

EDUCACION FISICA DE BASE

CONCEPTO DE EDUCACION FISICA:

- Es la educacion integral de la persona mediante el movimiento

ANALISIS ETIMOLOGICO:

–Fysis: Termino griego, alta evocación, se ha venido traduciendo como naturaleza. Actualmente fisico es lo que pertenece a la constitucion y naturaleza corporal o natural.

Es lo referente al ser humano se entiende por fisico lo que forma parte de su constitucion y naturaleza. Y de una manera mas comun se refiere al aspecto exterior de la persona

- El termino educacion procede del latin
- Educar significa conducir a partir de :
- Educare significa hacer salir o sacar hacia afuera

En sentido pedagogico se define educacion como desenvolvimiento o desarrollo racional de las facultades del hombre.

Hemos de tener en cuenta que la E.F. no surge como movimiento pedagogico hasta finales del siglo XIX y que su problemática mayor ha sido el reconocimiento o consideracion como parte integrante de la educacion general o como ciencia aparte de esta.

Las funciones del movimiento son varias y han tenido diferentes peso según las corrientes de educacion fisica y entre las mas importantes tenemos:

- Funcion de conocimiento: el movimiento es uno de los instrumentos cognitivos fundamentales tanto para conocerse así mismo como al exterior.
- Funcion de organización de las percepciones el individuo apartir del movimiento se horienta y toma referencias del exterior, al mismo tiempo que toma conciencia de su cuerpo.
- Funcion anatomico–funcional: mediante el movimiento se mejoran y aumentan las capacidades del movimiento en diferentes situaciones.
- Funcion estetico–comunicativa: el movimiento es una forma de expresion y comunicación que se utiliza habitualmente.
- Funcion de relacion: el individuo se relaciona entre otras formas por medio de la actividad fisica, primeramente mediante juegos y despues mediante actividades deportivas.
- Funcion agonistica: el movimiento facilita que el sujeto puede demostrar su destreza y superar dificultades que afiancen su autoconcepto y le ayuden a conocer sus limites.
- Funcion higienica: a traves del movimiento el individuo mejora su estado fisico y de salud.
- Funcion edonista: todo movimiento y la actividad fisica son fuente de disfrute para el individuo a demás mediante la actividad fisica se pueden lograr que el individuo este mas identificado con la imagen que tiene de si mismo.
- Funcion de compensacio: compensar problemas producidos por falta de movilidad.
- Funcion catartica: con la actividad fisica y el ejercicio fisico se liberan tensiones y se reestablece el equilibrio psiquico.

El deporte se considera una parte de la E.F. y una parte de las conductas motrices, pero para ser educativo debe respetar los siguientes criterios:

- Carácter abierto, es decir, no establecer niveles.
- Tener como finalidad no solo la mejora de las habilidades motrices sino también las otras intenciones presentes en los objetivos generales de la educación.
- Los planteamientos que se efectúan no incidan fundamentalmente sobre el resultado de la actividad, sino sobre las intenciones educativas que se persigan.

TEMA 1: LA EDUCACION FISICA EN LA EDUCACION PRIMARIA

CAPACIDADES PERCEPTO~MOTRICES

• INTRODUCCION

Educación física de base por dos motivos:

1º Es la base que el cuerpo a una serie de contenidos llamados fundamentos psicocognitivos del movimiento, el movimiento nos da una serie de atribuciones que nos ayudan a conocer el mundo que nos rodea.

2º Es la base de toda educación integral posterior. Es fundamental en los primeros años de vida, se consolidan los procesos intelectuales, se estructuran las bases de su personalidad.

Periodo sensible!influencias externas!variedad estímulos

Autoridad!propuestas! libertad

LA MOTILIDAD Y SU CAUSALIDAD PSICOFISICA.

La motilidad expresa la capacidad potencial del movimiento.

Actividad refleja----- actividad voluntaria y controlada

Motilidad

Acción corporal: toda la actividad del niño es perceptivo motriz debido a un intercambio por el medio, esto viene regulado por el sistema nervioso central.

El individuo es receptor de conductas y receptor de información. Es autor de conductas.

Sistema !impulso! energía! actividad! cuerpo que

Nervioso nervioso mecánica muscular se mueve

ELEMENTOS Y FUNDAMENTOS DE LA ACCION CORPORAL

Para que el sistema nervioso empiece a generar impulsos necesita unos estímulos. Para generar estos estímulos necesita sensaciones, percepciones, e imágenes.

- Las sensaciones: son los estímulos más primarios:
 - Interoceptivos: que recibimos del interior (visceras)

- Exteroceptivos: que recibimos del exterior (5 sentidos)
- Propioceptivos: son receptores perifericos situados en msuculos y articualciones. Otros a nivel vestibular (oído interno)
- Las percepciones: cuando entra en juego una sensacion. Ayuda a realizar una actividad en lugar y momento determinado.

P.e: un niño que le llora a su madre por que quiere comer

- Imágenes: cuando las percepciones se elaboran a un nivel intelectual superior. El sujeto tiene imatgenes de percepciones anteriores. En este momento el influjo nervioso estara en un acto elaborando esa accion corporal, se convierte en actuacion, el individuo ha elaborado un patron de respuesta.

Cualquier accion se desglosa en una secuencia de acciones.

- El niño tiene un proyecto particular, es decir, una idea para ejecutar.
- El niño prevé un programa para realizar esa accion, y entonces revisa informaciones anteriores y las contrasta
- Con la reflexion y evaluacion continua el niño reformula o reafirma la idea inicial.

Estimulo! tratamiento! planificacion ! programacion

De la respuesta de la respuesta

se

resultado acto motor

produce

A base de esta interpretacion deberiamos dotar de multiples experiencias con resultados mas o menos validos para mejorar las conductas motrices del niño.

FUNDAMENTOS DE LA ACCION CORPORAL

Para realizar una actuacion son necesarios los siguientes fundamentos:

- Fundamentos motrices: son las llamadas cualidades fisicas basicas (fuerza, velocidad, flexivilidad, resistencia). Si se mejoran todas las actuaciones significa que estos fundamentos seran mas eficaces.
- Fundamentos afectivos: son los que motivan al individuo, lo que conlleva tambien eficacia. Hace referencia a como se presentan las tareas al individuo para que este motivado.
- Fundamentos psico-congnoscitivos: son los que ayudan al individuo a conocerse a si mismo y a su entorno. Algunos de estos fundamentos son: el esquema corporal, la lateralidad, coordinacion, las estructuras espaciotemporales.

COMO ES TRATADO EL MOVIMIENTO POR LA EDUCACION FISICA DE BASE.

Su fin primordial es la persona quedando de lado que el niño gane o pierda que el ejercicio se realice de forma perfecta o no...

¿Sobre que aspectos de la persona se incidira? Objetivos pedagogicos

- La percepción: mediante el incremento de las capacidades perceptivas del niño.
- El comportamiento motor: tendrá que ser inteligente
- El autocomportamiento: ayudará a la persona a conocerse mejor al tiempo que se le hace consciente de las posibilidades y limitaciones.

Todo esto se logrará mediante un tratamiento adecuado del movimiento.

Para el logro de estos objetivos pedagógicos la E.Física de Base se fundamenta en 3 principios:

- Principio del cambio: Buscará que la tarea a realizar sea perfectamente entendida (percibida) por el niño, mediante un cambio de energía.
- Principio de disponibilidad: Buscará una respuesta válida como mínimo.
- Principio de autonomía: Una vez que se realiza la tarea se vuelve sobre ella para automatizarla, con lo que estaremos mejorando el conocimiento de otras posibilidades.

GLOSARIO

Movimiento en general: Significa exclusivamente cambio. Modificaciones experimentadas en el organismo.

Movimiento específico: Toda la traslación segmentaria realizada como consecuencia de activar los segmentos articulares. Tanto si está motivado por una actividad refleja del sistema nervioso como si está activado por un acto de actividad propio, en cualquier caso hablamos de movimientos específicos.

Conducta motriz: Es la forma peculiar de realizar en concreto un movimiento con traslación segmentaria pero cada uno soluciona esa situación como inteligentemente cree. El individuo se mueve por necesidades fisiológicas y sociales. Esta peculiaridad viene dada por la herencia o por experiencias anteriores del sujeto.

Comportamiento motor: Es la forma peculiar de organización de todas esas conductas motrices de un individuo visto desde una panorámica

general, englobaba la suma de todas las conductas motrices.

Gestos: Son movimientos con o sin traslación segmentaria que sirven para expresar una idea o son considerados expresivos por la persona que los está viendo. Pueden ser de dos tipos: conscientemente expresivos o inconscientemente informativos.

Praxia: Es una conducta motriz natural e intencional está muy relacionada con el significado o causa que la motiva. En base a la eficacia que realiza más o menos siempre de la misma manera y así se consiguen distintos resultados.

Actividad natural: Es todo el conjunto de conductas para adaptarse al medio, son propias de la especie humana y que no están sujetas a ninguna motivación externa y se adquieren con relación al medio.

Habilidad motriz: Es toda conducta cuya realización responde a una normativa externa y la intencionalidad de la acción. En función a esta intencionalidad se realiza más o menos de la misma forma. Son acciones que podemos considerarlas como estereotipadas. Es una conducta perfectamente adaptada a su fin. Estas serían las conductas motrices menos personales que el sujeto se adapta a esas normativas externas.

TEMA 2: LA EDUCACIÓN DE LOS SENTIDOS

No hay nada en la mente que antes no haya pasado por los sentidos.

La informacion sensorial es esencial para el comienzo y desarrollo de las funciones mentales en el niño, por lo que la actividad cerebral depende esencialmente de estímulos sensoriales no solamente al nacer sino durante toda la vida.

Clasificación de la sensaciones

- Interoceptivas :
 - Pertenecen al organismo (difusos)
 - Inconscientes
 - Entre la sensación y emoción
- Propioceptivas
 - Base aferente del movimiento
 - Se perciben a través de los sentidos receptores periféricos.
- Exteroceptivas
 - Sensaciones por contacto: tacto y gusto
 - Sensaciones a distancia: vista y oído
 - Sensaciones intermodales: la epidermis puede captar colores.

LOS UMBRALES

Miden los niveles de estimulación

- Umbral mínimo: es la intensidad mínima del estímulo para producir una respuesta
- Umbral diferencial: es una intensidad del estímulo adecuada para producir una alteración de la respuesta. Ej: ¿cuántos grados de temperatura son necesarios para que tengamos calor?
- Umbral superior: es la cantidad máxima de estímulo a partir de la cual se desorganiza la conducta por rechazo o por dolor.

Cada sentido exige una estimulación mínima a partir de la cual actúa, y un umbral máximo a partir del cual provoca la ruptura entre estímulo y sujeto que lo percibe.

Las alteraciones de los umbrales dependen:

- De percepciones anteriores: olfativas, visuales
- De la edad, sexo, raza, ambiente...
- El ingerir drogas: euforizantes, alucinógenos...
- De la fatiga, por ejercitación excesiva de uno o más sentidos, provocando una reducción respectiva de los diferentes umbrales.

OBJETIVOS DE LA EDUCACIÓN SENSORIAL

- Agilizar las vías aferentes de información sensorial y las vías eferentes de respuestas (actividad, movimiento...)
- Mejorar y hacer consciente al sujeto de sus capacidades y posibilidades que tiene con su cuerpo
- Mejorar la capacidad intelectual general por estimulación de las áreas especializadas del córtex cerebral.

- Mejorar la selección de estímulos y la toma de decisiones a través de una práctica consciente.
- Conocer mejor y dominar nuestro entorno
- Conocer hábitos, conductas y automatismos de respuesta adecuados ante estímulos sensoriales.

El tacto

El aparato epidérmico de las sensaciones táctiles está formado por receptores.

El tacto reside en la sensibilidad de la piel, las mucosas y las articulaciones y ligamentos del aparato locomotor, todo ese conjunto de sensibilidades constituye:

La sensibilidad somatovisual.

La sensibilidad mecánica

Térmica

Profunda

Dolorosa

En la piel se encuentran los receptores de la sensibilidad mecánica del roce y el contacto, los receptores de la presión también están en la piel.

La sensibilidad térmica se divide en receptores de frío y de calor, los receptores de frío se activan de 20° hacia abajo y los de calor de 40 a 47°.

Los receptores de la sensibilidad profunda informan sobre la situación de movimiento pasivo y activo de las articulaciones y sobre la resistencia al movimiento, estos receptores se llaman propioceptivos y están situados en los ligamentos, tendones, músculos y capsula articular. Estos receptores informan sobre la posición del cuerpo, sobre la fuerza que se ejerce y se recibe y sobre el movimiento que se realiza.

El dolor puede estar producido estímulos de tipo: mecánico, térmico, químico o eléctrico que superan un umbral determinado.

Hay dolor somático y visceral, el somático es el registrado por la piel (dolor superficial), y por los músculos, articulaciones y huesos (dolor profundo).

El dolor visceral es el registrado por los órganos internos, musculatura lisa y vísceras.

Trabajaremos con diferentes texturas, formas, tamaños, temperaturas, pesos, cuerpos, objetos, personas, todo con diferente material en el mismo cuerpo, para luego identificar personas o objetos.

–Gallinita ciega (reconocimiento por el tacto)

–El ciego y el paralítico.

El olfato y el gusto

Se denominan sentidos químicos por que el estímulo depende del contacto de diferentes sustancias con sus receptores.

El sentido del olfato reside en la mucosa nasal. La percepcion del olor se situa en la mucosa de la region olfatoria, en la parte superior y posee tres tipos distintos de celulas sensitivas.

El sentido del olfato puede detectar pequeñas concentraciones de olor en el aire y previene de productos en mal estado desatando conductas emotivas e higienicas.

El gusto reside en las papilas o botones gustativos que principalmente diferencian sabores como: dulce, agrio, salado, amargo, y la sensibilidad de esos sabores esta distribuida por regiones.

Dulce---punta de la lengua

Amargo---parte posterior

Agrio y salado---los laterales

Los juegos que se podrian hacer serian con frascos pequeños de olor para identificarlos

El oido

Transforma las vibraciones sonoras en -----impulsos nerviosos

Unidad de intensidad: decibelio.

Hojas al viento---10db

Avion---110 db

Discoteca---110-130db (umbral)

En el oido estan la audicion, el equilibrio y la orientacion.

Se divide en:

- Externo: que esta constituido por el pabellon de la oreja, el conducto auditivo externo y el timpano, finaliza en la membrana timpanica, donde comienza el oído medio.
- Medio: donde se encuentran los 3 huesecillos: martillo, yunque y estribo. Esta camara esta comunicada tambien con las fosas nasales a traves de la trompa de eustaquio.
- Interno: alojado en el hueso temporal, constituido por un laberinto membranoso que contiene dos organos: el organo del equilibrio que es el aparato vestibular y el organo de la audicion.

El aparato vestibular se compone de:

3 canales semicirculares orientados en las 3 direcciones del espacio.

Trabajo pedagogico

- Distinguir sonido/ruidos
- Deleitarse con sonidos musicales
- Evitar ruidos innecesarios produciendo algunos de ellos
- Aprender a escuchar el silencio
- Diferenciar profesiones, ocupaciones, seguir ruidos y sonidos.
- Calcular dsitancias por el sonido auditivo y comprobarlo.

- Diferenciar por el sonido instrumentos musicales.

La vista

Organo de la vista-----sistema ocularojo

Solo capta los estímulos dentro del espectro de luz visible, codifica el estímulo.

La función de la vista reside en el sistema ocular que proyecta imágenes sobre la retina para ser transmitidas al S.N.C. para su posterior interpretación.

El globo ocular tiene una forma esférica y está formado por 3 capas:

Cornea

Tunica externa

esclerótica

coroides

Tunica media cuerpo ciliar

Iris

Tunica interna retina

El globo ocular reside en la órbita y se mueve en todas las direcciones, gracias a los músculos que lo rodean:

- Recto medial
- Recto lateral
- Recto superior
- Recto inferior
- Oblicuo mayor
- Oblicuo menor

Trabajo visual

- Pasar del mirar al ver
- Niveles iniciales:
 - Conocimiento y familiarización con el objeto, fenómeno o situación
 - Aprender a comparar visualmente. Clasificar, hacer escalas
 - Utilizar recursos de ampliación óptica: lupas.

Juegos:

- Escondite
- Zapatos amontonados.

TEMA 3: LA EDUCACIÓN FÍSICA DE BASE Y EL FENÓMENO PSICOMOTOR

Introduccion

La educacion psicomotriz no es un nuevo metodo de educacion fisica, se puede decir que es la base de la educacion fisica, donde mas se utiliza es en la educacion infantil (0-6 años) y en el 1er ciclo de educacion primaria (6 a 8 años). Esta educacion psicomotriz se enlaza con aprendizajes escolares que le sirvan de soporte. Este tipo de educacion se sirve del movimiento al igual que la educacion fisica, pero lo utiliza como medio no como fin en si mismo. La educacion psicomotriz es un soporte que permitira al niño adquirir unos conocimientos abstractos pero tambien adquiere unas percepciones y unas sensaciones que le ayudan a conocer su cuerpo y a traves de el, el mundo que le rodea.

La educacion psicomotriz esta basada en la motricidad, considerando al hombre como una unidad y no como una dualidad cuerpo-espíritu (estilo cartesiano).

La psicomotricidad

En general el termino psicomotricidad hace referencia a la interaccion entre actividad psiquica y a la funcion motriz.

Dalila Molina de Castellat lo define como: ciencia de la educacion que enfoca la unidad indivisible del hombre educando el movimiento al mismo tiempo que pone en juego las funciones de la inteligencia.

Aparece impulsado por el esfuerzo que realizo la sociedad para superar el dualismo cartesiano que existia en la educacion .

El termino psicomotricidad es utilizado por 1ª vez a principios de siglo tras llegar a la conviccion estudiando desordenes motores de la estrecha relacion existente entre anomalias psiquicas y anomalias motrices (movimiento-pensamiento).

La importancia de la psicomotricidad en la educacion se la empezo a dar a mediados de siglo.

Por lo tanto depende los nuevos maestros darle al movimiento otro carácter que no sea el motricista de siempre, debemos fomentar un fenomeno educativo que contemple como en los primeros años de vida se fundamenten en las bases de la conducta del individuo, contemplando tambien al individuo en todas sus relaciones como factor esencial de su desarrollo.

Clasificacion de los metodos psicomotrices.

Esta en funcion de la utilizacion que hacen del movimiento.

- Metodo educativo: pretende modificar la conducta en el sentido de desarrollar integramente la personalidad.
- Metodo reeducativo: pretende devolver al individuo un nivel que tuvo pero por alguna causa olvido o ha perdido.
- Metodo terapeutico: es aquel que busca proporcionar a un sujeto enfermo un nivel de acercamiento a la normalidad.

Una 2ª clasificacion podria ser:

- Metodos que se sirven del movimiento para sus fines: utilizan el movimiento para instruir al individuo (servilismo del movimiento).
- Movimiento como medio y un fin en si mismo: el objetivo final es el movimiento. Busca la actividad.
- Movimiento en su globalidad.

Características.

- Métodos que se sirven del movimiento...
 - Se valora el movimiento solo en función de lo que puede conseguir.
 - El tipo de movimiento usado no suele ser creativo, suele ser impuesto y de acuerdo a una norma.
 - El concepto de personalidad unitaria y global solo se tiene en cuenta en el inicio de la aplicación.
 - Se suele utilizar los métodos utilizados para aprendizajes tempranos, métodos con fines terapéuticos, para activar procesos mentales.
 - Ej: BonDepart
- Movimiento como fin...
 - Los movimientos tienen valor en si mismo, es decir, dentro del propio movimiento (no son creativos).
 - Se engloban los metodos reeducativos y rehabilitadores, tambien algunos metodos terapeuticos.
 - Ej: La eutonia de G.Alexander.
- Movimiento en su globalidad.
 - Considera que el movimiento tiene significaciones mas profundas que el simple movimiento.
 - Ej: LaPierre.

Aportaciones y consideraciones que hacen posible el fenomeno psicomotor.

Wallon : Basa sus trabajos en la unidad psicobiologica del ser humano donde lo que es psiquismo y motricidad no son dos sominius diferentes, sino que representan la expresion de las relaciones reales del ser y del medio.

Distingue dos tipos de actividad motriz:

- **Actividad cinetica:** que son los movimientos propiamente dichos dirigidos al exterior.
- **Actividad tonica:** que es lo que mantiene al musculo en tension y es la tela de fondo donde se elaboran las actividades, las posturas y la mimica.

Considera que el movimiento forma un papel fundamental en el desarrollo psicologico del niño y considera 3 formas de movimiento:

- Reflejos de equilibracion: que son movimientos pasivos que reaccionan a la gravedad.
- Movimientos activos o autogenos: que son desplazamientos corporales en relacion al mundo exterior, donde se encuentra la locomocion y prension.
- Movimientos que se manifiestan en el lenguaje corporal como gestos, actitudes y la mimica.

Establece 4 estadios en el desarrollo psicomotriz del niño (0-3 años):

1º Estadio de impulsividad motriz: los movimientos son descargas de los relflejos

2º Estadio emotivo: las primeras emociones se manifiestan por el tono muscular o funcion postural (papel predominante de la afectividad).

3º Estadio sensomotor: en el que aparece una coordinacion de las diversas percepciones.

4º Proyectivo: en el que la motilidad es intencionada y orientada hacia un objeto.

Entre los 3–6 años tiene lugar:

El **estadio del personalismo**: que se caracteriza por la toma de conciencia del Yo, su afirmación y su utilización.

Para Wallon el movimiento constituye un factor decisivo en el desarrollo psíquico del niño:

1º por que tiene una significación en su relación con los demás

2º influencia su conducta habitual.

3º Contribuye a la estructuración de su personalidad.

Piaget: Pone de manifiesto que la actividad motriz y la actividad psíquica formen un todo funcional que es la base de la inteligencia, es decir, la actividad motriz es el punto de partida del desarrollo de la inteligencia.

La organización cognoscitiva se construye en relación con la dinámica de la acción, esta construcción progresiva Piaget la ha descrito y dividido en 4 periodos:

- 1º **periodo sensomotor**: de 0 a 2 años
- 2º **periodo preoperacional**: de 2 a 6/7 años
- 3º **periodo de operaciones concretas**: 6/7 a 11/12 años
- 4º **periodo de operaciones formales**: 11/12 años en adelante.

El psicoanálisis: incide sobre aspectos teóricos. Se buscan explicaciones relacionadas con el análisis de las intervenciones del adulto sobre el niño.

El psicoanálisis ha revalorizado el cuerpo.

Importancia de las implicaciones afectivas en el desarrollo, implicaciones que vienen de una dimensión corporal, el Yo corporal.

R.Spitz: Trabajo con niños en hospitales

Conclusion: la carencia de afecto influye en el declive de su desarrollo, caían en una especie de autismo, el niño no se estimulaba. CONSIDERA EL PRIMER ESTÍMULO DE LA MOTRICIDAD EL AFECTO.

P.Schilder: Psicoanalista y neurologo Imagen y experiencia del propio cuerpo, es el primero que habla de esquema corporal y que lo localiza corticalmente.

Critica: El interés de los trabajos psicoanalíticos en la búsqueda teórica o en el análisis de las intervenciones del adulto sobre el niño, hay un contraste entre la importancia de los trabajos y las implicaciones psicopedagógicas donde su influencia es prácticamente nula

Desde la psiquiatría de I.Ajuriaguerra: Se apoyó en Wallon, Piaget y el psicoanálisis. Tono y psiquismo están relacionados y representan los dos aspectos de una misma función: la relación con los demás

El tono no es solo punto de partida de la acción corporal sino que además es el que determina el modo de relación.

Tono muscular: ligera contracción a nivel inconsciente de la musculatura estriada que permite mantener la posición bipeda.

Cuando se producen alteraciones del tono también se producen alteraciones de comportamiento, para evitarlo se utilizan técnicas de relajación.

Otras aportaciones:

Se dividen en:

- Desde la vertiente neurológica. Anatomía y fisiología.
- Desde la investigación psicológica de la realización y significación de la motricidad.

Estos dos niveles se han orientado en 4 dimensiones diferentes:

1º relaciones entre debilidad motriz y debilidad intelectual

2º test de niveles de desarrollo de la habilidad manual y de las

actitudes motrices según la edad (Wallon, Piaget, Gessel...).

3º estudio de la lateralidad dominante y de los trastornos perceptivos–

motrices en relación con los aprendizajes escolares (Zazzo, Ajuriaguerra).

4º elaboración de los test psicomotrices relacionando características afectivo–motrices. Comportamiento psicomotor y carácter (Guilman y Bucher...)

Otros factores:

- El rotundo fracaso de la educación tradicional, ante la evolución económica y social
- Las duras críticas que LeBoulch, Piaget y Vayer hacen sobre la educación física tradicional (LeBoulch La evolución por el movimiento método psicocinético).
- El tratamiento dado a la psicopatología de los problemas infantiles. Obra importante que inspira este tratamiento: R. Spitz El primer año de vida del niño
- La influencia de Wallon y Piaget en la escuela primaria donde se empieza a contemplar la importancia de los comportamientos no verbales.

Concepción psicopedagógica de Vayer: según algunos autores la verdadera educación psicomotriz.

Educación psicomotriz como educación general a través de su cuerpo.

Acción educativa dirigida simultáneamente a las tres vertientes de la personalidad del niño:

- El descubrimiento y conocimiento del esquema corporal.
- El niño frente al mundo de los objetos: educación espacial, educación temporal
- El niño frente al mundo de los demás: pedagogía de la relación.

Divide la educación psicomotriz en 3 apartados:

1º Educación del esquema corporal:

- Etapas de la acción educativa
- Situaciones educativas:

- Dialogo tonico
- Juego corporal
- Equilibrio corporal
- Control de la respiracion

2º El niño y su mundo (el niño ante la realidad espacio-temporal)

- Etapas de la accion educativa
- Educacion general:
 - Organización general de si
 - Organización del espacio
 - Organización del tiempo.
- Educacion diferenciada
- Grafomotricidad
- Organización y estructura espacio-temporal
- Organización de las relaciones logicas

3º El niño frente el mundo de los demas:

- Principios de la accion educativa
- El adulto y el niño
- El niño en situacion

Vayer y Toulouse psicosociologia de la accion 1.987.

Pedagogia funcional:

Evaluacion inicial-metas u objetivos-ejercicios o medios- evaluacion final

Educacion vivenciada de LaPierre.

Comienza sus trabajos de estudios de Vayer y LeBoulch.

Calificada normativa por normas estadísticas.

No existe reeducacion, solo educacion.

Trabajo por parejas-grupos:

Objeto-instrumento de comunicación-punto de referencia

Objetivo prioritario: preparar al niño para el dominio de pulsiones, dominio no represion.

DEJANDO AL NIÑO VIVIR SUS PROPIAS PULSIONES Y PERMITIENDOLE QUE LAS EXPRESE EN UNA ACCION SIMBOLICA, LE FACILITAREMOS EL DOMINIO DE SUS PULSIONES Y FANTASMAS.

Aspectos de la persona sobre los que incide la Educa.Fisica de Base.

Favorecer su desarrollo y perfeccionar su comportamiento.

1º Sobre la percepción, incrementar, desarrollar las capacidades perceptivas del niño.

2º El comportamiento motor: no se buscan automatismos sino capacidades de adaptación y movimiento inteligente, desde la bilateralidad.

3º El autoconocimiento: es decir, ayudar a la persona a conocerse mejor, ser consciente de sus posibilidades, limitaciones.

Todo esto se puede lograr mediante un tratamiento adecuado del movimiento.

Principios en los que se fundamenta la Educación Física de Base.

Su fin primordial es la persona en su totalidad y globalidad. Se deja de lado que el niño gane o pierda (orientar, valorar...).

No se busca la ejecución perfecta, pero sí correcta.

Tres principios fundamentales de la Educación Física de Base.

- **Principio del cambio:** Se buscan los cambios de comportamiento en base a la realización de una tarea, ocasionando un aprendizaje y una mejora en la capacidad de adaptación.
- **Principio de disponibilidad:** Busca la realización de la tarea con diferentes soluciones o posibilidades, de esta forma ante múltiples opciones se favorecerá la gama de respuestas y se podrá orientar hacia la eficaz o la que más interesa en cada situación.
- **Principio de autonomía:** Una vez realizada la tarea se repite para automatizarla, de manera consciente a partir de ahí ampliar el conocimiento de otras posibilidades.

Percepción comporta. Motor autoconocimiento

Prin. Cambio Prin. Disponibilidad prin. Autonomía

Antes durante después

TEMA 3: EL ESQUEMA CORPORAL

Capacidades perceptivo motrices: capacidad que tiene el niño para coordinar los sistemas sensoriales con los movimientos del cuerpo o de sus diferentes partes.

El esquema corporal

– Definición: representación mental del propio cuerpo, de sus segmentos, de sus posibilidades de movimiento y de sus limitaciones espaciales.

Un elemento básico para la constitución de la personalidad del niño.

Acto motor voluntario = reproducción mental

Otros autores atribuyen a este esquema corporal un papel esencial en el mantenimiento de la regulación postural.

Schilder con su imagen del cuerpo insiste en el hecho de que no solo las informaciones posturales sino que los procesos que colaboran en la construcción de la imagen corporal tiene también su desarrollo paralelo en el campo libidinal y afectivo.

LeBoulch Una institución global o un conocimiento inmediato que tenemos de nuestro cuerpo en estado estático o en movimiento, en función de la interrelación de sus partes y en función de su relación con el espacio y los objetos que lo rodean..

La evolución del esquema corporal alcanza su pleno desarrollo a los 11–12 años.

Desde el concepto de esquema corporal se construye la **imagen mental del cuerpo**, proceso de interiorización que se elabora a partir de sensaciones:

- Propioceptivas: proceden de los músculos, tendones, articulaciones...
- Interoceptivas: información proveniente de las vísceras.
- Exterioceptivas: nos dan información del exterior, a través de los sentidos.

El desarrollo de la personalidad e inteligencia y el conocimiento de las personas y objetos su punto de partida es la adecuada estructuración del esquema corporal, si el estado corporal es inadecuado surgen problemas personales, familiares, escolares y sociales.

COMPONENTES DEL ESQUEMA CORPORAL.

- Conocimiento y control del propio cuerpo
- Desarrollo sensorial
- Actitud
- Respiración
- Relajación
- Lateralidad
- Coordinación
- Equilibrio
- Habilidades básicas
- Percepción y estructuración espacial
- Percepción y estructuración temporal.

LEYES Y ETAPAS DEL DESARROLLO Y ESTRUCTURA DEL ESQUEMA CORPORAL

La elaboración del esq. Corporal sigue las mismas leyes de la maduración nerviosa o leyes psicofisiológicas principales.

- **Ley cefalocaudal**: se adquiere el dominio del cuerpo de arriba abajo, es decir, de la cabeza a los pies, en este orden: cabeza, tronco, piernas y pies.
- **Ley proximodistal**: es parte de los elementos más centrales del cuerpo hasta los más externos (desarrollo procede del centro hacia la periferia a partir del eje central del cuerpo).

En la estructuración del esq. Corporal se distinguen 3 grandes periodos:

1º de 0 a 3 años

- En esta etapa el bebé sabe que le duele algo pero es incapaz de localizar el lugar exacto donde le duele.

- No diferencia el yo del mundo que le rodea.
- La relacion de la madre es muy intima e importante para la formacion del esq. Corporal.
- Al caminar amplia su campo de relacion, a ello colaboran sus propias sensaciones y las que obtiene mediante la vista y el tacto
- El esq. Corporal lo percibe fragmentariamente, no en su totalidad.

2º de 3 a 7 años

- Comienza la concienciacion de su propio cuerpo diferenciandose de todos los demas.
- Va aumentando la discriminacion de sus percepciones.
- Ira captando el yo como conjunto global
- Su lateralizacion se afirmara.

Todo lo cual habra conseguido al final de esta etapa.

3ª de 7 a 11 años

- Lograra la integracion de su esq. corporal
- Consigue la representacion mental de su cuerpo en movimiento
- Se hace mas clara la diferenciacion entre el yo y los objetos.
- Hacia el final de este periodo alcanza la adquisicion de la imagen corporal completa.

LA IMPORTANCIA DE LA EDUCACION DEL ESQUEMA CORPORAL.

Un esquema corporal mal estructurado va a crear un deficit entre el yo y el mundo. Ocasioando secuelas:

- Perceptivas
- Motrices
- Afectivas.

En el plano perceptivo:

- Es el propio cuerpo el primer punto de referencia de la percepcion y en el que se funda la relacion con los demas y con las cosas. Para el alumno de primaria esta estructuracion es importantisima, pues de ella van a depender sus posibilidades de orientacion, las cuales inciden directamente sobre el aprendizaje de la lectoescritura.
- Confusion entre las letras simetricas donde interviene la orientacio de derecha e izquierda: b d, p q. Arriba o abajo: d p, n u.
- Inversion en la ubicación de las letras.
- Inversion de silabas.

- Aumento de letras en palabras u omision de algunas.

En el plano motor:

- En sus comienzos la defectuosa estructuracion del esquema corporal se traduce en problemas de percepcion, a partir de los 8~11 años tambien influye en el plano motor. En cuadernos en los cuales se ve un tachon, letras deformadas, borrones.

En el plano afectivo de relaciones y de carácter:

- Como consecuencia de lo anterior el niño suele recibir la amonestacion de los profesores y de los padres que acaban abriendo su carácter y le hacen sufrir continuos cambios de su estado animico.

Es evidente pues, que la estructuracion del esq. Corporal no es algo que debe dejarse al azar, sino que ha de ser educado desde los primeros momentos de la infancia.

RELACIONES DEL ESQUEMA CORPORAL CON LAS ACTIVIDADES SCOLARES Y OTRAS AREAS PSICOMOTRICES

La lectura requiere:

- Un equilibrio correcto y perfectamente controlado
- El control de los ojos
- Driscriminar percepciones visuales y auditivas
- Una atencion y memorizacion adecuadas.

El aprendizaje de la grafia:

- Lateralizacion correcta y bien afirmada
- Adecuada percepcion visual
- Equilibrio bien controlado
- Buena coordinacion visomanual

El aprendizaje del calcula:

- Buen desarrollo de la percepcion visual
- Apropiado conocimiento espacio~temporal
- La adquisicon de la nocion de numero
- Adecuada atencion y memorizacion

Tambien en estrecha relacion con el esquema corporal se hallan el tono muscular, la relajacion y la respiracion.

OBJETIVOS EDUCATIVOS.

Previamente el niño interioriza y toma conciencia de las diferentes partes del cuerpo y su posibilidad de movimiento, es necesario que las conozca, localiza y nombre. Las actividades mas frecuentes son:

- Localizar partes del cuerpo
- Nombrar partes del cuerpo
- Mostrar partes del cuerpo.

No caer en el error de que el niño simplemente siga ordenes, sino que las actividades deben de enmarcarse en situaciones dinamicas y ludicas.

LA IMAGEN CORPORAL

- La imagen corporal a nivel cualitativo: condicionada por los caracteres fisicos de la persona que configuran una concepcion subjetiva del propio cuerpo, paralela a la concepcion objetiva que los demas tienen de nuestro cuerpo.
- Esquema corporal a nivel cuantitativo: es el tipo de adaptacion que se establece entre la estructura osea y los grados de tension muscular del organismo, ello hace posible la percepcion global y segmentaria del cuerpo.
- Conciencia corporal: La conciencia factica del cuerpo como resultado de la existencia continuada de los dos conceptos anteriores.

Etapas del desarrollo de la conciencia y cognicion corporal.

LeBouch~CONCIENCIA	PIAGET~COGNICION
1ª etapa: cuerpo	Nocion sensomotriz del cuerpo
2ª etapa: discriminacion perceptiva	Nocion preoperativa del cuerpo
3ª etapa: representacion mental	Nocion operativa del cuerpo

PROGRAMA EDUCATIVO DE LeBoulch

- Afirmacion de la lateralidad y orientacion del esquema corporal
- Toma de conciencia segmentaria de los miembros superiores.
- Ajuste postural. Concienciacion del carácter global de las posturas (de pies, sentado, de rodillas..)
Flexibilidad de la columna vertebral, fortalecimiento de los tonos de los grupos posturales, educacion de la actividad del descanso natural y ejercicios de equilibrio con interiorizacion.
- Concientizacion de la movilidad del eje corporal en posicion erguida
- Toma de conciencia de la movilidad del eje corporal del niño
- Concienciacion de la movilidad de la cintura escapular, independencia brazos~tronco.
- Toma de conciencia segmentaria en decubito, asociado con relajacion y trabajo respiratorio.
- Control y toma de conciencia de la respiracion.

IMAGEN Y PERCEPCION CORPORAL

- Representar y situar la simetria corporal en si mismo y en sus compañeros
- Representar y utilizar el doble sentido direccional entre uno mismo y los elementos del entorno.

TEMA 5: LA ACTITUD

- INTRODUCCION

LA EDUCACION FISICA EN LA EDUCACION PRIMARIA

MOVIMIENTOS MOVIMIENTOS

REFLEJOS VOLUNTARIOS

2. DEFINICIONES

LeBoulch: es la conquista de una postura habitual comoda y susceptible de ser mantenida con un minimo de fatiga y sin peligro de provocar desequilibrios osteoarticulares.

La Pierre: la postura o actitud no es consciente ni voluntaria, es una forma de reaccion personal frente un estimulo constante, la gravedad, y como estamos expuestos desde el nacimiento, la postura o actitud se convierte en un mecanismo involuntario.

En resumen según los autores mas representativos la actitud o postura implica los siguientes condicionantes.

- **Concepto de posicion espacial:** la cual no es obligatoriamente estatica ni vertical.
- **Concepto de equilibrio:** no tiene porque ser estatico
- **Concepto de economia:** entendido como el mantenimiento de la postura con el menor gasto posible.
- **Concepto de bienestar:** entendido como mejor funcionamiento del cuerpo para menor desgaste y sufrimiento.

Según esto Raimundi y Hassara definen la actitud como posicion economica, equilibrada y coordinada del cuerpo, sostenida en todo por los datos neuromusculares en funcion de las reacciones gravitatorias y de relacion de la especie.

4 COMPONENTE ESTRUCTURALES DE LA POSTURA

1º. **La postura mecanica:** que deriva de un equilibrio de los mecanicos.

2º. **Postura cinesiologica:** es el resultado de estiramientos musculares, tensiones de ligamentos, contracciones inducidas por la fuerza de la gravedad y sensaciones perceptivas musculo~articulares.

3º. **Postura neuro~fisiologica:** que deriva de una infinidad de reflejos sensitivo~motores integrados en diferentes planos del neuro~eje en una regulacion anglomática y compleja.

4º. **Postura psicomotora:** que se obtiene de un analisis activo de busqueda de informaciones concernientes a la ejecucion del programa de accion postural.

Por tanto ante cualquier alteracion postural habra que determinar a cual de estas cuatro se refiere.

Por ejemplo:

- Un dorso curvo, si hay un daño oseos seria del componente mecanico.
- Descompensacion muscular, alteracion cinesiologica
- Lesiones nerviosas, alteracion de la postura neuro~fisiologica.
- Incorrecta recogida e integracion de los datos es una alteracion en la postura a nivel psicomotor.

Si la actitud examinada no tiene problemas oseos, articulares, ni desequilibrio de los automatismos, el problema sera a nivel psicomotor, se trata con una reeducacion psicomotriz.

Desde la educacion fisica de base la actitud es: la postura corporal que se va instaurando y modificando a lo largo de la vida del hombre como consecuencia de agentes o factores externos e internos.

3. FACTORES DE INFLUENCIA.

- Factores externos:
- **La gravedad:** se compensa con el equilibrio, tiene dos veritantes: equilibrio estatico y dinamico.

El equilibrio estatico: el centro de gravedad se mantiene estable, es decir, en una posicion estatica.

El equilibrio dinamico: el centro de gravedad se desplaza y el individuo debe conseguir que el centro de gravedad siga la trayectoria que el desea

Elementos que condicionan el equilibrio:

- Proporcionalidad y longitud de los segmentos corporales
- Desarrollo muscular, que sera fundamental como elemento corrector del desequilibrio.
- La movilidad articular, condiciona el equilibrio
- Conocimiento global del propio cuerpo y su posicion en el espacio (sentido kinestesico).
- El reconocimiento y localizacion del centro de gravedad en cada una de las posiciones.
- **Los utensilios.**
- **Costumbres.**
- Factores internos.
- **La herencia:** condiciona la altura, movilidad articular y la estructura corporal. No podemos hacer nada.
- **Tono muscular:** es un estado de semi~contraccion muscular constante e involuntario que modela decisivamente la actitud.

La educacion fisica de base puede influir en el tono muscular, trabajando o desarrollando los grupos musculares que determinan una adecuada actitud. La hipertrofia de un grupo muscular aumenta su tono muscular en reposo.

Existen diferentes tipos de tono muscular:

– Tono de reposo: tiene como finalidad mantener la disposicion de los segmentos corporales en posicion de equilibrio, y tambien de mantener la integridad articular. Tiene relacion muy directa con el sistema nervioso y la postura ya que el S.N. es el encargado de la inervacion de los musculos. Las modificaciones de este tono de reposo pueden ser transitorias o permanentes. Las 1as son las que se pueden producir a lo largo del dia debido a emociones, falta de sueño...

El tono de reposo permanente : el trabajo muscular continuo aumenta el tono de determinadas zonas. Por ejemplo una enfermedad del S.N.

- Tono de actitud: se llama tambien tono de pre-accion, es un tono sin movimiento y este tono aguanta el peso de determinadas posturas preparatorias para realizar un movimiento y necesita de gran coordinacion intermuscular, ya que debemos pasar de tono de reposo a tono de actitud, solo los grupos musculares que van a intervenir en la accion, para mayor eficacia.

MODIFICACIONES DEL TONO DE ACTITUD.

Son las mismas que en el tono de reposo solo que se incluyen:

- que un mejor conocimiento de los segmentos lograra un tono de actitud mas correcto
- que la mayor flexibilidad influira tambien en el tono de actitud.

Tono de actitud + tono de reposo = tono postural

La educacion fisica de base actuara sobre este tono postural:

- utilizando tecnicas de relajacion
- Desarrollando determinados grupos musculares.

- Trabajando la flexibilidad.

Tono de accion es el que apoya la accion voluntaria de la contraccion muscular. Esta muy relacionado con la coordinacion intermuscular e intramuscular.

MEDIOS PARA LOGRAR UNA BUENA ACTITUD

- Desarrollo muscular equilibrado: no todos los musculos deben tener la misma fuerza. Existen unos musculos llamados gravitatorios, es decir, se oponen a la gravedad (a nivel de actitud).

Para lograr este desarrollo seguiremos las siguientes pautas:

- Realizar ejercicios variados en cuanto a ejecucion y en cuanto a tipo de contraccion.
- Trabajar tanto la musculatura agonista como antagonista. Tanto en fuerza como en flexibilidad.
- Utilizar ejercicios de media y baja intensidad buscando ejercicios aerobicos donde haya una total vascularizacion.
- Incidir en todo el recorrido articular, manteniendo siempre la postura correcta.
- Los medios mas utilizados es trabajar con el propio peso, por parejas o con sobrecargas ligeras.
- Mantenimiento de la movilidad articular: es decir, trabajar la flexibilidad. Cualidad decreciente, hay que trabajando desde edades tempranas y es facil de mantener si se trabaja periodicamente, influye en el equilibrio y en el tono de actitud.

Metodos para desarrollar la flexibilidad, se dividen en estaticos y dinamicos (trabajo opcional sobre flexibilidad).

- Relaciones entre el centro de gravedad y base de sustentacion, es decir, trabajo de equilibrio.
- Mayor area de poligono–mayor equilibrio.
- Mejora del equilibrio estatico o postural

Tareas: sin desplazamiento

con desplazamiento

- Mejora del equilibrio dinamico.

Tareas: posicion estatica precedidas de desplazamiento previos.

Paso de una postura a otra por una fuerza exterior controlada.

- Criterios a tener en tener cuanto.

Mas base de sustentacion-----mas equilibrio

Mas bajo el centro de gravedad-----mas equilibrio

Centro de gravedad mas cerca de la fuerza---mas equilibrio

Centro de gravedad colocado en el limite hacia donde vamos a adquirir posturas interiorizadas.

La respiracion y relajacion favorecen a una buena actitud.

TEMA 6: LA RESPIRACION.

El acto de absorber el aire y expelerlo para mantener las funciones vitales de la sangre.

Es una funcion vital del organismo que se desarrolla en:

- La inspiracion o tiempo durante el cual el aire penetra a traves de las fosas nasales o boca, de modo regular y ritmico, pasando a los pulmones.
- La expiracion .

Vinculaciones de la respiracion con aspectos emocionales y psicomotores.

- Deficientes psicicos profundos: una de las caracterstics mas destacados es la insuficiencia respiratoria que suele ir acompañada de un exceso de mucosidad y constate rezumar de la nariz.
- Deficientes mentales ligeros: tienen ligeros problemas respiratorios

La respiracion esta estrechamente relacionada con:

- La percepcion del propio cuerpo sobre todo a nivel de torax y abdomen.
- La atencion interiorizada que ejerce el control sobre las determinaciones musculares.
- El relajamiento parcial de uno o varios elementos corporales

Hechos comprobados y evidentes son las intimas vinculaciones entre conductas respiratorias y el grado de estrés o ansiedad en el niño.

Lo mismo podemos decir de la correlacion existente entre su posibilidad de apnea y su capacidad de atencion.

Relacion con las funciones psicomotrices en general.

Habra que trabajar tambien a la vez que la respiracion la relajacion.

Esquemáticamente la respiracion esta relacionada con:

- La deficiencia psiquica
- Percepcion del propio cuerpo
- Atencion interiorizada y el control muscular
- Estrés o ansiedad
- La capacidad de atencion
- Las alteraciones psicomotrices.

Con todo lo expuesto queda claro que es necesaria una educacion temprana y sistematica de la respiracion.

Como educar la respiracion.

El niño debe aprender a respirar correctamente: la forma de respiracion mas idonea es la toracico–abdominal: en la inspiracion el volumen del torax y abdomen aumentan; durante la expiracion el abdomen se hunde y el toraz, costillas y clavículas bajan progresivamente.

Este proceso, facilmente observable en decubito dorsal, aumenta la conciencia del alumno sobre si mismo.

Educar la respiracion no es sencillo, sobre todo la de trabajarse colectivamente, por ello conviene:

- Comenzar en edad temprana
- Seguir una metodología lenta y minuciosa
- Hacer vivir al alumno/a la mayor cantidad posible de sensaciones.

Se puede comenzar con la espiración bucal, estimulando al niño para que sopla durante largos espacios de tiempo: globos para hinchar, velas para apagar...

Se continuara con la espiración nasal hasta lograr que el alumno aprenda a sonarse correctamente.

A partir de aquí se continuara con una inspiración hasta conseguir el dominio completo de la respiración.

Estos aprendizajes se verán favorecidos si van precedidos de algunos ejercicios de relajación.

Conocimiento y dominio de la función respiratoria

- Conocimiento de las vías respiratorias:
 - Nariz
 - Boca
- Conocimiento de las fases de la respiración
 - Inspiración
 - Espiración
 - Apnea
- Conocimiento de las formas de respiración
 - Respiración torácica alta
 - Respiración abdominal baja o diafrágica

Autoconocimiento de la función respiratoria

- Consciencia del tipo de respiración que se realiza en cada momento.

TEMA 7: LA RELAJACIÓN.

7.1 Introducción.

La acción contraria a la relajación es la tensión. La tensión puede ser producida por múltiples factores: angustia, estrés...

Por el contrario, la relajación es fruto de un aprendizaje y por tanto algo deseado. En el hombre de la calle la relajación tiene un componente terapéutico.

En el ámbito de la educación física la relajación busca conseguir una respuesta motriz óptima.

7.2 Definición:

Relajación es la consecución de un estado de equilibrio psico-fisiológico del que emana un bienestar que permite el máximo rendimiento en una actuación motriz.

Objetivos:

- Mejorar la capacidad de percepción

- Mejora del control tonico.

Estos 2 objetivos los podemos conseguir mediante los metodos generales de relajación que pueden ser:

- Metodo estatico
- Metodo dinamico.

La relajación de Gerda Alexander.

Centrada en el dialogo tonico y ritmo. Literalmente, eutonia es el buen tono, un estado en el cual todos los movimientos se efectuan con un minimo de energia y un máximo de eficacia, mientras que las funciones vitales siguen sus cauces normales.

La global pretende alcanzar el relajamiento simultaneo de todas las partes del cuerpo, algo que resulta verdaderamente laborioso y difícil si con anterioridad no se ha trabajado y conseguido la relajación por partes o segmentaria (Schultz)

La relajación analítica o segmentaria.

Consiste en la adquisición de la consciencia de las sensaciones de tensión y distensión. Se lograra la independizacion de los miembros superiores (hombro, brazo, muñeca, manos y dedos.), condicion indispensable para todo ejercicio de coordinación y como es obvio para el trazado de la grafia (Jacobson).

7.3 Metodos de relajación estaticos.

Influiran fundamentalmente en el conocimiento del esquema corporal, mejorando el control tonico y por consiguiente influyen de forma determinante en la actitud.

Normalmente estos metodos se realizan en posición de tumbados en el suelo.

- *Metodo de jacobson o de relajación progresiva.*

Comenzo estudiando el tono y tensión muscular de forma terapeutica

Fundamentacion del metodo:

El metodo esta fundamentado en la contracción y posterior relajación de los grupos musculares. Las contracciones utilizadas son tanto isotónicas como isométricas, lo que traera consigo la realización de cierto movimiento por lo que consideraremos este metodo de relajación como un metodo mixto.

Jacobson recomienda un orden en los ejercicios para poner en practica su metodo:

- Contraer y relajar los musculos flexores y extensores de los dedos de las extremidades superiores, lo mismo con las inferiores.
- Trabajar los musculos flexores y extensores de la derecha y luego de la izquierda.
- Musculatura abdominal: realizar contracciones isotónicas e isométricas.
- Musculos respiratorios: mediante respiraciones fuertes.
- Musculos del torax: pectoral, cuadrado lumbar, paravertebrales.
- Musculos del cuello
- Musculos de la cara

Se suelen realizar en decubito supino, sentado.

- Metodo Schultz o entrenamiento autogeno.

Este fisiólogo es contemporáneo a Jacobson. Su obra sale a la luz en 1.932 su metodo es mas conocido y se fundamenta en dos conceptos:

1. Mi cuerpo pesa 2. Mi cuerpo tiene calor

Este metodo si se situa dentro de los metodos de relajación estaticos.

Desde el punto de vista educativo y ateniéndose a los objetivos que busca la relajación. Este metodo mejora la capacidad del propio cuerpo, tanto a nivel segmentario como global. Este metodo consta de **dos ciclos**:

A. Ciclo elemental: con sus fases.

Fase 1: Fase de pesadez: toma de conciencia de que mi cuerpo pesa.

Fase 2: Se buscan sensaciones de calor en las diferentes partes del cuerpo

Fase 3: Control sobre el ritmo cardiaco

Fase 4: Relacionada con la respiración: se busca una respiración tranquila y profunda. Se llega a una identificación total del ser con el acto de respirar

Fase 5: Sensación de calor a nivel abdominal

Fase 6: Mi frente esta fresca, siento frescos... para refrescar al despertar.

B. Ciclo superior

No entramos en él, puesto que se pueden alcanzar estados profundos de hipnosis, lo que se apartara de los procedimientos educativos.

En Educación Física se destinara este metodo al trabajo con el ciclo elemental y en las fases 1º y 2º. Este metodo de Schultz se adecua de la siguiente forma:

1ª Fase: es una búsqueda de tranquilidad

2ª Fase: Sensaciones de pesadez de cada una de las partes, esta sensación se puede hacer todo lo meticulosa que se quiera.

3ª Fase: sensaciones de calor.

4ª Fase: Comunicación por parte de alumno con el profesor manifestándole sus sensaciones y experiencias.

7.4 Metodos de relajación dinamicos.

Mejoran la capacidad de percepción del cuerpo en movimiento

Hablaremos de ello en las formas de relajación.

7.5 Formas de relajación.

Son una serie de sistemas tradicionales utilizados por entrenadores y profesores de E.F.

A. Formas para incrementar el nivel de capacidad de percepción.

A.1 Realización de movimientos pasivos interiorizados

Requieren de la acción de un agente sobre el ejecutor e influirán en la capacidad de percepción segmentaria.

A.2 Realización de movimientos pasivo, pasivos forzados y pasivos ayudados. Relacionado con la flexibilidad.

El objetivo es llegar en el mayor número posible de articulaciones a su límite articular. También influirá esta forma en la capacidad de percepción segmentaria.

A.3 Mantenimiento de una postura global

P.e. Fondo con brazos en cruz

A.4 Adopción de una postura dentro de un movimiento complejo

B. Formas para mejorar el control tónico.

B.1 Hipercontracción local y paso rápido a la descontracción mediante el mantenimiento de una posición global.

P.e. postura de fondo con brazos en cruz contracciones y relajación de brazos.

B.2 Durante la ejecución de un movimiento global, incluir diferentes áreas de relajación.

B.3 Aceleraciones y deceleraciones segmentarias durante la realización de un movimiento global.

B.4 Ejecución segmentaria de un movimiento uniformemente acelerado pasando a uno pendular relajado.

7.6 Objetivos que persiguen los métodos estáticos

1. Mejora de la capacidad de percepción del propio cuerpo

A. Desde el punto de vista segmentario.

- Reconocimiento topográfico de cada una de las partes de los diversos segmentos y de cada uno de los

segmentos con respecto al todo.

B. Desde el punto de vista global

- Reconocimiento topográfico de la totalidad del cuerpo.

2. Mejora del control tonico.

A. Desde el punto de vista segmentario.

- Intrasegmentario: diferenciar los diferentes tonos musculares dentro de un mismo segmento
- Intersegmentario (entre segmentos): diferenciar entre el tono de un segmento y su homologo.

B. Desde el punto de vista global.

- Reconocimiento del tono de una parte del tronco en relacion a otra. P.e: de cintura para arriba y de cintura para abajo.

7.7. Objetivos que persiguen los metodos dinamicos.

1. Mejora de la capacidad de percepción del propio cuerpo en movimiento.

A. Desde el punto de vista segmentario.

El logro de todos estos objetivos que vamos a ver a continuación traeran consigo la necesidad de un alto grado de relajación.

- Conocimiento de trayectorias de nuestros segmentos en el espacio (lanzamiento de piernas, brazos...)
- Conocimiento de velocidades del recorrido segmentario (lanzamientos alterando rapidos con lentos...)
- Descubrimiento de *paratonias* y *sincinesias*.

Paratonias: realizar un movimieto manteniendo una excesiva tensión.

Sincinesias: movimientos parasitos que realiza un segmento acompañado del movimiento de otro segmento.

B. Desde el punto de vista global.

Todos los objetivos alcanzados en el campo segmentario van a influir

en los objetivos globales mejorando la capacidad de percepción del cuerpo en movimiento.

2. Mejora del control tonico en movimiento.

• *Desde el punto de vista segmentario*

- Eliminación de posibles paratonias y sincinesias.
- Control diferencial de la actitud segmentaria. P.e: el niño tiene que ser consciente de que el tono de las piernas es diferente al de los brazos en el momento de la carrera.
- *Desde el punto de vista global.*
 - ♦ Mejora del tono muscular en el desplazamiento (la tensión, la relajación coordinada de la musculatura agonista y antagonista en carrera).

- ♦ Mejorar las actividades de valor estético (danza, gimnasia rítmica...) y en general una forma de ahorro energética.

7.8. Aspectos pedagógicos y ambientales.

- ♦ El lugar donde se realiza deberá estar en función del nº de alumnos.
- ♦ Su temperatura deberá mantenerse durante todo el tiempo alrededor de los 18–20°C.
- ♦ La luz más bien tenue e indirecta
- ♦ La vestimenta amplia y cómoda
- ♦ Alfombra o colchoneta y almohada
- ♦ Ambiente tranquilo y silencioso
- ♦ El educador irá dando las indicaciones de forma breve y con voz persuasiva, ni alta ni baja.
- ♦ Estas prácticas se realizarán con tiempos muy cortos
- ♦ No en momentos de gran excitación
- ♦ Es recomendable unir respiración y flexibilidad
- ♦ Colaboran a la calma y relajación la creación de imágenes mentales agradables y sedantes
- ♦ Se puede realizar tendido o sentado y con los ojos cerrados.

7.9 Programa educativo.

- Toma de conciencia de la diferencia entre movimiento e inmovilidad.
- Hacer que permanezcan inmóviles y en silencio durante pequeños periodos de tiempo
- Toma de conciencia de los contrastes, apretar–soltar, tensión–relajación.
- Toma de conciencia de las sensaciones de pesadez y contactos con el suelo.
- Trabajar junto con la relajación los ejercicios de respiración.
- Conocimiento de trayectorias de nuestros segmentos en el espacio
- Alternar velocidades de recorridos segmentarios
- Realizar movimientos a cámara lenta
- Realizar movimientos ondulantes.

Otros objetivos didácticos pueden ser:

- ♦ Proporcionar una percepción tranquila de las diferentes partes del cuerpo.
- ♦ Permitir regular voluntariamente el tono muscular, lo que permite eliminar contracciones parasitarias e inútiles dentro de la actividad postural.
- ♦ Facilitar la independencia de los miembros superiores en relación con los inferiores.
- ♦ Implicación de un cierto equilibrio respiratorio
- ♦ Conservación de la movilidad articular vertebral encaminada a la concienciación de la verticalidad y simetría corporal.

TEMA 8: LA LATERALIDAD.

8.1 Introducción.

La lateralidad viene predeterminada por la supremacía de un hemisferio cerebral respecto a otro.

La afirmación de la lateralidad consiste en lograr el predominio de uno de los lados del cuerpo, es decir, no solo saber que es derecha e izquierda, sino reconocer funcionalmente nuestra lateralidad.

La lateralidad es importante por su relación con los aprendizajes escolares. Una falta de predominio lateral va a originar dificultades para resolver problemas de orientación espacio–temporal (escritura, lectura, matemáticas...).

El proceso de lateralización es un proceso de maduración.

8.2 Definiciones.

- ♦ **Pieron:** La lateralidad es el predominio de una u otra mano u ojo que determina diestros o zurdos, manuales u oculares (cuantitativo).
- ♦ **Harris:** La lateralidad significa la utilización preferente y de mayor capacidad que un lado tiene sobre otro (cuantitativa y cualitativa).
- ♦ **Otros autores:** Una definición atendiendo a aspectos cualitativos: la lateralidad es el grado de diferenciación existente entre la habilidad con que se puede utilizar uno u otro lado. A nivel cuantitativo y cualitativo de la utilización de un segmento sobre otro.
- ♦ **La EFB:** la lateralidad es la dominancia tanto cualitativa como cuantitativa de un lado del cuerpo respecto al otro.

8.3 Grupos de lateralidad.

- ♦ **Lateralidad homogénea:** es la predominancia absoluta de un lado sobre otro, tanto a nivel de mano, pie y ojo.
- ♦ **Lateralizados no integrales o heterogéneos:**
 - ◊ *Diestros o zurdos cruzados*
 - ◊ *Contrariados*
 - ◊ *Invertidos*
 - ◊ *Ambidiestros*

8.4 Evolucion de la lateralidad.

- ♦ Hasta los 3 meses
- ♦ Del 4º al 6º mes el niño empieza a utilizar los dos lados igual.
- ♦ Del 6º mes a los 3 años-----Fase de localización
- ♦ De los 3 años a los 7/8 años-----Fase de fijación y desarrollo
- ♦ De los 8 a los 10/11 años-----Fase de maduración.

8.5 Fases

- ♦ **Fase de localización**
 - ◊ Conocimiento del segmento dominante
 - Test de lateralidad
 - Observación de actividades
- Test de lateralidad:
- De características morfológicas y funcionales (medicos).
- Cuestionario sobre preferencia de utilización (maestros y pedagogos)
- Test de preferencia de derecha o izquierda:
 - Referencia de manos
 - Referencia de pies
 - Referencia de ojo.
 - Test especiales de destreza o zurderia.
 - Observación de actividades:
 - Características generales:
 - Tareas
 - Material
 - Mayor naturalidad
 - Medicion de la eficacia
 - Requisitos generales
 - Sencillez, comprensión
 - Material ligero
 - No movimientos previos (demostración)

- No aprendizaje previo
- Fácil de observar y cuantificar.
- Competitiva en algún momento
- Clases de tareas:
 - De precisión
 - De potencia
 - De conducciones
 - De toma de decisión rápida.
 - **Fase de fijación:**

Esta fase entra en funcionamiento una vez se ha detectado el segmento dominante, consiste en proponer el mayor nº de actividades para aumentar las vivencias motrices del niño y conseguir una supremacía del lado dominante, es decir, se reafirme al lado dominante trabajando exclusivamente sobre el y se propondrán actividades no cotidianas. La práctica se hará respecto a 3 objetivos o 3 procesos:

- *Presentación:* de la tarea la hará el profesor de forma oral. Las tareas que se expongan serán sencillas, el profesor puede marcar el gesto de forma global.
- *Práctica:* las tareas deberán tener las siguientes características:
 - ♦ Inmediata a la exposición del profesor
 - ♦ Se practica exclusivamente con el segmento dominante
 - ♦ El nº de repeticiones será bajo
 - ♦ Los grupos serán de lateralidad homogénea.
- *Retroinformación:* la realizará el profesor buscando la motivación y en caso de utilizar comparaciones elegir niños de la misma lateralidad. Se debe realizar inmediatamente después de la realización de la tarea o subtarea.
 - ♦ Objetivos a seguir en la fase de fijación:
- El objetivo principal es la afirmación del lado dominante. Los objetivos influirán en el Esquema Corporal en su conjunto
- Independencia segmentaria.
- Dependencia de las partes con respecto al todo

- Independencia de las partes distales respecto a las proximales.
- Conocimiento de trayectorias, se refiere al conocimiento de las posibilidades de trayectorias del segmento dominante referido a distancias alcanzables y trayectorias disponibles.
- Toma de conciencia y experimentación sobre movimientos sencillos de cada parte del segmento.

• **Fase de desarrollo 6–8 años**

Una de las características es que se comienza a utilizar el lado no dominante por tanto es importante que la fase de fijación haya finalizado, es decir, la lateralidad este afirmada. Es importante tener en cuenta el desarrollo intelectual, en esta edad se perfecciona la lectura, escritura etc...

• Tareas:

- *Presentación:* la sigue haciendo el profesor, ya puede utilizar la demostración por si mismo o por un alumno.
- *Practica:*

- ◆ No sera tan dirigida como la anterior
- ◆ Las tareas seran mas complejas
- ◆ La separación entre presentaciones podra ser mayor
- ◆ Se trabaja generalmente el lado dominante en un principio, para después realizar alguna practica con el lado no dominante.

3. *Retroinformacion:* la utilizara el profesor para dirigir la actividad hacia donde le interesa se puede realizar después de haber terminado la practica completa. Sera de gran importancia la retroinformacion respecto a parámetros espacio–temporales.

◇ Objetivos:

- ◆ Orientación de la lateralidad ante el espacio
- ◆ Toma de conciencia del grado de tensión.
- ◆ Percepción de los elementos corporales (control del ritmo).

◇ **Fase de maduración de 8 a 11 años.**

- Metodología a utilizar menos directiva
- La estimulación inicial la puede hacer el profesor y si es compleja la demostración la puede hacer el alumno.
- Se pondran estímulos muy diferentes
- Se fomentara la imaginación de los niños
- La presentación se podra hacer por partes o de forma global
- Primero se practicara el segmento dominante y luego el no dominante, al final de la

actividad el tiempo empleado en cada lado debera ser el mismo

- Crearemos tareas diferentes para realizar con el segmento dominante y otras con el no dominante.

- Bilateralidad-----EFB
- Ambidextrismo----- Técnicas deportivas

- El ambidextrismo persigue que la tarea se realice igual con los dos lados.
- Las tareas además de ser mas complejas pueden llevar incluidos elementos de técnicas deportivas.

◇ Objetivos:

- ◆ Mayor atención al lado no dominante
- ◆ Control del ritmo-----expresividad del movimiento
- ◆ Representación mental de la tarea.

◇ Ejercicios:

- ◇ Señalar o nombrar objetos situados a derecha e izquierda.
- ◇ Golpear el balon con un pie
- ◇ Conducir el balon con un pie
- ◇ Saltar a la pata coja.

**TEMA 9: ESTRUCTURACION
ESPACIO~TEMPORAL.**

1 Movimiento vs espacio y tiempo

Definimos la Educación Física como una pedagogía de las conductas motrices.

El movimiento es una tarea motriz que se resuelve en un lugar del espacio y que consume un tiempo.

Por ello se estudia en la EFB, máxime cuando tenemos en cuenta el papel fundamental que cumple la conducta motriz en las primeras etapas del desarrollo infantil en este proceso constructivo.

Podemos centrar nuestra intencionalidad en cada una de estas 3 características:

- ◇ Tarea motriz
- ◇ Espacio
- ◇ Tiempo

A nivel de organización espacial necesita orientarse, localizarse, tomar direcciones multiples, analizar situaciones y representarlas, establecer relaciones espaciales entre objetos que tiene alrededor...

En este aprendizaje tan necesario las experiencias motrices ejercidas en su entorno natural juegan un papel fundamental.

2. Importancia de la estructuración espacio~temporal.

Toda acción o movimiento intencional requiere una rápida valoración de la situación del propio alumno en relación con las personas y cosas que le rodean, y muchas veces, la capacidad de imaginar elementos que se mueven o cambian de lugar.

En la vida cotidiana esta capacidad podemos observarla en:

- Paseamos en bicicleta o vehículo:
 - Calculamos la distancia
 - Salvar obstáculos
 - Adaptamos la velocidad al espacio y vemos cuantos elementos facilitan o entorpecen la conducción.
- Prevenir la posición de algunos objetos o personas en movimiento.
- Percibimos y esquivamos estacuos inesperados
- Transcribir gráficamente situaciones o palabras

La correcta percepción de todo ello favorece:

- La precisión de gestos y/o movimientos
- + habilidad para maniobrar y evitar errores
- Habilidades para el aprendizaje de la lecto-escritura
- Medio para el desarrollo intelectual.

3. Etapas y ejercicios.

La realización de actividades propias para el desarrollo de la estructuración espacio-temporal requiere que el alumno haya recorrido las siguientes etapas:

- ♦ Afirmación de la lateralidad. (Ejercicios de coordinación dinámica general, visomanual y manual).
- ♦ Conocimiento y orientación del propio cuerpo, de sus partes y las nociones de:

- Alto-bajo
- Delante-detrás
- Izquierda-derecha.

Actividades de relajación y respiración.

3. Orientación en el espacio, en cuanto a los objetos y a otras

personas.

- Percepción de diferentes distancias y velocidades. Donde el espacio y el tiempo se hallan tan relacionados en actividades como:
 - ◊ Lanzamiento de objetos a un lugar determinado.

◇ Carrera de obstáculos.

Aspectos espaciales.

· Orientación espacial:

- ◇ Arriba-abajo
- ◇ Izquierda-derecha
- ◇ Encima-debajo
- ◇ Dentro-fuera
- ◇ Delante-detrás.

· Relación espacial:

- ◆ Noción de situación: en el sitio, con desplazamientos variados con cambios de dirección.
- ◆ Noción de distancia: espacio próximo, espacio lejano (cerca-lejos)
- ◆ Noción de superficie.: agrupados, dispersos (figuras, letras, números...).

3. Fases de la organización espacial.

- *Organizar el espacio próximo en relación al yo*, que es el resultado de 3 componentes:
- Situación del yo
- Orientación del esquema corporal en relación al medio
- Apreciación de distancias, intervalos y desplazamiento.
- *Representación mental exteriorizada*, la referencia entre objetos del exterior y otra persona.

Por tanto el método a seguir es:

- Adquisición de la percepción espacial con relación al propio cuerpo.
- En relación a los demás y a los objetos.
- En relación con el medio que le rodea.

La construcción del espacio implica 3 aspectos:

- Apreciación de direcciones, orientación.
- Apreciación de distancias
- Apreciación de la noción de agrupación y dispersión.

Canales de información:

- *Sistema visual*: demostración, movimiento concreto, medios visuales auxiliares...
- *Sistema auditivo*: descripción, aplicación.
- *Sistema kinestésico-táctil*: ayuda manual exterior.

Desde la EFB tiene multitud de recursos metodológicos para que por medio de la experiencia vivenciada adquiera una noción de orden y de situación.

Desarrollo evolutivo de la orientación espacial.

- *Primeros meses*: el espacio es muy restringido, al caminar se amplía.
- *Segundo año*: comparte el espacio con los demás y va estableciendo relaciones con los objetos.

- *De 3 a 6 años*: va reconociendo espacios y formas geométricos, la noción de oblicuidad, de derecha e izquierda, nociones básicas espaciales.
- *De 6 a 12 años*: adquiere la noción de espacio eucliano en el que se respetan proporciones y dimensiones.

Percepción y organización temporal:

El *tiempo* está ligado al *espacio*, por lo que los canales de información temporal son los mismos: auditivo, visual y kinestésico-táctil.

Con esta información adquirimos conceptos como: distancia, dirección, orientación, duración, frecuencia y velocidad.

El concepto de tiempo es una idea abstracta definida por la relación entre acontecimientos (sucesión, intervalos...)

Los factores temporales expresan:

- El ritmo propio de cada niño
- El ritmo colectivo del grupo.
- El ritmo marcado por un elemento externo.

La percepción del tiempo se realiza en dos planos:

- Cualitativo: percepción de un orden y una organización.
- Cuantitativo: Percepción de una duración

Una buena educación de la percepción temporal desarrolla la coordinación.

Niveles de organización temporal: son 2:

- **Nivel de percepción inmediata**: supone la organización espontánea de fenómenos educativos.
- **Nivel de representación mental**: es muy difícil de alcanzar en los niños.

Evolución de la organización temporal:

- ♦ **Hasta los 4 años**: el tiempo se halla en relación con la actividad del niño sin poseer una noción de duración y orden, constituyéndolo posteriormente por coordinación operante.
- ♦ **A los 4 años**: puede reconocer el día de la semana
- ♦ **A los 6 años**: distingue mañana de la tarde.
- ♦ **A los 7 años**: Indica el día del mes.
- ♦ **A los 8 años**: indica el día del año
- ♦ **De los 9 a los 12 años**: estima duración y llega a dominar la hora.

Los aspectos temporales a trabajar serán:

- **Noción del momento preciso**: antes–durante–después (simultáneo)
- **Noción de periodicidad**: intervalos regulares entre acciones.
- **Noción de duración**: tiempo que transcurre (largo–corto)
- **Noción de sucesión**: hechos posteriores (antes y después).
- **Noción de intervalos**: tiempo entre acciones.

- **Noción de velocidad:** rapidez o lentitud de una acción.
- **Noción de cadencia regular:** permite realizar movimientos al compás (ritmo).

Programa educativo de LeBoulch:

- Ejercicios de percepción de duración.
- Ejercicios de percepción de estructuras sonoras.

Según Vayer:

· *Adquisición de elementos básicos:*

- ◆ Noción de velocidad
- ◆ Noción de duración.
- ◆ Noción de continuidad e irreversible.

· *Consciencia de relaciones en el tiempo:*

- ◆ Crear una espera tranquila
- ◆ Aprender los distintos momentos del tiempo.
- ◆ Nociones de simultaneidad, sucesión...

· *Alcance del nivel simbólico:*

- ◆ Coordinación de los distintos elementos anteriores
- ◆ Sucesión temporal: adaptación y representación.
- ◆ Representación.

Estructuración espacio-temporal:

Muchelli: la estructuración del espacio-tiempo representa el resultado de un esfuerzo suplementario con miras al análisis intelectual de los datos inmediatos de orientación.

Para alcanzar este nivel es imprescindible que el alumno haya conseguido superar todo y cada uno de los problemas de orientación.

CAPACIDADES SOCIO~MOTRICES

CAPACIDADES FÍSICO~MOTRICES

HABILIDADES FUNDAMENTALES

ACTIVIDAD

NEUROMUSCULAR

REGULACIÓN

POSTURAL

O

A.T.P.O.

Actividad Tónico Postural Ortoestática

LÍNEA DE FUERZA

POSTURA-ACTITUD

TONO MUSCULAR

BASE DE

SUSTENTACION

EQUILIBRACION

CORPORAL