

PRÁCTICA 1: ORGANIZACIÓN DEL EQUILIBRIO

El equilibrio es intrínseco a cualquier comportamiento motor; el equilibrio forma parte de cualquier conducta motriz.

El equilibrio se entendía como un elemento estático. La concepción actual del equilibrio es una concepción dinámica, es decir, su adaptación a las necesidades de bipedestación y de los desplazamientos de forma activa.

Entendemos que el equilibrio estático forme parte del equilibrio dinámico, como un caso particular del equilibrio dinámico donde no hay desplazamiento desde el centro de gravedad.

El equilibrio presenta tres receptores importantes: el canal visual, los canales semicirculares y los propios receptores.

- **Canal visual:** elemento fundamental para el equilibrio ya que es el primer regulador que le está dando información al cerebro.
- **Los canales semicirculares:** están en el oído interno, teniendo dentro de ellos un líquido denominado endolinfa. A través de los movimientos de este líquido logramos mantener el equilibrio.

Hay tres canales semicirculares, estando cada uno de ellos en un plano: plano horizontal, plano transversal y plano sagital.

- **Propio receptores** (kinesio receptores): estos receptores están en nuestras articulaciones, son los receptores del movimiento.

Gracias a estos receptores una persona con los ojos cerrados sabe cómo mantiene su cuerpo.

En el caso de los niños, empiezan a conocerse gracias al movimiento, por eso es tan importante para el equilibrio.

Quien regula todo lo relacionado con el equilibrio es el cerebro. Nosotros recibimos información y nuestro cerebro la procesa. El movimiento entendido desde este punto de vista tiene procesos de elaboración cognoscitiva.

El canal táctil es el menos importante para mantener el equilibrio y se sintoniza con el canal kinestésico o propioceptivo.

El canal háptico: el equilibrio es fundamental para conductas específicas del ser humano. El niño comienza a gatear y luego anda en bipedestación. La bipedestación tiene un gran compromiso con el equilibrio.

Como norma general, las **bases de sustentación** muy amplias favorecen posiciones equilibradas, los **centros de gravedad** muy bajos también favorecen posiciones equilibradas. En la marcha se produce una entrada y salida continua del centro de gravedad.

Los patrones inmaduros de la marcha son muy conservadores a la hora de favorecer a los desequilibrios. El patrón maduro está en constante equilibrio.

Nosotros al realizar una tarea vamos intentar educar cada uno de los canales, llegando incluso a eliminar algún canal, como es el caso del canal visual en algunos ejercicios.

PRÁCTICA 2: LA RELAJACIÓN

Los sujetos infantiles en general tienen tono muscular por la gran necesidad de educación física que precisan.

Ejercicios dinámicos de relajación/ ejercicios de relajación diferencial

Como norma general debemos utilizar formas jugadas induciendo al niño a sensaciones. Por ejemplo: Decirle que es un muñeco de trapo.

Común a todos los ejercicios tenemos tres aspectos:

- Los ojos siempre deben estar cerrados, porque la relajación es un ejercicio de interiorización. Además, favorece el control de la clase.
- Indicar al niño que relaje la mandíbula; porque al relajar la mandíbula disminuye el tono corporal.
- Debemos inducirle que la cabeza cae como si fuera una pelota de madera

Algunos ejemplos de ejercicios de relajación podrían ser los siguientes:

- Hacer que los niños se levanten y dejen caer los brazos como si fueran de trapo, y hacerles movimientos a diversos lados para comprobar la relajación. Es recomendable hacer este ejercicio al finalizar la clase. Tenemos que centrarnos en que el niño proyecte las imágenes de que es un muñeco de trapo. Debemos evitar el agarrar porque aumentaría el tono muscular.
- En posición agachada, agarrar los brazos por medio de nuestras muñecas y balancearlos, dejando caer para comprobar la relajación.
- Tumbado boca arriba en el suelo, realizar movimiento de brazos para mover las articulaciones de los hombros.
- Decirle al sujeto que se identifique como una marioneta y por medio de palmadas dejar caer las partes (brazos, tronco, piernas). Este ejercicio se planteará como un juego.

PRÁCTICA 3: DISOCIACIONES DEL MOVIMIENTO

La representación que cada uno se hace de su propio cuerpo y que le sirve de referencia en el espacio se llama **esquema corporal**. La idea que tenemos de nuestro cuerpo no coincide a como es en realidad.

Para saber cómo es nuestro cuerpo precisamos del movimiento. El niño una vez que sabe cómo es su cuerpo le sirve para orientarse, escribir, ...

Existen una serie de estrategias para sistematizar y desarrollar esta idea corporal. Son las disociaciones del movimiento.

Hay varios tipos de disociaciones:

1. **Disociación por plano de ejecución**. Se produce cuando dos o más segmentos del esquema corporal desarrollan su acción en distintos planos.
2. **Disociación por contraste**. Se produce cuando dos o más segmentos del esquema corporal desarrollan su acción con intensidades diferentes o distintas velocidades.
3. **Disociación por elementos**. Se produce cuando se altera el orden de una secuencia lógica de los

movimientos que componen la tarea. Por ejemplo: desplazarse, saltar y lanzar. La lógica sería: saltar, desplazarse y lanzar.

PRÁCTICA 4: MECANISMOS DE FEED-BACK

Para poder ajustar hay que tener un conocimiento de los resultados. Para comprobar esto, un compañero lanza una pelota a un folio, después de ver los resultados ajusta el movimiento para realizar mejor la actividad.

Sin embargo, otro compañero realiza la misma acción que el anterior con una dificultad añadida, que no puede ver los resultados, de manera que este compañero no es capaz de ajustar el movimiento para realizar mejor la tarea, ya que no tiene conocimiento de los resultados.

PRÁCTICA 5: AGRUPAMIENTOS

• Organización del espacio en acción

El agrupamiento consiste en hacer converger a dos o más sujetos en un área del espacio de acción determinada. Hay dos tipos de agrupamientos:

a. **Agrupamientos simples**: cuando no influye el orden ni interviene ninguna propiedad.

b. **Agrupamiento con sistema**: cuando influye el orden o se realiza en función de alguna propiedad. A su vez se diferencian dos tipos:

b.1. **Agrupamientos con sistemas abiertos**: son los que establecen la propiedad. Ejemplos: que forme un triángulo, un círculo, letras sencillas (L, S) estableciendo un número determinado de sujetos que forman esa letra.

b.2. **Agrupamientos con sistema cerrado**: cada miembro del grupo ocupa un lugar concreto y determinado y esa posición es invariable. El agrupamiento en sistema cerrado nos da la posibilidad de ordenar el grupo en función de lo de sus miembros, con lo cual introducimos de elemento cognitivo de gran poder pedagógico, porque el grupo siempre se va a organizar en función de un sujeto.

En el agrupamiento se produce de comunicación y contra comunicación motriz.

En el ámbito psicomotor son muy importantes los agrupamientos puesto que los podemos utilizar para enseñar al niño el concepto del número natural

PRÁCTICA 6: ORGANIZACIÓN DEL ESQUEMA CORPORAL:

IMITACIONES Y RECONSTRUCCIONES DEL MOVIMIENTO

El cuerpo tiene una característica fundamental en relación con el esquema corporal, y es que es objetivo.

La idea que tenemos de nuestro cuerpo la denominamos: **esquema corporal**.

Para que el sujeto organice bien su espacio de acción, necesita percibir bien su cuerpo.

- **Imitaciones del Movimiento**: El objetivo de las imitaciones es copiar el movimiento, al realizar la copia, estamos interiorizando nuestro esquema corporal.

- ♦ Para hacer ejercicios de imitaciones del movimiento, se utiliza el canal visual, no solo

tenemos que copiar lo que hace el compañero, sino que tenemos que ejecutarlo casi en el mismo momento.

- **Reconstrucciones del Movimiento:** Así como la imitación es objetiva, la reconstrucción del movimiento es subjetiva. Se basa en que cualquier movimiento complejo se puede descomponer en una serie de células de movimiento o fotogramas de movimiento, y solo se presenta el fotograma inicial y el final, de manera que la persona que esté observando esos fotogramas, tiene que reconstruir el movimiento.
 - ◆ Es importante que la solución tenga plasticidad, es decir, que tenga una secuencia lógica.
 - ◆ Este tipo de ejercicios tiene muchas variantes, ya que se pueden utilizar diferentes canales.