



**TALLER N.º 1**

**PSICOMOTRICIDAD: EXPRESIÓN, CREATIVIDAD Y  
JUEGO**

Marysol Sanmartín





## PSICOMOTRICIDAD

Desarrollo psíquico que se abre en el sujeto a través del movimiento y que forma la base fundamental tanto para el desarrollo de la inteligencia como para la vida emocional.

## OBJETIVOS

Se pretende que a través del movimiento, el niño alcance un desarrollo mental progresivo y consiga:

- Coordinar sus movimientos según una serie de normas.
- Lograr su equilibrio afectivo encauzando su sensibilidad.
- Desarrollar sus dotes de iniciativa y creatividad.
- Convivir y comunicarse con el compañero o el grupo.
- Utilizar el propio cuerpo y la expresión no verbal como un caudal de conocimiento, nociones y conceptos.

## ÁREAS DE LA PSICOMOTRICIDAD

Llamamos así a los diferentes **aspectos** que trabaja la Psicomotricidad para conseguir el desarrollo del niño, sin olvidar en ningún momento que esta armonía y autonomía personal no se adquiere en compartimentos estancos, sino en la **coordinación** y la **globalización**, haciendo significativa esta actividad para el niño, dado que parte de su interés, del desarrollo adquirido y del que hay que conseguir.



Tales aspectos son:

- La conciencia corporal.
- El espacio.
- El tiempo.
- Los objetos.
- La coordinación.
- La creatividad dinámica.

### Las área de la psicomotricidad

<b>EL CUERPO</b>	<b>El cuerpo humano</b>	Segmentos y elementos Lateralidad
	<b>Sentidos</b>	Percepciones y sensaciones
	<b>Sentimientos</b>	Emociones Percepción de la expresión
	<b>Desplazamientos en el espacio</b>	Movimiento Motricidad fina y gruesa Posturas Respiración, reposo, relajación
<b>EL ESPACIO</b>	<p><b>Profundidad:</b> Arriba- encima- por encima...</p> <p><b>Anterioridad:</b> - Antes- delante – frente a...</p> <p><b>Lateralidad:</b> A un lado –a otro –derecha –izquierda...</p> <p><b>Proximidad y Lejanía:</b> Aquí- allí- cerca- lejos</p> <p><b>Intervalos:</b> Desde – hasta...</p>	
<b>TIEMPO Y MOVIMIENTO</b>	<b>Ritmos</b>	Regularidad: Regularmente
	<b>Orientación</b>	Simultaneidad: Al mismo tiempo
	<b>Duración</b>	Alternancia: Primero...Luego...
	<b>Velocidad</b>	Rapidez: Mas...Menos
	<b>Medida del tiempo</b>	Pasado, presente y futuro Antes, ahora, después...
<b>LOS OBJETOS</b>	<p>Características</p> <p>Formas, tamaños, características dinámicas y relaciones</p> <p>Asociaciones creativas.</p> <p>Usos y utilidades</p> <p>Relación con el medio natural y social</p> <p>Instrumentos de relación y comunicación</p>	
<b>COORDINACIÓN</b>		<b>CREATIVIDAD DINÁMICA</b>
<p>Movimiento simultáneo o independiente de los diferentes miembros o segmentos corporales.</p> <p>Conciencia vivenciada del eje corporal</p> <p>Trabajo simétrico o cruzado de miembros</p> <p>Posturas y locomoción</p> <p>Representación mental del todo corporal</p>		<p>Recreación de una danza, un cuento o una expresión grupal improvisada.</p> <p>Iniciación al juego simbólico</p> <p>Imitación o vivencia de un personaje, un entorno o uno materiales.</p> <p>Iniciación al juego dramático</p>



## PROPUESTAS DE TRABAJO PSICOMOTRIZ

Atención siempre a...

- La representación mental: «¿Cómo está o cómo quedó tu cuerpo...? ¿Y el de tu compañero? ¿Qué moviste? ¿Por dónde, cuándo...?»
- Pasar de las respuestas cortas a la amplitud de la frase en la expresión. Primero, siempre, la postura; luego el lenguaje.
- La coordinación de los movimientos.
- La asimilación de los distintos ritmos.
- La distribución del espacio.
- La vivencia imaginativa de los personajes.
- Las relaciones con los otros y su papel en el grupo.
- La conversación sobre lo realizado.

### Partes de una sesión

- 1 Preparación de la sesión: motivación, imágenes provocadoras de expresión, elemento fantástico, presentación de material, elemento de control, límites extremos.
- 2 Expresión libre (debe ser la parte de mayor duración; conviene ampliar progresivamente el tiempo dedicado a ella): juego libre con las mínimas normas exigidas y gran amplitud de expresión, iniciativa y relación e integración en el grupo. Observación minuciosa por parte del educador.
- 3 Actividad dirigida: repetición lúdica de habilidades basada siempre en la parte anterior y en el progreso del niño en todos sus aspectos. Coordinación.
- 4 Creatividad dinámica: juego dramático, cuento, danza...
- 5 Relajación: *relax*, calma.



- ⑥ Puesta en común: contamos lo que ha sucedido, pintamos y/o expresamos.  
Representación mental de lo sucedido

## PROPUESTAS PARA REALIZAR EN LAS AULAS

### 1. Espacio, ritmo, esquema y conciencia corporal

a) ¡Al ritmo de esta música vivenciamos el espacio de la sala!

El **espacio y el ritmo** son tuyos... recórrelos... siéntelos... vívelos...

- Bailar
- Resbalar
- Saltar
- Correr
- Imitando a...
- Arrastrar...
- Realizamos alguna de las acciones anteriores de forma rara.

b) **Interrelación:** No estás solo...

- Por parejas, de tres en tres... libres...
- «Chocamos las manos, los hombros, la cadera de una forma, de otra...» ¿Qué más?
- «Con todo menos con...» «Superamos un obstáculo...» ¿Cuál...?



c) **Representación global del cuerpo.** Lateralidad y orientación:

- La postura y el equilibrio.
- Conciencia corporal: partes de mi cuerpo, delante, detrás, apoyada, orientada hacia... «Observo a mi compañero y trato de imitar las partes de su cuerpo».
- Al *stop*...
  - Con los pies separados.
  - Sin apoyar el pie derecho.
  - Brazos levantados, caídos.
  - Los hombros inclinados.
  - La mano escondida.
- «Solamente una parte de tu cuerpo entra en el ritmo. ¿Cuál? Juega, inventa, expresa.»
- Cuerpo cerrado y abierto: ¿Cuándo? ¿Quién soy? Individual y en grupo.
- Lateralidad y orientación desde el propio cuerpo.

d) **Los verbos de movimiento y sus contrarios (con relación al cuerpo y los objetos):**

- Provocan expresión, adaptación y vivencia.

e) **Respiración y relajación.**



## 2. Desplazamientos en el espacio

### a) Trazados y recorridos

- «¿Cuál va a ser el tuyo? Elige dónde vas a ir, muéstraselo a tu compañero.»
- «¡Recórrelo! A una señal, cambia de dirección.»
- «Vívelo en pareja y aprende a seguir a tu compañero.»
- Los obstáculos en el recorrido: yo, los otros, los objetos.

### b) **Creatividad dinámica:** Este espacio lo recorre un personaje.

- «¿Quién eres? ¿Alguien del zoo, del bosque, del mercado...?»
- «Con un gesto, voz, señal... ¡demuéstranos quién eres y qué haces!»

### c) **El espacio.** Distintas maneras de llenarlo: formas y líneas.

- Líneas y figuras: dibujarlas en el aire. Nombrarlas, transcribirlas en el encerado, en el suelo... Recórrelas:

Hacia delante - Hacia atrás - Arrastrando los pies

- De puntillas - Deslizándose - Galopando - Con distintos ritmos

- ¿Quién puedes ser...? Imítalo.

### d) **Coordinación y creatividad:** además de líneas podemos formar figuras y cuadros en el espacio:

- Las líneas se transforman: ¿en qué? ¿qué se ve desde allí?
- Creación de personajes. Improvisaciones: una serpiente, una araña...
- Introducir un poema, una canción o una frase como motivación para representarla en el espacio.



*Unas montañas,  
un pino,  
arriba el sol,  
abajo un camino,  
una vaca,  
un campesino,  
unas flores,  
y un molino.*

Gloria Fuertes

### **3. El cuerpo y su expresión en el grupo: integración y desintegración**

**Cuadros temáticos:** se pretende con ello desarrollar la atención al grupo. Los alumnos son parte de un todo que completan lo que haga falta en cuadros y escenas que se forman y se deshacen.

**Juegos:** cuadros famosos, paisajes, portadas de cuentos...

### **4. Educación temporal**

a) La secuencia temporal. Un juego en tres tiempos: Empieza... sucede... termina...

«**Antes** nací..., **después** crecí..., **ahora**...»

Se trata de realizar juegos partiendo de cuentos, sucesos cotidianos, cambios en la historia y en el tiempo.

- Amanecer.
- Nacer.



- El nacer y el crecer una planta.
- Vestirse.
- Construir.

*Improvisaciones:* los hombres primitivos... el fuego... la tormenta...

b) Dependencias y causalidades: «Me muevo cuando... » « Te mueves si... »

*Juegos:*

- La tortuga: «Estás inmóvil hasta que llega el sol, cuando llega te estiras, buscas... Alguien se te acerca y te escondes».
- El molino y el viento: «El viento te mueve, te para... dependes de él.»

## **5. El movimiento y sus clases. El ritmo y la danza.**

Clases de movimiento que se pueden aplicar a diferentes juegos psicomotores:

- Arcaico
- Rítmico
- Jónico
- Ralentí

### **a) La postura y el movimiento**

- Se trata de realizar acciones y escenas cotidianas, según los bloques temáticos de la programación, en distintos ritmos.

*Juegos:* La pizarra, marionetas, la sombra, robots.

*Improvisaciones grupales:* La araña, el mar, la serpiente.



b) **El stop:** Lo estático y lo dinámico

- Asimilar el concepto de movimiento y la ausencia de él.
- Tratar de no confundir la falta de movimiento externo con la inactividad.

## 6. Jugamos con los objetos

Adaptar y vivenciar con los distintos objetos las áreas de la psicomotricidad, sabiendo que son un medio imprescindible para conocer el espacio y adaptar el cuerpo a él.

- Los objetos en sí mismos: aplicar los verbos de movimiento y sus contrarios.
- «Los objetos se transforman en...» «pertenece a...»

Siempre se debe tener en cuenta:

- El elemento sorpresa debe estar muy presente en la motivación.
- Hay múltiples ideas provocadas por la sensibilización hacia el objeto: lugares, tamaños, asociaciones, posibilidades...
- Se debe dejar un tiempo libre para que:
  - Los niños se familiaricen con ellos.
  - Inventen juegos por parejas o en pequeño o gran grupo.
  - Se integren en juegos por parejas o en pequeño o gran grupo.



- Comentar los juegos, completarlos, transformarlos.
- Terminar las sesiones con creatividad dinámica. Formar figuras plásticas con los niños: escenas, cuadros, cuentos... Danzas: Acompañar una canción o una música con fórmulas rítmicas sencillas.

### **7. Preparamos una danza: música y ritmo**

- Técnicas y fórmulas rítmicas aplicadas a danzas sencillas.

«Nuestra práctica pedagógica es una búsqueda incesante. Permanece constantemente abierta: abierta a la creatividad de los niños, abierta a la observación y al análisis de su comportamiento, abierta asimismo a nuestra propia creatividad que nos incita a proponerles —no a imponerles— nuevas direcciones de búsqueda que nos permitan sondear su verdadero interés.»

(A. Lapierre; B. Aucouturier)



## **BIBLIOGRAFIA RECOMENDADA**

Julius Fast: *El lenguaje del cuerpo*, Barcelona, Kairós.

Yvonne Berge: *Vivir tú y tu cuerpo*, Madrid, Narcea.

Patricia Stokoe: *La expresión corporal y el niño*, Buenos Aires, Ricord.

Ángeles Alonso: *Expresión Corporal*, La muralla.

A. Aberasturi: *El niño y sus juegos*, Paidós.

Sanuy Cortes: *Enseñar a jugar*, Madrid, Marslega.

**NOTA:** Por publicarse y renovarse con frecuencia libros con nuevos títulos, hemos creído más oportuno incluir a continuación una lista de autores importantes en este campo.

## **AUTORES**

### *Expresión psicomotriz*

- Carmen y María Aymerich
- Montserrat Sanuy
- Conchita Sanuy y Lis Cortes
- Ana María Pelegrín
- Aucouturier (Psicomotricidad)
- Lapierre

### *Psicología y juego*

J. Piaget: *El lenguaje y el pensamiento del niño pequeño*, Paidós.

*La formación del símbolo en el niño*, (cap. sobre el juego).

A. Gesell: *ver el juego en el niño*.