

Evolución de las capacidades motrices en relación con el desarrollo evolutivo general. Educación sensomotriz y psicomotriz en las primeras etapas de la infancia.

1. El concepte desenvolupament motor.
2. Evolució de les capacitats motrius en relació amb el desenvolupament general.
 - 2.1 Ritme de desenvolupament i complicació de moviments.
 - 2.2 Aspectes biològics del creixement.
 - 2.3 Aspectes psicològics del creixement.
 - 2.3.1 Períodes del desenvolupament a l'epistemologia genètica.
 - 2.3.2 Mètodes de coneixement. Bruner.
 - 2.3.3 Percepció.
 - 2.3.4 Desenvolupament emocional i social.
 - 2.4 Aspectes fisiològics del creixement.
 - 2.4.1 Categories de motricitat.
 - 2.4.2 Aspectes del desenvolupament en l'infant.
3. Educació psicomotriu i sensomotriu en les primeres etapes de la infància.
 - 3.1 Concepte d'educació psicomotriu.
 - 3.2 Objectius de l'educació psicomotriu. Acció educativa.
 - 3.2.1 Educar la capacitat sensitiva.
 - 3.2.2 Educar la capacitat perceptiva.
 - 3.2.3 Educar la capacitat representativa i simbòlica.
 - 3.2.4 Acció educativa.
 - 3.3 Origen de l'educació psicomotriu. Tendències actuals en l'educació psicomotriu.
 - 3.3.1 Wallon, Piaget i Freud.
 - 3.3.2 L'aproximació psiquiàtrica d'Ajuriaguerra.
 - 3.3.3 L'aproximació psicopedagògica de Picq i Vayer.
 - 3.3.4 L'aproximació científica de Le Boulch
 - 3.4 Educació psicomotriu i educació física de base.
4. Control i consciència corporal. Capacitats psicomotrius. Proposta metodològica..
 - 4.1 Introducció.
 - 4.2 Objectius.
 - 4.3 Metodologia.
 - 4.4 Activitats d'aprenentatge.
 - 4.4.1 Descobriments dels segments corporals.
 - 4.4.2 Respiració.
 - 4.4.3 Relaxació-contracció.
 - 4.4.4 Relacions espacials.
 - 4.4.5 Ritme.

*desenvolupament de la motricitat va aparellat amb la resta dels components de la conducta*¹.

—El creixement és un fenomen dinàmic que es produeix des del moment mateix de la fecundació. El **ritme** de creixement varia amb l'edat, tot i que amb dues clares **acceleracions**: la primera durant els dos o tres primers anys de vida, i la segona durant l'adolescència.

—La conducta humana està constituïda per una sèrie de **dominis**, cap dels quals pot contemplar-se per aïllat. Cal establir les característiques de cadascun d'aquests àmbits que configuren la personalitat humana en les diferents edats amb la intenció i necessitat d'agrupar per espais cronològics les edats que es caracteritzen per elements comuns en nivell de desenvolupament motor:

(a) El domini afectiu. L'estudi dels sentiments i les emocions.

(b) El domini social. El desenvolupament de la personalitat en relació amb els grups i les institucions

(c) El domini cognoscitiu. L'estudi dels processos de pensament i llenguatge.

(d) El domini psicomotor. L'estudi dels moviments corporals, la seva conscienciació i control.

—En relació amb el desenvolupament motor hem de delimitar una sèrie de termes:

(1) **Creixement**. Relacionat amb el concepte d'edat cronològica. Incorpora un matís quantitatiu. El creixement es produeix per etapes: nonat, lactant, segona i tercera infància, edat escolar, pubertat i adolescència. Entenem per creixement el conjunt de fenòmens que condueixen a la maduració definitiva de l'individu. El creixement es refereix a l'increment quantitatiu dels diferents òrgans, de manera que resulta fàcilment mesurable i observable.

(2) **Maduració**. L'òrgan aconsegueix realitzar la seva funció amb el màxim d'eficàcia. Incorpora un matís qualitatiu.

(3) **Desenvolupament**. Cadascun dels canvis que l'ésser humà experimenta al llarg de la seva vida. És un terme global que implica als anteriors, ja que aquests canvis comporten una maduració de l'organisme i un creixement de les seves parts.

1. El concepte desenvolupament motor.

—L'estudi de l'evolució de les capacitats motrius comporta la necessitat d'haver d'abordar aquest procés evolutiu a través de diferents fonts (genètiques, psicològiques, pedagògiques...), ja que el coneixement en profunditat del desenvolupament motor ens obliga a fer-ho des de l'òptica del desenvolupament humà. El

2. Evolució de les capacitats motrius en relació amb el desenvolupament general.

2.1 Ritme de desenvolupament i complicació de moviments.

—El desenvolupament no es produeix uniformement, i és possible observar l'alternància de períodes de major

¹ LE BOUCH, J. (1987): L'educació psicomotriu en l'escola primària. Paidós: Barcelona.

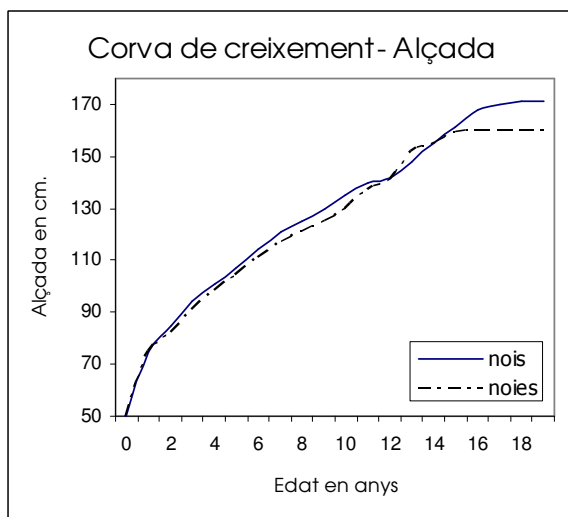
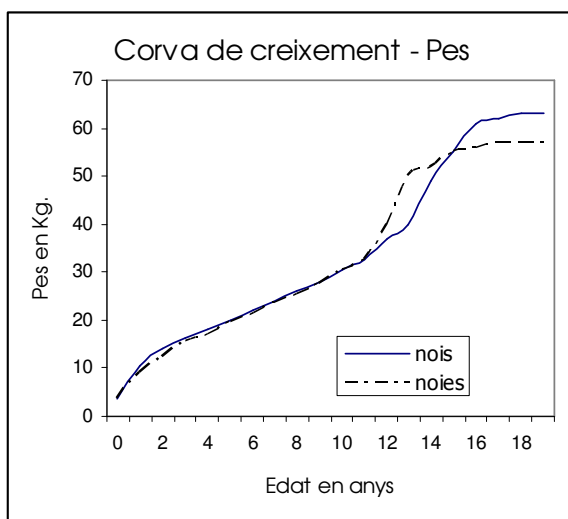
increment estructural amb períodes on predomina un augment ponderal².

—És en la relació maduració-aprenentatge-exercici on es va perfilant el desenvolupament motor de l'individu. Aquest desenvolupament s'origina amb els moviments bàsics (postura, desplaçament, manipulació d'objectes, etc.) per arribar a les principals conductes motrius (marxa, cursa, salts, etc.), els quals donen pas i faciliten els moviments més complexos propis dels jocs i els esports.

2.2 Aspectes biològics del creixement.

—El creixement físic es refereix als canvis corporals, augment d'alçada i pes i altres variacions mesurables en els aspectes físics i biològics.

—El nen acabat de néixer pesa, per terme mig, uns 3,5 Kg. Al quart mes ha duplicat el seu pes (7 Kg.). El nen d'un any ja ha triplicat el pes de naixement (10,5 Kg.), i quadruplicat als 2 anys (14 Kg.) Entre els 2 i 4 anys el creixement ponderal és aproximadament d'uns 2.500 grams per any, començant a partir d'aquesta edat una disminució gradual d'aquest ritme.



CORPAS (1994)

—L'alçada en el moment del naixement és aproximadament de 50 cm., que augmenta

² Ponderal: relatiu al pes.

progressivament uns 25 cm. el primer any, 10 cm. el segon, 9 cm. el tercer i 7 cm. el quart any. Passa llavors a créixer a un ritme quasi constant d'uns 5-6 cm. per any. Entre els 20-25 anys finalitza el creixement físic, coincidint amb la soldadura dels cartílags.

—Pel que fa al pes i a l'alçada, als 5 anys s'inicia un lleuger predomini del sexe femení que perdurarà fins els 15 anys. Entre els 20/25 anys finalitza el creixement físic d'ambdós sexes, coincidint amb la soldadura dels cartílags.

—Etapas del creixement humà: Període pre-natal. Infància (2 als 11 anys), pre-adolescència i adolescència (dels 12 als 18 anys), joventut (dels 18 als 25), maduresa (dels 25 als 60) i senectut (dels 60 en endavant) | *Vegeu Taula 1 al final del tema.*

—No tots els segments o estructures de l'organisme creixen al mateix ritme ni en la mateixa proporció. Per exemple, una de les parts que més ràpidament creix és el cervell, que als 5 anys ja assolit el 90% del seu pes final.

—Els músculs d'un nadó representen el 25% del seu pes corporal. En un adult, els músculs són el 40% del seu pes.

2.3 Aspectes psicològics del creixement.

2.3.1 Períodes de desenvolupament a l'epistemologia genètica³.

—**Piaget**⁴ descriu el desenvolupament intel·lectual com un procés de creació d'estructures unides entre si, de tal manera que no existeix un començament absolut, sinó que sempre és possible referir-se a una situació anterior. Divideix el procés de desenvolupament en quatre períodes:

(a) Període **sensòrio-motor** (0-2 anys). Quan neix, l'individu no disposa més que d'un limitat repertori de **respostes reflexes**, que s'aniran diferenciant en un número creixent d'**esquemes** (unitats d'activitat mental). Sorgeix la primitiva noció del *Jo* i s'adquireixen **conceptes pràctics** d'espai, temps i causalitat. El nen comença a conèixer el seu entorn immediat mitjançant el **contacte visual i tàtil**.

(b) Període **pre-operacional** (2-7 anys). L'estadi de la intel·ligència intuïtiva. El subjecte comença a inserir-se dins de la societat adulta i a adquirir un domini del **llenguatge**. Fins els 4 anys el raonament lògic encara no és satisfactori i manté creences contradictòries. En el període intuïtiu (4-7 anys) comença a formar conceptes descriptius gràcies a l'experiència de l'entorn. Però el nen continua sent **egocèntric**, donat que interpreta els esdeveniments en funció de les seves accions i necessitats.

(c) Període de les **operacions concretes** (7-11 anys). El nen confia menys en les dades dels sentits (percepció) i va tenint més en compte les transformacions que es duen a terme sobre el que és real. Ja és capaç de tractar amb jerarquies, ordres de successió, la idea de complementarietat i les relacions simètriques... però

³ Vegeu els apartats "Els estadis de desenvolupament de Piaget" i la "Introducció" dels temes 2.4 i 2.1 respectivament, del temari general.

⁴ Piaget, Jean (1896-1980), psicòleg i pedagog suïss, conegut per els seus treballs pioners sobre el desenvolupament de la intel·ligència en els nens. Els seus estudis van tenir un gran impacte en el camp de la psicologia infantil i la psicologia de l'educació.

continua refusant les premisses que semblen contradir la seva pròpia experiència.

(d) Període de les **operacions formals** (11-12 anys en endavant). El subjecte ja és capaç de raonar no sols sobre el que és real, sinó també sobre el que és possible (**pensament hipotètic-deductiu**). És el que es coneix com a pensament científic.

2.3.2 Modes de coneixement (Bruner)⁵.

—Se puede conocer el mundo de manera progresiva en tres etapas de maduración (desarrollo intelectual) por las cuales pasa el individuo. Bruner se refiere a estas etapas como modos psicológicos de conocer: **modo enativo**, modo **icónico** y modo **simbólico**. (a) El modo enativo de conocer significa que la representación del mundo se realiza a través de la **acción**, de la respuesta motriz. (b) El modo icónico se realiza a partir de la acción y mediante el desarrollo de **imágenes** que representan la secuencia de actos implicados en una determinada habilidad. (c) La representación simbólica surge cuando se internaliza el **lenguaje** como instrumento de cognición⁶.

—Estas etapas son acumulativas, de tal forma que cada etapa que es superada perdura toda la vida como forma de aprendizaje.

—Estos modos de conocer se relacionan estrechamente con los estadios del desarrollo de la teoría de Piaget: preoperacional, operaciones concretas y operaciones formales.

2.3.3 Percepció.

—Percepció i cognició són dos aspectes íntimament lligats en el procés maduratiu dels subjectes. A partir dels 5 anys el nen distingeix ja entre línies laterals, verticals i horitzontals. Als 10 anys ja és capaç d'interceptar pilotes llançades des de certa distància. La integració completa de l'aparell visomotor en tasques relacionades amb la trajectòria d'objectes petits en ràpid moviment possiblement no s'adquireix fins a començaments de l'adolescència.

2.3.4 Desenvolupament emocional i social.

—La capacitat afectiva es desenvolupa paral·lelament a la intel·ligència. Diversos estímuls socials influeixen des d'una edat molt primerenca. Per exemple, el somriure imitatiu apareix ja entre el 1r i el 5è mes de vida.

—1a fase. Estadi **impulsiu** i emocional o oral (0-2 anys). Les seves emocions es van diferenciant: acceptació de l'estima, sentiment de causa o fracàs de les seves accions.

—2a fase. Estadi del **personalisme** o estadi fàlic (2-4 anys). És a partir del segon any quan el clima social comença a influir sobre la motricitat del subjecte, tot i que es tracta de conductes imitatives en les quals sembla existir escassa interacció social directa. El nen s'identifica amb el seu sexe, amb el seu *Jo*. És la fase en que es desenvolupa el complex de *Èdip*⁷ en els nois i el complex de *Electra*⁸ en les noies.

—3a fase. Estadi de **latència**: organització de l'aparell psíquic (5-8 anys). Construcció progressiva del **pensament social, lògic i moral** (moralitat autònoma). Aproximadament a l'edat de 4 anys els grups de joc ja comencen a ampliar-se.

—4a fase. Estadi **pre-puberal** (9-12 anys). Es produeix una identificació sexual i un equilibri emocional, el nen mostra una major autonomia i apareix el grup d'amics: el nen es converteix progressivament en membre del seu grup social.

2.4 Aspectes fisiològics del creixement.

2.4.1 Categories de motricitat⁹.

—La motricitat neonatal es divideix en tres grans categories: (1) Motricitat no-reflexa, que respon al binomi tensió-relaxació. (2) Motricitat reflexa. Moviments produïts per estimulació del medi o de l'organisme. (3) L'evolució del to (equilibri, postura, gestos).

2.4.2 Aspectes del desenvolupament en l'infant.

(a) Els primers desplaçaments de l'infant es realitzen per reptació, després quadrupèdia i a continuació **marxa** bípeda (aproximadament a l'any). Cap els 3 anys la marxa és ja automàtica i cap els 4 la marxa ja s'assembla a la de l'adult.

(b) La **cursa** s'inicia cap els 2-3 anys, però amb dificultats per aturar-se i girar. Caps els 4-5 anys apareixen clars progressos i cap els 6 ja l'utilitza bé.

(c) Cap els 3 anys pot **saltar** amb elevació i amb dos peus. Amb 6 anys ja coordinació dels salts és bona. L'equilibri amb una cama comença a partir dels 3 anys, i és bastant madur cap els 6-7.

(d) La **lateralitat** s'estableix en aquest període, entre els 6-7 anys.

(e) La **motricitat fina** millora progressivament entre els 4 i els 6 anys en les accions més simples, i entre els 6-12 anys en les més complexes, com ara la construcció, el dibuix, modelar o retallar.

(f) Les conductes motrius de **recepció i llançament** no comencen a consolidar-se fins els 5-6 anys.

—Totes aquestes habilitats motrius aconsegueixen la seva millora i especialització a l'època adolescent fruit d'un major control motor, major intel·lectualització de les tasques, així com majors nivells d'atenció, percepció i memòria.

3. Educació psicomotriu i sensomotriu en les primeres etapes de la infància.

3.1 Concepte d'educació psicomotriu.

intensos sentimientos de amor, odio, miedo y celos, que desaparecen una vez que el niño se ha identificado con el padre y ha aprendido a reprimir sus instintos sexuales.

⁸ En psicoanálisis, nombre con el que se denomina el deseo sexual que siente la hija hacia el padre, acompañado por un sentimiento de rivalidad hacia la madre y un concomitante deseo inconsciente de su muerte. El término complejo de Electra fue acuñado por el psicólogo suizo Carl Gustav Jung (1875-1961).

⁹ CRATTY, B.J. (1982): Desarrollo perceptual y motor en los niños. Paidós: Barcelona.

⁵ Jerome S. Bruner (New York, 1915). Psicòleg i educador.

⁶ "El aprendizaje por descubrimiento de Jerome Bruner". En <http://vulcano.lasalle.edu.co>

⁷ El término fue acuñado por el neurólogo Sigmund Freud (médico y neurólogo austriaco, 1856-1939). En psicoanálisis, sentimientos derivados de la vinculación erótica del niño con el padre del sexo opuesto. Para Freud, el complejo de Edipo era una etapa fundamental en el desarrollo psicosexual del niño y estableció que ocurría entre los 2 y los 5 años, cuando los niños experimentan

—L'educació psicomotriu parteix d'una concepció del desenvolupament en el qual es manifesta d'una manera flagrant la connexió existent entre les funcions neuromotrius o perceptiu-motrius de l'organisme i les seves funcions psíquiques. Cal entendre que aquests dos àmbits formen part d'una mateixa **unitat funcional**.

—És a partir de **Wallon**¹⁰, amb la seva concepció psicobiològica del desenvolupament, que queda configurada la noció d'unitat funcional. L'àmbit psíquic i el motriu no constitueixen dos dominis diferents sinó l'expressió de les relacions reals de l'ésser i el medi.

—**El moviment com a mitjà**. L'educació psicomotriu es serveix del moviment a l'igual que l'EF però l'utilitza com un **mitjà** i no com un fi en si mateix. En l'educació psicomotriu el moviment no és més que un suport que permet al nen adquirir uns conceptes, unes percepcions i unes sensacions que li permeten conèixer el seu cos, i a partir del seu cos el món que l'envolta. El **moviment del cos** és inseparable de l'aspecte relacional del **comportament** ja que és la relació del nen amb el seu món la que li està proporcionant el desenvolupament de les seves capacitats.

—És una educació general basada en l'activitat corporal que afavoreix el desenvolupament harmònic dels aspectes fonamentals de la personalitat del nen: motrius, cognitius, afectius, socials, perceptu-motrius i senso-motrius. No eduquem el cos (només) sinó la persona a través del seu cos. No eduquem el moviment (només) sinó a través d'ell.

—El propi cos és en el nen l'element bàsic de contacte amb la realitat. És a través del desenvolupament i l'adquisició de l'**esquema corporal** com el nen va formant la seva representació de la realitat i progressant intel·lectualment, amb l'adquisició de processos d'anàlisi, síntesi, abstracció, simbolització, etc.

—**Reeducació**. Constitueix una disciplina de treball no solament educativa, sinó reeducativa, basada en el moviment i en la vivència del propi cos i la seva globalitat. Des del punt de vista reeducatiu, és una acció psicològica i pedagògica que utilitza l'acció corporal amb la finalitat de millorar o normalitzar el comportament general del nen, facilitant el desenvolupament de tots els aspectes de la seva personalitat.

3.2 Objectius de l'educació psicomotriu. Acció educativa.

3.2.1 Educar la capacitat sensitiva a partir de les capacitats del propi cos.

—Cal educar les **vies sensibles** que porten la informació al cervell, amb la intenció que aquesta sigui rebuda amb el màxim de rigor possible. Això s'aconsegueix a través del **moviment corporal**. S'obté informació relativa al propi cos (com ara, la sensació del to muscular, actitud i equilibri corporal, respiració, etc) i s'obté informació relativa al món exterior, és a dir, les qualitats dels objectes.

3.2.2 Educar la capacitat perceptiva.

—El cervell és l'encarregat de processar i estructurar la informació rebuda, integrant-la en sensacions perceptives a través de 3 canals.

(a) Presa de consciència dels diferents components de l'**esquema corporal**: to muscular, equilibris, respiració, etc. Necessaris per a l'execució dels diferents moviments.

(b) **Estructuració de les sensacions** relatives al món exterior a través de patrons perceptius lligats a les relacions espai-temporals: anàlisi de les relacions espacials entre els objectes, qualitats d'aquests, etc.

(c) **Coordinació dels moviments corporals** amb els elements del món exterior: coordinació dinàmica general¹¹, de les mans, viso-motriu, etc.

3.2.3 Educar la capacitat representativa i simbòlica.

—El moviment es realitza com a resposta a la representació o **imatge mental** prèvia que del mateix té el cervell. Es tracta d'educar les capacitats de simbolització mitjançant la manipulació, transposició i combinació mental de les percepcions (segments corporals, objectes de l'exterior, etc).

3.2.4 Acció educativa.

—Ens trobem amb diferents situacions educatives en funció de la finalitat pedagògica de l'acció corporal. Distingim els següents tipus d'acció:

(a) El **cos objecte**. Descobriment i identificació del propi cos. Descripció del cos a través de mostrar els seus diferents segments, tocar-los, anomenar-los, adoptar posicions, mobilitzar-los, etc.

(b) El **cos instrument**. Ensinistament del sistema corporal en tant que mecanisme instrumental de l'acció. Es pretén afavorir la independència segmentària i la lateralització a través d'exercicis asimètrics de braços i de disociació muscular.

(c) El **cos expressió**. El cos utilitzat com a mitjà psicolingüístic. Desenvolupament dels aspectes corporals, equilibris, desplaçaments, coordinacions i organització en l'espai a través d'un tema concret (musical, imitació d'un personatge o animal, etc).

—Es tracta d'una acció educativa centrada en: (a) El **nen**: descobriment i consciència de si mateix. (b) El nen i el món dels **objectes**: organització de percepcions, coneixement i relacions, realitat espai-temporal. (c) El nen i el món dels **altres**: acceptació, col·laboració, respecte envers l'altre.

—L'educació psicomotriu ha de ser aplicada en les primeres edats, constituint el nucli base de l'ensenyament infantil.

3.3 Origen de l'educació psicomotriu i tendències actuals.

3.3.1 Wallon, Piaget i Freud.

—És en l'obra de **Wallon**¹² on podem trobar el punt de partida de la noció d'unitat funcional (ment i

¹⁰ WALLON, H. (1979): *Educación psicológica del niño*. Grijalbo: Barcelona.

¹¹ És el domini de la mecànica total del cos que ens permet donar respostes correctes a aquelles tasques que impliquen una variació del nostre cos d'un lloc a un altre de l'espai. Serveix de base a tots els moviments i es manifesta en desplaçaments, girs i salts.

¹² WALLON, Henri (París, 1879 -1962). Psicòlego y neurólogo francés. se dedicó al estudio de la psicología y la educación de la infancia. Participó en la elaboración de un proyecto de reforma de la enseñanza basado en la igualdad de oportunidades, la formación permanente del profesorado y la consideración de las capacidades y condiciones sociales del niño, proyecto que finalmente el Gobierno no llevó a la práctica. Entre sus numerosas obras destacan: El niño turbulento. Estudio de los retrasos y las anomalías del desarrollo motor y mental (1925), La evolución

motricitat), en la seva concepció psicobiològica de la persona. Per a Wallon, el moviment prefigura les diferents direccions que podrà prendre l'activitat psíquica. És el pioner a l'hora d'establir la relació entre els trastorns psicomotrius i els trastorns del comportament.

—A l'obra de **Piaget** trobem la mateixa coexistència entre l'activitat motriu i la psíquica, fins el punt que aquest afirma que l'organització cognoscitiva es construeix en relació a l'acció. La mateixa concepció d'*estadi* i la seva evolució es realitza a través de l'activitat.

—Igualment important ha estat el pes del **psicoanàlisi**, en la concepció del *Jo* corporal i la seva connexió amb la vida relacional i afectiva, gràcies sobre tot a la dimensió dels comportaments psicomotrius.

3.3.2 *Ajuriaguerra*¹³ i l'aproximació psiquiàtrica.

—Pionero en el campo de la psicomotricidad y creador de la *Terapia Psicomotriz* en 1959, considera que los comportamientos psicomotores están siempre en función de las emociones, de la afectividad del sujeto.

—Els fonaments de l'educació psicomotriu són a la relació to-mobilitat, amb les seves connotacions sensibles i afectives. La **motivació** té especial importància com a factor d'ajuda en la recuperació de les perturbacions psicomotrius. Ha de ser el moviment l'estímul motivador més important.

3.3.3 *L'aproximació psicopedagògica de Louis Picq i Pierre Vayer*¹⁴.

—L'educació psicomotriu és concebuda com una **acció pedagògica** i psicològica que utilitza els mitjans de l'EF amb l'objectiu de normalitzar i millorar el comportament del nen. Tot i haver treballat amb deficients mentals i nens amb problemes d'aprenentatge, en cap moment defineixen la intervenció com a teràpia, sinó com a acció educativa.

—**Vayer** centra el seu estudi en l'aspecte relacional (**diàleg corporal nen-món**), derivat de la relació del nen amb si mateix, amb els objectes i amb els altres. Planteja una concepció dinàmica de l'educació psicomotriu en la que la construcció del *Jo-món* és la base de la personalitat infantil i a la que s'arriba a través del diàleg tònic, el joc corporal, l'equilibri del cos i el control de la respiració. Vayer distingeix **conductes motrius de base** (els reflexos), **conductes neuromotrius** (lligades a la maduració del sistema nerviós, com ara la marxa, els girs o els salts) i **conductes perceptiu-motrius** (lligades a la consciència i a la memòria, com ara la coordinació visomotriu, l'orientació espacial i l'organització espai-temporal)¹⁵.

3.3.4 *L'aproximació científica: el mètode psicocinètic de Le Boulch*.

—És aquest un mètode general d'educació que utilitza com a material pedagògic el moviment humà en totes les seves formes. En contraposició amb els mètodes d'EF, els

quals segueixen perpetuant de manera mecanicista el dualisme cos-esperit, Le Boulch opone un mètode caracteritzat per ser un mètode de pedagogia activa que busca desenvolupar les aptituds del nen, que dóna prioritat a l'**experiència viscuda** i intenta comprendre les noves situacions a través de l'experiència del nen i que es recolza en una noció de **reestructuració recíproca entr el Jo i el medi**. El mètode psicocinètic utilitza la dinàmica de grup en el treball¹⁶.

3.4 Educació psicomotriu i educació física de base.

—L'EF de base és una disciplina centrada en el desenvolupament de la personalitat de l'alumne per mitjà de l'activitat corporal, mitjançant la millora de les conductes motrius. Pretén ensenyar l'alumne a **conèixer-se, a acceptar-se, a comprendre's i a dominar els seus moviments en situacions humanes** (esportives i no esportives) sempre noves, en clara coincidència amb l'educació psicomotriu.

—L'activitat psicomotriu i sensomotriu ha de ser durant tota l'escolaritat infantil i primària un element formatiu i motivacional del nen, al mateix temps que integrador en el seu col·lectiu social. Cal que fomenti la seva confiança i participació en les tasques, enfortint així el sentiment d'**autoestima** i seguretat.

4. Control i consciència corporal. Capacitats psicomotrius. Proposta metodològica¹⁷.

4.1 Introducció.

—"*Tota expressió és comunicació, i tota capacitat és relació i experimentació*".

—La manera de treballar les capacitats psicomotrius es basa en l'experimentació i la recerca del món que envolta el nen ja que cap concepte pot ser après sense haver-lo vivenciat anteriorment.

—És important posar a disposició dels alumnes tot tipus de material convencional i no convencional a partir del qual es puguin crear jocs lliures o proposats i exercicis que fins i tot puguin modificar la utilitat habitual d'aquests materials.

—Tenint en compte que evolutivament l'alumne de **cicle inicial** es troba en un moment idoni per a descobrir-se i descobrir el seu entorn més pròxim, proposem que el treball de psicomotricitat es faci més específicament en aquest cicle. Això no vol dir que no s'hagi d'anar treballant durant tota l'etapa, si cal.

—Un treball ben fet de psicomotricitat, sens dubte afavorirà una bona maduració de l'alumne en tots els aspectes: seguretat i confiança personal, motricitat fina, àrees instrumentals, altres aprenentatges...

4.2 Objectius

Els alumnes de cicle inicial han de ser capaços de:

—Conèixer les diferents parts del cos i la seva simetria.

—Acumular vivències realitzant tots els possibles moviments dels diferents segments corporals.

—Realitzar moviments segmentaris independents del tot corporal.

psicológica del niño (1941) y Los orígenes del pensamiento en el niño (1945).

¹³ AJURIAGUERRA, Juan de (1915-1993), Obras: *Psicopatología del niño*. Barcelona Ed. Masson (1987). *Manual de Psiquiatría Infantil*. Barcelona, Ed. Masson (1977).

¹⁴ PICQ, L. y VAYER, P. (1973): *Educación psicomotriz y retraso mental*. Científico Médica: Barcelona.

¹⁵ VAYER, P. (1972): *El diálogo corporal*. Científico Médica: Barcelona.

¹⁶ LE BOULCH, J. (1978): *Hacia una ciencia del movimiento humano*. Paidós: Buenos Aires.

¹⁷ VINALLONGA (2001)

- Acumular vivències realitzant inspiracions i expiracions tant per via nasal com bucal.
- Distingir els moviments, les parts implicades i els diferents ritmes respiratoris.
- Alternar la tensió i la relaxació, en tot el cos, executant moviments.
- Explorar diferents tipus d'espais mitjançant el moviment.
- Discriminar el sentit, l'orientació i la direcció a l'espai.
- Contrastar moviments ràpids i lents amb el cos i amb objectes.
- Seguir un determinat ritme amb el moviment corporal.
- Distingir la dreta de l'esquerra corporal.
- Interpretar consignes relatives a nocions d'orientació espacial (dins / fora, dalt / baix, ...)
- Comparar la duració d'un moviment i la pausa.
- Gaudir de l'activitat física.
- Esforçar-se per la pròpia superació en les activitats físiques.
- Respectar el propi cos i el dels altres.
- Tenir interès per complir les normes d'higiene.

FETS I CONCEPTES	PROCEDIMENTS
Esquema corporal global.	Estructuració de l'esquema corporal.
Esquema corporal segmentari.	Afirmació de la lateralitat. Diferenciació del cantó dret i esquerre del propi cos.
Respiració.	Control del temps de la respiració: inspiració, apnea i expiració.
Relaxació i contracció.	Interiorització de l'actitud postural: control del cos en tensió i en relaxació.
Relacions espaials: Sentit i direcció. Orientació. Simetries. Dimensions en plans i volums. Nocions: Dintre / Fora. Dalt / Baix. Davant / Darrera. Per damunt / Per sota / A través de ...	Equilibri estàtic i dinàmic. Coordinació dinàmica. Coordinació visió motora. Percepció i estructuració del temps. Percepció i estructuració de l'espai. Situació del propi cos en funció d'aquestes nocions de l'espai.
Ritme, seqüència i velocitat.	Contrast dels moviments lents i ràpids. Resposta corporal al ritme. Successió i simultaneïtat en el moviment.

4.3 Metodologia

- Per tal de poder desenvolupar aquestes capacitats utilitzarem diferents maneres de treballar. (a) Circuits temàtics: consisteix en muntar circuits que giren entorn d'una història inventada on es realitzen diferents activitats físiques en un recorregut. (b) Descoberta de

material: col·locar a la sala un ventall de materials (diferents textures) i l'alumne hi juga lliurement.

—El mètode d'ambients d'aprenentatge ens sembla força útil i engrescador. (a) Comandament directe: seguir les indicacions del mestre en les diferents activitats. (b) Reproducció de models: el mestre mostra com s'ha de fer i els alumnes l'imiten. (c) Assignació de tasques: el mestre proposa unes activitats que els alumnes realitzen a la seva manera. (d) Recerca: formulació d'una pregunta motriu i els alumnes l'han de resoldre.

—Nosaltres pensem que és bo anar variant de mètode, però si és possible, cal afavorir els mètodes on els alumnes puguin prendre iniciatives i solucions motrius pròpies.

4.4 Activitats d'aprenentatge

4.4.1 Descobriments dels segments corporals.

—Jocs amb pots de iogurt: llançaments, equilibris i transports.

—Joc: "Tu ets un titella".

—Joc: "El mirall".

—Joc: "Seguir rei".

—Joc de cançons: "El Joan petit quan balla", "Jo sóc un rei".

—Joc: "Llancem parts del cos", "Patafi-patufet, ara llancem les orelles" (i fer-ho veure).

—Ocupar el mínim espai possible i el màxim d'espai. "Fes-te molt petit", "Fes-te molt gran".

—Per parelles, pintar la silueta del company al terra o a un paper gran.

4.4.2 Respiració.

—Inflar globus.

—Jocs de mímica: "Ens inflem, ens desinflem...".

—Bufar amb una canya per fer córrer una pilota de ping-pong o una boleta de paper.

—Bufar a l'aigua, amb una canya o sense.

—Bufar una pilota de ping-pong.

—Controlar la respiració abans, durant i després de l'exercici.

—Joc del: "Pobre gatet" (aguantar la rialla).

—Fer sonar instruments de vent. (Fort i fluix).

—Jugar amb espanta-sogres, i xiulets.

—Apagar espelmes amb canyes.

—Fer bombolles de sabó.

—Transportar papers de cel·lofana amb una canyeta o sense canyeta amb el nas.

—Veure aigua a galet d'una cantimplora o porró.

4.4.3 Relaxació-Contracció.

—Joc: "Bartomeu què voleu".

—Imaginar-se històries com: una formigueta que corre pel cos.

—Jocs d'expressió com: "Ara som un robot, ara un elefant, ...".

—Picar-paret.

—Joc de: "Les estàtues".

—Fem passes de: tortuga, cranc, ...

—Relaxació dirigida.

—Fer-se els adormits.

4.4.4 Relacions espaials.

—Ball per parelles.

—Omplir totalment o parcialment zones del camp segons les ordres.

—Omplir espais de forma lliure.

—Jugar amb les línies: "El comecocos".

—Dirigir-se a les línies que s'indiquin.
 —Joc: "Terra-mar-aire", "Pepets i pepitos", "Cara i creu".
 —Jocs de traspasar línies: "L'aranya", "La muralla xinesa".
 —Joc: "Seguir rei".
 —Balls de rotllana: "Les oques van descalces", "Buggi-Buggi", ...
 —Jocs d'orientació: Amb els ulls tancats. "El tren cec".
 —Joc de: "La granja" (trobar-se pel so amb els ulls tancats).
 —Seguir circuits explicats de veu o en un plànol, de forma individual, o transportant materials per parelles o grups, ...
 —Joc: "Les 4 cantonades". Joc de simetries: "El mirall".
 Intentar seguir una línia amb un mirall aguantat amb les mans per damunt el cap.
 —Joc del mirall però enganxat de cos o de mans amb el company.
 —Joc: "Creuar el carrer".

4.4.5 Ritmes.

—Cançons: "Els sabaters".
 —Joc de seguir ritmes (previ acord de les consignes que corresponen a cada ritme de cursa).

—Jocs de salt de corda o comba.
 —Seguir ritmes d'instruments musicals.
 —Balls populars i/o tradicionals.

BIBLIOGRAFIA "Capacitats psicomotrius"

- AJURIAGUERRA, J. (1978): Manual de psiquiatria infantil. Ed. Científico Técnica. Barcelona.
- ALFIERI, F.A. (1987): L'escola amb el cos. Ed. Graó. Barcelona.
- BLAZQUEZ, D.; ORTEGA, E. (1983): La actividad motriz en el niño de 6 a 8 años. Ed. Cincel. Madrid.
- FROSTIG-MASLOW (1984): La Educación del movimiento. Ed. Panamericana.
- GRUP EFICREA (1996 i 1998): Unidades Didacticas V y VII. Ed. Inde. Barcelona.
- LLEIXA, T. (1995): La Educación Física en Preescolar y Ciclo Inicial de 4 a 8 años. Ed. Paidotribo. Barcelona.
- PIAGET, J. (1975): Seis estudios de psicología. Ed. Seix i Barral. Barcelona ■

Etapes de desenvolupament

Període prenatal	—Fase germinal (1a-2a setmana) —Fase embrionària (2a-8a setmana) —Fase fetus (3r mes gestació-naixement)	
Període postnatal	Infància	Naixement i primera infància (fins als 2 anys). El sistema nerviós central està encara immadur i en transformació. Es passa dels moviments reflexos espontanis als moviments controlats. Es passa progressivament de la descoordinació a reptar, al gateig, a la posició vertical i marxa erecta.
		Segona infància (dels 2 als 5 anys). En aquesta etapa s'adquireix el control d'esfínters. L'infant comença a descobrir el món exterior i a relacionar-s'hi a través de la marxa, cosa que fa que s'ampliï el seu cercle de relacions. Comença a reconèixer algunes parts del seu cos i a verbalitzar-les referint-se a ell mateix. S'inicia en el coneixement dels dos costats: dreta i esquerra.
		Nen (dels 5 als 11 anys). Augmenta la massa muscular en detriment de la massa adiposa. Es tanquen les curvatures vertebrals i les fissures cranials. Conclou el procés immunològic. Posseeix una gran capacitat motriu que necessita demostrar i desenvolupar. Participa del joc associatiu i compartit.
	Preadolescència i adolescència (dels 11 als 18 anys). Els canvis hormonals són importants i també en la forma física externa. Apareixen els caràcters sexuals primaris i es desenvolupen els secundaris. Finalitza el creixement ossi i muscular.	