

# UNIDAD II

## Expresión Corporal y Desarrollo de la Creatividad

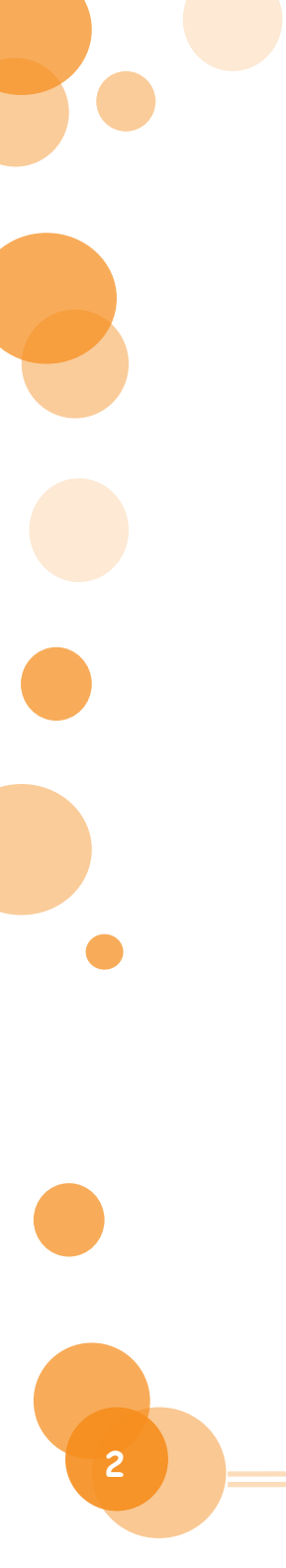


**OEI**

## UNIDAD II

### Expresión Corporal y Desarrollo de la Creatividad





# INDICE

## TEMA 1. Nuestro Cuerpo y la Comunicación

### Guía No 1. Aprendiendo sobre nuestro cuerpo y sus experiencias

1. Desarrollo Psicomotor	1
1.1 Concepto de psicomotricidad	1
La psicomotricidad por tanto	2
1.2 Condiciones para el aprendizaje de habilidades físico - motoras	4
La expresión corporal	4
El lenguaje corporal	5
Actividad	5
1.3 Algunas conclusiones oportunas para tomarlas en cuenta el preescolar	6
Actividades de aprendizaje	7
En plenario	7
Continuemos profundizando	8
2. La importancia de la expresión corporal en la Educación Inicial	8
3. La educación psicomotriz y el juego	8
4. La lateralidad y sus fases	11
Fases de la lateralidad	12
Practiquemos lo aprendido	13
Apliquemos y resolvamos	13

## TEMA 2. EJERCITANDO NUESTRO CUERPO

### Guía No 2. Aprendiendo y ejercitando sobre nuestro cuerpo

I. Conocimiento y control del cuerpo	17
II. Lateralidad e independencia y coordinación entre dos o más miembros.	19
III. La respiración	24
IV. Técnicas de relajación	28
V. Postura, equilibrio estático y dinámico	34
VI. La articulación	38
VII. Coordinación visomotora	42
VIII. Ejercicios espaciales para manos	45
IX. Locomoción	48
X. Imaginación y sensibilidad individual y colectiva, expresión libre	53
Actividades de aprendizaje	55
<b>Bibliografía</b>	56

# Tema 1. Nuestro cuerpo y la comunicación

## Guía No 1. Aprendiendo sobre nuestro cuerpo y sus experiencias.



### 1. Desarrollo psicomotor.

#### 1.1 Concepto de Psicomotricidad.

El concepto de la psicomotricidad está íntimamente ligado al concepto de cuerpo y sus experiencias. Por ello "se considera a la psicomotricidad como una técnica que favorece el descubrimiento del cuerpo propio, de sus capacidades en el orden de los movimientos, descubrimiento de los otros y del medio de su entorno" 1.

La psicomotricidad. Constituye el proceso de desarrollo integral de la persona. La palabra psico determina dos fases: el socio afectivo y el cognitivo, mientras que la palabra motriz se refiere al movimiento. O sea que en la acción de la niña y el niño se articulan toda su afectividad, deseos y posibilidades de comunicación.

A través de la psicomotricidad se pueden reeducar y estimular los movimientos de una niña y un niño. La estimulación psicomotriz en el ámbito educativo, es orientada a través de un trabajo en la actividad motriz y el juego. En individuos que presentan algún tipo de discapacidad, trastornos o retrasos en su desarrollo, se trabaja con la reeducación psicomotriz. Se tratan corpóreamente mediante la intervención clínica que es realizada por un personal especializado. Se tratan corpóreamente mediante la intervención clínica que es realizada por un personal especializado.



1. Madelain Abaddie (1977).

## La psicomotricidad por tanto:

- Implica una relación estrecha entre los procesos psíquicos y los procesos motores.
- La psicomotricidad influye en el desarrollo social e individual de la persona
- Evoluciona a través del tiempo. Inicialmente sólo disponemos de grandes movimientos (motora gruesa) y sólo de forma gradual vamos siendo capaces de hacer movimientos minuciosos (motora fina) como enhebrar aguja, por ejemplo.
- Acerca de la influencia de la psicomotricidad en el desarrollo social e individual, se destaca la importancia que existe en el contexto de la escuela y en el desarrollo de los conocimientos y el desarrollo emocional de la niña y el niño.

Precisamente el conocimiento que la niña y el niño tienen del mundo depende de la información que recibe de su propio cuerpo (intercepción), de su actividad motora y de las formas como se percibe así mismo, lo mismo que de sus percepciones del mundo exterior (la que nos llega por los órganos de los sentidos).

Casi todo lo que una niña y un niño hacen desde el nacimiento hasta los primeros años de alguna manera sienta las bases no sólo para las habilidades físico-motoras posteriores sino también para los procesos de conocimiento y el desarrollo emocional. Ver, tocar, curiosar, balbucear, brincar y garabatear son el fundamento de la ejecución de tareas complejas del desarrollo.

La exploración sensorial culmina con la comprensión de los conceptos arriba - abajo, derecha - izquierda y muchos otros, que representan el desarrollo de los conocimientos. La educación psicomotriz es una técnica, pero es también una forma de entender la educación, una pedagogía activa desde un enfoque global de la niña y el niño, y de sus problemas y que debe corresponder a las diferentes etapas del desarrollo.

- En la pequeña infancia, toda educación es educación psicomotriz.<sup>2</sup>
- En la mediana infancia, la educación psicomotriz sigue siendo el núcleo fundamental de una acción educativa, que empieza a diferenciarse en actividades de expresión, organización de las relaciones lógicas y los necesarios aprendizajes de escritura-lectura-dictado.
- En la gran infancia, la educación psicomotriz mantiene la relación entre las diversas actividades que concurren simultáneamente al desarrollo de todos los aspectos de la personalidad.

**Psicomotor** es lo referente a la relación entre ciertos procesos psíquicos y sus efectos motores: las funciones psíquicas y las funciones motrices son dos elementos fundamentales de la actividad social y del comportamiento individual del hombre.<sup>3</sup> Rudimentarias ambas en el momento del nacimiento, evolucionan durante la infancia y se desarrollan estrechamente unidas.

---

2. P. Arnaiz.1988.

3. Para el psiquiatra Antoine Porot.



## 1.2 Condiciones para el aprendizaje de habilidades físico-motoras

Las habilidades físico-motoras que la niña y el niño en edad preescolar aprenden suelen ser acciones ordinarias como:

- Amarrarse los zapatos.
- Cortar con tijeras.
- Alimentarse por si mismo.
- Abotonarse la ropa.
- Usar lápiz o crayón.
- Brincar y saltar.

*El entrenamiento gimnástico específico iniciado desde los 4 años logra excelentes resultados en las niñas y los niños.*<sup>4</sup>



### La expresión corporal.<sup>5</sup>

Es una actividad que desarrolla la sensibilidad, la imaginación, la creatividad, y la comunicación humana. Es un lenguaje por medio del cual el individuo puede sentirse, percibirse, conocerse y manifestarse. La práctica de la expresión corporal proporciona un verdadero placer por el descubrimiento del cuerpo en movimiento y la seguridad de su dominio.

---

4. Los psicólogos soviéticos M: Lisina y Neverovicch,1971.

5. <http://www.espaciologopedico.com>

## El lenguaje corporal

Permite transmitir nuestros sentimientos, actitudes y sensaciones, el cuerpo utiliza un lenguaje muy directo y claro, más universal que el oral, al que acompaña generalmente edico.compara matizar y hacer aquel más comprensible. Todos los otros lenguajes (verbal, escrito y otros) se desarrollan a partir del lenguaje corporal. Las madres, padres conocen los sentimientos de sus hijos a través de este lenguaje, sabemos cuándo una niña y un niño están tristes, no es necesario que lo diga, sus gestos y movimientos nos lo indican, su energía disminuye, quizás permanece sentado, con la mirada lánguida, su postura corporal encorvada, los hombros caídos, etc.: son signos que nos sirven para interpretar su estado de ánimo.



### Actividad

La actividad es imprescindible para el desarrollo motor. Las niñas y los niños no aprenderán a subir las escaleras a menos que lo practiquen. Cuando las niñas y los niños crecen en un ambiente limitado y pobre en estímulos, el desarrollo de sus habilidades físicas sufre un retraso: les falta fuerza, coordinación y flexibilidad al correr, saltar, trepar equilibrarse y otras acciones.

De igual manera las fallas a nivel de estimulación o bien como deficiencia a nivel de dificultades, a nivel de los conocimientos que tendrán la niña y el niño, al nivel de la personalidad y de la adquisición de hábitos redundará a su vez en el aislamiento y pérdida de oportunidades para la niña y el niño que crecen privados de un ambiente adecuado.

### 1.3 Algunas conclusiones oportunas para tomarlas en cuenta en el preescolar

A partir de los elementos teóricos expuestos podemos concluir planteando que:<sup>6</sup> Las niñas y los niños aprenden con y a través de sus cuerpos, es decir a través de su desarrollo psicomotor.

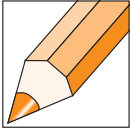
- Éste incluye el conocimiento del mundo pero también el conocimiento de sí mismo.
- La educación sensorial es ayudar a reafirmar en la niña y el niño la función de los sentidos: la vista (color, tamaño), olfato (olores), tacto (texturas, peso), audición (sonidos) y gusto (sabores)
- A través de la educación sensorial la niña y el niño aprenden a establecer semejanzas, diferencias, contrastes y a expresar sus propias preferencias.
- Las niñas y los niños requieren de un adecuado espacio físico interior y exterior que les permita realizar las actividades placenteras (motivadoras en sí mismas) de correr, trepar, patinar. Esto es importante para el desarrollo de la motora gruesa.
- Para el desarrollo de la motora fina se puede propiciar la construcción de bloques de madera, modelado arcilla o plastilina y pintado con crayones, por ejemplo. Esto a su vez le será útil para aprender a escribir.

Las clases dedicadas al área del cuerpo y desarrollo de los sentidos deben de tener en cuenta lo siguiente:

- Ir de lo simple a lo complejo.
- Incluir actividades basadas en el juego.
- Ser lo suficientemente atractivas para ser motivadoras para la niña y el niño.
- Abarcar un largo período educativo, incluyéndolas dentro del desarrollo de las otras áreas.

---

6. Vinicio Buitrago.



## Actividades de aprendizaje. En pareja o grupo

1. Responda a las siguientes preguntas:
  - ¿Qué entiende por Psicomotricidad?
  - ¿Cuáles son las condiciones para el desarrollo físico-motor en las niñas y en los niños?
  - ¿Qué es la expresión corporal?
  - ¿Qué es el lenguaje corporal?
  - ¿Qué importancia tiene la actividad en el desarrollo psicomotor de la niña y el niño?
  - ¿Cuál es la concepción actual de la psicomotricidad en nuestro país?
2. Copiemos en un papelón las respuestas de las preguntas anteriores ejemplificándolas a través de casos.

### En plenario

3. Presente su trabajo según la dinámica que oriente la educadora, educador y docente. Utilice recursos creativos que se relacionen con el tema que se está estudiando y que permita expresar nuestras respuestas de forma dinámica y expresiva.



## Continuemos profundizando

### 2. La importancia de la expresión corporal en la Educación Inicial

La importancia del movimiento para el crecimiento y el desarrollo del ser humano, la concepción de éste como un todo ante la dualidad mente-cuerpo que se manifiesta en la forma de aprender de la niña y el niño, sobre todo en la etapa infantil (de 0 a 6 años), nos lleva al convencimiento de la necesidad de que la educación psicomotriz esté presente en la educación de la niña y el niño.

- En un primer nivel, hay un cuerpo físico, funcional, que es un conjunto de huesos, articulaciones, músculos, tendones, entre otros.
- En un segundo nivel hay un cuerpo cognitivo que se encarga del movimiento voluntario. Es el cuerpo relacionar que interactúa con los objetos, descubriendo sus características y cualidades, y con las personas, que le introduce en el mundo de los afectos, pudiendo incidir en la realidad de las cosas y las personas con el desarrollo de la creatividad.

### 3. La Educación psicomotriz y el juego

La Educación psicomotriz se define bajo tres parámetros: el juego, el cuerpo y la relación corporal.<sup>7</sup>

El contenido de la práctica psicomotriz se basa en el juego libre.

- Es una actividad espontánea que se desarrolla y organiza progresivamente a partir de los objetos puestos a disposición de las niñas y los niños.
- Es un juego sin argumento impuesto, de forma que permite el libre curso a la imaginación.
- Se trata de dejar desarrollar en el grupo el juego libre, espontáneo, sin consignas precisas y sobre todo, sin enjuiciamientos.

---

7. A Lapierre 1990, 1991.

- A partir de aquí nacen y se desarrollan actividades espontáneas, solos o en grupo, dejando hacer a cada uno según sus deseos y su imaginación. Lo anterior no quiere decir que la educación psicomotriz se convierta en un juego caótico. Dentro del dejar hacer la educadora, educador y docente han de fijar los límites de la libertad: no hacer daño a la compañera o al compañero, lo cual no excluye las relaciones agresivas, no destruir el material, entre otras. Estas prohibiciones marcan el límite entre la realidad y el juego.

En toda esta relación está presente el concepto de disponibilidad corporal, como actitud de escucha.

- Es una nueva manera de situarse respecto a la niña y al niño.
- Es tener una actitud de empatía.
- Ser capaz de dejar de hacer lo que está haciendo para atender al otro.
- Intentar comprender la historia que nos cuenta la otra persona sin juzgarla, para desde allí, poder ayudarle a resolver sus dificultades.
- La disponibilidad corporal supone además un nuevo modo de actuar a través del cuerpo, utilizando como mediadores la mirada, el gesto, el espacio, los objetos... etc. <sup>8</sup>

Tomar conciencia de la importancia del juego en la construcción y el desarrollo de la personalidad de la niña y el niño.

### **¿Qué debe hacer como educadora, educador y docente, ante un momento de juego?**

- Observar el juego y comprender qué es lo que se está jugando (sentido).
- Participar sin dirigir, ni invadir y contenerlo dentro de los límites de lo simbólico.
- Esto es importante para la niña y el niño, pero también para la educadora, educador y docente y sobre todo para su relación.

---

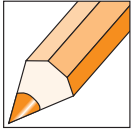
8. (Boscaini, 1989).

- "Este juego corporal, este juego psicomotor es una oportunidad para establecer con la niña y el niño y con el grupo de clase otra relación; una relación de persona a persona que no está mediatizada por el rol pedagógico" 9
- Durante la sesión de psicomotricidad la educadora, educador y docente no tienen nada para enseñar, sólo ha de estar disponible para la niña y el niño.
- Seguirlo en la dinámica de sus pensamientos y de sus actos.
- En esta relación, al no estar mediatizada por lo pedagógico y lo intelectual toma un cariz afectivo que se articula alrededor de dos temas esenciales de nuestra vida afectiva: el amor y el odio.
- En esta relación fundamentalmente corporal, la educadora, educador y docente han de reencontrar en sí mismo el placer del juego, del movimiento, porque para que se dé una buena relación ha de darse un placer compartido.
- No se trata tampoco de dejar hacer, sino que, mediante sus intervenciones debe canalizar, orientar y hacer evolucionar el juego.
- Saber cuándo decir sí y cuándo decir no.
- "Jugar a la aceptación, a la negación y a la provocación, teniendo un rol activo según las necesidades y el momento evolutivo de cada niña y niño". 10

---

9. Lapiere, 1990.

10. Lapiere, 1991.



## Actividades de aprendizaje: En pareja

1. Analice las siguientes preguntas:
  - ◇ Según Lapierre, ¿Qué importancia tiene el juego en el desarrollo psicomotriz?
  - ◇ ¿Cuál debe ser el papel de la educadora, educador y docente durante el juego?

### En plenario

2. Presente sus respuestas a través de un sociodrama.



## 4. La lateralidad y sus fases

La Lateralidad: "Es la preferencia de utilización de una de las partes simétricas del cuerpo humano: mano, pierna, ojo y oído y el proceso por el cual se desarrolla recibe el nombre de lateralización. Éste tiene que ver con la dominancia hemisférica pero la exactitud del mismo aún no se conoce".<sup>11</sup>

"La Lateralidad surge del conflicto entre el hemisferio derecho y el izquierdo, quedando la dominancia de un hemisferio cerebral sobre el otro".

La Lateralidad hace referencia a la dominancia de un lado del cuerpo sobre el otro, tanto en miembros superiores como inferiores. Esta dominancia precisa fuerza, exactitud, equilibrio, coordinación y propiocektividad.

---

11. Rigal, 1987).



## Fases de la lateralidad

El proceso de lateralización atraviesa por las siguientes fases: <sup>12</sup>

1. Fase de indiferenciación. Sucede en el período sensorio motor (0 - 2 años). La lateralidad no está definida y la niña y el niño van descubriendo poco a poco que tiene dos manos, que éstas le pertenecen y que son una fuente para obtener placer porque, gracias a sus posibilidades manipulativas, le permiten interaccionar con el medio.
2. Fase de alternancia. A partir de los dos años hasta los cuatro y gracias a que le interesa explorar todo lo que le rodea, utiliza las dos manos indistintamente para realizar sus actividades cotidianas.
3. Fase de automatización. A partir de los cuatro y hasta los 6 años, poco a poco van automatizando sus gestos y observaremos como utiliza el lado dominante en las distintas actividades que realiza: mirar por un agujero, llevarse el auricular del teléfono al oído.

“Los influxos nerviosos que proceden de uno u otro lado del cuerpo pueden confluír en los lados opuestos del cerebro. Si hay un problema de lateralidad, esta circulación no se hace ordenadamente, dificultando el rendimiento intelectual y afectivo de la persona. Así se produce una lentificación o un bloqueo.” <sup>13</sup>

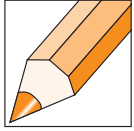
En la lateralidad, la herencia no juega un papel determinante ya que se han dado muchos casos en los que han salido niñas y niños diestros de madres y padres zurdos <sup>14</sup> y viceversa.

---

12. J.A. García.

13. (Joëlle Guitart Baudont).

14. Rife (1940).



## Practiquemos lo aprendido:

¿Qué es la lateralidad?

¿Cuáles son las fases de la lateralidad y en que consiste cada una?

Elaboremos un resumen sobre el concepto de desarrollo psicomotor, importancia y sus principales componentes.



## Apliquemos y resolvamos. En pareja o grupo

- ¿En base a lo estudiado considera usted que su centro y grupo de clase está desarrollando correctamente el área psicomotriz en las niñas y en los niños? ?
- ¿Qué le haría falta para obtener mejores resultados? ¿Qué metas podemos plantearnos al respecto?
- Retomemos nuestra práctica, sus aciertos y desaciertos .Propongamos un plan de acción que nos permita avanzar de forma cualitativa y cuantitativa en la aplicación de la psicomotricidad en la Educación Inicial en nuestro preescolar.

## TEMA 2. Ejercitando nuestro cuerpo

### GUIA No. 2 Aprendiendo y ejercitando sobre nuestro cuerpo

A continuación se presentan varios ejercicios prácticos que nos guiarán en la planificación y ejecución de actividades relacionadas con el desarrollo del área psicomotriz en nuestras niñas y niños.

Estos ejercicios los practicaremos primero nosotros como educadoras, educadores y docentes en las diferentes sesiones de trabajo a fin de ir afianzando las técnicas.

Este tema es tan amplio que para abordar su estudio lo vamos a subdividir en diez capítulos, lo que permitirá una mayor claridad y analizar más detenidamente su alcance:

- I. Conocimiento y control del cuerpo (independización e interrelación muscular).
- II. Lateralidad, Independencia y coordinación entre dos o más miembros. El contramovimiento.
- III. Respiración.
- IV. Técnicas de relajación.
- V. Postura, Equilibrio estático y dinámico.
- VI. Articulación.
- VII. Coordinación visomotora. Ejercicios especiales para manos.
- VIII. Calidades de movimiento. Antagonismo muscular.
- IX. Locomoción. Andar. Saltar. Girar. Deslizar.
- X. Imaginación y sensibilidad individual y colectiva. Expresión libre.



## En pareja

Cada participante se convierte en una crayola o tiza para llenar su globo imaginario de rayones de colores, cada cual elige su color. Pinta con las manos, cabeza, pies, espalda, hombros, cadera, siguiendo un ritmo musical.

Busquemos identificarnos con el grupo que inicia la jornada de trabajo. Para ello:

1. Los participantes caminan por el salón y reconocen el espacio del lugar donde van a trabajar.
2. En este reconocimiento se ejercita el congelado de acción (estatua) y con la mirada buscan un compañera o compañero.
3. Se inicia la comunicación.
4. Se continúa igual con el ejercicio caminando e interrumpiendo con una orden del facilitador para:

Tomarse de las manos por parejas formando un puente, luego:

- Se forma una estrella con 3 personas,
- Vuelven a caminar,
- 4 personas forman un nudo, enlazando,
- Los brazos de espalda: caminar por todas partes.
- Los participantes forman un sol,
- Los participantes de rodillas o sentados hacia fuera, uno en el centro, todos con los brazos arriba,
- Luego se integran todos formando un circuito, con el grupo total se juega alternando las diferentes formas.

5. Para la identificación de los integrantes del grupo, se piensa en formar un parque de diversión, como tema cada uno escoge un elemento que aportar para formarlo con absoluta libertad y sin temor a repetir elemento, si es su gusto.
6. Luego viene una clasificación por grupos, según las características de los elementos del parque, los grupos se reconocen y se comunican con una atenta observación o realizando un movimiento de grupo.
7. Para proyectar este trabajo corporal se realiza un trabajo colectivo con grupos de 5 personas, que con papel y crayones dibujan el parque. Este trabajo es analizado por el grupo, que luego expresa con movimientos, sus diferentes características, caminos, puentes, árboles, llantas, lluvia, etc.

En esa forma se fomenta la psicomotricidad, la comunicación, la imaginación y la integración.



## I. Conocimiento y control del cuerpo<sup>15</sup>




El control del cuerpo consiste en obtener un dominio total corporal; conociendo el manejo de los músculos de acuerdo a su función básica normal. Para lograr un dominio corporal, se hace un trabajo consciente y en etapas va creciendo dicha meta. Además de hacer ejercicios las combinaciones con juegos, imágenes y figuras en las sesiones de trabajo son de suma importancia.

Conozcamos cada músculo del cuerpo y su función de contraer y aflojar o poner duro o suave.

Que la niña y el niño sigan respirando normalmente.




## Ejercicios para el conocimiento y control del cuerpo

Ejercicios	Procedimiento	Ejemplo
a) Posición de cruz abierta	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Que la niña y el niño se pongan de pie, abran las piernas a la altura de los hombros y abran los brazos hacia la derecha y hacia la izquierda.</li> <li>● Que pongan duro todo el cuerpo y afloje.</li> <li>● Realizar este movimiento de cinco a ocho veces.</li> </ul>	
b) El muñeco de trapo	<p>Posición:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Acostados en el piso, boca arriba, en posición de cruz abierta, que pongan el cuerpo flojo, como un muñeco de trapo.</li> <li>● El muñeco levanta el brazo derecho, contando hasta cinco pausadamente .1, 2, 3, 4,5. Mantener el brazo en alto un segundo y luego se le cae el brazo al muñeco.</li> <li>● De la misma forma se levanta el brazo izquierdo, la pierna derecha y la pierna izquierda.</li> <li>● El dictado de la educadora, educador y docente va directamente a la mente de la niña y el niño, éste debe dar al cuerpo su mandato correspondiente. El movimiento nace adentro y luego se exterioriza. Este descubrimiento trae consigo las percepciones y sensaciones correspondientes.</li> <li>● Es importante recordar, que la niña y el niño no sean imitadores de los ejercicios, sino creadores de sus movimientos.</li> <li>● La educadora, educador y docente al facilitar a través de su dictado el movimiento, deja un espacio de creación libre a la niña y el niño.</li> </ul>	
c) Los gatos	<p>Posición:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● La niña y el niño se apoyan en manos y rodillas manteniendo la separación de las extremidades a la altura de los hombros y de la pelvis.</li> </ul> <p>Dirigir el ejercicio con las siguientes variantes:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a) El gato se recoge y el gato se estira.</li> <li>b) El gato hace lomo hacia arriba en forma de arco y hacia abajo.</li> <li>c) El gato camina (gatear).</li> <li>d) El gato se acuesta (al lado).</li> <li>e) El gato caza.</li> </ol> <p>¡Se recomienda acompañar cada ejercicio con una pequeña historia!</p>	

## II. Lateralidad, independencia y coordinación entre dos o más miembros


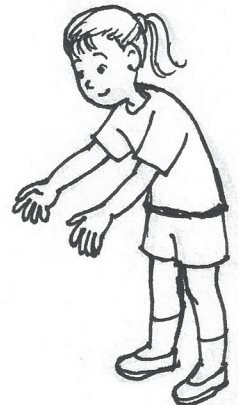
Con los ejercicios de la lateralidad especialmente dirigidos a este fin, la niña y el niño adquieren poco a poco el sentido de la lateralidad cuya carencia le produce también problemas en la toma de conciencia del espacio.

Los ejercicios de coordinación entre diferentes partes del cuerpo son fundamentales para la ejercitación de los mandos motores.



Ejercicios para desarrollar lateralidad independencia y coordinación		
Ejercicio	Procedimiento	Ejemplos
1)	<p>La niña y el niño están de pie, abren las piernas a la altura de los hombros y los brazos a la altura del cuerpo relajados.</p> <p>Introducir esta sesión de ejercicios de la siguiente manera o usted la puede variar:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Levantemos el brazo derecho y saludemos a alguien que se encuentra largo, largo.</li><li>● Realicemos el ejercicio de nuevo con el brazo izquierdo.</li><li>● La niña y el niño están de pie, con espaldas a la pared, levantan la pierna derecha al lado rozando la pared y bajan la pierna. Los brazos están al lado del cuerpo. Realizan el ejercicio con la pierna izquierda.</li></ul> <p>Sugerencia:</p> <p>Tratar que la niña y el niño no se recuesten en la pared. Que la fuerza que hagan salga del fémur o muslo.</p>	






## Ejercicios para desarrollar lateralidad independencia y coordinación


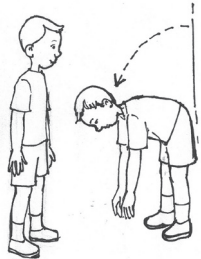

Ejercicio	Procedimiento	Ejemplos
	<p>Variante:</p> <p>La niña y el niño están alejados de la pared y vuelven a hacer el mismo ejercicio.</p> <p>Levantar y bajar pierna derecha de frente, realizan el ejercicio con la pierna izquierda.</p> <p>Levantar coordinadamente el brazo derecho y la pierna izquierda a los lados, y se cambian para levantar el brazo izquierdo con la pierna derecha, también a los lados.</p> <p>Levantar coordinadamente el brazo derecho y la pierna izquierda de frente, y se cambian levantando coordinadamente el brazo izquierdo y la pierna derecha, de frente.</p>	
2)	<p>Posición:</p> <p>De pie con los brazos al lado las piernas abiertas a la altura de los hombros y las rodillas extendidas.</p> <p>Pelvis:</p> <p>Mover la pelvis hacia delante, luego mover la pelvis hacia atrás, mover la pelvis a la derecha y a la izquierda:</p> <p>Pecho</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Mover el pecho hacia delante y hacia atrás con los brazos al lado.</li> <li>● Mover el pecho hacia el lado derecho y hacia el lado izquierdo.</li> </ul> <p>Juego: (Marioneta de hilo)</p> <p>Pretendemos que la niña y el niño desarrollen sus habilidades de independización muscular de su cuerpo.</p>	

## Ejercicios para desarrollar lateralidad independencia y coordinación

Ejercicio	Procedimiento	Ejemplos
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● La educadora, educador y docente incentivan a la niña y al niño que piensen que cada miembro de su cuerpo, cabeza, brazo y pierna están amarrados de cinco hilos (un hilo por miembro). La educadora, educador y docente dan la orden de mover el hilo de la cabeza, mover el hilo del brazo derecho, mover el hilo de la pierna izquierda (brazos y piernas se mueven simultáneamente).</li> <li>● Después mover el hilo del brazo izquierdo y mover el hilo de la pierna derecha.</li> <li>● Subir y bajar brazo y pierna al mismo tiempo y hacer que ellos caminen como los muñequitos de una caja de música.</li> </ul> <p>Recomendamos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Fondo musical con un ritmo suave.</li> </ul> <p>Recordemos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Que los hilos son imaginarios.</li> </ul> <p>¡Cada niña y niño tienen que crearlos y creerlos!</p>	
<p>3) EL contramovimiento: dos energías corporales en oposición.</p>	<p>Posición:</p> <p>El contramovimiento toma en cuenta los ejercicios anteriores.</p>	
<p>a) Balanza</p>	<p>Posición:</p> <p>De pie, piernas abiertas a la altura de los hombros, brazos al lado del cuerpo.</p>	

## Ejercicios para desarrollar lateralidad independencia y coordinación

Ejercicio	Procedimiento	Ejemplos
<p>b) Balanza de frente.</p> <p>c) Balanza horizontal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Subir el brazo derecho estirado arriba de la cabeza.</li> <li>● Dar la orden que en la mano hay un peso, y este peso hace bajar el brazo derecho y al mismo tiempo se sube el brazo izquierdo y se traslada el peso al lado izquierdo. • Levantar el brazo de frente y seguir con el ejercicio (a).</li> </ul>	
<p>d) La bicicleta.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Crear en la imaginación de la niña y el niño que está manejando una bicicleta dándole pedal con los dos brazos.</li> </ul> <p>Posición:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● De pie, dar pedal a una bicicleta levantando y encogiendo la pierna lo más posible.</li> </ul> <p>Variante:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Sentado en el piso hacer la bicicleta.</li> <li>● Acostado boca arriba, en el piso, hacer la bicicleta.</li> </ul>	
<p>e) Bicicleta entre dos personas.</p>	<p>Posición:</p> <p>Colocar dos niños o niñas de pie frente a frente agarrándose de las manos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Con las manos y los brazos realizando el movimiento de la bicicleta dando pedal.</li> <li>● La educadora, educador y docente introducen un ritmo lento, rápido y más rápido.</li> </ul>	

Ejercicios para desarrollar lateralidad independencia y coordinación,		
Ejercicio	Procedimiento	Ejemplos
f) Bicicleta sentados.	<p>Posición:</p> <p>Dos niños o niñas sentados en el piso frente a frente, con una pierna encogida, la otra recta, extendida. Las manos van al lado del cuerpo, columna recta.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Pedalean a un ritmo lento, rápido y más rápido, ejerciendo un poco de fuerza.</li> </ul>	
g) El resorte.	<p>Posición:</p> <p>De pie, colocar dos niñas y niños de frente a distancia de los brazos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Una niña y niño se agachan sin doblar las rodillas, el otro está de pie.</li> <li>● Cuando el primero se sube, el segundo se baja, la espalda queda recta, el cuerpo queda en forma de mesa. La educadora, educador y docente indica el ritmo: lento, rápido, más rápido.</li> </ul>	
h) Enano y gigante	<p>Posición:</p> <p>Las dos niñas y niños están de pie frente a frente.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● El primero se hace lo más pequeño que pueda.</li> <li>● El segundo se estira lo más alto, estirando los brazos.</li> </ul> <p>Luego que lo realicen en viceversa al ritmo indicado.</p>	
i) Máquina humana.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● La educadora, educador y docente orientan que vamos a construir una fábrica y que cada niña y niño van a hacer una pieza para construir la máquina.</li> <li>● Cada niña y niño empiezan a hacer un solo movimiento.</li> <li>● Los niñas y los niños pueden realizar otros ejercicios fuera de los que han aprendido en esta sesión. Con un poco de creatividad los niños o niñas acompañan sus movimientos con un sonido. El tiempo que dura la máquina está a criterio de la educadora, educador y docente, no mayor de 5 minutos ni menor de 30 segundos.</li> </ul>	


### III. La respiración

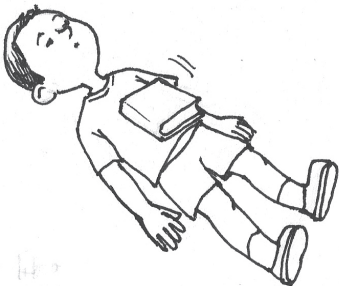
Se les explica a las niñas y a los niños cómo el aire llena los pulmones, utilizando una bolsa plástica o una chimbomba (globo), la bolsa o el globo lo va a dividir en tres partes.

1. Respiración abdominal/diafragma = respiración grande.
2. Respiración intercostal = respiración mediana (de costillas)
3. Respiración torácica = respiración pequeña.



Cuando se coordina un movimiento con la respiración, fisiológicamente la fase activa va unida a la inhalación y la fase pasiva, a la exhalación. La mejor posición para practicar la respiración es acostado, boca arriba, el cuerpo en descanso. Sólo están activos los músculos respiratorios.

Dejamos entrar el aire libremente por la nariz sin absorberlo por la boca, tomando conciencia y control del desarrollo de la respiración. La concentración y la atención en estos ejercicios hacen aumentar el volumen de aire inspirado y la cantidad de oxígeno. Una vez que la niña y el niño logren controlar la respiración sin tensar cuello, hombros, abdomen, se puede empezar con ejercicios dirigidos.

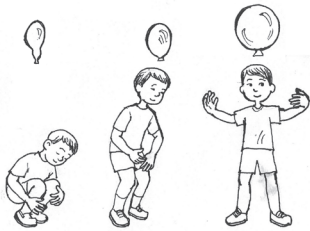

Ejercicios para desarrollar la respiración		
a) Limpieza de fosas nasales	<ul style="list-style-type: none"><li>● Se ordena que las niñas y los niños sacudan sus narices y se limpien sin esforzar la respiración.</li><li>● Se tapa el orificio nasal derecho con un dedo, mientras se hacen dos o tres respiraciones. Luego el lado izquierdo.</li></ul>	

Ejercicios para desarrollar la respiración		
Ejercicios	Procedimientos	Ejemplos
b) Estornudar	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se orienta que las niñas y los niños estornuden dos o tres veces.</li> </ul>	
c) Bostezar	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se orienta que las niñas y los niños bostecen dos a tres veces como al salir de un profundo sueño.</li> </ul>	
d) El ombligo y el peso  	<p>Material:</p> <p>Se necesita un libro, un juguete lapiceros o tapitas de gaseosa.</p> <p>Posición:</p> <p>Acostarse boca arriba, colocar un objeto en el ombligo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Las niñas y los niños respiran y con la fuerza del aire al inspirar empujan el objeto hacia arriba diez veces.</li> </ul> <p>Controlar a la niña y al niño que no empujen con el diafragma sino con el aire exhalado.</p> <p>Es importante hacer conciencia en la niña y el niño sobre una respiración profunda sin forzar los músculos del cuerpo durante la respiración.</p>	
e) Oler flores	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Crear en la imaginación de la niña y el niño, que tengan una flor bien olorosa en sus manos, se la acerca a la nariz y la huelen.</li> <li>● Sostiene el aire sintiendo aroma en tres tiempos y expulsa el aire por la boca suavemente con un breve sonido gutural.</li> </ul>	

## Ejercicios para desarrollar la respiración

Ejercicios	Procedimientos	Ejemplos
<p>f) Respirar con brazos extendidos</p>	<p>Variante:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Hacer el ejercicio acostado boca arriba.</li> <li>● Sentados con la columna recta cabeza erguida.</li> <li>● De pie. Cada vez que suelta el aire se debe aflojar todo el cuerpo</li> </ul> <p>Posición: La niña y el niño están de pie.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Inhalan lentamente, abre los brazos a ambos lados y cierra los brazos exhalando por la nariz..</li> </ul> <p>Variante:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Tiempo de cinco para inhalar.</li> <li>● Tiempo de dos para retener.</li> <li>● Tiempo de cinco para expulsar el aire.</li> </ul> <p>Se aconseja ir graduando el ejercicio hasta llegar a 8 para inhalar, 3 para retener, 8 para expulsar.</p> <p>La frecuencia de la respiración va creciendo después de cinco sesiones de ejercicios.</p>	 



Ejercicios para desarrollar la respiración		
Ejercicios	Procedimientos	Ejemplos
i) El globo.	<p>Posición</p> <p>La niña y el niño está en cuclillas, reciben un mensaje que es un globo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● La educadora, educador y docente van a inflar el globo con un sonido de sssstttt...u otro similar. Con cada sonido y al ritmo suave, la niña y el niño, se levantan un poco de su posición, hasta que sus cuerpos están erguido.</li> <li>● Con otro sonido se desinfla el globo pi...y vuelve a realizar el mismo ejercicio.</li> </ul>	
j) Avioneta	<p>Lugar:</p> <p>Espacio libre grande (patio, cancha, aula).</p> <p>Posición:</p> <p>Las niñas y los niños forman una hilera (una niña y un niño están atrás del otro)</p> <p>Se llenan los pulmones con aire. En el momento de empezar a correr dicen aaaaa..., con los brazos extendidos como avioneta, hasta que se termine el aire. Ahí paran de correr y vuelven a ubicarse en la hilera.</p>	

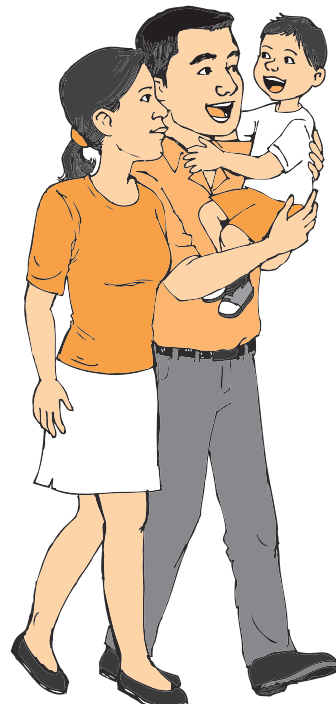
### Recomendación:




Adaptar la respiración en cada uno de los ejercicios que vamos a realizar de hoy en adelante. Recordando que la inhalación es al iniciar el ejercicio y la exhalación regresando a la posición de partida.




## IV. Técnicas de relajación

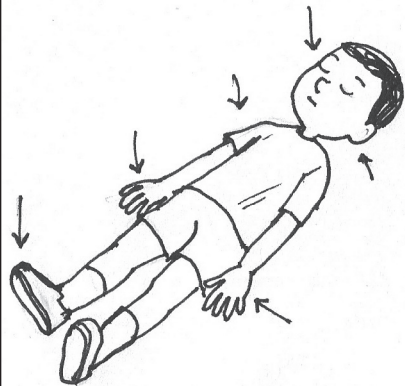
Es bien conocido el valor de la buena relajación en el trabajo psicomotriz, puesto que no sólo conduce al buen funcionamiento de los mecanismos corporales, sino que tiene un valor psíquico indiscutible, la relajación bien obtenida es tanto física como mental; el dominio del relajamiento del músculo prepara al individuo también psíquicamente a un ablandamiento, a una distensión, a un alejamiento del mundo exterior, y a un tranquilo encuentro consigo mismo. En clase, la relajación favorece la obtención de un clima individual y colectivo de calma y paz interior, fundamental para el trabajo



Ejercicios de relajación		
Ejercicios	Procedimiento	Ejemplos
a) Tensión y relajación.	<p>Posición: de pie, sentado y acostado.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Vamos a inducir a la niña y al niño, recordándole que su cuerpo puede ponerse duro como una piedra y suavemente como un muñeco de trapo, o un muñeco pesado de acero o liviano como una pluma. Intentan hacerlo hasta que las niñas y los niños capten la idea de tensión y relajación</li> </ul>	
b) Independizar cada parte del cuerpo.	<p>Posición: De pie.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Independizar cada miembro del cuerpo, empezando con el brazo derecho, ponerlo duro, estirado y se afloja sin fuerza como de trapo. Luego con el brazo izquierdo y pierna derecha, pierna izquierda y brazo derecho, columna y cabeza. Para finalizar tensionar todo el cuerpo y otra vez aflojar.</li> </ul> <p>La respiración sana es abdominal que va a ser parte de todo ejercicio de relajación.</p> <p>Variante:</p> <p>Realizar el ejercicio acostado o sentado en el piso.</p>	
c) Brinco.	<p>Material: Música de percusión- afro caribeña</p> <p>Posición: De pie, cuerpo erguido.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Doblar la rodilla un poco, el cuerpo está relajado, la columna está recta, hacer brinco chiquitos, sin despegar los pies del piso, los brazos quedan a los lados del cuerpo, flojos.</li> </ul>	


## Ejercicios de relajación

Ejercicios	Procedimiento	Ejemplos
d) Patinar en seco.	<p>Posición: De pie</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Patinando con el cuerpo relajado, con las piernas flexionadas, dobladas. Vamos a patinar arrastrando la pierna derecha, la pierna izquierda alternando. Dar la imagen que existe jabón, lodo o aceite. Practicar dos minutos.</li></ul>	
e) Caída	<p>Posición: De pie.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● La niña y el niño están de pie y caen al piso sin hacer ningún movimiento. La caída es en el tiempo de cinco. Evitar cualquier fuerza en los músculos, se les orienta que sean movimientos suavitos. Respirar profundamente de pie y exhalar al caerse. Realizarlo cinco veces.</li></ul>	

Ejercicios de relajación		
Ejercicios	Procedimiento	Ejemplos
f) Muñeco de arcilla.	<p>Posición: Acostado.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● La niña y el niño están acostados en el suelo con ojos cerrados, se le dice que su cuerpo es de arcilla. Mentalmente La niña y el niño deben recibir las órdenes. Con cada orden se le da un tiempo para que la niña y el niño procesen la información.</li> <li>● La educadora, educador y docente da la orden que le están moldeando los pies. Recuerde que se le habla suave y pausadamente.</li> <li>● Le está moldeando el dedo gordo y los otros deditos.</li> <li>● Le está moldeando la pierna.</li> <li>● Le está moldeando la rodilla.</li> <li>● Le está moldeando el muslo.</li> <li>● Le está moldeando la cadera.</li> <li>● Le está moldeando la columna, vértebra por vértebra.</li> <li>● Le está moldeando el pecho y los hombros.</li> <li>● Le está moldeando el brazo derecho, el brazo izquierdo.</li> <li>● Le está moldeando la mano.</li> <li>● Le está moldeando el pulgar.</li> <li>● Le está moldeando el índice.</li> <li>● Le está moldeando el dedo del medio.</li> </ul>	


Ejercicios de relajación		
Ejercicios	Procedimiento	Ejemplos
f) Muñeco de arcilla.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Le está moldeando el anular.</li> <li>● Le está moldeando el meñique.</li> <li>● Le está moldeando la nariz y la boca.</li> <li>● Le está moldeando dos orejas al lado.</li> <li>● Le está moldeando el pelo como lo desean.</li> <li>● Le está moldeando las pestañas y cejas.</li> <li>● Le está moldeando los ojos.</li> <li>● Y cuando sienten que los ojos ya están hechos, que los abran para observar que sus piernas, brazos, cuerpo se pueden mover despacito...</li> </ul> <p>Dar tiempo a cada movimiento y andar suave.</p> <p>La educadora, educador y docente van a ir creando una historia que permita a la niña y al niño volar en su fantasía a nivel emocional y mental.</p>	



## Ejercicios de relajación

Ejercicios	Procedimiento	Ejemplos
<p>g) Volar en su fantasía.</p>	<p>Posición:</p> <p>La niña y el niño están acostados en el piso, o sentado en su pupitre con los ojos cerrados, respirando profundamente. Asegurar que no haya ruidos, sonidos, y efectos externos que distraigan para lograr una profunda relajación.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Están a la orilla del mar, acostados en la arena. La arena está caliente, las olas del mar se están acercando poco a poco, están creciendo poco a poco. El agua salada está pringando su cuerpo y se acerca y hace chu...chu...El agua se le está pegando suavemente en los pies, en las piernas, en las caderas, en el pecho, en la cara.</li> <li>● Ahora el agua nos arrastra al mar comenzamos a flotar. Estamos flotando como un barquito de papel en el agua. El mar es azul, las nubes que están en el cielo son blancas y hay una nube que se parece a un elefante y esta nube pasa y se aparece otra nube en forma de un gran conejo blanco. Este conejo blanco baila ahí en el cielo. Menea las orejas, los brazos y las piernas y tiene una sonrisa de cariño en la cara. Se va, lo vemos más lejos y más lejos, hasta que lo vemos muy chiquitito.</li> <li>● Estamos flotando en el agua, el agua nos regresa suavemente a la orilla con sonidos chu..., pchiu...pchiu. ..Después llegamos a la arena...y el agua se está regresando suavemente...un cangrejito rojo se nos sube a la planta de los pies, camina, camina, hacia las rodillas, por el muslo, ahora está caminando por la pelvis, camina por el pecho, por los brazos por el cuello, por la cabeza, en la cara y se desaparece.</li> </ul> <p>Recomendación:</p> <p>Dejemos que la niña y el niño se sienten, se queden cinco minutos más y hasta después abran los ojos despacito y se incorporen suavemente.</p>	

## V. Postura, equilibrio estático y dinámico


La buena postura o actitud equilibrada del cuerpo es uno de los objetivos de la reeducación psicomotriz, debido a que los desequilibrios o deficiencias en este sentido constituyen manifestaciones que pueden responder a factores físicos o psíquicos y muchas veces, a ambos.

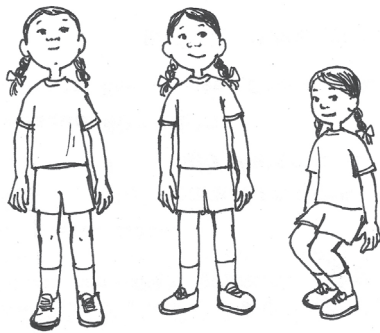
Ejercicios posturales		
Ejercicios	Procedimiento	Ejemplo
a) Busca de posturas.	<p>Posición: De pie y con la buena postura. Se coloca a la niña y al niño en esta posición:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● La niña y el niño, están con hombros relajados, cabeza erguida, cuerpo y columna recta, brazos a los lados, los pies abiertos a la altura de los hombros y recto, ni para afuera, ni para adentro.</li> <li>● La pelvis no muy atrás, ni muy adelante, los glúteos sin apretarlos. El pecho no está hacia atrás haciendo una concha, sino un poco hacia adelante.</li> <li>● Dar a la niña y al niño la orden de ponerse firme como un cadete.</li> <li>● Caminar libre en el salón en posición firme como un cadete, sin tensionar el cuerpo.</li> </ul> <p>Recomendación: La educadora, educador y docente corrige la postura de cada niña y niño.</p>	
b) Balancear.	<p>Posición: De pie y con la buena postura.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Todo el cuerpo recto va hacia adelante, sin despegar los talones del piso, sin caerse para adelante, luego hacia atrás.</li> </ul> <p>Variante:</p> <p>Con los ojos cerrados, manteniendo el eje vertical, se repite el ejercicio. Luego la educadora, educador y docente pregunta a la niña y al niño qué experimentó haciendo el ejercicio con los ojos cerrados.</p>	


Ejercicios posturales		
Ejercicios	Procedimiento	Ejemplo
c) Ejercitar punto y talón del pie.	<p>Posición: De pie y con la buena postura.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Elevar el cuerpo y los talones, parándose en las puntillas de los pies con el conteo a 5; apretando los glúteos, los muslos y el abdomen para mantener el equilibrio. Bajar y hacer una respiración profunda. Repetir de 5 a 8 veces.</li> </ul> <p>Variante:</p> <p>Pararse en los talones levantando las puntillas de los pies con el conteo a 5. Repetir 5 a 8 veces.</p>	
d) Ejercitando las piernas.	<p>Posición: De pie y con la buena postura.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Levantar la pierna derecha doblando la rodilla y apoyarla sobre la pierna izquierda. Los brazos están apoyados en la cintura. Luego cambio a la pierna derecha. Repetir 5 a 8 veces.</li> </ul> <p>Posición: de pie y con la buena postura.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Levantar el pie derecho, agarrándolo con las dos manos y llevarlos hasta la frente/ cabeza. Inclinar la cabeza hasta que el pie le toque la frente. Después con el pie izquierdo. Repetir 5 a 8 veces.</li> </ul> <p>Variante:</p> <p>Sentado en el piso se juntan las plantillas de los pies, con las rodillas dobladas. Se agarra los pies y se lleva los pies a la cabeza, siempre manteniendo el equilibrio.</p>	 



## Ejercicios posturales

Ejercicios	Procedimiento	Ejemplo
e) Frente- Pie	<p>Posición: de pie y con la buena postura.</p> <p>Las manos agarrándose en la cintura, el tronco se inclina hacia adelante y una pierna se levanta extendida hacia atrás, buscando el equilibrio horizontal de todo el cuerpo sobre un pie. El cuerpo se parece a una avioneta. Repetir con la otra pierna 5 a 8 veces.</p> <p>Recomendación:</p> <p>Repetir esta posición de equilibrio hasta que La niña y el niño la domine.</p> <p>Variante:</p> <p>Hacer la avioneta (ejercicio) con los brazos extendidos como las alas de una avioneta.</p> <p>Repetir el ejercicio moviendo los brazos en forma de nadar y conseguir el equilibrio.</p>	
f) Avioneta	<p>Material: Tiza</p> <p>Posición: De pie y con la buena postura.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● La educadora, educador y docente trazan una línea de 8 a 10 metros con una tiza en el piso.</li> <li>● La niña y el niño se imaginan que camina sobre una cuerda en el aire.</li> <li>● La niña y el niño caminan sobre la línea de puntilla y se regresa (pasando uno por uno) con los brazos estirados al lado para mantener el equilibrio.</li> <li>● La niña y el niño caminan sobre la línea de talón.</li> <li>● La niña y el niño caminan sobre la línea con el borde de adentro del pie.</li> <li>● La niña y el niño caminan sobre la línea con el borde de afuera del pie.</li> <li>● La niña y el niño caminan sobre la línea hacia atrás.</li> </ul> <p>Repetir 5 a 8 veces.</p>	

Ejercicios posturales		
Ejercicios	Procedimiento	Ejemplo
g) Caminar sobre una cuerda.	<p>Material: Cuerda.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Dos personas dan vuelta a la cuerda</li> <li>● La niña y el niño salta cuando llega a la cuerda de adelante o de atrás.</li> <li>● La niña y el niño saltan al mismo tiempo sobre la línea imaginaria, manteniendo el equilibrio.</li> </ul>	
h) Caminar en cámara lenta.	<p>Posición: De pie y con la buena postura.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● La educadora, educador y docente ordenan a las niñas y a los niños que caminen en cámara lenta, realizando cada movimiento lo más suave posible.</li> </ul> <p>Juego:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Se pone una meta. La educadora, educador y docente dan la orden de partida y el último que llegue al lugar de meta, será el ganador.</li> </ul>	
i) Niveles.	<p>Posición: De pie y con la buena postura.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● La educadora, educador y docente hacen énfasis en pasar de un nivel a otro lo más lento posible.</li> </ul> <p>Nivel Alto; que el cuerpo esté estirado totalmente de pie, en punta, brazos a los lados del cuerpo.</p> <p>Nivel Medio; la posición normal del cuerpo, de pie o la buena postura. Nivel Bajo; flexionar o doblar las rodillas, bajando el cuerpo con la columna recta, cabeza erguida, los brazos al lado sin llegar a sentarse.</p>	

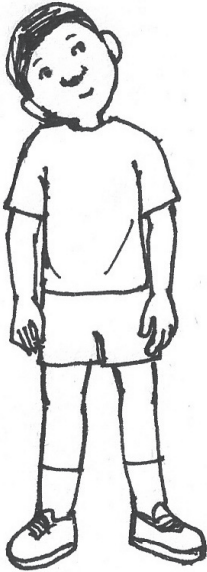

Ejercicios posturales		
Ejercicios	Procedimiento	Ejemplo
j) Caminar con objetos	<p>Posición: De pie y con la buena postura.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Caminar sobre una línea recta manteniendo un objeto sobre la cabeza o sobre la mano con el brazo extendido.</li> </ul> <p>Variantes:</p> <p>Repetir el mismo ejercicio sobre líneas quebradas o curvas.</p> <p>Juego:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● La niña y el niño saltan sobre un pie hasta llegar a la meta.</li> </ul> <p>Este juego se puede hacer en una competencia hasta con cuatro niñas y niños.</p>	




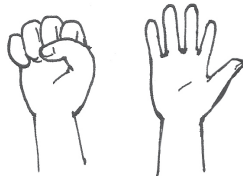
## VI. La articulación

Una vivencia fundamental del propio cuerpo se obtiene "Articulando". Demostrar a la niña y al niño, desde el punto de vista funcional, qué es y para qué sirve una articulación. Cada niña y niño deben observar y practicar en sí mismo dónde están y cómo actúan sus articulaciones.



La educadora, educador y docente pregunta a la niña y el niño, qué parte de su cuerpo puede mover voluntariamente y que lo demuestre. El conjunto de estos ejercicios se llama articulación o calentamiento general del cuerpo. Siempre se empieza la sesión de psicomotricidad infantil calentando el cuerpo de la cabeza a los pies o de los pies a la cabeza.

## Ejercicios para el conocimiento de las articulaciones


Ejercicios	Procedimiento	Ejemplo
<p>a) Cabeza</p>	<p>Todos los ejercicios se repiten de 8 a 10 veces.</p> <p>Posición:</p> <p>Cuerpo de pie, brazos a los lados, pies abiertos a la altura de los hombros, columna recta, cabeza erguida.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Doblar la cabeza a la derecha, hasta tocar el hombro con la oreja. Regresar al centro y doblar la cabeza a la izquierda sin levantar el hombro.</li> <li>● Doblar la cabeza hacia adelante hasta que la barbilla toque el pecho. Luego doblar la cabeza para atrás.</li> <li>● Hacer un círculo hacia la derecha y hacia la izquierda con la cabeza imaginando que es una pelota pesada. Se mueve la cabeza despacito y con mucho cuidado.</li> <li>● Estos ejercicios se deben hacer en tiempos de 10, suavemente y sintiendo la sensación del movimiento.</li> </ul>	
<p>b) Articulación de los hombros.</p>	<p>Posición: De pie y con la buena postura.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● El hombro derecho se mueve hacia arriba (levantar) y hacia abajo sin mover otra parte del cuerpo.</li> <li>● Se mueve el hombro hacia adelante y hacia atrás.</li> <li>● Rotar el hombro haciendo un círculo hacia atrás y después hacia adelante.</li> <li>● Cada movimiento está con el conteo hasta 10 y continuar con el hombro izquierdo de la misma forma como el hombro derecho.</li> </ul>	

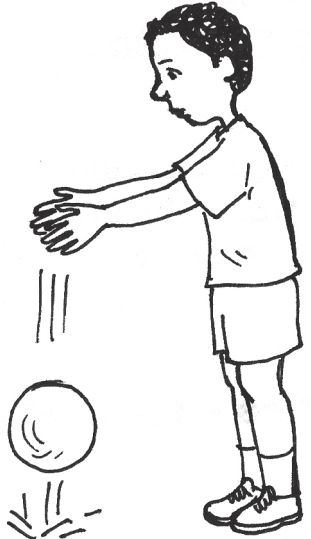
Ejercicios para el conocimiento de las articulaciones		
Ejercicios	Procedimiento	Ejemplo
c) Brazo.	<p>Posición: De pie y con la buena postura.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Levantar el brazo verticalmente y bajar.</li> <li>● Levantar el brazo derecho hacia adelante y hacia atrás. Después se hace un gran círculo hacia adelante y hacia atrás al conteo de 10. Repetir con el brazo izquierdo.</li> </ul>	
d) Articulación de codo.	<p>Posición: De pie y con la buena postura.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Poner el brazo como una escuadra, con la mano hacia arriba. Mover el antebrazo hacia adelante y hacia atrás, hacia la derecha, hacia la izquierda como un parabrisas.</li> </ul>	
e) Articulación de muñeca.	<p>Posición: De pie y con la buena postura.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Con el brazo y los dedos estirados mover las manos hacia arriba y hacia abajo, hacia la derecha, hacia la izquierda.</li> <li>● Hacer un círculo y rotar la muñeca hacia la derecha y hacia la izquierda.</li> </ul>	
f) Manos.	<p>Posición: De pie y con la buena postura.</p> <p>Tocar el tambor imaginariamente.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Sacudir las manos.</li> </ul>	
g) Dedos.	<p>Posición: De pie y con la buena postura.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Abrir y empuñar la mano.</li> <li>● Rotar cada uno de los dedos empezando con el pulgar hasta llegar al meñique.</li> </ul>	

## Ejercicios para el conocimiento de las articulaciones

Ejercicios	Procedimiento	Ejemplo
h) Columna.	<p>Posición: De pie y con la buena postura</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● La niña y el niño están pegados a la pared, los hombros tocan la pared. El pecho se jala hacia adelante y los omoplatos y la columna regresan de nuevo a la pared.</li> <li>● Despegar los hombros de la pared haciendo una concha con la columna. Hacerlo hasta llegar sin el apoyo de la pared.</li> <li>● La columna se traslada hacia la derecha y a la izquierda con los brazos estirados a los lados horizontalmente. Tratar que la cintura no se mueva.</li> </ul>	
i) Cadera.	<p>Posición: De pie</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● La niña y el niño se agarran de la cintura como si va a bailar un palo de mayo. Las piernas abiertas y un poco dobladas. Columna recta, cabeza erguida, manos en la cintura.</li> <li>● La niña y el niño mueven las caderas hacia adelante y aprietan las nalgas, hacia atrás y aflojan las nalgas.</li> <li>● La niña y el niño mueven las caderas hacia la derecha y hacia la izquierda.</li> <li>● La niña y el niño mueven la cadera hacia la derecha, atrás, izquierda, adelante y luego se mueve la cadera en un círculo hacia la derecha y hacia la izquierda.</li> </ul>	
j) Rodillas.	<p>Posición:</p> <p>La niña y el niño se agarran en las rodillas con piernas flexionadas y juntas, el cuerpo un poco agachado.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Se mueve las rodillas en círculo hacia la derecha, hacia la izquierda.</li> </ul>	
k) Tobillos.	<p>Posición:</p> <p>De pie y con la buena postura, las manos en la cintura para mantener el equilibrio.</p> <p>La niña y el niño hacen rotación hacia la derecha y hacia la izquierda con el tobillo derecho, luego realizan el mismo ejercicio con el tobillo izquierdo.</p>	

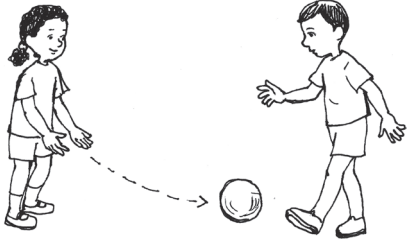
## VII. Coordinación visomotora

Ejercicios para la coordinación visomotora		
Ejercicios	Procedimiento	Ejemplos
a) Lanzar la pelota.	<p>Variante:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● El mismo ejercicio se realiza dando una palmada antes de agarrar la pelota.</li> <li>● El mismo ejercicio se realiza dando dos palmadas antes de agarrar la pelota.</li> </ul>	
b) Lanzar la pelota.	<p>Material: pelota mediana</p> <p>Posición: de pie</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● La niña y el niño lanzan la pelota verticalmente y la agarra.</li> </ul> <p>Variante:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● La niña y el niño lanzan la pelota verticalmente, da una palmada y agarran la pelota.</li> <li>● La niña y el niño lanzan la pelota verticalmente, dan dos palmadas y agarran la pelota.</li> </ul>	 <p>A simple line drawing of a child standing and looking up at a ball in the air. The child's hands are raised as if to catch the ball. The ball is positioned above the child's head, with a few vertical lines indicating its downward trajectory.</p>

Ejercicios para la coordinación visomotora		
Ejercicios	Procedimiento	Ejemplo
c) Rebotes en el piso.	<p>Material: pelota mediana.</p> <p>Posición: de pie.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>La niña y el niño dejan caer la pelota con la mano derecha y la agarran con la misma mano; luego con la mano izquierda.</li> </ul> <p>Material: pelota mediana.</p> <p>Posición: de pie.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>La niña y el niño rebotan la pelota como si fuese basquetbolista. Tres veces con las dos manos.</li> </ul> <p>Variante:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>El mismo ejercicio rebotando la pelota sólo con la mano derecha.</li> <li>El mismo ejercicio rebotando la pelota sólo con la mano izquierda.</li> </ul>	
d) Caminar con pelota.	<p>Material: pelota mediana.</p> <p>Posición: de pie.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>La niña y el niño caminan en línea recta rebotando la pelota sólo con la mano derecha. Luego sólo con la mano izquierda. Y después alternando mano derecha y mano izquierda.</li> </ul>	



## Ejercicios para la coordinación visomotora

Ejercicios	Procedimiento	Ejemplo
<p>e) Intercambio de pelota entre dos niños.</p>	<p>Material: Pelota mediana.</p> <p>Posición: las niñas y los niños están en líneas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Una niña y un niño tiran la pelota con la mano en línea recta y otro la patea con la pierna derecha, luego la patean con la pierna izquierda y cambian de rol.</li> </ul>	
<p>f) Jugando con la pelota en línea y círculo.</p>	<p>Material: Pelota mediana.</p> <p>Posición: En dos líneas frente a frente o en círculo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Una niña y un niño horizontalmente; uno recibe y lanza la pelota a otra niña o niño.</li> </ul> <p>Variante:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Lanzar la pelota al centro del piso y otra niña o niño la agarran.</li> </ul> <p>Material: Una pelota por persona.</p>	
	<p>Posición: En parejas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Mientras una niña y un niño lanzan su pelota por el aire hacia su pareja, la otra niña y niño lanzan su pelota al mismo tiempo, pero dirigido hacia abajo, luego cambian de rol.</li> </ul>	

## VIII. Ejercicios especiales para manos

Hemos ya afirmado que las niñas y los niños con problemas psicomotrices necesitan enormemente ejercitar sus manos para poder ejercer sobre ellas un dominio racional. Es decir, para que las manos puedan corresponder al mandato cerebral en forma precisa, coordinada y adaptable a los diferentes usos que debemos darles.

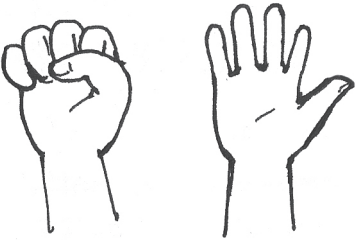

En su torpe utilización se manifiesta claramente la inmadurez motriz de algunas niñas y niños por supuesto que la movilidad y destreza en el manejo de las manos depende de la edad. Una niña y un niño de cinco años puede, por ejemplo, atar los cordones de sus zapatos, abrochar botones, armar construcciones con pequeños bloques y le gusta dibujar. Desde luego, no puede realizar tareas motrices delicadas, ni independizar totalmente una mano de la otra como sucede a los ocho o nueve años.

Sin embargo, a las niñas y a los niños mayores de esa edad que presentan dificultades de ese tipo de actividad manual, les puede resultar difícil, como también dominar el lápiz en la escritura o en el dibujo.



Los siguientes ejercicios tienen como fin flexibilizar y fortificar manos-dedos y, a la vez la habilidad en su uso.


Ejercicios especiales para manos		
Ejercicios	Procedimiento	Ejemplo
a) El abanico.	<p>Posición: Sentado en la mesa o en una silla con paleta, con columna recta, los codos apoyados. Las manos y los brazos están verticales.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● La niña y el niño concentran su mirada en las manos. Abren, separan, extienden los dedos y sin hacer un puño, juntan otra vez los cinco dedos.</li><li>● Variante: El mismo ejercicio intercalando abrir y cerrar los dedos de la mano derecha e izquierda.</li></ul>	

## Ejercicios especiales para manos

Ejercicios	Procedimiento	Ejemplo
<p>b) Ejercitar el puño cerrado.</p>	<p>Posición: Sentado en la silla con paleta o en la mesa. Las manos abiertas, dedos bien estirados.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Cerramos los dedos, hacemos un puño y soltamos la mano, los dedos hacia abajo, relajados.</li> <li>● Relajar la mano, hacer un puño, apretando fuerte.</li> <li>● Abrir el puño lentamente sin abrir los dedos.</li> <li>● Abrir los dedos y estirarlos.</li> </ul>	
<p>c) Bailar los dedos</p>	<p>Posición: sentado en una silla con paleta o en la mesa.</p> <p>Con el puño cerrado se nombra a cada dedo, es útil que la niña y el niño, se aprendan los nombres.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Sale a bailar el dedo pulgar o el gordito y lo sentamos.</li> <li>● Que baile el dedo índice y lo sentamos.</li> <li>● Que baile el dedo del medio y lo sentamos.</li> <li>● Que baile el anular y lo sentamos.</li> <li>● Que baile el meñique y lo sentamos.</li> <li>● Que bailen todos los dedos y los sentamos.</li> </ul> <p>Realizar 10 veces.</p>	

## Ejercicios especiales para manos


Ejercicios	Procedimiento	Ejemplo
d) Tocar yemas.	<p>Posición: Sentado en una silla con paleta o en la mesa.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Estirar las dos manos con las palmas hacia arriba</li> <li>● El índice toca a la yema del pulgar.</li> <li>● El del medio toca a la yema del pulgar.</li> <li>● El anular toca a la yema del pulgar.</li> <li>● El meñique toca a la yema del pulgar y regresar hasta el pulgar tocando las yemas.</li> </ul>	
e) Tocar piano.	<p>Posición: Sentado en una mesa, silla con paleta o en el piso.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Tocar con la yema sobre la mesa, todos los dedos se mueven al mismo tiempo.</li> <li>● Tocar con las yemas y que se escuche: como mucha gente va corriendo; moviendo los dedos no al mismo tiempo y rápido.</li> <li>● Caminar con el índice y el dedo del medio sobre la mesa, como si una persona estuviera caminando. Los otros tres dedos son recogidos.</li> <li>● Realizar este ejercicio con el anular, meñique y pulgar.</li> <li>● Buscar otras variantes.</li> </ul>	
f) Tocar tambor.	<p>Posición: Sentado en la mesa, silla con paleta o en el piso.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Tocar tambor en la mesa y luego en el aire.</li> </ul> <p>Posición: Sentado en mesa, silla con paleta o en el piso. La palma de la mano pegada en la mesa o en el piso.</p>	


Ejercicios especiales para manos		
Ejercicios	Procedimiento	Ejemplo
g) La araña.	Doblar y recoger los dedos formando una araña y caminar como ella, para adelante, atrás, al lado, sin levantar la palma de la superficie.	
h) Control de precisión.	<p>Material: Tiza blanca o de colores.</p> <p>Posición: La niña y el niño dibujan círculos con tiza que son con trazos leves, trazos más fuertes, a medida que aumentan la presión de la tiza.</p> <p>Variante:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Dibujar línea horizontal.</li> <li>● Dibujar línea vertical.</li> <li>● Dibujar línea ondulada.</li> <li>● Dibujo libre.</li> </ul>	


## IX. Locomoción

Existen cuatro actividades fundamentales en relación a la locomoción que engloba a todas las demás posibilidades: caminar, saltar, girar y deslizarse. Combinando o transformando estas formas básicas se pueden efectuar otras tales como: arrastrarse, rodar, gatear, correr, y todas las variantes que surjan dentro del desarrollo de movimientos propuestos. Es importante destacar, en el estudio de la locomoción aplicada a las niñas y a los niños, que casi todos los juegos o ejercicios deben contar con la ayuda invaluable del elemento rítmico.

## Ejercicios de locomoción


Ejercicios	Procedimiento	Ejemplo
<p>a) Andar.</p>	<p>Caminar responde a una actividad normal del ser humano. Nunca tomamos en cuenta la parte del cuerpo que se integra a este movimiento físico. Al mover la pierna izquierda se mueve el brazo derecho.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● La educadora, educador y docente ordenan caminar en el espacio lo más lento posible; poniendo primero el talón, pasando el peso del cuerpo a los dedos del pie. Repetir la acción con el otro pie.</li> <li>● Caminar poniendo primero las puntas de los pies primero y después el talón.</li> <li>● Caminar levantando la rodilla, con el cuerpo erguido.</li> <li>● Caminar como en el ejercicio c), brazo izquierdo tocando la rodilla derecha al caminar y viceversa, para mantener el equilibrio.</li> <li>● Caminar en punta de los pies, con cuerpo y brazos bien estirados verticalmente.</li> <li>● Hacer una caminata con paso normal, ir aumentando el paso hasta muy grandes (gigantes). Luego disminuir el paso hasta muy pequeño (enanos).</li> <li>● Caminar en el espacio como los monos.</li> <li>● La locomotora.</li> <li>● Posición: las niñas y los niños hacen una fila, se les da la orden que son un tren.</li> <li>● Hay una locomotora en la cabeza. Todos son participantes caminan en el mismo paso. Indicado por el guía de la fila. Crear sonidos guturales.</li> <li>● En la variante de andar. La percusión que acompaña esta acción correspondiente a sonidos iguales en sucesión, pero con un tiempo más rápido.</li> </ul>	


Ejercicios de locomoción		
Ejercicios	Procedimiento	Ejemplo
b) Correr.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Para correr en línea recta es importante la posición oblicua del cuerpo. Si es en un círculo, el eje del cuerpo adopta una ligera inclinación hacia el centro.</li> <li>● La acción de saltar, básicamente puede efectuarse con los dos pies simultáneamente o con uno solo.</li> </ul> <p>Es posible realizar todo tipo de combinaciones entre andar y saltar.</p>	
c) Saltar.	<p>El salto:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● El salto, cayendo sobre los dos pies al mismo tiempo y juntos, puede hacerse desde la posición erguida, previa preparación de flexión de las rodillas, hacia delante o hacia atrás.</li> </ul> <p>Saltar sobre un pie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Saltar sobre el pie derecho, cambio al pie izquierdo. 8 veces.</li> <li>● Saltar con los dos pies y caer sobre un pie. Alternarlo con el otro pie.</li> </ul> <p>Salto de la rana: Posición: en cuclillas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Brincar verticalmente y caer de nuevo en cuclillas.</li> </ul> <p>Salto del conejo: Posición: en cuclillas, tronco inclinado pasando el peso a las manos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Las manos se apoyan en el piso delante, avanzar brincando, levantando los brazos.</li> </ul> <p>Juegos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Saltar en un saco o costal.</li> <li>● Saltar con una cuerda.</li> </ul>	

Ejercicios de locomoción		
Ejercicios	Procedimiento	Ejemplo
d) Girar	<p>El girar estando de pie, alrededor del eje vertical, es como todos los movimientos en locomoción, una ejercitación del cuerpo en total.</p> <p>Girar en su eje vertical:</p> <p>Posición: de pie, cuerpo erguido, brazos abiertos, las piernas juntas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● La educadora, educador y maestro dan la orden de girar a la derecha, despacio cinco veces y a la izquierda cinco vueltas.</li> </ul> <p>Variante:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Girar en su eje vertical sobre un pie a la derecha y a la izquierda cinco veces.</li> <li>● Girar en sí, eje vertical sobre las puntas del pie a la derecha y a la izquierda cinco veces.</li> <li>● Girar en su eje vertical sobre el talón a la derecha y a la izquierda cinco veces.</li> </ul> <p>Brinco y giro:</p> <p>Posición: de pie ocupando un lugar en el espacio.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Flexionar las rodillas, hacer un brinco y medio giro a la derecha. En la misma posición completar el giro hacia la derecha. Repetir el mismo ejercicio a la izquierda.</li> </ul> <p>Variante:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Un brinco girando completamente el cuerpo y caer al mismo punto de partida.</li> </ul>	 <p>A black and white line drawing of a young child with short hair, wearing a t-shirt and shorts. The child is shown in a dynamic pose, with their arms slightly out and legs in a jumping or spinning motion. Dashed lines and curved arrows around the child's head and waist indicate the direction and movement of a spin or jump.</p>



## Ejercicios de locomoción

Ejercicios	Procedimiento	Ejemplo
e) Deslizar.	<p>La acción de deslizar el cuerpo coordina todos los músculos para lograr un equilibrio corporal total.</p> <p>Se pueden tomar estos ejercicios como un juego donde la niña y el niño están creando situaciones y momentos.</p> <p>Patinar</p> <p>Posición: de pie:</p> <p>Variante:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Hacer una competencia con dos a tres niñas y niños patinando hacia una meta.</li> <li>● El mismo ejercicio se realiza con las manos y los pies, deslizándose al mismo tiempo.</li> </ul> <p>El gusanito:</p> <p>Posición: acostado en el piso.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Las niñas y los niños se arrastran como un gusanito sin usar las manos, brazos o pies.</li> </ul> <p>Variante:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Arrastrarse como garrobo ayudándose con las manos.</li> </ul> <p>Gatear:</p> <p>Posición: sobre las manos y las rodillas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Deslizar las extremidades inferiores y superiores por el piso, avanzando como un gato, despacio, sincronizadamente (mano derecha y pierna izquierda y viceversa).</li> </ul>	

Ejercicios de locomoción		
Ejercicios	Procedimiento	Ejemplo
f) Rodar.	<p>Rodar es una combinación de deslizarse y girar; es la puesta en práctica de una serie de ejercicios aprendidos, que se realizan en el piso.</p> <p>Posición: La niña y el niño están acostados boca arriba, manos a los lados, piernas cerradas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dan la orden a la niña y al niño que es un barril que da vueltas a la derecha y a la izquierda diez veces. Ir aumentando el ritmo de lento a rápido y más rápido.</li> </ul>	

## X. Imaginación y sensibilidad individual y colectiva, expresión libre

Mediante estímulos imaginativos o de orden rítmico podemos activar su expresividad natural, sin inhibiciones, lo que tendrá consecuencias liberadoras, debido a que disfrutará de su instrumento-cuerpo como vía de manifestación de su personalidad y su sensibilidad.


Con su capacidad de creación libre, espontánea y sin reglas.

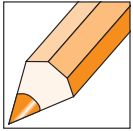
Aquí es cuando realmente estamos dentro de la "expresión corporal": cuando el cuerpo, liberado a través de la imaginación y de la sensibilidad, no opone los habituales obstáculos físicos o psicofísicos y se lanza a la búsqueda de su propio lenguaje.

La valoración por parte de la educadora, educador y docente del trabajo libre de cada niña y niño, no deben ser nunca comparativas, considerando que la autenticidad no se puede medir ni comparar.

No interesan los movimientos premeditadamente "bellos" o "graciosos" porque serán solamente superficiales, hermosura formal sin trasfondo personal; por tanto, sin ningún sentido para nuestro trabajo. Pero si interesa la espontaneidad que surge de los impulsos vitales y de las pulsaciones orgánicas; no de la búsqueda de la estética, sino de lo auténtico.

En la expresión libre es fundamental el trabajo colectivo por la significación especial de la relación entre las niñas y los niños. En estos ejercicios deben estar presente la creatividad, la transformación, lo sorprendente. La educadora, educador y maestra deben extraer de cada situación vivida, siempre única e irrepetible, todo lo que esa situación permite en cuanto a transformación vital y creación instantánea. En la expresión libre es fundamental el trabajo colectivo por la significación especial de la relación entre las niñas y los niños.

Ejercicios para el desarrollo de la sensibilidad, imaginación y expresión libre		
Ejercicios	Procedimiento	Ejemplo
a) La planta	<p>Material: música clásica o instrumental. Posición: sentado en el piso.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Las niñas y los niños están sentados en el piso y empiezan a germinar. La planta crece y nace una hojita y luego otra hojita.</li> </ul>	
b) La rosa.	<p>Material: música clásica o instrumental.</p> <p>Posición: de pie.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Hay un jardín lleno de rosas. Cada niña y niño es una rosa.</li> </ul>	
c) La selva	<p>Material: música clásica o instrumental.</p> <p>Posición: libre.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cada niña y niño se imaginan ser un animal de la selva e inventan su comportamiento físico y gutural.</li> <li>La educadora, educador y maestro pueden crear sonidos espontáneos o de instrumentos elaborados por el grupo.</li> </ul>	



## Actividades de aprendizaje:

Con el propósito de que cada educadora, educador y maestro de Educación Inicial realicen una mejor práctica educativa, es conveniente proceder a la práctica de cada uno de los ejercicios para el desarrollo psicomotor.

Existen variadas formas de realizarlos:

- ◇ Durante la planificación semanal.
- ◇ Los talleres tienen que ser programados en un centro. Dado que los temas son extensos, pueden dividirse según los grupos que se puedan conformar.

## Bibliografía

1. Manual de psicomotricidad, ritmo y expresión corporal.
2. [http:// www.espaciologopedico.com](http://www.espaciologopedico.com).

# O E I



Centro Cívico  
Módulo M. Planta Alta



+505 2225 6672



oei@oei.org.ni



/oei.int



/oei.nicaragua



/oei.nicaragua