

A psicomotricidade como referente de benestar nas etapas de infantil e primaria

Rut Balbis
rutbalbis@gmail.com

Obxectivos

- 1.Coñecer pautas aplicables para o desenvolvemento motriz, cognitivo, comunicativo e afectivo, do alumnado de infantil e primaria atendendo á diversidade.**
- 2.Adquirir coñecementos sobre como fomentar as dotes de iniciativa e creatividade no alumnado a través do seu corpo e da expresión non verbal.**
- 3.Descubrir actividades a realizar co alumnado de infantil e primaria para o emprego da psicomotricidade fina e grosa atendendo á diversidade e atendendo ás necesidades especiais de cada nena e neno.**

Contidos

- 2.Conciencia corporal. Postura, equilibrio e lateralidade.**
- 3.Percepción espacial, temporal e ritmo.**
- 7.As emocións a través da Psicomotricidade.**

Algún apunte_

Psicomotricidade unha clave do sistema educativo para o desenvolvemento integral dos nenos, sobre todo nas idades temperás.

Dende a psicomotricidade se organiza o motriz, psicoemocional e social das persoas.
Corpo, mental, emocións.

Área motora:

- Procura ao niño o aprendizaxe do esquema corporal en un plano tridimensional para que tome conciencia de su propio corpo.
- Favorece o control e o dominio sobre o corpo.
- Ayuda a afirmar a lateralidade, a coordinación motora, o control postural, o equilibrio e o sentido do espazo.

Área cognitiva:

- Estimula a percepción dos obxectos e a exploración do entorno.
- Mejora a memoria, o aprendizaxe, a concentración e a creatividade.
- Favorece a orientación tempo-espacial traballando a memoria visoespacial e refuerza conceptos básicos como delante-atrás, arriba-abajo, lejos-cerca...

Área socio-afectiva:

- Facilita as habilidades sociais e estimula a expresión emocional.

- Mejora la autoestima individual y grupal.
- Canaliza la impulsividad y el exceso de energía del niño.
- Ayuda a enfrentar y superar temores, sobre todo los relacionados con inseguridades sociales y con la percepción del propio cuerpo.

FUNCIONES DA EX CORPORAL

- **Función de organización de las percepciones:** el individuo a partir del movimiento se orienta y toma referencias con respecto al mundo que le rodea, al mismo tiempo que toma consciencia de si mismo.
- **Función de relación:** el individuo se relaciona, entre otras formas a partir de la actividad física, el juego, la danza, ...
- **Función estética-comunicativa:** el movimiento es una forma de comunicación y expresión que el individuo utiliza en su comunicación habitual, pero que puede aprender a utilizar mejor adquiriendo elementos que le permitan enriquecer la expresión, la creatividad y la sensibilidad estética, así como producir y/o valorar manifestaciones artísticas y culturales basadas en la expresión corporal y el movimiento.
- **Función catártica:** posibilidad de liberar tensiones y restablecer el equilibrio psíquico.
- **Función de conocimiento:** el movimiento es uno de los instrumentos cognitivos fundamentales del individuo, tanto para conocerse a si mismo, como para explorar y estructurar su entorno inmediato.

A conciencia corporal, a escoita do noso propio corpo (a través dos sentidos, do sites a óseo e muscular, e do vestibular) unha forma de coñecermos máis a nós mesmos e de poder adaptarnos ó entorno e relacionarnos con el (outras persoas) Darnos conta de cómo está o noso corpo no aquí e agora, no espazo e tempo, en relación co que nos rodea.

SESIÓN 1 Mércores 23 nov

CONCIENCIA CORPORAL (lateralidade, equilibrio, postura) PERCEPCIÓN ESPACIAL

bloque 1 espazo

1. camiño, diferentes direccións, cruzando polo medio e o espazo se vai reducindo, vamos parando e facendo preguntas.... Estamos máis longe ou preto do resto? (PERCEP ESPACIAL + RELACIÓN GRUPO)
2. camiño pecho ollos, sinalar onde está?? (CONCIENCIA ESPACIAL)
3. camiño con música cando para...ocupo moito espazo, ocupo pouco espazo, agora nos desplazamos ocupando pouco espazo ou moito espazo (PERC ESPACIAL , TRABALLO EN GRUPO)
4. accións e números, cada número unha acción (níveis, ocupación espacial, relação grupo)
5. Parellas , un fixo, entón... adiante, atrás, de lado, diagonal...igual en movemento
6. parellas fio invisible, manter o fio mesma lonxitude, máis lonxe máis cerca (ESPAZO+CONCIENCIA+RELACIÓN PARELLAS)
7. átomo, varias persoas con un núcleo, todas nos movemos mantendo a distancia con ese centro
8. En grupos.....facemos lineas, circulos, xeometria..
9. por subgrupos facemos dif formacións só movendo a alguen , movemos fichas
10. debuxamos un recorrido cos periódicos , pasamo por enriba despacio sen desfacelo
11. puntos no espazo (sinalados con aros?? con pivotes??) Por subgrupos á vez nos desplazamos de un punto a outro (ó uqe queramos) con dif formas, dif niveis!! Dif formas.....
12. debuxar no espazo o meu nome, un número, unha letra, con diferentes partes do corpo (ESPAZO-CONCIENCIA CORP)
13. parellas facemos un percorrido polo espazo e nosa compañeira o debuxa no papel. despois ó reves, debuxan un recorrido e a parella o fai polo espazo
14. escollemos un punto no espazo (e con ou sen material) construímos unha fotografía hacia fora q teñen q adivinar (COMUNICACIÓN, EXPRESIÓN)
15. xornais , follas distribuídas polo espazo. para a música e nos poñemos encima con diferentes posturas. cada vez se vai dobrando a folla e reducindo a base onde podemos pisar (tb traballo de conciencia e equilibrio)

bloque 2 conciencia

1. bailo con música, cando para colocamos nos aros que hai polo chan a parte do corpo que nos digan. Igual pero pode ser dereita ou esquerda
2. agora xuntamos... 2 mans, 2 pes, 3 cabezas.....tb dereita ou esquerda
3. agora nos imantamos con alguen man hombro, man cabeza.....
4. metade da clase ollos pechados e outra metade se move ó redor camiñando, facendo sons, algun tipo de contacto??
5. seguir con ollos pechado ó son das palmadas

6. taxis ollos pechados, e ir estimulando sonora ou a través do contacto, tocando dif materias texturas
7. parellas, toco nun punto que se activa (botons disparadores), segunda versión permanecen en movemento os puntos que toco, e se desactivan ó volver tocar
8. parellas tiramos de fios para que se mova a miña parella
9. parellas, ollo pechado, intento facer a mesma postura que a miña parella a través do contacto con ollos pechados
10. de cuatro.... maniquis, dous manipulan a outros dous e van construindo diferentes imaxes (comunicación)
11. Collo unha CHAQUETA reproducir poses da chaqueta, lanzar e reproducir
12. lanzar un muñeco e reproducir a forma coa que queda no chan
13. máquina de bailar (imitación)
14. pelota que entra no corpo e viaxa
15. pelota que entra no corpo e queima, se rie, se incha, explota, se multiplica.....
16. materiais, manipulo os materiais con dif partes do meu corpo e en desplazamiento polo espazo, cando queira cambio de material
17. parellas, unha manipula unha textura e a parella o reproduce coa postura ou o movemento
18. agora por grupos cos materiais bailo cunha música, 1 é o que dirige o movemento dende o material e o grupo baila , se move e se para según o diga o director

SESIÓN 2 Mércores 30 nov

PERCEPCIÓN TEMPORAL/RITMO

- gato e rato, cada un se moverá a un ritmo diferente
- camiñar ó tempo dos toques (panderio, mazas..), me movo con son e paro no silencio. Más menos rápido
- dif ritmos co pandeiro e reproducimos/ igual pero se reproduce cando hai silencio
- en silencio, nos movemos e paramos todos a vez
- sigo o ritmo pero cambio a forma de camiñar (chan, direccións, saltando....)
- con pandeiro conto 8t parados e 8t en movemento
- igual coa música, solo caminando
- movemos diferentes partes do corpo ó ritmo da música (tempo)
- círculo: un marca con palmas ou tambor, outro un movemento que se repite (primers todos, despois en canon)
- círculo: un movemento que se fai en 8t, 4t, 2t e 1t, e a inversa
- círculo: facemos ritmos con dif partes do corpo ou sons que emitimos, todos copiamos a un
- igual pero un faio o ritmo coa percusión o resto do grupo fai movemento para ese ritmo
- por parellas un fai o ritmo outro o corpo, e ó revés, sonorizamos corpos

- diferentes músicas para moverme polo espazo, solos, ou copiando a alguen.....
- igual co material de refugallo
- tumbadas ollos pechados escoitamos música
- facemos un debuxo, escribimos unha palabra do que sentimos

EMOCIÓN E PSICOMOTRICIDADE

expresión/ comunicación, recoñecer estados emocionais, xestión de emocións

Emocións básicas: alegría, tristeza, ira, sorpresa, medo, asco

+ amor, amizade, calma/seguridade, vergonha.....

- estimulación ollos pechados???
- imaxes emocións:
 1. paseamos vendo as imaxes colgadas
 2. agrupamos as imaxes por emocións
 3. con música imitamos os corpos desas imaxes, sen música cambiamos de emoción
 4. decimos en alto a emoción que creemos que hai en cada grupo e qué define cada tipo de postura (como se dispon o corpo nesa emoción?)
- por parellas un fai unha posición cunha emoción e outro a imita, ou o contrario
- dun lado a outro pasamos movendonos como.....con frío, ganamos lotería,
- parellas Diálogo A B , con posturas sobre unha emoción ata atoparnos
- máquina emocións, un entra fai un movemento que se repite dunha emoción logo entra outro para compoñer
- escultor/ arcilla, e museo, facemos imaxes diferentes, o resto do grupo dice que emoción, ou coloca un emoticono para identificala
- nos disfrazamos co material de refugallo e creamos diferentes personaxes para relacionarnos entre nós, podemos transformar o espazo, con módulos, colchonetas,
- conto motriz..... a través das emocións e o espazo
- pintar en papel continuo, no chan, ou na parede , con movemento e as diferentes músicas que van sonando