando existen mecanismos sutiles que deben hacer surgir un mundo interior que el niño desconoce mediante pautas no solo concretas, sino perfectamente sistematizadas aunque no por eso rígidas.

El docente debe ayudar a que ese mundo emerja, pero desarrollando pautas de trabajo basadas en un profundo conocimiento de los factores que afectan al cuerpo pues, será el maestro el encargado de que los niños se interesen por el conocimiento de todo lo que forme parte del ambiente, del contexto o del entorno.

Sin duda, la praxis en este ámbito curricular, atravesado y complementado por la que se desarrolla en las otras áreas, conseguirá el enriquecimiento del equipamiento personal de los niños en todas sus capacidades, no solo en el aspecto cognitivo o instrumental. Y con ello, la escuela realiza su principal aportación a la mejora de la calidad de vida de la infancia: establecer el primer marco, diseñar la apertura a un proyecto personal de vida interesante y acorde con lo que serán las opciones y condiciones básicas del futuro próximo. Ya que, sin duda, el gran compromiso de la educación es posibilitar que los niños inicien su recorrido vital en mejores condiciones, con una mejor puesta a punto de sus capacidades básicas y con un más amplio y variado registro de experiencias, que les ponga en situación de aprender cada vez más y con mayor satisfacción. Es nuestro deseo como docentes que, entre todos, podamos lograrlo.

Actividades para el desarrollo Psicomotor

Ejercicios

- Desplazamientos variados (pata coja, cuadrupedia, reptar, trepar, etc.) con o sin implementos (patines, bicicletas...).
- Saltos de todo tipo: pies juntos, sobre un pie, alternativos, rítmicos, etc.
- Gestos naturales: tirar, transportar, empujar, levantar, etc.
- Ejercicios de oposición con el compañero o en grupos.
- Actividades rítmicas: bailes populares, modernos, canciones bailadas, danzas.



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

Todas estas actividades tipo se pueden realizar utilizando diferentes direcciones, velocidades, ritmos, combinaciones, etc., o con una gran variedad de materiales complementarios como cuerdas, gomas elásticas, colchonetas, picas, aros, etc.

Además, cualquier Juego en el que exista desplazamiento y una gran intervención muscular, favorecerá el desarrollo de la Coordinación General, por ejemplo:

“Mueve tu cuerpo”.

¿De cuántas formas puedes saltar y, a la vez, mover los brazos? ¿Puedes hacer el movimiento contrario de las piernas con los brazos?

“El robot”.

Andar adelantando el brazo del mismo lado del pie que avanza. ¿Quién es capaz de correr de esa forma? ¿Y hacia atrás? ¿De qué otra forma te puedes desplazar mientras los brazos hacen movimientos contrarios?

“El globista”.

¿De cuántas formas podemos llevar un globo sin ayuda de las manos? ¿Cuántos puedes llevar a la vez? ¿y por parejas sin utilizar las manos?

Unidad III

Estimular los procesos de gateo, arrastrarse, rodar, balacearse, marcha

El gesto y el movimiento

El sistema de signos que utiliza el lenguaje corporal son gestos y movimientos principalmente. Las mímicas faciales y gestos poseen un papel importante tanto en la expresión de sentimientos como en la comunicación.

Será necesario que niños y niñas gocen de oportunidades para conocer sus propias capacidades expresivas así como para identificar progresivamente las expresiones de los otros, lo que ampliará sus posibilidades de comunicación.

Por ejemplo, jugar a hacer muecas o a imitar animales propicia el descubrimiento de las posibilidades expresivas de sí mismo y de los otros.



El Gesto

Lo podemos definir como movimiento significativo, intencional y cargado de sentido que pone en cuestión toda la personalidad. El gesto es un lenguaje que no sólo sirve para captar el mundo que nos rodea, sino que comunica a los demás nuestra intención.

Estos gestos, este lenguaje no verbal, es en parte instintivo, en parte enseñado, y en parte imitado, pero de lo que no hay duda es que tanto los que efectuamos de modo voluntario como los que escapan a nuestro control, siempre proporcionarán a nuestro interlocutor una considerable cantidad de información.

La expresión por medio del gesto es natural en el niño desde los primeros meses.

La evolución del gesto es la siguiente:

De 0 a 3 meses: en el primer mes sólo hay movimientos destacados en la boca y en los ojos. A los dos meses el niño concede más atención a lo que le rodea, en especial a la voz y el rostro humano. A los tres meses reconoce la cara humana y sonreirá ante ésta vista de frente. En el caso de los niños ciegos, reconocen la voz.

De 4 a 6 meses: las conductas son diferentes según la persona con la que interactúan (lloro, sonrisa, contacto corporal, mirada, etc.) discriminando claramente entre las personas, prefiriendo a unas antes que a otras.

De 6 a 7 meses: el niño diferencia su figura de apego, normalmente la madre o la familia, es entonces cuando la sonrisa se hace selectiva, sólo se produce ante rostros familiares y ante extraños puede llorar. Vuelve la cabeza o manifiesta otros signos de atención al oír su nombre.

De 7 a 9 meses: hacia los 8 meses se presenta la crisis de angustia, cuando la figura de apego desaparece del campo visual y cuando se aproximan los desconocidos, lo que implica el reconocimiento de los otros. Ante los extraños expresa gestos de inquietud como agarrarse a la



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

madre o volver la cabeza. Utiliza emisiones vocales, gritos, gestos de cabeza y brazos para atraer la atención. Comprende la posición del adulto a su comportamiento a través del tono y los gestos de desagrado.

De 10 a 12 meses: comprende y utiliza el nombre de un cierto número de personas. Continúa sirviéndose de gestos pero al mismo tiempo utiliza palabras que designan la acción, objeto o persona que debe realizarla, comprende órdenes verbales o con un mínimo de gestos.

Además, en el lenguaje gestual se pueden identificar los siguientes periodos:

Gestos demostrativos: es el estrato más primitivo y sencillo; en su origen es involuntario, pero paulatinamente se hace consciente. El niño señala o indica aquello que quiere coger o nombrar.

Gestos representativos: surge de la capacidad imitativa del niño. Todo niño representa gestos que observa en los mayores: escribir, andar, coser, acariciar, golpear...

Gesto Simbólico: se utiliza para representar las ideas por asociación: gestos como el saludo, la despedida, la afirmación, la negación, etc.

A partir de esta edad, el gesto acompaña a otras formas de comunicación, principalmente la oral. Este lenguaje le permitirá no sólo comunicar sentimientos, emociones o necesidades, sino un mayor conocimiento y control del cuerpo (actividad, movimiento, reposo o relajación).

Dicho esto, podemos resumir los gestos fundamentales en:

Automáticos. Son aquellos que se producen en las primeras semanas de la vida, estando en este estadio el recién nacido condicionado por los reflejos de bienestar y malestar.

Emocionales. Son aquellos que aparecen hacia el sexto mes de vida y abarcan una amplia gama: alegría, tristeza, miedo, cólera, desagrado, etc.

Proyectivos. Aparecen sobre los seis años. El niño en esta edad necesita quejarse, atraer la atención haciendo gestos de intervención, de súplica, de consuelo, aclaración, etc.

Abstractos. Los gestos del pensamiento abstracto, representan en el espacio lo que ocurre en el interior de la mente. Las manos guían los tanteos del pensamiento, avanzado ligeramente a la conciencia y anticipándose a la imagen que representa



Dejando reducido el gesto a los movimientos de la cara y de las manos, podemos realizar una clasificación como la siguiente:

Gestos de referencia. Son los referidos a personas o cosas de las cuales se está hablando: por ejemplo apuntar con el dedo índice.

Gestos enfáticos. Se emplean como indicadores de énfasis; así, encontramos, por ejemplo, golpearse con el puño cerrado la otra palma de la mano.

Gestos demostrativos. Se emplean para indicar la dimensión o el tamaño de las imágenes.

Gestos táctiles. Son breves contactos con el que escucha.

Movimiento

Se define como el dato inmediato que traduce el modo de reacción organizado de un cuerpo situado en el mundo.

El espacio constituye una de las coordenadas de evolución del cuerpo en movimiento confiriéndole significado al mismo.

El tratamiento didáctico del cuerpo en el espacio progresará desde la concepción del espacio interior o íntimo, propio del primer ciclo de la etapa, el cual se corresponde con la manifestación externa de las sensaciones y emociones más introvertidas del ser humano, al espacio físico y social, propio del segundo ciclo, el cual se convierte en el lugar de comunicación por excelencia y en el que expresar y comunicar las sensaciones más extrovertidas: alegría desbordante, impaciencia, etc.

Según Henry Wallon, se dan varias fases en el proceso de adquisición del movimiento:

ESTADIO	CARACTERÍSTICAS
ANABOLISMO	Coincide con la vida intrauterina. A partir del cuarto mes el feto realiza reflejos de posturas



IMPULSIVIDAD MOTRIZ De 0 a 6 meses	Coincide con el nacimiento. Acciones dominadas por sus propias necesidades fisiológicas.
EMOCIONAL De 3 a 12 meses	Relaciona la satisfacción de sus necesidades con la presencia de los adultos. Actúa sobre el entorno a través de señales de llamada, las cuales expresan la emoción que vive el niño
SENSORIOMOTOR Y PROYECTIVO De 9 meses a 3 años	El lenguaje y la marcha serán dos adquisiciones fundamentales de este periodo
PERSONALISMO De 3 a 6 años	El movimiento servirá de soporte de las representaciones mentales. La imitación juega un papel esencial

Ritmo y Movimiento

El ritmo aparece como un elemento habitual en la vida cotidiana del niño en todas sus fases de desarrollo: los sonidos que recibe constantemente (música, voces, ruidos, etc) y los movimientos que realiza (andar, correr, etc) están siempre regidos por un ritmo.

Estos ritmos podrán ser más rápidos o más lentos, más fuertes o más débiles, más seguidos o más espaciados, pero lo cierto es que en todos ellos subyace un orden regular acompasado y más o menos sincronizado.

De esta forma, el ritmo se entiende como aquellos fenómenos repetitivos producidos en frecuencias más o menos regulares durante un periodo de tiempo.

El ritmo se presenta, pues, como una capacidad educativa imprescindible que puede establecerse correctamente en una edad temprana.



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

Además, unas actividades rítmicas adecuadas van a ayudar de forma colateral a otros aprendizajes como son la pre lectura, el cálculo y un buen desarrollo psicomotor. Asimismo, contribuye a prevenir posibles problemas motrices, espaciales y de lateralidad

Unidad IV

Etapas evolutivas entre 18 y 24 meses

Entre los 18 y los 24 meses

El tipo de danzas más utilizadas son las de rueda con muy pocos movimientos y las mimadas. Los movimientos más adecuados son ponerse las manos en la cintura, ejecutar movimientos alternando los pies y agacharse. Las variaciones de la rueda pueden ser girando hacia un lado, hacia dentro de la rueda o girando sobre sí mismo. Algunos ejemplos de danzas adecuadas a esta etapa son los siguientes:

- Danzas donde la música se basa en una melodía con repetición de movimientos siguiendo el modelo A-B-A. El movimiento A corresponde a la formación de la rueda y el movimiento B, a un cambio de posición, como por ejemplo situar las manos en la cintura.
- Danzas de rueda donde se producen movimientos circulares acompañados de flexiones y movimientos radiales (agacharse y juntarse en el centro), como es el caso de El corro de la patata, El patio de mi casa, El cocherito leré, etc.
- Danza mimadas, donde el gesto simula el texto.

Entre los 24 y los 36 meses

El tipo de danzas más utilizadas son las de ruedas con movimientos rítmicos y las mimadas. Los movimientos más adecuados consisten en ejecutar movimientos alternos de pies, manos, en agacharse y saltar. A medida que los niños crezcan, las danzas serán más complejas, con mayor riqueza en los movimientos y una mayor velocidad de realización.



Algunos ejemplos:

- Danzas donde el proceso rítmico produce giros hacia un lado y otro, o cambios que motivan el juego de persecución e incluso la salida del ruedo.
- Danzas mimadas, donde el gesto simula el texto.

Las danzas por parejas no son muy frecuentes a esta edad. Sin embargo, el cancionero popular ofrece un amplio catálogo de canciones para danzar vinculadas a las olas del mar y al movimiento que producen, como es el caso de El barquito chiquitito.

A partir de los 36 meses

El tipo de danzas más utilizadas son aquellas donde se incorporan más tipos de movimientos como el galope, la pata coja, la gesticulación y los juegos de atención.

A esta edad pueden utilizarse variaciones en la danza, como las danzas-juego, donde el juego forma parte fundamental tanto del ritmo como del texto. Como ejemplo hay que tener en cuenta A la zapatilla, Jugando al escondite, etc.

De entre todas las posibles danzas, cabe destacar las canciones mimadas como estimulación de la capacidad de memorizar, ya que suelen tener un texto muy largo que hay que representar y cantar. Es el caso de las danzas A mi burro, Estaba el señor Don gato, etc

Construcción de la identidad y autonomía personal

Aunque el lenguaje corporal queda recogido dentro del área de Lenguajes: comunicación y representación, su relación con las otras áreas de conocimiento y experiencia son evidentes.

De hecho, en el área de Conocimiento de sí mismo y autonomía personal el niño conoce su propio cuerpo, sus segmentos y sus posturas, realiza desplazamientos en el espacio y aprende a controlar su cuerpo y a utilizarlo en las diferentes situaciones y experiencias; en el área de Conocimiento del entorno el niño conoce su medio y las características del mismo a través de su acción y en el área



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

de Lenguajes (comunicación y representación) el niño aprende a utilizar su cuerpo de forma cada vez más autónoma y se sirve de sus posibilidades expresivas para manifestar y poder identificar sus sensaciones.

De este modo, la expresión corporal facilita la consecución de estos conceptos:

La expresión corporal como ayuda en la construcción de la identidad:

- A través de la interacción en el medio, el niño adquiere un control y conocimiento progresivo del cuerpo, de modo que va conociendo sus posibilidades, limitaciones y aspectos diferenciadores.
- Reconocimiento de sí mismo posterior al de los demás (aproximadamente 2º año) que supone una conciencia de sí mismo.
- Adquisición de instrumentos básicos de control del propio cuerpo y de la acción sobre la realidad.
- Que los niños y niñas conozcan global y segmentariamente su cuerpo, sus posibilidades motrices y servirse de sus posibilidades expresivas para manifestar y poder identificar sus sensaciones.
- Descubrimiento y conciencia del propio cuerpo y sus relaciones con los demás, además de que irá tomando conciencia del mundo que le rodea.

Existen muchos ejercicios destinados al conocimiento del propio cuerpo a través del lenguaje corporal. En ellos suele ser difícil separar los gestos, la música y los ritmos, ya que gran parte de los recursos y soportes que se emplean combinan las diferentes especialidades.

Por ejemplo, la utilización de canciones que hablen del esquema corporal ayudarán al niño a reconocer las partes de su cuerpo de una forma lúdica, bailando y gesticulando las órdenes o consignas que se le dan: Pimpón.

A partir de los 3 años el esquema corporal se puede trabajar a partir de la identificación de la imagen física: soy delgado, alto, rubio, etc.



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

Seguidamente se puede intentar hablar de las preferencias: me gusta, prefiero, detesto, etc.

La educadora o educador empezará el ejercicio y animará a que le sigan. A medida que el niño posee más conocimientos sobre el esquema corporal, se puede empezar a trabajar en parejas la imitación de los movimientos del compañero (como si fuera un espejo).

Esta actividad se puede trabajar con o sin apoyo musical.

Es interesante que los pequeños puedan observar las expresiones que realizan a través de un espejo, ya que de este modo se favorece el aprendizaje de una comunicación gestual y corporal

El desarrollo de la expresión emocional dentro de la construcción de la identidad.

El desarrollo de la expresión emocional también se puede trabajar desde la expresión corporal, y cabe destacar que la imitación es una de las técnicas más utilizadas.

Los modelos que se presentan a los niños les han de ayudar a diferenciar el contraste de sentimientos. Se puede jugar a estar tristes, enfadados o alegres.

Otra posibilidad es la de trabajar, a partir de imágenes sobre personajes, con diferentes estados emocionales. También se pueden realizar juegos para que los niños imiten sus gestos y además puedan construir pequeñas historias

La expresión corporal como ayuda a la construcción de la autonomía personal

Las actividades de la vida cotidiana requieren una actividad motriz: lavarse, vestirse, peinarse, etc. La motricidad influye en las primeras rutinas cotidianas como son la alimentación, el sueño, el control de esfínteres, etc.

El juego requiere un movimiento continuo. A través del juego simbólico, los niños y niñas interpretan y asimilan roles sociales, utilizan objetos, conocen las pautas de relación, etc.



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

Así, podemos establecer como características fundamentales de los contenidos de Expresión Corporal las siguientes:

- La búsqueda de la comunicación con el mundo que nos rodea a través del cuerpo y el movimiento, la cual debe ser propia de cada individuo en función de su personalidad, pues cada sujeto es un ser único y singular que actúa en el medio según sus capacidades y estilo personal.
- Es un proceso global, donde todos los aspectos de la personalidad se integran en un todo.
- Constituye un medio de integración social.
- Educa mediante el enriquecimiento de las propias vivencias, pues a través de la acción el niño actúa en su medio y sólo a través de su acción amplía sus conocimientos

Por todo esto, podemos decir que la Expresión Corporal es:

- Necesaria: no se trata de sustituir la palabra, sino que hay estados de ánimo que se expresan más fácilmente con un gesto que con un prolongado discurso.
- Centrífuga: va de dentro hacia fuera.
- Global.: afecta a todo el cuerpo

Juegos y actividades simbólicas y dramáticas

Tendrán una consideración especial al permitir, de forma privilegiada, manifestar la actividad, apropiarse de la realidad y dar cuenta del conocimiento del medio.

El juego como tal es una actividad de la persona entera, individual o social, realizada espontánea o libremente y satisfactoria en sí misma (García hoz, 1993). El juego incorpora la actividad lúdica como vehículo por excelencia de aprendizaje a estas edades. Las características más importantes del juego son:

- Es una acción libre, lo que presupone voluntariedad de jugar y la libre elección del juego.



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

- Es una necesidad para el niño, pues en el juego da rienda suelta a sus ilusiones y a su imaginación.
- El juego es orden, lo cual implica la idea de la dependencia y aceptación de las reglas otorgando un camino hacia la socialización.
- El juego prepara para la vida futura, pues poco a poco irá adquiriendo esa autonomía, esa personalidad y hasta esos esquemas prácticos que configuran la vida de los adultos.
- El juego estimula la sociabilidad, pues el niño se relaciona con otros niños y niñas y aprenden a cooperar, colaborar, participar, etc.

La actividad lúdica o juego, se va modificando conforme el niño madura y crece en edad. Podemos establecer los siguientes momentos:

Juegos motores o funcionales

Son aquellos propios de los primeros años de vida e implican movimientos con todas y cada una de las partes de su cuerpo. Abarcan el periodo de 0 a 2 años.

Son actividades propias de este período:

- Juegos con su cuerpo (manos, brazos, piernas,...)
- Juegos con desplazamientos (arrastrarse, andar, correr, saltar, subir...)
- Juegos con objetos (soltar y recuperar un objeto, abrir, y cerrar...)
- Juegos de interacción social (jugar con su madre, esconderse y reaparecer,...)

Juegos simbólicos o de ficción

Entendemos por juego simbólico aquel que es espontáneo y que en sí mismo no tiene ninguna finalidad aparente, donde los niños y niñas asumen funciones de determinados roles realizando acciones “ficticias” como si fueran reales.

Suelen aparecer hacia los dos años y medio como juegos de imitación, desarrollándose hasta los 7 años. Mediante el juego simbólico se consiguen las siguientes funciones:



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

1. Asimilación de la realidad: mediante estos juegos el niño revive experiencias y las reproduce a su modo como situaciones agradables o desagradables, juegos de guerra, médicos, operaciones, etc.
2. Preparación y superación de situaciones: les gustan los papeles que entrañan realizaciones futuras que ellos esperan convertir en experiencias, les encanta sentirse aviadores, conductores, vendedores, enfermeras.
3. Expresión del pensamiento y sentimientos. Piaget dice que la dificultad del niño de pensar sobre sus experiencias se compensa con la facilidad que demuestra para representarlas.

En el juego simbólico se puede observar situaciones en que los niños y niñas reviven una escena recurriendo solamente a gestos, como por ejemplo cuando colocando los brazos en la posición de acunar, los balancean, haciendo que están durmiendo a una muñeca.

En este tipo de situaciones, la imitación desempeña un importante papel.

La participación en juegos de imitación, tanto en directo como en diferido de personas, animales, objetos o situaciones, en las actividades de la vida cotidiana, así como la representación de personajes, hechos y situaciones mediante juegos simbólicos disfrutando de dramatizaciones y, en otros juegos de expresión corporal, permitirá a los niños y niñas la expresión de sentimientos y emociones.

Juego dramático

Se denomina juego dramático a una forma de actividad donde el grupo de niños y niñas inventa e improvisa a partir de temas y personajes elegidos por ellos mismos, sin la presencia de espectadores y donde todos juegan simultáneamente. Se inicia cuando aparece la función simbólica.

Este es ya un juego creado, donde aparecen las reglas, la cuales, en principio, para ellos y ellas no son acuerdos entre jugadores que se pueden variar, sino leyes a cumplir y no conciben otra forma en que el juego pueda ser jugado.



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

El papel del educador será estimulador, animador y coordinador de los intentos creativos de carácter colectivo, buscará que las ideas salgan de ellos y que la aceptación sea general. Ayudará a crear un clima propicio para que el niño se manifieste libremente y estará atento a las intervenciones y sugerencias.

El juego dramático es una acción en la que intervienen coordinados los distintos tipos de expresión: corporal, lenguaje oral, la expresión plástica y la expresión rítmico musical.

A través del juego dramático el niño y niña puede:

- Liberar tensiones y resolver conflictos personales.
- Expresar sus emociones a sus amigos.
- Observar y comprender detalles significativos de una situación y los integra para reproducirlos de forma expresiva.
- Adecuar sus gestos a las exigencias de las situaciones que está experimentando.
- Ordenar su pensamiento para dar lugar a una historia coherente.
- Gozar a partir de lo que él mismo crea.
- Expresar juicios y críticas sobre las interpretaciones de los compañeros.
- Socializarse.
- Transferir a una situación nueva conocimientos ya adquiridos.
- Valorar las acciones de un juego en relación con los efectos obtenidos.

Como principales técnicas de dramatización infantil tenemos:

- Juegos de expresión corporal, donde se utiliza todo el cuerpo.
- Mimodrama o pantomima, se representa una historia por medio de mimo.
- Representación formal, consistiendo ésta en la dramatización de una historia a través del gesto y la expresión oral.



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

- Teatro de títeres o marionetas, siendo representaciones donde intervienen sólo las manos, pero es valioso para el desarrollo verbal (dicción, vocabulario), la comunicación, la educación de la mano, el desarrollo de la creatividad y la imaginación

La participación en juegos de imitación, tanto en directo como en diferido de personas, animales, objetos o situaciones, en las actividades de la vida cotidiana, así como la representación de personajes, hechos y situaciones mediante juegos simbólicos

Actividades Dramáticas

Para cualquier actividad dramática, es necesario que el cuerpo participe en su totalidad para obtener una verdadera comunicación.

La actividad dramática es activa, lúdica, integral y democrática.

La actividad dramática es fundamentalmente acción y movimiento. No se trata de hacer una copia mecánica del teatro con sus características propias y diferenciadoras. Aquí no importa tanto el resultado final o que la puesta en público quede “bien”, sino que se intenta buscar la expresión del niño; interesa el proceso de trabajo, su desarrollo, que los niños y niñas creen su propia historia.

Podemos sugerir como actividades dramáticas las siguientes:

- Señalar las diferentes partes del cuerpo por imitación, ya sea utilizando distintas imágenes o una canción. Supone la elaboración del esquema corporal.
- Jugar a ser marionetas manejadas por hilos invisibles. Es una importante actividad para el conocimiento de los miembros del cuerpo en forma dinámica.
- Narrar cuentos en los que haya acciones para ejecutar por los mismos niños y niñas. En el cuento conservar la figura del narrador que será el hilo conductor de la acción y coordinará el movimiento y participación de los personajes.
- Representar una palabra o una frase con diferentes tipos de movimientos y con onomatopeyas. Movimientos ascendentes (una flor que crece, “tiiu”), ondulantes (las olas



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN
GUIA DE APRENDIZAJE

del mar, “shi-shi-shi-shi”), estéreos y ligeros (las nubes del cielo, “memmmmm”), pesados (el movimiento de un elefante, “pofff- pofff”), etc.

- Moverse libremente o marchar por el espacio y, a una señal, parar con precisión y quedarse como si fueran estatuas. Tiene una gran importancia en la percepción del movimiento e inmovilidad.
- Saltar, reptar o subir a los bancos simulando a diversos animales. Estos ejercicios suponen un vehículo interesante para el equilibrio del cuerpo.
- Desplazarse imitando gigantes, enanos, astronautas e inventar historias con ellos; simular ser globos e hincharse y deshincharse. Todo ello supone la relación del cuerpo con el espacio en el que se encuentra.
- Transformar bancos, aros, sillas y cualquier elemento en coches, casas, etc.
- Ilustrar dramáticamente las canciones, etc. Son excelentes para el ejercicio de la psicomotricidad y de la creatividad.

B. Base de Consulta

TÍTULO	AUTOR	EDICIÓN	AÑO	IDIOMA	EDITORIAL
Expresión y Comunicación Corporal en educación física	Estefanía Castillo Vieta y José Antonio Rebollo González	5	2009	Español	Wanceulen Editorial Deportiva
Un lenguaje comunicativo y expresivo	Nora Ros	1	2008	Español	Artes y parte
La Expresión Corporal y la transversalidad como un eje metodológico construido a partir de la expresión artística	Arguedas Quesada,C.	Vol. 28 N° 1	2004	Español	Universidad d Costa Rica San Pedro.



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN
GUIA DE APRENDIZAJE

Psicomotricidad en la educación infantil recursos pedagógicos	Comellas, M.J, Perpinya	CEAC	2003	Español	Buenos Aires
La importancia del desarrollo psicomotor para el aprendizaje	Guerra Gutiérrez Andrea	a.m.psi.e	2017	Español	Asociación Mexicana de Psicoterapia y Educación
La expresión corporal en educación Infantil	Begoña Vivancos y Alejandra Yarza			Español	
Desarrollo Psicomotor , definición	Ana Marcos del Rosal	Gabitep	2014	Español	Psicopedagogía y Formaciones S.L.

C. Base práctica con ilustraciones





INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN
GUIA DE APRENDIZAJE



4. ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN
GUIA DE APRENDIZAJE





ESTRATEGIA DE APRENDIZAJE 1: Análisis y Planeación

Descripción:

Discusión sobre las lecturas, artículos y videos.

Observación atenta y detallada de las éticas que emiten los niños y las personas que están en su contexto para lograr la respuesta de los demás.

Ambiente(s) requerido:

Aula amplia con buena iluminación.

Material (es) requerido:

Infocus. marcadores, borrador

Docente:

Con conocimiento de la materia.

5. ACTIVIDADES

- Controles de lectura
- Exposiciones
- Presentación del Trabajo final
- Dramatizaciones
- Trabajos grupales e individuales

6. EVIDENCIAS Y EVALUACIÓN

Tipo de Evidencia	Descripción (de la evidencia)
De conocimiento:	Ensayo expositivo grupal de lecturas Definición del tema de investigación
Desempeño:	Trabajo grupal presentación del trabajo sobre estimulación temprana



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN
GUIA DE APRENDIZAJE

De Producto:	Trabajo de realizado
Criterios de Evaluación (Mínimo 5 Actividades por asignatura)	Actividad N°1 Dramatización de las manifestaciones de la expresión corporal Actividad N°2 Ejercicios prácticos sobre las etapas psicomotoras Actividad N°3 Exposiciones de las diferentes temáticas Actividad N°4 Lecturas críticas sobre las definiciones de la expresión corporal Actividad N°5 Juegos creativos para el desarrollo psicomotor (crear)

MSC. Lorena Suin		
Compilado por: (Docente)	Revisado Por: (Coordinador)	Reportado Por: (Vicerrector)



INSTITUTO TECNOLÓGICO
SUPERIOR JAPÓN

AMOR AL CONOCIMIENTO

POMASQUI-

c/Marieta Veintimilla E5-471 y Sta. Teresa 4ta transversal

Tlfs: 022356-368 - 0986915506

www.itsjapon.edu.ec