

1. INTRODUCCIÓN

La música es un lenguaje que ha servido a las personas para expresarse y comunicarse, desde los tiempos más remotos. La música podemos encontrarla en los brazos de una madre mientras mece a su hijo acompañando su sueño con los relajantes sonidos y ritmos de una canción de cuna. Cuando un coro canta, todos sus miembros entienden que hay algo que les agrupa, esta magia tiene la música, es un lenguaje universal.

Como decía el pedagogo Kodály “tenemos que enseñar música a los niños nueve meses antes de su nacimiento”. Esto que parece una exageración, no lo es, existen experiencias prenatales que lo justifican.

Este lenguaje universal, lleno de expresividad, sugerencia y evocación es: activo, globalizador e integrador.

Para Dalcroze (1926) el estudio de la música es el conocimiento de uno mismo. El autor quiere que, pasando por el oído, la música llegue hasta el alma para sentirla muy dentro, y, que el cuerpo, se transforme en resonancia. Para ello, hay que conocer profundamente los elementos básicos de la música, como son:

1. El ritmo.
2. La armonía.
3. La melodía.

Sus diferencias, sus relaciones son temas que acompañan todo su pensamiento pedagógico.

Cuando el estudio de la música se presenta a los niños de forma conveniente a su edad, la música se convierte en un manantial de vitalidad y alegría, transformándose en un lenguaje en el que los niños se expresan como en su lengua materna.

2. MÚSICA Y MOVIMIENTO

En el niño la música se convierte en:

- Fuente de energía
- Actividad
- Movimiento
- Alegría
- Juego.

La importancia que la música tiene en la vida de la humanidad y sus efectos educativos deben de aprenderse en los primeros estados de nuestra vida, ya que de este modo, estaremos formando unos “buenos oyentes activos”, con lo que justificaríamos el comenzar de la música desde la etapa de educación infantil.

La Educación Infantil es aquella que tiene la misión de contribuir al crecimiento cualitativo y cuantitativo del niño. Desde su crecimiento se ha comprobado que cuando los niños han recibido una adecuada educación musical, presentan un nivel escolar superior, especialmente porque se potencia en ellos el pensamiento lógico y se aumenta la capacidad de razonamiento.

Es enorme la capacidad de captación que posee el niño en estos momentos, a través de actividades, canciones, juegos,... Con música y movimiento le ayuda a expresar sus sentimientos y a desarrollar su creatividad.

Desde el punto de vista de tratamiento corporal, con las canciones se pretende desarrollar

unas habilidades motrices y expresivas que permitan al niño adquirir un mayor control corporal a través de la ejecución de acciones motrices relacionadas con las actividades tónico posturales, equilibradoras y localización del esquema corporal, la lateralidad, respiración y relajación.

Los profesores somos los profesionales más adecuados para acercar a nuestros niños a la musimotricidad de forma cálida. Nosotros hacemos que estén lo más receptivos posible a la música y al movimiento. De ahí el nombre de Musimotricidad. El profesor es quien guía al niño para que éste adquiera un aprendizaje con el mínimo esfuerzo, máximo interés y divertimento.

Entendiendo por:

- Motricidad el desarrollo motor.
- Psicomotricidad el desarrollo psicológico del niño a partir de la motricidad, es decir, psicológico + motórico.
- Musimotricidad es igual a música + movimiento.

La metodología, tanto en musimotricidad como en cualquier otro área de Educación Infantil, debe ser activa: sólo se aprende lo que se hace, lo que se experimenta.

El niño a esta edad investiga, pregunta continuamente, manifiesta gran curiosidad, y, para avanzar en la búsqueda de lo que le rodea, en principio, dispone de su propio cuerpo; son sus sentimientos el instrumento que le va facilitando la información que necesita.

El profesor ejercerá una constante labor de animación, tratará de crear una atmósfera que fomente la inventiva, la exploración y la producción.

El profesor debe identificarse con el trabajo que los niños estén realizando, pero sin olvidar que la actividad les pertenece a ellos.

Para formar niños creativos debemos comenzar por desarrollar un talante creativo que anime a los niños a crear. No debemos olvidar que el educador debe ser imaginario, espontáneo, animador, entusiasta, ..., pero a la vez, riguroso en su trabajo, organizándolo y preparándolo sistemáticamente.

3. DECÁLOGO SOBRE LA MEJORA MOTÓRICA A PARTIR DE LA MÚSICA EN LOS NIÑOS

4. RECURSOS DIDÁCTICOS QUE UTILIZAMOS PARA LLEVAR A CABO LA METODOLOGÍA:

- Juego .
- Canciones.
- Cuentos musicales.

4.1 EL JUEGO:

En educación infantil el juego se considera como un regulador afectivo-social del niño. El niño ve la realidad tal y como desea.

El juego constituye una gran aportación para el desarrollo motor, además ayuda a mejorar el equilibrio, la flexibilidad, el dominio de la conducta general, la armonía de los movimientos, la coordinación de los gestos, lo que conduce a una mayor rapidez en la ejecución.

Es preciso potenciar situaciones de juego en las que los niños sientan la necesidad de expresarse a través de la voz, el movimiento y todo tipo de objetos sonoros e instrumentos. Se potenciará la exploración y el descubrimiento de las posibilidades sonoras de su propia

voz o su cuerpo. La experiencia lúdica es un marco idóneo para que vayan utilizando sus recursos expresivos sonoros en distintos contextos y situaciones y con distintas intenciones y, de esta manera, los vayan seleccionando, ajustando, estructurando y coordinando mejor. Se deben facilitar contextos de actividad que impliquen la representación y la interpretación sonora, utilizando como soportes expresivos la voz, el propio cuerpo, el gesto o determinados trazos gráficos. Es conveniente ofrecer a los niños y niñas el contacto y la participación individual o grupal, en producciones sonoras y musicales tradicionales, sobre todo en las canciones, juegos rítmicos y danzas infantiles.

LOS JUEGOS MOTORES Ocupan un lugar especial en las actividades del niño preescolar. Los juegos motores representan un conjunto de ejercicios físicos que realizados en forma lúdica desarrollan en los niños una u otra capacidad o perfeccionan determinada acción motora.

En estas edades la mayoría de los juegos motores se clasifican dentro de la agilidad, pues esta capacidad exige desarrollarse en gran medida mediante este tipo de actividades lúdicas, así mismos dentro de estos juegos de agilidad aparecen muchos con elementos de coordinación, equilibrio, orientación y otras capacidades coordinativas que son importantes desarrollarlas para que el niño desarrolle la capacidad agilidad.

Además de contribuir de manera muy efectiva al desarrollo de habilidades y capacidades motrices, el juego constituye como actividad un elemento de regulación y compensación de las energías potenciales del niño, un medio esencial de interacción y socialización, un elemento importante en el desarrollo de las estructuras del pensamiento, influyendo notablemente en la formación de la personalidad del niño.

Es por ello que una de las actividades fundamentales en que se apoya la educación física para la obtención de los objetivos que le corresponde dentro del proceso pedagógico, en su contribución a la formación integral del niño, es precisamente el juego.

La característica fundamental de los juegos radica en que posibilita la más plena incorporación de todas las partes del cuerpo en el movimiento, evitándose la unilateralidad de la carga, con lo cual se logra influir de forma generalizada en el organismo del niño.

El carácter educativo de los juegos se pone de manifiesto de forma elocuente en las posibilidades que brinda en la personalidad del educando, lográndose alcanzar altos índices de esfuerzos físicos; las situaciones que se presentan en cada movimiento requieren de soluciones inteligentes para resolver los problemas que en los juegos se plantean, y el establecimiento de fuertes relaciones afectivas, coadyuvan a la creación de valores estéticos e intelectuales; desarrolla el trabajo en colectivo, la autodeterminación, la voluntad, el autocontrol, la disciplina, el valor y la perseverancia.

Por otra parte influyen en la creación de condiciones para adquirir y afianzar conocimientos en el desarrollo del proceso mental del lenguaje y la estimulación para la actividad creadora.

Los juegos permiten una libertad de acción, una naturalidad y un placer que es difícil de encontrar en otras actividades del niño; propicia estados emocionales positivos, desarrolla la imaginación, la creatividad y las posibilidades psicomotrices, ya que en las actividades que reproducen los niños durante el juego siempre hay participación de su pensamiento.

Aunque existen juegos de carácter individual el peso mayor recae en los juegos de conjunto, donde los participantes generalmente subordinan los intereses individuales a los del colectivo, influyendo en el establecimiento de patrones de conducta.

El juego no debe ser aplicado para la enseñanza de una acción motriz, pues en este caso perdería su carácter independiente y creativo. Al desarrollar los juegos, los niños aplican lo que han aprendido a partir de sus vivencias y esto da como resultado que a partir de los 3 años los propios niños comienzan a hacer propuestas de cómo variar su juego, y entre 5 y 6 años participan en la construcción y organización del juego. El juego en sí mismo estimula la realización rápida y un esfuerzo físico en cada acción, de ahí que desarrolle tanto las capacidades motrices.

Uno de los tipos de juegos motores que gusta mucho a los niños son los juegos de recorrido, en estos juegos los propios niños construyen el trayecto a recorrer ubicando ellos mismos los materiales o aprovechando los recursos naturales del área. Estos juegos además de enriquecer los movimientos y desarrollar las capacidades motrices contribuyen al desarrollo sensorial y del lenguaje, activando el vocabulario, desarrollando formas superiores del pensamiento como es la memoria, por ejemplo, cuando la educadora al finalizar el juego agrupa a los niños y les pregunta: qué materiales utilizaron, su constitución (forma, color tamaño), la cantidad (con relación a materiales de un mismo tipo) y además preguntarles: de qué forma se desplazaron o qué hicieron con cada material. En este diálogo cada niño expresa verbalmente su experiencia y el adulto valora la riqueza y calidad de las respuestas.

Los juegos de recorrido se realizan individualmente, en parejas o pequeños grupos y en cada repetición se les propone a los niños variar las formas de ubicar los materiales (eliminar o incluir nuevos materiales) a fin de construir siempre un nuevo recorrido.

Conjuntamente con el desarrollo de capacidades motrices, en los juegos se desarrollan también capacidades intelectuales, aunque el aprendizaje mediante el juego nunca debe disminuir el disfrute y la independencia que tiene el niño al jugar. Las tareas intelectuales deben estar relacionadas con los movimientos a ejecutar para no afectar el dinamismo del juego, de la misma forma deben mantener la motivación requerida a la edad del pequeño.

Para que los niños disfruten a plenitud el juego y que al mismo tiempo contribuyan a su desarrollo, estos deben ser ejecutados variando los mismos en cada repetición. Las variantes de los juegos propuestos por los propios niños pueden tener cierta orientación por parte del adulto siempre que se requiera.

Los juegos pueden ser variados teniendo en cuenta:

1. Las posiciones iniciales.
 2. Las formaciones.
 3. Las formas de ejecutar la acción.
 4. Los materiales a utilizar.
 5. Los papeles principales.
 6. Las formas de desplazamientos.
 7. Las reglas del juego.
1. Las posiciones iniciales se varían ejecutando el juego desde de pie, sentado, acostado, en cuadrupedia, cuclillas y otras posiciones. Estos tipos de variaciones se podrán ejecutar de acuerdo con la organización del juego que se va a desarrollar.
 2. La variación en las formaciones se puede lograr modificando las hileras en filas o viceversa, los círculos a la forma dispersa o de parejas a pequeños grupos, etc.
 3. Para variar las formas de ejecutar la acción se tiene en cuenta la modificación del movimiento básico que se esté ejecutando con relación al cuerpo, el espacio y el tiempo.
 4. La variante de los materiales se puede realizar colocando de forma diferente el mismo material o transformando su ubicación en el espacio.
 5. La variación de los papeles principales se logra modificando el rol principal del niño, sin afectar la organización del juego. El papel que ocupa el niño de forma independiente puede ser ocupado por dos y hasta tres niños, sobre todo en los juegos de persecución.
 6. La modificación en los desplazamientos se ejecuta variando la forma de trasladarse: caminado, corriendo, saltando, en cuadrupedia, reptando y al mismo tiempo ejecutando cada una de estas acciones de forma diferente.

7. Las reglas de los juegos se varían considerando que los objetivos del juego no sufran modificación. Las modificaciones son convencionales y pueden participar en dicha modificación los propios niños (cambiar la distancia, la dirección de recorrido, etcétera).

En cada juego pueden proponerse – con la participación de los propios niños - una o varias variantes que ha medida que los niños avanzan en edad y en desarrollo se enfrentarán a nuevas dificultades.

Métodos sensoperceptuales, se apoyan en el trabajo de los analizadores: visuales, auditivos, táctiles. Estos métodos son ampliamente utilizados en las primeras edades por la influencia del primer sistema de señales.

Los métodos que aquí se agrupan tienen en la actualidad diferente enfoque en cuanto a su aplicación, el cual se explica a continuación:

Con relación al método auditivo se tienen en cuenta diferentes alternativas que están dirigidas a evitar el acondicionamiento o el adiestramiento del niño, muy común en las formas tradicionales de empleo de este método.

La noción del tiempo auditivo (ritmo interno) está muy asociada a la forma actual de empleo de este método.

El niño percibe al principio la duración de los sonidos (y de los silencios) que él mismo produce con su cuerpo: duración de un sonido vocal o respiratorio y posteriormente: duración del sonido del objeto que él mismo puede golpear (suave o fuerte).

La educación física tradicional utiliza el método auditivo sólo con la intención de dirigir los “ejercicios” que ejecutan los niños y desarrollar el ritmo de los movimientos, así como regular la carga física que estos reciben, siempre con una actitud directiva por el adulto.

La alternativa actual plantea evitar el uso del método de forma directiva por el adulto y aprovechar más las vivencias perceptivo motrices del niño que le permiten hacer concordar sus percepciones visuales y auditivas con las percepciones corporales.

AUDITIVO: Ejemplos prácticos del método.

O Palmaditas en diferentes partes del cuerpo, individuales.

O Palmear unos con otros.

O Caminar con sonidos fuertes y suaves de los pies.

O Caminar siguiendo el sonido de un instrumento de percusión, al detenerse el sonido, adoptar cualquier posición estática.

O Dar tanto saltitos como sonidos escuchen.

O Sentados golpear el piso (manos y pies).

O Tirar la pelota contra el piso suave y fuerte.

O Rodar la pelota lento y rápido.

O Tirar la pelota arriba y palmadas (tantas como se lance más lejos o más cerca). Las palmadas varían con: giros, cuclillas, en diferentes partes del cuerpo.

O De acuerdo con tantos golpes del tambor que escuchen, hacer grupos.

O Caminar con los ojos tapados hacia el lugar donde escuchen un sonido.

O Realizar tantos saltos como cantidad de sonidos escuchen.

En cuanto al método visual, los enfoques actuales rechazan la enseñanza del movimiento al niño mediante modelos, patrones, por lo que la demostración del educador se desplaza por la creación de situaciones al niño que le permitan vivenciar la acción y comprobar mediante el ensayo - error la ejecución de la tarea motriz. Esta propuesta no siempre conlleva a que el niño logre buenos resultados en la acción pero la experiencia vivida le reportará conocimientos más sólidos. El adulto observa las reacciones del niño y lo guía con propuestas que lo ayuden a resolver la tarea sin precipitarse a darle él la solución.

VISUAL: Ejemplos prácticos del método.

Va desde la representación mental, percepción y actuación del niño con relación a su cuerpo, el espacio y el tiempo.

N Representación: saltar como el conejo, la pelota, un resorte que sube y baja.

N Visualización del objeto: saltar, rodar y girar como la pelota, correr junto al aro que rueda o se mueve.

N Orientación en el espacio: saltar arriba, al frente, a un lado y otro. Con referencia al cuerpo: brazo elevado arriba, al frente, a un lado, al otro y desplazarse caminando o saltando hacia el lugar donde está colocado el brazo extendido. Después sin referencia del cuerpo (brazo extendido): saltar arriba, al frente, atrás, derecha, izquierda.

N Comprobación mediante ensayo-error: Lanzar a un objetivo, regula el movimiento el propio niño, colocando el cuerpo para lanzar más lejos, o más cerca.

N Explorar con un objeto todo lo que puedo hacer con él. Si es necesario se refuerza con el método verbal, indicándole al niño diferentes posibilidades para explorar con el objeto que seleccionó: saltar como la pelota, rodar como la pelota, girar como la pelota.

El método propioceptivo es mucho más utilizado en el primer año de vida hasta los 18 meses aproximadamente, ya que en estas edades hay una intervención directa del adulto mediante la manipulación al niño, transmitiéndole a este, sensaciones táctiles de estimulación de movimientos.

Las sensaciones propioceptivas pueden ser vivenciadas por el propio niño mediante formas muy simples sugeridas por el adulto: ¿cómo sientes tus piernas cuando las “estiras” y cómo las sientes cuando las “aflojas”?, “aprieta” fuerte la pelota, ¿tus manos están “blandas” o “duras”?, tocar objetos duros y blandos y ponerse como ellos.

A partir de estos descubrimientos (táctiles) con referencia al cuerpo y al objeto se proponen al niño variadas alternativas motrices que permiten la aplicación de este método de una forma vivenciada por el niño.

A partir de los 3 años se emplea este método de una forma más activa ya que el propio niño es capaz de vivenciar diferentes sensaciones en su propio cuerpo.

PROPIOCEPTIVO: Ejemplos prácticos del método.

, Sentados piernas extendidas elevar las piernas duras y dejarlas caer.

, Primero: ¿Cómo sientes tu brazo cuando lo “estiras”?

, Segundo: “Estira” tu brazo atrás para lanzar más lejos.

, Poner las piernas “duras” para tocar la punta de los pies (en diferentes posiciones).

, Tocar objetos suaves y duros y poner el cuerpo como se perciban estos objetos, posteriormente se puede realizar con los ojos vendados.

, Acostarse (de frente y espalda) sobre diferentes superficies (duras y blandas) y realizar movimientos con el cuerpo (rodarlo, hacer bolitas, balancearse, arrastrarse).

, Caminar “duros” como si estuvieran hechos de madera.

Como espaguetis crudos.

Y ahora.... Caminar muy “blanditos” como si fueran “merengue”

Como espaguetis cocidos.

, Pasos largos y cortos. ¿Cómo sientes tus piernas?

, Vamos a jugar con nuestro cuerpo: mostrar una parte “dura” del cuerpo, y ahora mostrar una parte “blanda”. Se pueden poner duras: las piernas, los brazos, la espalda, la barriga, los pies.....

, Jugaremos a “goma - goma” y “piedra - piedra”: Yo caminaré despacio entre ustedes y cuando diga “goma-goma” se ponen blanditos para que yo los pueda mover y cuando diga “piedra - piedra” se ponen duros para que no logre moverlos.

, Con la pelota de papel o bolsita. Acostado con la bolsita colocada en la barriga (subirla y bajarla), con la bolsita en la espalda llevarla en cuadrupedia.

, Vamos a jugar con el aire: nos lleva a un lado y otro, hacia delante y hacia atrás y soplar como el viento.

, Caminar como un muñeco de palo.

, Caminar como si el viento te llevara.

,En pareja, tocarse distintas partes del cuerpo.

El método práctico se manifiesta en la propia ejecución de la tarea motriz.

En la edad preescolar el método práctico se basa en la ejercitación global de la tarea motriz, lo que significa que durante la ejecución de la tarea objeto de aprendizaje, el niño la realice en su forma íntegra y no dividida en partes como suele ser ejecutada en edades superiores.

Esta ejercitación no se basa en la “repetición” reiterada de la tarea motriz que sólo conlleva a la creación de estereotipos dinámicos motores que buscan condicionar las acciones motrices. A esto se antepone la ejecución “variada” de la tarea motriz en condiciones siempre cambiantes que facilitan al niño las más diversas respuestas motrices.

PRACTICO: Ejemplos prácticos del método.

3 Lanzar y capturar la pelota en parejas, lanzar y dar palmadas, giros, hacia atrás por arriba, por debajo de las piernas.

3 Caminar pasando objetos, por arriba sin pisarlos, bordeándolos, colocando solo un pie, etc.

3 Caminar en cuadrupedia hacia delante, atrás, lateralmente, invertida por arriba de planos, etc.

Mediante el método de juego, el adulto aprovecha el impulso emocional del niño para provocar situaciones en la actividad que faciliten la creatividad en forma grupal (colectiva).

La aplicación del método de juego es la mejor vía para lograr que surjan en el niño sensaciones de placer, libertad, deseos de acción, de compartir con otros, de descubrir.

Es el método que mejor logra liberar de estrictas normas directivas a los docentes que aún permanecen arraigados.

Las tareas motrices se proponen al niño desde la forma individual, parejas, pequeños grupos

o con todo el grupo, empleando este método.

Este método no se introduce bruscamente en la actividad cuando el adulto dice: ¡Ahora vamos a jugar!, los niños piensan: ¿y hasta aquí qué hemos hecho? Cuando el adulto estimula al niño mediante formas lúdicas, la actividad se torna más alegre y desarrollada para el pequeño.

Esta forma de guiar la actividad motriz con los más pequeños facilita poder sugerir tareas cada vez más complejas y que los niños las acepten y ejecuten con entusiasmo, tratando así de vencerlas. Con el empleo de este método, el adulto tiene la facilidad de ocupar roles y papeles conjuntamente con el niño participando directamente como un niño más.

En su libro “El maravilloso mundo del juego”, el profesor Alfredo Ferrari (1994) cita: A través del tiempo han variado los métodos y formas, los grupos de educandos, las diversas situaciones que intervienen en un ambiente educativo, los contenidos de los programas y las necesidades de los educandos.

Pero, el juego, ese particular y especial ambiente con clima propio, no ha sufrido modificaciones.

“Continúa ahí, en el tiempo y en cualquier lugar porque forma parte de la vida del ser humano”.

JUEGOS: Ejemplos prácticos del método.

Los juegos se organizan de acuerdo con las habilidades que se proponen desarrollar. Ejemplos: juegos de correr, saltar, rodar, lanzar, golpear, reptar, cuadrupedia y combinaciones de todas estas.

Se pueden realizar en parejas, dispersos, en pequeños grupos y en el grupo completo.

Las posibilidades movilizativas y expresivas del cuerpo. Los movimientos naturales de locomoción y los movimientos técnicos analíticos.

Los movimientos naturales de locomoción son movimientos simples, comunes, que realiza el hombre desde su niñez para desplazarse de un lugar a otro. Es decir: caminar, correr, saltar, rodar, arrastrarse, girar y gatear.

En la actividad de Expresión Corporal no se persigue que el educando realice estos movimientos con una técnica determinada y precisa sino como una forma de disfrute, de descarga de energía, siguiendo el dictado de la imaginación o la palabra del maestro que puede incluso distorsionar el movimiento ideal desde el punto de vista técnico para alguna otra especialidad.

Por ejemplo:

Cuando se da la imagen de caminar como un vaquero, un payaso, puntas adentro, etc.

El docente debe tener en cuenta al iniciar estos movimientos que cada grupo de edad tiene un ritmo propio para el desplazamiento, que se encuentra muy relacionado con el ritmo fisiológico, el desarrollo psico-motor y las proporciones de las extremidades inferiores con el resto del cuerpo, por lo que resulta conveniente pedir a los educandos que realicen el movimiento sin imponer un ritmo previo, a partir de la observación del ritmo general del grupo se debe establecer el tiempo para unificar el movimiento dentro de un ritmo único.

Los movimientos naturales de locomoción son ideales para la descarga de energía, constituyen los elementos de partida para explorar el espacio y sus direcciones, para iniciar a los alumnos en los diseños de curvas y rectas en el espacio total para la utilización del cuerpo como instrumentos percusivos que va produciendo el ritmo del desplazamiento.

Los movimientos naturales de locomoción:

1. Caminar

2. Correr

3. Saltar

4. Girar

5. Gatear, rodar y arrastrarse

1. Caminar es el movimiento básico por excelencia para iniciar el desplazamiento del grupo, para reconocer el espacio y compartirlo; para integrar al grupo. Se puede realizar de diversas formas:

- Apoyando talón, planta y punta de forma sucesiva.
- Con puntas hacia adentro.
- Con apoyo de todo el pie golpeando fuerte.
- En la punta de los pies (sigiloso).
- Con talón.
- Con el borde exterior (zambo).
- Elevando rodilla (marchar).
- Con piernas estiradas.
- Con pasos cortos.
- Con pasos largos.
- Colocando un pie delante del otro.
- Cambiando el peso del cuerpo hacia los lados (oso).
- Caminar en distintas direcciones (delante, detrás, derecha, izquierda).
- Hacia los lados abriendo y cerrando piernas.
- Hacia los lados cruzando piernas.
- Combinando diferentes direcciones en cada paso (1 derecha, 2 detrás, 3 izquierda, 4 delante).
- Combinando un paso largo y uno corto (cojear).
- En el lugar.
- Dando vueltas.
- Dibujando rectas.

Utilizando imágenes diversas:

- Como un vaquero.
- Como mamá.
- Como un viejo.

- Como un enanito.
- Como un gigante.

Para realizar este movimiento natural de locomoción el valor musical que más se utiliza es la negra () y la palabra ritmada voy, pero también se puede caminar con blanca (), despacio, cansado, viejo, etc. , con corchea apurado, combinando negra con puntillo y semicorchea () cojear.

2. Correr se puede realizar doblando el tiempo de caminar con la palabra ritmada corro y el valor musical () dos corcheas, también se puede correr con la palabra ritmada rápido y el siguiente valor musical () o con la palabra ritmada ligerito y el siguiente valor musical ().

Las formas de realizar el movimiento pueden ser las mismas que se describieron en el movimiento natural de locomoción caminar.

Pueden crearse otras imágenes que sugieran nuevas formas de realizar el movimiento; entre otras:

- Correr como un caballo.
- Correr como un atleta
- Marcha olímpica.
- Por un camino con curvas.
- Por un camino recto.
- Correr en diferentes direcciones (verticales y horizontales).
- Con inclinación del cuerpo delante y detrás.

3. Saltar es un movimiento natural de locomoción practicado por los alumnos de forma espontánea en sus juegos y paseos, puede tratarse del salto del juego de "La señorita" (paso-salto) con piernas alternas y además se pueden incorporar otros tipos de saltos como por ejemplo:

- De un pie a otro.
- En un solo pie.
- Con los dos pies juntos.
- Comenzando con dos pies y terminando en uno.
- Comenzando en uno y terminando en dos.

Muchos de estos tipos de saltos pueden observarse en el juego conocido como: Pon, arroz con pollo, o rayuela.

El salto de la señorita debe realizarse con el valor musical de () que responde con ritmo del lenguaje a la palabra salto, en los otros casos pueden utilizarse indistintamente: Blancas (), negras () y corcheas (), de acuerdo a la velocidad con que se quieran realizar los saltos.

Todos estos tipos de saltos pueden realizarse con diferentes direcciones y diseños en el espacio total o en el lugar, con utilización de movimientos de brazos, cabeza, torso, etc.

La combinación de los movimientos naturales de locomoción caminar, correr y saltar puede utilizarse para la realización de algunos pasos de bailes folclóricos (polka, shottische, galop, karinga, cha-cha-cha, paso criollo (propio de folklore rioplatense), etc.

4. Girar: Este movimiento natural de locomoción es muy utilizado en los juegos por los niños y en los bailes sociales por los jóvenes y adultos, puede realizarse más rápido o más lento con los valores musicales (), la variedad de formas de realizar este movimiento depende de la creatividad del educador y el educando. Entre otras pueden realizarse las siguientes formas:

- “ De un pie a otro, en el lugar o desplazándose.
- “ En un solo pie con el otro pie extendido o flexionado. Si se desea utilizar para el desplazamiento se va cambiando de un pie a otro para cada nuevo giro.
- “ Giro con los pies en punta.
- “ Giros característicos de algunos bailes folclóricos. Jota.
- “ Giros sentados apoyado en los glúteos con piernas recogidas.
- “ Giro sentado apoyado en los glúteos y piernas extendidas unidas o separadas.

5. Gatear, rodar y arrastrarse son movimientos naturales de locomoción que se realizan en el nivel bajo, pueden utilizarse diferentes direcciones horizontales y los siguientes valores musicales:

Siguiendo la imagen de gatear, rodar y/o arrastrarse de diferentes animales y objetos de la naturaleza pueden combinarse diferentes valores musicales al realizar el movimiento.

Ejemplo: rodar como una hoja que se la lleva el viento.

Pueden crear el movimiento de una serpiente, un tigre, un bolo de madera, el tronco de un árbol, una lagartija, el soldado en el combate, etc.

Utilizando los movimientos naturales de locomoción pueden realizarse cuentos animados que estimulen la descarga de energía y la imaginación creadora. Estos juegos pueden utilizar diferentes temáticas y ser la voz del educador la que estimule el movimiento, diseño, ritmo y dirección en que se realiza cada movimiento.

Ejemplos:

Con la temática “Un paseo por el campo” puede realizarse el siguiente juego:

Estoy durmiendo, el sol me despierta, me calienta, me levanto, camino por un sendero de muchas curvas, corro por la pradera, me detengo, respiro el perfume del campo, salto para alcanzar las frutas, me caigo, ruedo por la pendiente, me arrastro por debajo de la cerca, giro con el viento, y regreso cansada a casa.

Para cada movimiento natural de locomoción siguiendo la imagen literaria el educador debe realizar con acompañamiento de un pandero o simplemente con percusión corporal el ritmo adecuado para el desplazamiento.

Otras temáticas a utilizar en los cuentos animados pueden ser:

- Una visita al Zoológico.
- La Juguetería.
- La Playa.

También pueden utilizarse cuentos relacionados con la historia, la geografía, la biología, la literatura o cuentos conocidos como Ricitos de Oro, Los tres Ositos, Los tres Cerditos, Caperucita Roja.

Los movimientos técnicos analíticos están destinados a movilizar cada parte del cuerpo

nombrándola, señalándola, movilizándola; con el objetivo de tomar conciencia del propio cuerpo, de sus partes y sus posibilidades movilizativas y expresivas. Desde el punto de vista didáctico utilizando el método de análisis y síntesis se van trabajando las partes del esquema corporal pero sin olvidar que el objetivo final es la integración del cuerpo y no su desintegración.

Este tipo de movimientos también suele denominarse movilización funcional lo cual indica que se pone el individuo en contacto con su propio cuerpo para enriquecer su repertorio de movimiento y por tanto su campo expresivo, es por eso que el educador no debe olvidar que debe llevar al educando a conocer el potencial de cada articulación sin convertir esa ejercitación en una serie de movimientos mecánicos, sino descubriendo el goce de la movilización, despertando la imaginación y realizando el movimiento en función de la expresión.

La columna vertebral es el sostén de todo el cuerpo humano y punto de partida de la movilización funcional. Otros puntos de gran importancia son las articulaciones de la cabeza, los hombros, los codos, la muñeca, los dedos de las manos y pies, la cadera con la cabeza del fémur, la rodilla, el tobillo.

Para localizar, ejercitar y hacer sentir la columna vertebral como punto de partida de la movilización funcional se puede realizar los siguientes ejercicios:

- * Movilización de toda la columna en posición de cuadrupedia (arrodillado).
- * Arquear la columna hacia delante (como un gato).
- * Arquear la columna hacia atrás (como un perro).
- * Acostados de lado arquear la columna hacia delante (como un caracol), se deben incluir los brazos y piernas recogidos para enriquecer el movimiento.
- * Acostado de lado doblar la columna hacia atrás (como un pescado), este ejercicio también puede realizarse acostado boca abajo.
- * Acostado boca abajo doblar la columna hacia atrás con piernas y brazos extendidas (realizar balanceo).
- * Sentado con piernas cruzadas doblar la columna delante con apoyo de brazos y cabeza en el piso (dormir).
- * Partiendo de la posición anterior incorporar el torso y doblar la columna hacia atrás (desperezarse).

Entre los movimientos técnicos-analíticos se encuentran:

1. Rotaciones
2. Flexión-Extensión
3. Estiramiento
4. Contracción-Relajación
5. Ondulaciones

1. Rotaciones

Son movimientos que se realizan a partir de cualquier articulación, en líneas curvas, son generalmente lentos y calmantes, su práctica es conveniente para lograr un buen funcionamiento de las articulaciones, puede realizarse a partir de las articulaciones de:

Cabeza

- * Mirar hacia un lado y hacia otro lentamente dibujando un semicírculo.
- * Pendular la cabeza comenzando de arriba izquierda pasando por debajo en el centro y derecha arriba y viceversa.
- * Llevar la cabeza hacia atrás y luego hacia delante lentamente dibujando semicírculo.
- * Rotación total de la cabeza hacia ambos lados.

Hombros y brazos

Partiendo de la misma articulación pueden rotarse solamente los hombros o éstos acompañados de brazos, de las siguientes formas:

- * Rotación de hombros hacia delante.
- * Rotación de hombros hacia atrás.
- * Alternando la rotación de un hombro delante y otro detrás.
- * Alternando uno primero y otro después.
- * Un solo hombro.
- * Incorporando los brazos se pueden realizar las variantes anteriores y otras tales como:
- * Rotación del brazo dibujando círculos con los codos y el antebrazo flexionado con manos en los hombros.
- * Con brazos extendidos pequeños círculos (mis brazos son lápices, pinceles etc.)
- * Igual al ejercicio anterior, dibujar grandes círculos.
- * Con apoyo de los codos se pueden realizar rotaciones de antebrazo.
- * Con codos apoyados en costillas dibujar círculos, seis, ocho, etc. con las manos sin utilizar la articulación de la muñeca.
- * Apoyando los codos en una superficie, (mesa, piso, muslo, etc.) realizar círculos, seis, ocho, etc.
- * Alternando (uno derecha otro izquierda).
- * Alternando uno primero y otro después.
- * Los dos hacia adentro y hacia afuera.

Manos

- * Partiendo de la articulación de la muñeca se pueden rotar las manos de la siguiente forma:
- * Decir adiós con una o ambas manos.
- * Rotar las manos con las palmas hacia adentro imitando un limpia parabrisas.
- * Pendular las manos simulando abanicarse.
- * Rotación completa de la muñeca con la mano abierta o cerrada, de derecha a izquierda y viceversa en forma sucesiva, simultánea.
- * Rotación completa de la muñeca con manos abiertas o cerradas en oposición (una hacia la derecha y otra hacia la izquierda).

(Sevillanas)

Dedos de las manos

- * Rotación completa de cada uno de los dedos de las manos de forma individual. Para iniciar esta rotación es aconsejable partir de las manos en reposo apoyadas en una superficie e ir rotando cada uno de los dedos.
- * Siguiendo el texto de la canción "Meñique" o cualquier rima, poesía o canción que vaya nombrando los dedos de las manos ir rotando cada uno en la medida en que se nombran.

Articulación del torso.

- * De pie con piernas separadas y rodillas extendidas rotación total de torso a la derecha y a la izquierda.
- * En la misma posición rotar el torso a un lado y al otro.
- * En la misma posición rotación del torso hacia un lado y el otro, dibujando semicírculo con la cabeza (pendular).
- * Parados con piernas separadas, rodillas extendidas y flexión del torso pendular.
- * Igual al anterior incorporando brazos.

Sentado se pueden realizar todas las rotaciones del torso anteriormente descritas.

Pelvis

- * Rotación completa de la pelvis a un lado y al otro.
- * Dibujar ocho con la pelvis.

Piernas

- * Partiendo de la articulación de la cadera, de pie, sentado con apoyo de brazos detrás o acostado.
- * Rotación de piernas con rodillas extendidas dibujando círculos, una primero, otra después, las dos juntas hacia adentro o hacia fuera, las dos piernas unidas rotan en la

misma dirección hacia un lado y hacia el otro (acostado o sentado).

- * En pareja uno frente al otro con apoyo en las extremidades superiores.
- * Dibujar círculos con una pierna detrás e ir subiendo la misma.
- * Dibujar círculos con una pierna al lado e ir subiendo.
- * Dibujar círculos en el piso e ir subiendo las piernas en distintas direcciones (alternando las piernas en todos los casos anteriormente señalados).
- * Partiendo de la articulación de la rodilla, de pie, sentados con apoyo de brazos o acostados.

Se pueden realizar los mismos ejercicios que se proponen para la articulación de la cadera, con la rodilla flexionada para movilizar la pierna.

Pie

- * Partiendo de la articulación del tobillo, en posición de pie, sentados y acostados realizar:
- * Rotación del pie a la derecha y a la izquierda, alternando de forma simultánea y sucesiva los dos hacia adentro, los dos hacia fuera.
- * Dibujar semicírculo con la punta de los dedos (pendular).

2. Flexiones y extensiones

Son movimientos cortados, enérgicos, que requieren de tensión y precisión, para ser ejecutados pueden realizarse a partir de todas las articulaciones, dibujando siempre líneas rectas.

Generalmente la flexión se acompaña de una extensión que permite que la parte movilizada vuelva a su posición inicial, incluso en un mismo movimiento pueden combinarse una flexión y una extensión.

Cabeza

- * Flexión hacia delante, hacia atrás, lado derecho, lado izquierdo.

Brazos

- * A partir de la articulación de los codos, brazos extendidos con palmas hacia delante flexionar y extender un brazo y luego el otro, los dos al mismo tiempo alternando uno flexiona y el otro extiende.
- * La misma serie de movimientos puede realizarse pero con palmas hacia arriba y hacia abajo.
- * A partir de la articulación del hombro con los brazos extendidos subir hacia arriba (sobre la cabeza) y bajar, delante, detrás. Alternando uno y otro, los dos juntos.

Articulación de la muñeca

En cualquier posición brazos extendidos, flexión y extensión de las manos abajo, lugar, arriba, lugar, alternando, los dos juntos, uno primero y otro después.

La forma en que se coloquen las palmas de las manos puede sugerir una gran variedad de movimientos.

Se pueden combinar flexiones de codo y muñecas en diversas formas. A partir de los movimientos anteriormente descritos. Algunos de estos movimientos pueden realizarse con puños cerrados.

Tronco

- * A partir de la columna vertebral flexión del tronco delante, lugar, derecho, lugar, izquierdo, lugar.
- * A partir de la articulación de la cadera con la cabeza del fémur, flexión y extensión del tronco delante y lugar.

Pierna

- * Articulación de la cadera con la cabeza del fémur.
- * Piernas extendidas subir delante y bajar al lugar.
- * Subir detrás y bajar al lugar.
- * Subir de lado y bajar al lugar.

Se pueden realizar los ejercicios anteriores agregando flexión de la rodilla de forma sucesiva o simultánea.

En posición acostados y sentados con apoyo de los brazos se pueden realizar casi todos los ejercicios anteriores.

La movilización de las piernas simulando el pedalear de la bicicleta resulta una combinación de flexiones y extensiones sucesivas.

Pie

Sentados con piernas extendidas flexión de pies hacia arriba y extensión uno primero, otro después, los dos juntos y alternando.

Este mismo ejercicio se puede realizar sentados con piernas cruzadas y con la mano en el tobillo realizar la flexión y extensión del pie para sentir el trabajo de la articulación.

- * En parejas tomar el pie del compañero para sentir el trabajo de la articulación.

Una vez que se han trabajado independientemente las partes del cuerpo se pueden hacer flexiones y extensiones combinando varias partes del cuerpo o este en su totalidad.

Entre otras pueden utilizarse las siguientes imágenes:

- * Muñeco de cuerda.
- * Marionetas
- * Conejo (saltar con flexión en piernas, brazos y muñecas)
- * Pato (caminar con rodilla flexionada y moviendo cola y alas).
- * Rana(salto con flexión y extensión de piernas y brazos).

3. Estiramientos

Los estiramientos son movimientos placenteros por excelencia, al estirarse y desperezarse se produce cierta energía que fluye del cuerpo y parece perderse en el espacio; después de un estiramiento debe realizarse una relajación con lo cual se completaría un ciclo de movimientos semejante a la pregunta y respuesta en la frase musical. La respiración juega un papel importante sobre todo cuando se trate de un estiramiento y relajación de todo el cuerpo. La entrada de aire en los pulmones se aprovecha para el estiramiento, mientras que la espiración contribuye a la relajación del cuerpo.

Mediante los estiramientos el cuerpo tiene la sensación de prolongarse y penetrar en el espacio lo cual requiere un esfuerzo y energía superior a la extensión.

Estos movimientos pueden realizarse con participación de todo el cuerpo o con algunas de sus partes (cuello, torso, brazos, piernas, pies, manos).

Para realizar estiramientos de las distintas partes del cuerpo pueden utilizarse algunas de las ideas expuestas para la realización de las extensiones, siempre que se tenga en cuenta la intención de penetrar en el espacio y prolongar la parte del cuerpo de que se trate. Además pueden realizarse estiramientos en los cuales se combinen algunas partes del cuerpo como por ejemplo:

- * Torso-brazos-manos.
- * De pie con piernas juntas o separadas tratar de alcanzar un objeto lejano, a la derecha, izquierda, arriba, abajo, delante, diagonal.
- * Muslos-piernas, pies.
- * Parados con piernas unidas, partiendo de la articulación de la cadera ir levantando y

estirando de forma sucesiva muslos, piernas, pies. En este ejercicio interviene la flexión de las articulaciones de cadera, rodilla y tobillo.

Para estiramiento de todo el cuerpo se puede trabajar con las siguientes imágenes:

- * Estar dormido y despertar (estirarse).
- * Bostezar.
- * Alcanzar el sol (en este estiramiento puede incluirse un salto)

Pueden trabajarse otros ejercicios como:

* De la posición de pie con tobillos agarrados, cuerpo doblado hacia delante comenzar a estirar, pierna, muslo (esta misma acción conlleva al estiramiento de brazos y columna pero puede continuarse con estiramiento del torso).

* De pie, manos enlazadas detrás y flexión de rodillas y tronco encorvado, comenzar estiramiento partiendo de las piernas, estirar columna presionando con las manos hacia abajo y cabeza detrás se complementa con relajación para volver a posición original (utilizar respiración para el ejercicio).

4. Contracción-Relajación

Las contracciones son movimientos de gran valor expresivo que pueden manifestar que el cuerpo a recibido un impacto o temor, susto, agresión. Necesariamente este movimiento se complementa con una extensión y relajamiento de la parte contraída. Por ser ejercicios que demandan mucha fuerza y tensión y pueden provocar cansancio muscular.

Pueden ejecutarse de forma rápida o lenta, con todo el cuerpo o con algunas de sus partes (torso, pelvis, brazos, manos).

La respiración debe jugar el siguiente papel: contracción al expulsar el aire, estiramiento al tomarlo y relajación al expulsarlo.

Contracción de:
Cuello-cabeza

Retroceder la cabeza pegando la barbilla al cuello (rápido o lento) se completa con estiramiento al frente y luego dejar caer la cabeza en relajación.
Tronco

Intervienen hombros, brazos y pecho, simular recibir un impacto en el pecho, hombros y brazos ligeramente encorvados hacia delante. Este movimiento es ideal para manifestar susto, temor, protección.

Abdomen Contracción de abdomen, contracción de los músculos del diafragma, puede acompañarse de expulsión del aire de forma rápida y produciendo sonido gutural.

5. Ondulaciones

Son movimientos lentos, tranquilos que producen la sensación de que el cuerpo va adoptando distintas posiciones sucesivamente hasta encontrar la más cómoda, es como si la energía se trasladara para salir del cuerpo. Por ser movimientos lentos y controlados permiten a los alumnos tomar conciencia de la parte del cuerpo que están movilizand o e incluso los músculos que intervienen. Pueden realizarse con participación de todo el cuerpo, con algunas de sus partes (columna, brazos, manos, piernas o con la combinación de algunas de estas partes).

Entre otros ejercicios pueden realizarse los siguientes:
Brazos

De pie o sentados ondular un brazo, el otro, ambos trasladando la energía de uno a otro a través de los hombros, los dos delante simultánea o sucesivamente (con imágenes de alas, algas, aves).

Manos

Pueden movilizarse junto con los brazos o de forma independiente (peces).

Piernas

Acostado o sentado con apoyo de los codos, ondular una pierna, la otra, las dos de forma sucesiva o simultánea.

Con participación de todo el cuerpo

De pie o acostados brazos extendidos laterales a la cabeza, ondular desde la punta de los dedos de las manos con participación de brazos, cabeza, columna, piernas y pies.

Cuando se trabaja en el piso puede utilizarse, ondular de un lado y del otro, cuando se trabaja de pie puede desplazarse y solo de esa forma participarán los pies en esa ondulación. (Imágenes gusano, río, olas, aves, mariposas.)

Otra opción para explorar el esquema corporal a través de los movimientos técnicos o analíticos es ir trabajando con cada parte del cuerpo, sus múltiples posibilidades de rotación, flexión, estiramiento, ondulaciones, contracciones, etc.

Por ejemplo:

¿Dónde están mis manos? ¿Qué pueden hacer?

- * Decir adiós (rotaciones)
- * Dar vueltas (rotaciones)
- * Bajar y subir (flexiones)
- * Estirar palmas y dedos (estiramientos)
- * Ponerse tristes (relajadas)
- * Acariciarse (ondulaciones)
- * Empujarse (contracciones)

- El Recorrido del cuerpo en el espacio. Las direcciones. El diseño.

Todas las artes escénicas tienen como elemento común la utilización del espacio y éste significa el área correspondiente al escenario o lugar de clases.

Partiendo de este concepto, cuando nos referimos al espacio total debe comprenderse como la totalidad del área del lugar de clase o escenario, que el cuerpo puede recorrer. Espacio parcial es el que puede abarcar el bailarín a partir de mantener el punto inicial de apoyo del mismo. Es como la esfera que rodea al cuerpo en ella se puede saltar, estirarse, hendir el aire hacia todas las direcciones, sin que exista un desplazamiento del cuerpo en el espacio total.

La Expresión Corporal para su ejecución requiere del uso del espacio pues es imposible poner el cuerpo en movimiento fuera de éste.

Siempre que utilizamos el espacio lo hacemos en diferentes direcciones, o bien saltamos o rodamos por el piso, nos movemos a un lado o al otro, delante o detrás, o permanecemos estáticos ocupando un lugar. Estamos entonces en presencia de las diferentes direcciones espaciales que pueden ser:

Horizontales

Son las direcciones que recorre el cuerpo sin variar el nivel de su línea de altura, es decir, delante, detrás, derecha, izquierda, diagonales.

Verticales

Son las direcciones que recorre el cuerpo de arriba abajo y viceversa (conocidas también como niveles) puede existir gran diversidad de direcciones verticales pero la clasificación que más se utiliza es:

- * Abajo (acostados)
- * Medio (arrodillado, sentado, rodillas flexionadas)
- * Normal (sin flexión de piernas con apoyo de todo el pie)
- * Alto (puntas de pies)
- * En el aire (saltar)

En el caso de niños mayores, jóvenes y adultos la exploración del espacio puede comenzar con el análisis de los puntos que se forman a partir el plexo solar del ejecutante como centro alrededor del cual se articulan todos los demás.

El análisis debe partir de la toma de conciencia de los tres pares de puntos esenciales:

- * Arriba – Abajo
- * Derecha – Izquierda
- * Delante - Detrás

Para luego incorporar los puntos correspondientes a las diagonales formando las siguientes combinaciones:

derecho-delante-arriba
 izquierdo-detrás-abajo derecho-al lado-abajo
 izquierdo-al lado-arriba
 izquierdo-delante-arriba
 derecho-detrás-abajo delante-centro-arriba
 atrás-centro-abajo
 derecho-delante-abajo
 izquierdo-delante-arriba delante-centro-abajo
 atrás-centro-arriba
 izquierdo-delante-abajo
 derecho-detrás-arriba delante-nivel de la cadera-izquierda
 atrás-nivel de la cadera-derecha

izquierdo-al lado-abajo
 derecho- al lado-arriba
 delante-nivel de la cadera-derecha
 atrás-nivel de la cadera-izquierda

Con estos puntos el cuerpo recorre todas las posibilidades de movimiento en espacio parcial, pero a la vez quedan indicadas las posibilidades de movimiento en espacio total.

Diseños de líneas curvas

En el espacio podemos dibujar líneas curvas y rectas.

En espacio parcial podemos hacer curvas con brazos en 1ra. Posición, arriba, delante, alternando un brazo arriba y otro abajo, y todas las posibles combinaciones; curvas de brazos incorporando torso a un lado, al otro, delante.

El torso de forma independiente también puede realizar curvas (ver movilización funcional).

En el espacio total se pueden realizar círculos, serpentinas, caracoles, círculos concéntricos, semicírculos, cadenas de manos, ochos, dibujar partes del círculo, a partir del radio realizar el diámetro a diferentes alturas del círculo.

Casi todos estos diseños pueden realizarse de forma individual y colectiva, pero solo el ojo experimentado capta el diseño en espacio total realizado por una sola figura, por lo que se sugiere comenzar a experimentarlo en grupos.

Además de los diseños expuestos pueden crearse infinidad de éstos, que sugieran diferentes imágenes como: rueda dentada de una industria, satélites alrededor de un astro, tachos del central, los tímpanis de la orquesta.

Pueden combinarse diseños en espacio total y parcial todos en curvas.

Ej: caminar en círculo con los brazos en alto haciendo arco.
Diseños de rectas

En el espacio parcial podemos dibujar rectas con los brazos extendidos a lo largo del cuerpo, a los lados, a la altura de los hombros o formando diagonales (con éstos, hacia abajo, o hacia arriba). Se pueden extender los brazos delante, arriba, combinar un brazo arriba y otro abajo y todas las variantes posibles. Con las piernas se pueden dibujar rectas en la posición de pie: con piernas unidas, separadas en 2da. posición abierta o cerrada.

El torso también puede realizar diseños rectos. Flexión hacia delante con la columna recta, a los lados. Pueden realizarse combinaciones de torso, brazos, torso piernas y torso-brazo-pierna.

En el espacio total pueden realizarse, una, dos o varias líneas rectas paralelas, líneas rectas que se encuentran, líneas que se interpenetran, figuras geométricas de líneas rectas, líneas que se cortan, zigzag, estrellas, diagonales, ángulos.

Combinación de líneas curvas y rectas.

El cuerpo humano por su anatomía es una combinación de rectas y curvas. Partiendo de los volúmenes de las diferentes partes del cuerpo se pueden realizar diseños en espacio parcial que combinen líneas rectas y curvas. Por ejemplo: con piernas juntas o separadas, extendidas o flexionadas se pueden colocar los brazos en arco sobre la cabeza, delante a la altura de los hombros, debajo o en oposición (arriba, abajo, arriba, delante, etc.)

Otra posibilidad para continuar la curva del brazo la ofrece el torso, cuando torcemos ligeramente hacia los lados manteniendo las piernas extendidas y en la posición descrita anteriormente pero con un brazo extendido o flexionado en ángulo recto.

En los ejemplos anteriores se trata del diseño en el espacio sin pensar en su sucesión temporal pero además pueden realizarse combinaciones en tiempo y espacio adoptando sucesivamente diseños curvos y rectos.

En el espacio total existen infinidad de combinaciones de diseños de curvas y rectas. A modo de ilustración describiremos algunos de ellos.

A partir de los radios de la circunferencia dibujar círculos concéntricos, semicírculos, cuartos del círculo.

Partiendo de dos rectas separadas, ambas filas caminarán dibujando segmentos de curvas hasta encontrarse frente a frente.

Partiendo de un círculo grande enumerar los integrantes (1-2) entrar y salir del círculo alternando.

En dos líneas rectas hacer puentes con brazos en arco combinando el espacio parcial y total.

Partiendo de dos líneas rectas hacer un surtidor (cada línea recta se convierte en una curva para ir al fondo y regresar al lugar de origen formando de nuevo las dos rectas).

Partiendo de varias líneas rectas, enlazarlas por los extremos opuestos y formar una serpentina.

Partiendo de varios círculos convertir éstos en líneas rectas paralelas, cuadrados, triángulos, rectángulos, etc.

La creatividad del docente y de los educandos determinará la variedad de diseños que, partiendo de estas y otras ideas puedan realizarse.

En el caso de niños pequeños, para contribuir a su noción del espacio, sus direcciones y posibles diseños; el educador puede auxiliarse de cintas, aros, dibujos con tizas en el piso, etc. , para realizar los diseños y que estos se desplacen por encima o bordeando los dibujos

u objetos.

Para matizar el diseño y hacerlo más atractivo, no solo podemos, valernos de la combinación de curvas y rectas sino también de la simetría y asimetría.

Simetría es la disposición igual de las partes de un todo con relación a un punto o a una línea central.

Asimetría es la disposición desigual de las partes de un todo con relación a un punto o a una línea central.

Partiendo de estos conceptos tenemos que determinar cual es el todo en el diseño (una figura, dúo, trío, grupo).

En un diseño de dos o más personas puede haber asimetría en cada cuerpo y simetría en el todo o a la inversa.

También puede darse el caso de que las figuras que componen el grupo realicen el mismo diseño simétrico pero por el lugar que ocupan en el espacio el todo sea asimétrico.

Pueden realizarse diseños simétricos y asimétricos en diferentes direcciones y niveles, en espacio parcial y total, de acuerdo a la motivación o mensaje que se quiera transmitir. Es necesario seleccionar simetría o asimetría teniendo en cuenta que:

- * El diseño simétrico sugiere estabilidad, reposo y confort.
- * La asimetría nos lleva por los caminos de lo inesperado, la aventura, lo desconocido; pero si se usa excesivamente puede dar la sensación de inestabilidad, desorden, etc.

El mundo en que vivimos está compuesto generalmente por objetos simétricos por lo que el espectador disfruta más el diseño asimétrico por resultarle novedoso, tentador, distinto a lo cotidiano.

La asimetría puede darse por sucesión o por oposición.

- * Cuando se desea transmitir fuerza, contradicción, inestabilidad, lucha, se debe utilizar la asimetría por oposición.
- * Cuando se desea incursionar en la aventura, en lo novedoso, pero con una motivación más suave o estable. Se utilizará la asimetría por sucesión.

Otra posibilidad es utilizar la combinación de diseños simétricos y asimétricos.

Todas las sugerencias anteriores deben tener en cuenta el mensaje que se quiera transmitir, pues por ejemplo: es casi imposible transmitir temor, desesperación, angustia, con un diseño simétrico.

El diseño espacial se extiende más allá de la imagen corporal, puede incluir el vestuario y la utilería. Existen numerosas experiencias de trabajos coreográficos a partir de mantas, pañuelos, aros, cintas, inflables, elásticos, sogas, fundones, sillas, bancos, así como de vestuarios voluminosos, por piezas que se desprenden, con tocados, zancos y otros que extienden la imagen corporal de distintas formas.

- La dinámica en el movimiento: los factores tiempo, espacio, energía y continuidad

Al movilizar una parte del cuerpo, este movimiento puede ser: fuerte o suave según el esfuerzo, cantidad de energía, tensión o peso que se haya empleado; rápido o lento atendiendo al parámetro tiempo o velocidad en que se realice; directo o indirecto de acuerdo a su trayectoria en el espacio. Además, el movimiento puede ser libre o restringido, fluido o contenido según la continuidad que se dé al mismo.

Con el siglo XX se inicia una revolución en las artes que incluye una nueva visión de la danza, los coreógrafos y bailarines buscan nuevas formas que estén acordes con sus ideas y sentimientos. Aunque se basan en el mismo instrumento (el cuerpo) lo utilizan con una

nueva visión que lo aleja de ballet.

Partiendo de la realidad y de los gestos de la vida cotidiana, incluidos los sufrimientos, el temor, la amargura y la inseguridad que desató la Primera Guerra Mundial; se elaboró un nuevo lenguaje artístico para expresar las emociones a través del cuerpo. Se estudió la expresividad de cada músculo y articulación, se analizaron parámetros del movimiento como el tiempo, el peso o energía, el recorrido del movimiento en el espacio, la continuidad o discontinuidad de este; todo a partir de la motivación y el gesto cotidiano.

En este esfuerzo se inscribe la investigación de Rudolf Laban, húngaro (1879-1958), que estudió los movimientos del trabajo diario. Primero experimentó con los movimientos de artesanos profesionales en Alemania, y después con los de los obreros industriales en Inglaterra.

Por esta vía descubrió que la calidad del movimiento es el factor más importante para conocer como se mueve una persona a partir de determinado estímulo o motivación. Para él la motivación es el punto central que permite comprender como se realiza el movimiento, pues cada estado emocional coincide con una manifestación corporal determinada, expresada en movimientos o en la quietud expresiva con una tensión corporal específica.

En su sistema para anotar la calidad del movimiento, denominado Effort- Shape (esfuerzo-forma), establece los siguientes parámetros para anotar el movimiento:

Continuidad, peso, tiempo y espacio.

El movimiento por su continuidad puede ser libre o restringido; por su peso (liviano o pesado) requiere mayor o menor grado de energía en el bailarín; por su tiempo puede ser rápido o sostenido (lento); y por la forma que transcurre en el espacio, será directo o indirecto.

En todo movimiento actúan estos pares de contrarios dando lugar a ocho acciones básicas a partir de los parámetros, esfuerzo, tiempo, espacio y continuidad.

Esas acciones básicas se conocen como fluir, presionar, flotar, torcer, sacudir, latigar, palpar y golpear.

Siguiendo los parámetros establecidos por Rudolf Laban podemos observar que las ocho acciones básicas se manifiestan de la siguiente forma:

Como resultado de la combinación de estos parámetros surge una calidad del movimiento que nos da su forma, es decir, la forma en que el cuerpo se mueve en el espacio, con un tiempo y una energía determinada.

Para lograr que los alumnos obtengan en sus movimientos, improvisaciones y composiciones; diferentes matices que enriquezcan los mismos, es necesario ir combinando estas acciones básicas, lo cual requiere de su conocimiento y por tanto se hace necesario trabajarlas inicialmente en función del análisis de sus componentes y la búsqueda en cada una de ellas, sin restringirlas a acción que denota el verbo sustantivado.

Al iniciar el estudio de cada una de ellas, debe partirse de la propia acción en la vida cotidiana lo más real posible. Por ejemplo: si se va a presionar, debe partirse de pedir a los alumnos que empujen un piano, los estantes de los instrumentos, que traten de halar y empujar a un compañero que opone resistencia; para que se vivencie el esfuerzo, la dirección en el espacio, el tiempo y la continuidad que requiere este movimiento. También otro paso puede ser el trabajo con elásticos, muelles u otros objetos que opongan resistencia al movimiento, pero el objetivo final será llevar a la abstracción esa calidad del movimiento, penetrado el espacio lentamente con fuerza, de forma directa y restringida, siendo el espacio como una masa densa por la cual atraviesa el bailarín.

Actividades que se pueden realizar e imágenes para cada acción básica

“ Golpear, martillar fuerte utilizando canciones como “ El carpintero”, martillar con diferentes partes del cuerpo: cabeza, cadera, rodilla; en diferentes niveles: piso, pared, techo; con

diferentes valores musicales; golpear con las claves: una contra otra, en el piso.

“ Golpear las espadas, rebotar la pelota en el piso, saltar fuerte como la pelota, descomponer el cuerpo como un muñeco de palo, marchar como un soldado.

“ Presionar: Además de los sugeridos anteriormente, presionar con diferentes partes del cuerpo, tratar de empujar y halar objetos o compañeros con los pies, caderas, espalda, glúteos; en diferentes niveles. Aguantar el techo o las paredes que se caen.

“ Flotar: Soplar una plumita, moverse como la pluma, como un globo, como una flor, como las nubes, como las hojas de los árboles movidas por el viento, suave, caminar en la ingravidez; en diferentes niveles o de forma sucesiva ir pasando de un nivel a otro, como un objeto liviano que el viento levanta y deja caer.

“ Palpar: Buscar un objeto pequeño perdido en la ropa, en el piso, en el espacio; reconocer a un compañero u objetos con ojos tapados; palpar con diferentes partes del cuerpo: codos, caderas, pies, glúteos; en otros niveles, en el espacio parcial, total, individual, social. El juego de la gallinita ciega.

“ Torcer: Exprimir la ropa, ser como una soga, una enredadera. Torcer en dúos, grupos. Torcer partes del cuerpo: brazos, piernas, muñecas; en diferentes niveles, con uso del espacio. Torcerse mientras dura el sonido de los instrumentos de sonidos largos.

“ Sacudir: Sacudir los muebles, el techo, sacudir la ropa, quitarnos las hormigas, sacudir diferentes partes del cuerpo, comenzar por una parte del cuerpo e ir incorporando otras sucesivamente. Sacudir el cuerpo completo; en el espacio parcial, total, con sonajeros en diferentes partes de cuerpo, con vainas de flamboyán. Sacudir un instrumento u objeto e imitarlo con una parte del cuerpo como un eco y en forma de canon transmitiendo la energía de una parte del cuerpo a otra o de un compañero a otro.

“ Fluir: Estirarse como cuando acabamos de levantarnos, bostezar, deslizarse. Dar la sensación de que hay una energía que fluye del cuerpo, acomodar el cuerpo con sentido de continuidad.

“ Latigar: Como el domador del circo, azotar a los esclavos, recibir el azote, bailar chaonda, latigar con diferentes partes del cuerpo: piernas, brazos, torso, pelvis; en diferentes direcciones con acompañamiento de música enérgica, utilizando cintos de cuero o sogas como látigos.

Estas acciones básicas pueden utilizarse para matizar los trabajos de improvisación y composición combinándolas por contraste o por gradación.

Por contraste simultáneo: Combinar en un trabajo, con una misma música, de forma simultánea dos o más acciones básicas cuyos parámetros sean opuestos.

Utilizando las diferentes imágenes o personajes de un cuento, poesía, rima.

Por contraste sucesivo: Iniciar un movimiento o serie de movimientos con una acción básica y pasar a otra u otras contrastantes en el recorrido espacio-temporal

Por ejemplo:

“ Siguiendo una obra musical moverse con los violines (fluir) y en el momento que entren los platillos o tímpanis golpear, o presionar extendiendo el movimiento hasta que dure el sonido del instrumento.

“ Crear, con diferentes motivaciones, frases de movimientos que comiencen con la acción de palpar en una parte del cuerpo y después incorporar este en su totalidad presionando o flotando.

Por Gradación.

Siempre será sucesiva ya que este trabajo se basa en variar uno de los parámetros para pasar de una acción básica a otra.

Ejemplos:

“ Flotar, (lento, indirecto, suave) al cambiar su dirección y hacerla directa se convierte en fluir.

“ Presionar (fuerte, directo, lento) al cambiar el tiempo se convierte en golpear (fuerte, directo, rápido).

“ Sacudir (suave, indirecto, rápido) al cambiar la energía se convierte en latigar (fuerte, indirecto, rápido).

De esta manera se puede pasar por todas las acciones básicas de forma sucesiva.

Este trabajo se puede organizar también por grupos e introducir variantes diferentes en cada uno para lograr de forma simultánea el paso sucesivo de una acción a otra.

Cuando el alumno domine conceptual y corporalmente las acciones básicas se constituirán en instrumentos de trabajo para descubrir la forma que debe adoptar el movimiento a partir de su motivación. Se le pueden dar indicaciones de observar como se mueven diferentes animales, partiendo de los parámetros analizados en las ocho acciones básicas para crear series de movimientos que caractericen los movimientos de las aves al volar, picotear, mover la cabeza etc. , de los gatos al caminar, estirarse, engrifarse para la pelea, lavarse; entre otros muchos.

Con el mismo objetivo se les indicará observar los gestos y movimientos de las personas con diferentes estados de ánimo: cansados, tristes, alegres, ansiosos, asustados; así como los movimientos de trabajo y los movimientos de la naturaleza.

Lo esencial es que el alumno al crear un movimiento busque la motivación y a partir de ella descubra las calidades de movimiento que debe utilizar, para iniciarlo, para todo su recorrido y para el final. Pues no siempre el movimiento transcurre con una sola acción básica.

Por ejemplo: un ataque de ira puede comenzar de forma rápida, fuerte, directa, pero en la medida que la persona descarga sus energías se puede ir convirtiendo en movimientos indirectos, fuertes y rápidos, pasar por indirectos, fuertes y lentos, hasta llegar a indirectos, suaves y rápidos (convulsión del llanto).

4.2 LA CANCIÓN INFANTIL

La canción infantil es un recurso didáctico excelente porque solicita la participación directa y activa del niño, lo que hace de ella un elemento básico, tanto a nivel de educación musical infantil, como para el aprendizaje e interiorización de otras áreas del currículo. Por medio de la canción educamos el oído, la voz, y el ritmo a través de aspectos tales como:

- * La respiración, relajación.
- * La práctica de acompañamiento corporal, movimiento, expresión, gesto, dramatización.
- * El desarrollo del lenguaje y la ampliación del vocabulario.
- * El fraseo y las emisiones vocálicas.
- * La ejercitación y el desarrollo de la memoria auditiva y lingüística.

Se han de seleccionar canciones con texto claro, corto, con palabras de fácil comprensión y pronunciación; con un contenido literario real o imaginario, pero atractivo, en relación con los intereses del niño, y en consonancia con el pensamiento infantil.

Siempre hemos de partir de la imitación para el aprendizaje de una canción, e ir introduciendo movimiento, percusiones corporales e instrumentales para producir efectos diferentes, contrastantes, que desarrollen la sensibilidad y la atracción de los niños hacia este tipo de actividades.

Cuando invitemos a los niños a cantar, es necesario que se encuentren relajados y respiren con naturalidad. Tanto la relajación como la respiración son imprescindibles para conseguir el desarrollo normal de sus facultades vocales.

EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN

Para controlar la respiración, a partir del soplo, los niños pueden jugar a:

- * Inflar globos.
- * Apagar velas, a diferentes distancias.
- * Oler flores. Huelo la flor y apago la vela.
- * Despedir pelusas depositadas en la palma de la mano.
- * Hacer rodar soplando pelotas de ping-pong, o bolitas de papel.
- * Hacer pompas de jabón.
- * Etc.

EJERCICIOS DE RELAJACIÓN

- * Hacer como si fuesen muñecos de trapo, marionetas.
- * Creer que son bolas grandes de algodón, o nubes, que se mueven, ruedan lentamente con el viento.
- * Jugar a ser espagueti, primero crudo, después cocido.
- * Etc.

LAS CANCIONES CON MOVIMIENTO HACEN:

- Al niño protagonista de ellas, por lo que atrae su interés.
- La actividad física y mental del niño, se convierte en una fuente principal de su aprendizaje y desarrollo.
- Se trabaja desde una perspectiva conjunta las distintas áreas del currículo de infantil.
- Los conceptos y actitudes son abordados de forma activa, a través de la experimentación y la acción y no únicamente de manera verbalista.
- Al aprender las canciones con movimiento, se establece un vínculo de interacción social que obedece a un proceso de comunicación de primer orden.
- Globaliza el aprendizaje de los alumnos.

No es suficiente que el niño aprenda las palabras a través de las canciones y que cante; se debe ir más lejos y utilizar este material para que pueda llegar a comprender y expresar sus propios sentimientos.

El desarrollo de la percepción ha de seguir el siguiente proceso:

- * Escuchar: trata de “abrir” al niño al mundo sonoro.
- * Identificar: despertamos el interés por las experiencias motoras.
- * Retener: aprender a escuchar y a estar en silencio para reconocer.
- * Reproducir: tras haber escuchado y reconocido los objetos. Considerar la importancia del proceso más que el resultado en sí.

Tener presente que:

HABILIDADES MOTRICES QUE DESARROLLAN LAS CANCIONES INFANTILES

Analizando estudios acerca de la evolución de la motricidad por parte de varios autores, han seguido unas pautas de observación muy similares sobre la conducta motriz del niño.

Estas pautas de observación, se han centrado en el desarrollo de tres aspectos que es necesario señalar (Conde & Viciano, 1.997):

1. El referido a la evolución del Control Corporal, por el que el niño, a partir de su sucesiva adquisición de tono muscular en los diversos segmentos corporales, puede adoptar posturas cada vez más autónomas, lo que le permitirá conocer cada vez mejor su cuerpo.

2. El referido a la evolución de la Locomoción, que se consigue cuando el niño llega a adquirir un tono muscular adecuado que le permita realizar determinados ajustes posturales a partir de los cuales pueda comenzar a desplazarse con autonomía (reptación, gateo, trepa, etc.)

3. El referido a la evolución de la Manipulación. Esta capacidad de utilizar las manos con tanta destreza es lo que ha permitido al ser humano dar un salto cualitativo con respecto a otras especies.

Podemos observar que el niño realiza movimientos reflejos nada más nacer, para llegar a una buena coordinación:

Es interesante que el niño, tras una actividad dinámica (correr, saltar, etc.), pueda detenerse y ver qué dice su cuerpo: cómo es su respiración, color de sus ojos, pelo, si suda, ...; lo mismo podría decirse tras una situación más estática, un momento de descanso, de siesta, o una situación de escucha.

EXPLICACIÓN DEL CUADRO

Pasando a explicar el cuadro , podemos observar que el mismo está encabezado por los Movimientos Reflejos, los cuales son los primeros movimientos que realiza nada más nacer, y los que por su importancia en las futuras adquisiciones motrices del niño, hay que considerar. Estos movimientos se caracterizan por ser involuntarios y serán la base a partir de la cual se constituya toda la motricidad del niño.

En Control y Conciencia Corporal, tendría cabida todas aquellas habilidades referentes al dominio del cuerpo y su mejor conocimiento (Actividad Tónico Postural Equilibradora (A.T.P.E.), Esquema Corporal, Lateralidad, Respiración, Relajación y Sensopercepciones). Del mismo modo, en la segunda categoría (Locomoción), hemos partido de los movimientos elementales locomotores, considerados como los primeros movimientos voluntarios /reptación, gateo, trepa y ponerse de pie), y que parten de determinados movimientos reflejos. Estos movimientos elementales van derivándose en lo que denominaremos Desplazamientos Naturales (Marcha Erecta, Carrera y Primeros Desplazamientos Acuáticos), Desplazamientos Construidos y Saltos.

En la Manipulación, situaremos todas aquellas adquisiciones que parten del reflejo de Preensión y desembocan en movimientos elementales manipulativos (alcanzar, tomar o agarrar, soltar, arrojar y atajar). Estos movimientos elementales van evolucionando hacia adquisiciones más complejas como Lanzamientos y Recepciones.

Entre las Habilidades de Locomoción y Manipulación, situaremos los Giros al tener componentes de ambos aspectos.

Estas tres categorías (Control Corporal y Conciencia Corporal, Locomoción y Manipulación), a su vez evolucionan en lo que se denominan Habilidades Genéricas (Bote, Conducciones, Golpeos, etc.), que son habilidades para cuyo dominio se necesita un grado mayor de madurez.

De las Habilidades Genéricas nacen las Habilidades Específicas, habilidades propias de cada uno de los deportes.

Este elenco de habilidades, en cada una de sus categorías, se dan siempre en un espacio y en un tiempo. Dentro de la Habilidad Temporalidad, incluiremos una habilidad que se deriva de ésta, y a la que denominamos Ritmo.

Por último, situamos una habilidad madre, la Coordinación, que determina el grado de perfección al que se ha llegado con el resto de las habilidades.

ELEMENTOS FUNDAMENTALES PARA LOS PEQUEÑOS:

1. Pulso: siempre seguido (nunca para). Ejemplo: pulso de la muñeca de la mano.
2. Ritmo: las palmas siguen lo que estamos cantando. Canción con ritmo. Ejemplo: el corazón.

El ritmo tan sencillo,
que vamos a bailar,
lo hago con mis manos,
vamos a empezar.
Mis pies
Mis dedos
Mis rodillas
Mi boca
Mi cuerpo

3. Acento: se parece a un pulso lento (difícilísimo de 0 a 6 años). El acento es cada varios pulsos.

Este puente se cayó,
se cayó, se cayó,
yo lo voy a levantar
si señores.

De 0 a 6 años, los niños necesitan moverse. La música, la expresividad, la creatividad y el cariño son fundamentales en estas edades. Se aprenden mejor la música y se mueven con mayor facilidad escuchando la voz humana.

CANCIÓN INFANTIL ADAPTADA

"QUÉ HERMOSO PELO TIENES"

En coche va una niña, carabí,
en coche va una niña, carabí,
hija de un capitán, carabiurí, carabiurá.

Qué hermoso pelo tienes, carabí,
qué hermoso pelo tienes, carabí,
quien te lo peinará, carabiurí, carabiurá.

Con peinecito de oro, carabí,
con peinecito de oro, carabí,
y horquillas de cristal, carabiurí, carabiurá.

La niña está enfermita, carabí,
la niña está enfermita, carabí
quizás se sonará, carabiurí, carabiurá.

La niña ya está buena, carabí,
la niña ya está buena, carabí,
con ganas de jugar, carabiurí, carabiurá.

Y al pie de su ventana, carabí,
y al pie de su ventana, carabí,
tres pajaritos van, carabiurí, carabiurá.

Cantando el pío, pío, carabí,
cantando el pío, pío, carabí,
cantando el pío, pa, carabiurí, carabiurá.

ADAPTACIÓN: "QUE HERMOSOS TRENES SOMOS"

En trenes van los niños, carabí,
en trenes van los niños, carabí,
marchando para atrás, carabiurí, carabiurá.

Si dan un golpecito, carabí,
si dan un golpecito, carabí,
el tren se pone a andar, carabiurí, carabiurá.

Tocando el hombro izquierdo, carabí,
tocando el hombro izquierdo, carabí,
a la izquierda se va, carabiurí, carabiurá.

Si fuera en el derecho, carabí,
si fuera en el derecho, carabí,
a la derecha irá, carabiurí, carabiurá.

Saludo con la mano, carabí,
saludo con la mano, carabí,
si veo a un tren cruzar, carabiurí, carabiurá.

El tren se está parando, carabí,
el tren se está parando, carabí,
ya puede descansar, carabiurí, carabiurá.

4.3 LOS CUENTOS MUSICALES

¿EL POR QUÉ CENTRARNOS EN UN CUENTO MUSICAL?

Fernando Palacios, profesor de Pedagogía Musical del Conservatorio Superior de Música de Madrid, Emplea la fórmula cuento-música para que las audiciones sean más entretenidas e interesantes para los niños.

Parece acertado reproducir sus palabras: "Por lo que he podido estudiar, creo que la fórmula cuento-música es una de las mejores. El lenguaje musical y oral se llevan muy bien. El cuento hace que los niños se mantengan atentos, debemos intentar que la imaginación y el oído se involucren, y olvidarnos un poco de la vista. La experiencia de lo audiovisual hoy en día es la norma."

Por otra parte, narración y música tienen algunas características idénticas:

- Entonación.
- Timbre.
- Ritmo.
- Pausa.
- Volumen.
- Fraseo.
- Juegos de expresividad.
- Estructura.

Si unimos el cuento y la música, tenemos una experiencia complementaria. A todo esto, añadimos movimiento siendo esa experiencia mucho más completa.

CARACTERÍSTICAS DE LOS CUENTOS:

Se basan en centros de interés próximos al niño (estaciones del año).
Cada cuento se puede secuenciar en 4 fragmentos.
Los fragmentos musicales son de corta duración.
La música hace referencia a lo narrado.

Por ultimo, con nuestro cuerpo escenificamos ese cuento (desarrollando la motricidad gruesa y fina).

CUENTOS DE MUSIMOTRICIDAD

1º Colorín, el pavo real de la Escuela Infantil.

Había una vez una granja..... Colorín, el pavo real de una Escuela Infantil, ha perdido plumas de su hermosa cola y los alumnos aprovechan las sesiones de musimotricidad para ayudar a buscarlas, en la granja donde vive, tendrán que atravesar aros, caminar por la cuerda floja y hacer juegos malabares.

Se trata de una metodología participativa y lúdica para poder trabajar los movimientos y la expresión acompañadas de la música.

Los niños y niñas se convierten en los protagonistas de esa historia, ya que són los amigos de Colorín que le ayudan a encontrarlas plumas perdidas.

¿Quién es Colorin? Colorin es un hermoso pavo real que cuando está muy alegre abre su cola a sus amigos los alumnos. El vive en una granja que está en el patio al lado de un huerto. Se hace querer entre los más pequeños.

Nuestra granja es de verdad; hay conejos, patos, cabras, faisanes corderos gallinas, pollos.

Todos estos amigos estimulan a los niños/as. Para llegar a la granja se hacen circuitos con aros, caminan por la cuerda floja, mantienen el equilibrio sobre bancos de madera y también en bancos de cemento que hay en el patio, pasan obstáculos saltando ruedas de colores, además escuchan música de animales, cantan canciones que ellos han aprendido, imitan los sonidos onomatopéyicos de todos los animales e imaginan donde se esconden las plumas del pavo real cada día.

Una profesora se disfraza de Colorín y se pasea por las aulas e invita a los pequeños a que la acompañen a buscar sus plumas perdidas, esta actividad se puede desarrollar primero en una de las aulas de psicomotricidad, donde cada niño es un animal y anda como ellos, bien a dos patas o con cuatro, haciendo sus sonidos onomatopéyicos. Después de despertar su imaginación se pasa a las actividad al aire libre y a la realidad.

A lo largo del curso se pueden dar vida a todos los animales y de cada uno tendríamos que buscar algo. Ejemplo: de los corderos lana perdida, de la cabra un cuerno, del conejo su cola.

EN BUSCA DE LAS PLUMAS PERDIDAS

1. Pondrán sus vidas en peligro al cruzar los charcos de agua sin que sean comidos por los cocodrilos (se ponen aros y tiene que saltarlos lo más deprisa posible) acompañados de música rápida.

2. Se arrastrarán por el suelo para pasar túneles muy estrechos (pasaran por debajo de las sillas arrastrándose como culebras..) Se utilizará música lenta.

3. Andan por una cuerda floja muy despacio porque si se salen les comen las pirañas.

4. Mantienen el equilibrio primero en los bancos de cemento y luego en los bancos de madera si se caen tienen que volver a empezar y tardan en ayudar a Colorín a encontrar sus plumas.

5. Al final hay 5 cajas de cartón pintadas de colores con pinturas de dedos y llenas de papeles que han arrugado entre todos, pero también hay plumas al cogerlas se las enseñan al pavo real.

6. Un pavo real en la pared de la granja hecho de cartulina permite trabajar la educación perceptivo-motriz donde pueden pegar en la cola todas las plumas encontradas.

Los objetivos que se persiguen con esta experiencia son:

- Favorecer la cooperación en grupo.
- Desarrollar el esquema corporal.
- Fomentar la creatividad y el ingenio.
- Potenciar el equilibrio, la expresión corporal y la agilidad.
- Controlar la lateralidad.
- Aumentar la flexibilidad.
- Ejercitar la coordinación óculo-manual

5. Los componentes de la educación musical y sus posibilidades expresivas.

1 Componentes de la Educación Musical.

La educación mediante la música no se puede circunscribir a la ejecución de instrumentos musicales y a escuchar música disco grabada o en vivo, como ha sido tradicionalmente. Tiene que ser un proceso mucho más amplio en el que se utilicen todas las expresiones sonoras de la realidad: desde los sonidos propios de la naturaleza hasta las sonoridades de los objetos, del entorno, de la calle, de los distintos tipos de trabajos, materiales diversos y del cuerpo humano, incluyendo la voz.

La carencia de medios no es un obstáculo para expresarse musicalmente. Se debe hacer uso de la voz humana de diferentes formas, tales como: hablar, cantar, resonar la voz en el pecho, en la cabeza, etc. Los sonidos del entorno también se pueden obtener mediante la percusión, la frotación, el soplo y la pulsación de los materiales y objetos de la realidad, a partir de su percepción sonora, visual, táctil y cinética.

El reconocimiento de los medios expresivos, del timbre, de la altura, de la intensidad y de la duración y su descripción sonora es un medio inmejorable para el aprendizaje de la música, desde el punto de vista creativo y de construcción del conocimiento.

El compositor y pedagogo Murray Schafer en su obra Hacia una educación sonora (1994 pág 13) argumenta: "El diseño del paisaje sonoro no se hace desde arriba o afuera, sino desde adentro, y se logra a través de la estimulación de grupos cada vez más numerosos de personas que aprendan a escuchar los sonidos que les rodean con una mayor atención crítica. ¿Cuáles son los sonidos que quisiéramos conservar? ¿Cómo habría que proceder para que las características esenciales de nuestro entorno puedan ser preservadas y embellecidas?"

Los procesos de percepción y emisión de sonidos del propio cuerpo humano, de la realidad objetiva, de los instrumentos musicales y la apreciación de las diferentes músicas del mundo, componen el material sonoro idóneo para el aprendizaje de la música y la sensibilización musical.

Sobre estas concepciones se ha seleccionado y organizado los contenidos de la Educación Musical.

2 La educación vocal

Las posibilidades expresivas de la voz humana son infinitas. Se pueden producir sonidos de alturas y timbres diferentes. La utilización de vocales, consonantes, sonidos

onomatopéyicos, acompañados de la gestualidad, con distinta duración, intensidad, altura y aire, de forma individual y colectiva, permite la creación de múltiples expresiones musicales. Se combinan las vocales, las consonantes y los silencios a fin de lograr diferentes estructuras, formas musicales, cambios de intensidad, aire, ostinatos rítmicos y melódicos, melodías, diseños rítmicos y polirritmias.

. El canto constituye uno de los primeros pasos del niño hacia el mundo de la música y su desarrollo positivo o negativo dependerá de los buenos modelos que el niño perciba y especialmente del manejo que el maestro realice de la voz infantil.

En esta actividad lo esencial es cantar con buena afinación y voz agradable, natural y relajada, con buen fraseo y calidad interpretativa.

Por medio del canto, los niños reciben la más directa experiencia musical, mientras se sienten, a su vez, productores y gestores.

En las distintas edades, el canto puede ser colectivo, individual u organizarse pequeños grupos o grandes masas corales.

3. La educación auditiva o perceptiva

La educación del oído o percepción auditiva está presente en todos los componentes de la educación musical. El desarrollo del analizador auditivo debe valorarse con una visión integral, totalizadora en el proceso de percepción. Este último debe comenzar con las posibilidades sonoras del cuerpo, con sus sonidos internos y externos: el latir del corazón, la respiración, las articulaciones, las múltiples formas de percusión corporal, etc. La autopercepción es determinante en el montaje de obras vocales e instrumentales. Asimismo, la percepción del entorno sonoro: áreas exteriores, calles, aulas, objetos, conversaciones, el viento, la lluvia, medios de difusión masivos, etc., son fuente idónea para el desarrollo del analizador auditivo y para la creación-improvisación con la utilización de los sonidos percibidos.

4 La educación rítmica.

A la rítmica en todos los sistemas de Educación Musical actuales, se le otorga un gran valor que se manifiesta expresivamente, en la respuesta física al ritmo en múltiples formas: el ritmo del lenguaje, la percusión corporal, palmadas, taconeo, recitado de nombres, llamadas, pregones, rimas, refranes, chiflidos, juegos de palabras, movimientos rítmicos, efectos sonoros con la voz y en la práctica instrumental con la utilización de instrumentos percutivos de afinación determinada e indeterminada. También la utilización de diversos sonidos del entorno contribuirán al trabajo rítmico.

La respuesta física al ritmo tiene diversas formas de expresión: el ritmo del lenguaje, la percusión corporal, palmadas (palmas contra palmas, palmas ahuecadas, todos los dedos de una mano contra los de la otra, tres contra tres, dos contra dos, uno contra uno, palmas sobre los hombros, caderas, muslos); taconeo (con todo el pie, con la punta del pie, con el talón). Recitado de nombres, llamadas, pregones, rimas, refranes, chiflidos, exclamaciones, interjecciones, juegos de palabras y otras posibilidades sonoras que variarán de acuerdo con la edad del educando.

Dalcroze era profesor de solfeo y armonía en el conservatorio de Ginebra y al constatar que sus alumnos presentaban deficiencias auditivas y rítmicas, aplica entonces una serie de experiencias que se denominarían Rítmica Musical. Su frase “ El ritmo es movimiento” destruiría las falsas concepciones de educación musical teorizante y pasiva. En la actualidad tiene plena vigencia el principio básico de este método: la educación rítmico-corporal.

5 La creación-improvisación

La creación improvisación se desenvuelve con los sonidos del entorno, del cuerpo humano, de diferentes materiales y objetos sonoros y de instrumentos musicales. En las actividades improvisatorias influyen: el medio ambiente y los patrones internos adquiridos por el individuo.

6. La lectoescritura musical

La lectura y escritura son actividades componentes de la Educación Musical con la misma

importancia de los restantes, puesto que reafirman y consolidan los conocimientos musicales aprendidos así como amplían y complementan las vivencias musicales de los educandos. “El conocimiento musical es un conocimiento en acción que se logra cuando se aúnan percepción, acción y concepto” (Samela 1996, pág 47).

La iniciación a la lectura y escritura rítmica

En este apartado se pretende que, jugando, a través de determinados grafismos, dibujos, gestos, fonemas, etc., se puedan con facilidad comprender los códigos convencionales de la música.

En el programa informático, Microsoft Word, encontramos estas imágenes prediseñadas:

Los niños Harán palmas, o dirán “plas”, que se corresponde con el tiempo de la figura negra (□)

Al observar este dibujo, los niños realizarán el gesto de enseñar las manos, ausencia de sonido, silencio de negra () y reconocerán que han necesitado el mismo tiempo para palmar que para enseñar las manos, igual duración pero sin sonido.

Este dibujo implica decir ti-qui, y corresponde al valor de dos corcheas (♪).

El descorchar la botella de champán, se asocia con el vocablo “blummmmm”, equivalente a una blanca (>).

El siguiente dibujo indica que se han de realizar cuatro palmadas, o entonar cuatro veces el correspondiente fonema (plas), y corresponde a la figura (Ů) que la tomamos como representante para palmar, o del paso al andar (el pulso).

También podemos hacer el gesto de golpear con un martillo, o leer:

Si pretendemos que el niño camine junto a un compañero, pueden decir mientras caminan “ando” (simultaneidad de pasos, sonidos), se corresponde con la figura (Ů):

Para reconocer el silencio de negra ():

O bien:

Para el reconocimiento de las corcheas:

Ante el dibujo de un reloj surge el fonema ti-qui, que se corresponde como ya hemos indicado con dos corcheas (**).

La acción de correr puede representarse con este dibujo:

Ahora cada paso corresponde a una corchea (♪), también se puede decir la palabra co-rro.

De igual manera ocurre con la acción de cortar con las tijeras (chiqui, chiqui), corresponde a las figuras corcheas (♪ ♪), y puede, además de leerse, hacerse el gesto con las manos.

Para la figura blanca, utilizaremos el siguiente dibujo:

Si asociamos el sonido de una campana con la figura blanca (>) (observamos la similitud existente entre esta figura y el badajo de la campana).

Dibujar canciones

Podemos jugar a dibujar canciones mientras cantamos (una manera de sentir el pulso).

La canción “Las gotitas de la lluvia” (Clin, clan, clin, clan, las gotitas de la lluvia. Clin, clan, clin, clan, caen del cielo sin parar), nos puede servir para dibujar las gotas de lluvia, el pulso de la canción. Dibujamos tantas gotas de lluvia como pulsos.

Podemos variar el dibujo y modificar las propuestas: pedir dibujarlas en un paraguas abierto, en el campo, sobre una figura, etc.

Canción de “Los relojes.” Combinamos el pulso de 3 maneras diferentes.

7. La expresión corporal

En esta actividad existe una interrelación entre la música y la expresividad del cuerpo en movimiento y en reposo, con la voz, con la música, con los gestos, con los sonidos del entorno, etc.

La expresión corporal es un medio para manifestar o corporizar la música, reflejar sus detalles rítmicos y melódicos: manifestación personal de las vivencias rítmicas, melódicas y rítmico- melódicas, pulso, acento, melodías, carácter, aire, dinámica, silencios, fraseo, cualidades del sonido, armonía, etc.

El trabajo rítmico corporal según E. Dalcroze y R. Laban debe partir de los movimientos fisiológicos del cuerpo: caminar, correr, el latir del corazón, la respiración, etc. La esencia es la percepción consciente del ritmo interno de la persona como base para fortalecer el sentido rítmico y expresarse corporalmente.

Asimismo “la danza libre”, “danza creativa”, “danza espontánea”, “expresión corporal”, “danza” o cualquier término similar que se utilice asegura el desarrollo de la creatividad, de la relajación y de la flexibilidad muy necesaria para las actividades musicales, tales como: ejercicios rítmicos, vocales, ejecución instrumental. Sobre la base de la vivencia musical el educando aprehende los patrones y conceptos técnico musicales, mediante los movimientos naturales de locomoción y técnico-analíticos, las calidades de movimiento, direcciones y niveles, etc., los interioriza, los hace suyos, y los aplica posteriormente a otros contextos, o crea a partir de ellos.

La expresión corporal

1. Preparación física, psíquica y fisiológica a partir del desarrollo de la imaginación creadora.
2. Dominio de la expresividad corporal y de la utilización del tiempo, el espacio y la energía.
3. Utilización de diferentes estímulos en función de la corporización de la música.
4. Audición y vivencia musical del material sonoro.
5. Corporización de imágenes inducidas de forma libre, espontánea, individual y colectiva con las distintas partes del cuerpo o este en su totalidad.

La expresión corporal como componente de la Educación Musical es vital, pues garantiza la vivencia musical o interiorización de la música y su posterior corporización, con una gran muestra de creatividad.

El trabajo rítmico corporal es un poderoso método pedagógico para instaurar los patrones rítmicos básicos en el individuo.

“La Expresión Corporal concebida como danza se define como la manera de danzar que lleva el sello de cada individuo. Comparándola con la poesía de cada poeta.

Por medio de este quehacer queremos ayudar a que el cuerpo piense, se emocione y transforme esta actividad psíquica-afectiva en movimientos, gestos, ademanes, quietudes cargados de sentido propio”. (Stokoe 1985).

Posee una visión educativa al concebir la danza como parte del perfeccionamiento humano que permite transformar la vida de cada individuo en una obra de arte; promoviendo al desarrollo de la sensibilidad, la capacidad de expresar, investigar, experimentar, transformar, colaborar con sus semejantes, pertenecer a un grupo; compartir el espacio, las emociones, los triunfos y los fracasos.

Se propone que cada cual baile su danza por el goce, la alegría y las emociones estéticas que despierta el arte, sin que todos tengan que llegar a ser primeras figuras de la danza, sin danzar para competir o para ser expertos.

Fuentes de la Expresión Corporal.

La Expresión Corporal se logra a través de las siguientes vías fundamentales:

- Investigación
- Expresión
- Creación
- Comunicación
- Composición

Entre dichas fuentes se encuentra el cuerpo como objeto y sujeto de la actividad, la música, los sonidos, los diseños, las formas, el color, la plástica, los movimientos naturales de locomoción, las calidades de movimientos, los instrumentos musicales, los objetos, los juegos sociales, la naturaleza y los diversos temas que reciben los alumnos en sus esferas cognitivas.

– El cuerpo como objeto de la Expresión Corporal.

- Las posibilidades de movilización que ofrece cada parte del cuerpo (movilización funcional).

- El cuerpo en su totalidad.

Una vez que se ha trabajado el poder expresivo de cada parte del cuerpo es preciso estimular a los alumnos para que el cuerpo en su totalidad hable a través del lenguaje de la danza.

Diferentes emociones, situaciones dramáticas, gestos de trabajo, imitación de objetos de la naturaleza y otros estímulos; pueden servir de base para que se utilice sabiamente el poder expresivo del cuerpo y de cada una de sus partes, como un conjunto en el que cada uno de sus miembros juegue el papel que le corresponde.

A veces es aconsejable comenzar por el cuerpo en su totalidad, aún cuando sus miembros no estén entrenados ni hayan explorado sus posibilidades expresivas, pues el placer de sentirse llevado por una música, por imágenes figurativas verbales o cualquier otro estímulo, con absoluta libertad; puede ser muy favorable para romper con la inhibición del principiante.

- La voz

- El cuerpo como instrumento percusivo.

. Percusión corporal.

. Castañeteos.

. Palmadas.

. Patadas.

. Chasquidos.

. Golpes sobre muslos y otras partes del cuerpo.

- El cuerpo como sujeto de la Expresión Corporal.

El cuerpo también puede convertirse en sujeto que exprese sus propios estados internos.

. Estados anímicos.

- . Emociones.
- . Sentimientos.
- . Ritmo interno: Pulsaciones
Ritmo cardíaco.
- . Respiración
- . Los gestos de trabajo.

6. EDADES MEDIAS DEL CONTROL DE ACTOS MOTORES PARTICULARES

7.- MOTRICIDAD GRUESA

Cuando se habla de motricidad gruesa se hace referencia al dominio de una motricidad amplia que lleva al individuo a una armonía en sus movimientos, a la vez que permite un funcionamiento cotidiano, social y específico: movilidad, traslados, práctica laboral, prácticas culturales, sociales...

Es imprescindible que pueda realizarse no solo un movimiento amplio, sino movimientos precisos con cada uno de los segmentos del cuerpo, como elementos determinantes de futuras habilidades personales, profesionales y domésticas.

Para adquirir una buena motricidad gruesa hay que conseguir el dominio parcial y específico de diferentes procesos, los cuales se aprenden de forma vivencial y deben practicarse mediante distintas actividades que ponen en juego las diferentes partes del cuerpo y permiten la comprensión y práctica de los objetivos que se persiguen.

Estos procesos son:

- * Dominio corporal dinámico.
- * Dominio corporal estático.

Componentes de la motricidad gruesa

1. Dominio corporal dinámico.

Este dominio permite no sólo el desplazamiento sino, la sincronización de los movimientos, superando las dificultades y logrando armonía, sin rigideces y brusquedades.

Este dominio dará al niño confianza y seguridad en sí mismo, puesto que lo hará consciente del dominio que tiene de su cuerpo en situaciones diferentes.

Áreas del dominio corporal dinámico:

Coordinación general:

El niño realiza los movimientos más generales, en los cuales intervienen todas las partes del cuerpo, y ha alcanzado esta capacidad con una armonía y una soltura que variará según las edades.

Las actividades que intervienen son:

- Marcha
- Subir
- Correr
- Saltar

- Rastrear

- Pedalear

- Trepas

Equilibrio dinámico:

Está determinado por la habilidad para contraponer el peso de las diferentes partes en relación con el eje corporal. Está condicionado por la agilidad y el control del cuerpo.

Las actividades que intervienen son:

- En el plano horizontal:

- el niño se desplazará andando por la barra de equilibrio.

- Mismo desplazamiento con obstáculos.

- El niño se desplaza andando con un pie tras otro.

- En el plano inclinado:

- El niño se desplazará por este plano haciendo las mismas actividades que en el plano anterior.

- En el plano móvil:

- Se repiten las actividades que en los planos anteriores.

Coordinación visuomotriz

Requiere una maduración del sistema nervioso, implica un dominio motor para coordinar las manos y los pies, y al mismo tiempo introduce un elemento diferencial (objeto, persona...).

2. Dominio corporal estático

El niño ha de tener control sobre su cuerpo cuando no está en movimiento.

Equilibrio estático

Con el equilibrio estático se mantiene el cuerpo en la postura deseada (de pie, sentada o fija en un punto) sin caer.

Ejercicios para su desarrollo:

- de 2 a 3 años:

- Poner al niño de pie sobre una silla.

- Poner al niño de pie encima de un taco.

- Poner al niño de pie en suelos irregulares.

- de 4 a 6 años:

- Mantenerse sobre la punta de los pies.

- Mantenerse sobre los talones.

- Elevar una rodilla y luego otra.

La respiración:

Consta de dos etapas: inspiración (el aire entra en los pulmones) y espiración (el aire sale al exterior).

La relajación:

Es la reducción del tono muscular. Para conseguir la relajación es necesario reducir la luz, el ruido, utilizar ropa holgada, no hacer movimientos bruscos, emplear música o voz suave, utilizar una postura adecuada....

ESQUEMA CORPORAL

Desde el momento en que el bebé toma conciencia de sus manos y avanza en el descubrimiento de su cuerpo, comienza a comprender su estructura corporal. Este proceso continuará a lo largo de la infancia hasta la adolescencia.

Componentes del esquema corporal:

CONOCIMIENTO DEL CUERPO

El conocimiento aproximado de cada una de las partes del cuerpo:

COMPRENSIÓN DEL MOVIMIENTO CORPORAL

A medida que el niño se mueve, aunque sea gateando, va comprendiendo este movimiento que él hace, así como el de las personas que se mueven a su alrededor. Este aspecto tiene gran importancia para comprender el espacio.

EJE CORPORAL

Cuando se comprende la presencia de elementos dobles (manos, pies, ojos, orejas) dentro del cuerpo y su distribución simétrica, es posible hacer referencia a un eje vertical (la columna) , el cual nos permitirá analizar el espacio en dos partes: un lado y el otro, la derecha y la izquierda.

LATERALIZACIÓN

Un aspecto que en ocasiones puede generar confusión entre los profesionales, por su estrecha vinculación, es la lateralización.

La lateralización podría plantearse en relación con el análisis de la motricidad fina, pero, en su proceso final, puede considerarse un factor implicado en la consolidación del esquema corporal.

El proceso de lateralización tiene una base neurológica, puesto que la dominancia lateral dependerá del hemisferio que predomine: será diestro o zurdo según se tenga una dominancia hemisférica izquierda o hemisférica derecha. La dominancia puede no ser total, es decir, no afectar a todos los elementos de un lado (mano, ojo, pie; lateralidad cruzada) ni darse con la misma intensidad. Por consiguiente, puede hablarse de lateralización absoluta, de predominancia lateral y de lateralidad cruzada.

Antes de los 3 años aún realizan muchas acciones con una mano u otra o alternándolas, sea por experimentación o por cansancio, por lo que pueden realizar una tarea con ambas manos. Alrededor de los 3 años ya se definen y van consolidando su dominio. Los que no lo hacen pueden perder habilidad debido a la menor utilización de una misma mano en una tarea determinada. Por esta razón se debe potenciar la utilización de una misma mano en una tarea determinada.

Esta lateralización se define de una forma clara hacia los 4 años. A esta edad, si aún no hay definición , se debe valorar:

1º el uso de cada mano,

2º el tipo de actividades que se realizan ,

3º la eficacia de la ejecución.

Para orientar a las personas involucradas a fin de avanzar en este proceso.

Por lo tanto, no debe considerarse que el conocimiento del concepto derecha o izquierda determina el predominio lateral, aunque puede favorecer la comprensión del eje de simetría corporal.

8. MOTRICIDAD FINA

La motricidad fina comprende todas las actividades que requieren precisión y coordinación.

Su aprendizaje debe plantearse desde las primeras edades, mediante unas actividades que favorezcan el desarrollo motor y la autonomía.

El proceso que se debe seguir para el aprendizaje de unas habilidades motrices, donde los resultados obtenidos son una evaluación por el propio niño, lo que repercute en su motivación.

AREAS DE LA MOTRICIDAD FINA

Motricidad Facial:

A partir del dominio de una parte del cuerpo, se convierte en un instrumento más de comunicación con los demás.

Desde el punto de vista educativo, favorece el aspecto motor (dominio muscular, flexibilidad) como para comprender que las muecas, las sonrisas, los gestos, etc., son elementos que llevan a los interlocutores a interpretar los pensamientos y estados de ánimo.

Para facilitar una correcta articulación es preciso ejercitar y agilizar previamente los órganos que intervienen en la misma, ya que, aunque no exista defecto orgánico alguno en muchos casos, una articulación imperfecta es debida a una falta de desarrollo y habilidad motriz general que afecta también a los órganos bucofaciales.

La lengua es un órgano muy movable, que entra en juego en la masticación, la deglución, la succión y la articulación de muchos fonemas. Su agilidad, flexibilidad, energía funcional y el control de su motricidad son de gran importancia para una perfecta articulación del lenguaje.

JUEGOS DE SOPLAR

Se le hablará de la necesidad de que el aire que inspira baje hasta la parte baja de sus pulmones, se les puede comparar los pulmones con dos globos, que se tiene que inflar con el aire que entra y este aire tiene que llegar a la parte baja de los globos,.

1. Hacer avanzar bolitas de papel directamente.
2. Hacer avanzar bolitas de papel con pajas.
3. Hacer avanzar globos, bolsas de plástico, etc.
4. Soplar con matasuegras, después de una inspiración profunda, para conseguir extenderlo totalmente.
5. Hacer pompas de jabón.
6. Contar la historia de los tres cerditos y hacer que el niño imite, soplando al lobo.

7. El educador soplará sobre la mano del niño, para que sienta la fuerza del aire que sale. Después se hará que sea él mismo el que sople sobre su propia mano, para que perciba la misma sensación que antes. Este ejercicio se puede repetir en distintas intensidades. Primero se le indicará: "sopla flojo" o "sopla fuerte". Después se soplará sobre su mano con una u otra intensidad para que el niño aprenda a discriminarlas y a continuación las repita con la misma fuerza, sin más indicación que pedirle que sople "flojo" o "fuerte".

8. Se pedirá al niño que sople sobre su propio flequillo, para levantar los pelos. (sacando el labio inferior).

9. Utilizando una barra acanalada se situará en un extremo una pelota de ping-pong, se pone la barra en una mesa y se sitúa el niño de forma que su boca quede a la altura del canal, se le hará soplar, después de una inspiración nasal profunda, para hacer que la pelota corra a través del canal.

Motricidad Gestual:

Consideramos de gran importancia los gestos que aparecen espontáneamente como ayuda para expresar sentimientos y complemento comunicativo. Favorece el aprendizaje y la comprensividad que debe:

1. Hacer situaciones con sólo lenguaje gestual y después verbalizar su interpretación.
2. Favorecer la imitación de personajes con dramatizaciones.
3. Buscar situaciones de apoyo del lenguaje gestual al verbal.

Motricidad Manual:

Al hablar de motricidad manual se hace referencia a las actividades que se llevan a cabo con el movimiento de una mano, la derecha o la izquierda, sin que sea imprescindible la utilización de las dos manos a la vez.

Se trata de que las dos manos no sean torpes, no que las dos sean igualmente hábiles.

Un elemento importante a tener presente es lograr un dominio de los elementos que permiten realizar funciones independientes:

- La mano propiamente dicha.
- La muñeca.
- El antebrazo.
- El brazo.
- El hombro.

Durante toda la educación infantil es importante que el niño haga importante que el niño haga ejercicios con los dedos para adquirir mayor flexibilidad y agilidad, vinculándolas con actividades lúdicas (canicas, pinzas de la ropa, palillos chinos).

Si añadimos a todo ello la música, los resultados son muy sorprendentes.

9. INSTRUMENTOS APROPIADOS PARA LA ESCUELA INFANTIL

10. BIBLIOGRAFIA

* Conde, J.L. & Viciano, V. (1.997). "Fundamentos para el Desarrollo de la Motricidad en

Edades Tempranas". Málaga. Aljibre.

* Ballesteros Jiménez, S. "El esquema corporal. Función básica del cuerpo en el desarrollo psicomotor y educativo". TEA 1.982.

* Le Boulch, J. "El desarrollo psicomotor desde el nacimiento hasta los 6 años. Consecuencias educativas". Paidós, 1.995.

* Maigre A. Y Destrooper, J. "La educación Psicomotora". Paidós, 1.987.

* Schinca M. (1.983). "Psicomotricidad, ritmo y expresión corporal". Madrid. Escuela Española.

* Berrueto y Adelantando, p.p (1.990) "La pelota en el desarrollo psicomotriz". C.E.P.E. Madrid.

* Ruiz Pérez L.M. (1.987). "Desarrollo motor y actividades físicas". Gymnos. Madrid.

* Villa Elizaga y Cols. (1.992). "Desarrollo y estimulación del niño durante los tres primeros años". Eunsa.

* M.E.C. (1.978). "La expresión dinámica, psicomotricidad y educación musical. M.E.C. Madrid.

* Castillejo Brull, J. L. y otros. (1989). "El currículum en la escuela infantil". Madrid. Aula XXI / Santillana.

* Bueno Moral, María L. y otros. (1990). "Educación infantil por el movimiento corporal. 2ª Ciclo: 3 a 6 años". Madrid. GYMNOS, S.A.

* Lebrero Baena, MªPaz. (1997). "Especialización del profesorado de educación infantil (0-6 años)". Madrid. UNED.

* Tasset J.M. (1.980). "Teoría y práctica de la psicomotricidad". Buenos Aires. Paidós.

* Abernethy, K. Y otros. (1.978). "Saltar y brincar". Buenos Aires. Panamérica. (Manual de actividades motrices para desarrollar el equilibrio y la coordinación).

* Cuenca F. Y Rodoco F. (1.984). "Cómo desarrollar la psicomotricidad en el niño". Narcea. Madrid. (ejercicios prácticos para padres y educadores en preescolar y educación especial).

* Julia Bernal Vázquez y Mª Luisa Calvo Niño. (2000). "Didáctica de la música" (La expresión musical en la educación infantil). Málaga. Aljibe.

* José Luis Conde Caveda y otros. (1999). "Nuevas canciones infantiles de siempre" (Propuestas para la globalización de los contenidos expresivos en educación infantil y primaria). Málaga. Aljibe.

* M. J. Comellas y A. Perpinyà. (2000). "Psicomotricidad en la Escuela Infantil". Barcelona. Ediciones Ceac.

1. INTRODUCCIÓN

La música es un lenguaje que ha servido a las personas para expresarse y comunicarse, desde los tiempos más remotos. La música podemos encontrarla en los brazos de una madre mientras mece a su hijo acompañando su sueño con los relajantes sonidos y ritmos de una canción de cuna. Cuando un coro canta, todos sus miembros entienden que hay algo que les agrupa, esta magia tiene la música, es un lenguaje universal.

Como decía el pedagogo Kodály "tenemos que enseñar música a los niños nueve meses antes de su nacimiento". Esto que parece una exageración, no lo es, existen experiencias prenatales que lo justifican.

Este lenguaje universal, lleno de expresividad, sugerencia y evocación es: activo, globalizador e integrador.

Para Dalcroze (1926) el estudio de la música es el conocimiento de uno mismo. El autor quiere que, pasando por el oído, la música llegue hasta el alma para sentirla muy dentro, y, que el cuerpo, se transforme en resonancia. Para ello, hay que conocer profundamente los elementos básicos de la música, como son:

1. El ritmo.
2. La armonía.
3. La melodía.

Sus diferencias, sus relaciones son temas que acompañan todo su pensamiento pedagógico.

Cuando el estudio de la música se presenta a los niños de forma conveniente a su edad, la música se convierte en un manantial de vitalidad y alegría, transformándose en un lenguaje en el que los niños se expresan como en su lengua materna.

2. MÚSICA Y MOVIMIENTO

En el niño la música se convierte en:

- Fuente de energía
- Actividad
- Movimiento
- Alegría
- Juego.

La importancia que la música tiene en la vida de la humanidad y sus efectos educativos deben de aprenderse en los primeros estados de nuestra vida, ya que de este modo, estaremos formando unos “buenos oyentes activos”, con lo que justificaríamos el comenzar de la música desde la etapa de educación infantil.

La Educación Infantil es aquella que tiene la misión de contribuir al crecimiento cualitativo y cuantitativo del niño. Desde su crecimiento se ha comprobado que cuando los niños han recibido una adecuada educación musical, presentan un nivel escolar superior, especialmente porque se potencia en ellos el pensamiento lógico y se aumenta la capacidad de razonamiento.

Es enorme la capacidad de captación que posee el niño en estos momentos, a través de actividades, canciones, juegos,... Con música y movimiento le ayuda a expresar sus sentimientos y a desarrollar su creatividad.

Desde el punto de vista de tratamiento corporal, con las canciones se pretende desarrollar unas habilidades motrices y expresivas que permitan al niño adquirir un mayor control corporal a través de la ejecución de acciones motrices relacionadas con las actividades tónico posturales, equilibradoras y localización del esquema corporal, la lateralidad, respiración y relajación.

Los profesores somos los profesionales más adecuados para acercar a nuestros niños a la musimotricidad de forma cálida. Nosotros hacemos que estén lo más receptivos posible a la música y al movimiento. De ahí el nombre de Musimotricidad. El profesor es quien guía al niño para que éste adquiera un aprendizaje con el mínimo esfuerzo, máximo interés y divertimento.

Entendiendo por:

- Motricidad el desarrollo motor.
- Psicomotricidad el desarrollo psicológico del niño a partir de la motricidad, es decir, psicológico + motórico.
- Musimotricidad es igual a música + movimiento.

La metodología, tanto en musimotricidad como en cualquier otro área de Educación Infantil, debe ser activa: sólo se aprende lo que se hace, lo que se experimenta.

El niño a esta edad investiga, pregunta continuamente, manifiesta gran curiosidad, y, para avanzar en la búsqueda de lo que le rodea, en principio, dispone de su propio cuerpo; son sus sentimientos el instrumento que le va facilitando la información que necesita.

El profesor ejercerá una constante labor de animación, tratará de crear una atmósfera que fomente la inventiva, la exploración y la producción.

El profesor debe identificarse con el trabajo que los niños estén realizando, pero sin olvidar que la actividad les pertenece a ellos.

Para formar niños creativos debemos comenzar por desarrollar un talante creativo que anime a los niños a crear. No debemos olvidar que el educador debe ser imaginario, espontáneo, animador, entusiasta, ..., pero a la vez, riguroso en su trabajo, organizándolo y preparándolo sistemáticamente.

3. DECÁLOGO SOBRE LA MEJORA MOTÓRICA A PARTIR DE LA MÚSICA EN LOS NIÑOS

4. RECURSOS DIDÁCTICOS QUE UTILIZAMOS PARA LLEVAR A CABO LA METODOLOGÍA:

- Juego .
- Canciones.
- Cuentos musicales.

4.1 EL JUEGO:

En educación infantil el juego se considera como un regulador afectivo-social del niño. El niño ve la realidad tal y como desea.

El juego constituye una gran aportación para el desarrollo motor, además ayuda a mejorar el equilibrio, la flexibilidad, el dominio de la conducta general, la armonía de los movimientos, la coordinación de los gestos, lo que conduce a una mayor rapidez en la ejecución.

Es preciso potenciar situaciones de juego en las que los niños sientan la necesidad de expresarse a través de la voz, el movimiento y todo tipo de objetos sonoros e instrumentos. Se potenciará la exploración y el descubrimiento de las posibilidades sonoras de su propia voz o su cuerpo. La experiencia lúdica es un marco idóneo para que vayan utilizando sus recursos expresivos sonoros en distintos contextos y situaciones y con distintas intenciones y, de esta manera, los vayan seleccionando, ajustando, estructurando y coordinando mejor. Se deben facilitar contextos de actividad que impliquen la representación y la interpretación sonora, utilizando como soportes expresivos la voz, el propio cuerpo, el gesto o determinados trazos gráficos. Es conveniente ofrecer a los niños y niñas el contacto y la participación individual o grupal, en producciones sonoras y musicales tradicionales, sobre todo en las canciones, juegos rítmicos y danzas infantiles.

LOS JUEGOS MOTORES ocupan un lugar especial en las actividades del niño preescolar. Los juegos motores representan un conjunto de ejercicios físicos que realizados en forma

lúdica desarrollan en los niños una u otra capacidad o perfeccionan determinada acción motora.

En estas edades la mayoría de los juegos motores se clasifican dentro de la agilidad, pues esta capacidad exige desarrollarse en gran medida mediante este tipo de actividades lúdicas, así mismos dentro de estos juegos de agilidad aparecen muchos con elementos de coordinación, equilibrio, orientación y otras capacidades coordinativas que son importantes desarrollarlas para que el niño desarrolle la capacidad agilidad.

Además de contribuir de manera muy efectiva al desarrollo de habilidades y capacidades motrices, el juego constituye como actividad un elemento de regulación y compensación de las energías potenciales del niño, un medio esencial de interacción y socialización, un elemento importante en el desarrollo de las estructuras del pensamiento, influyendo notablemente en la formación de la personalidad del niño.

Es por ello que una de las actividades fundamentales en que se apoya la educación física para la obtención de los objetivos que le corresponde dentro del proceso pedagógico, en su contribución a la formación integral del niño, es precisamente el juego.

La característica fundamental de los juegos radica en que posibilita la más plena incorporación de todas las partes del cuerpo en el movimiento, evitándose la unilateralidad de la carga, con lo cual se logra influir de forma generalizada en el organismo del niño.

El carácter educativo de los juegos se pone de manifiesto de forma elocuente en las posibilidades que brinda en la personalidad del educando, lográndose alcanzar altos índices de esfuerzos físicos; las situaciones que se presentan en cada movimiento requieren e soluciones inteligentes para resolver los problemas que en los juegos se plantean, y el establecimiento de fuertes relaciones afectivas, coadyuvan a la creación de valores estéticos e intelectuales; desarrolla el trabajo en colectivo, la autodeterminación, la voluntad, el autocontrol, la disciplina, el valor y la perseverancia.

Por otra parte influyen en la creación de condiciones para adquirir y afianzar conocimientos en el desarrollo del proceso mental del lenguaje y la estimulación para la actividad creadora.

Los juegos permiten una libertad de acción, una naturalidad y un placer que es difícil de encontrar en otras actividades del niño; propicia estados emocionales positivos, desarrolla la imaginación, la creatividad y las posibilidades psicomotrices, ya que en las actividades que reproducen los niños durante el juego siempre hay participación de su pensamiento.

Aunque existen juegos de carácter individual el peso mayor recae en los juegos de conjunto, donde los participantes generalmente subordinan los intereses individuales a los del colectivo, influyendo en el establecimiento de patrones de conducta.

El juego no debe ser aplicado para la enseñanza de una acción motriz, pues en este caso perdería su carácter independiente y creativo. Al desarrollar los juegos, los niños aplican lo que han aprendido a partir de sus vivencias y esto da como resultado que a partir de los 3 años los propios niños comienzan a hacer propuestas de cómo variar su juego, y entre 5 y 6 años participan en la construcción y organización del juego.

El juego en sí mismo estimula la realización rápida y un esfuerzo físico en cada acción, de ahí que desarrolle tanto las capacidades motrices.

Uno de los tipos de juegos motores que gusta mucho a los niños son los juegos de recorrido, en estos juegos los propios niños construyen el trayecto a recorrer ubicando ellos mismos los materiales o aprovechando los recursos naturales del área. Estos juegos además de enriquecer los movimientos y desarrollar las capacidades motrices contribuyen al desarrollo sensorial y del lenguaje, activando el vocabulario, desarrollando formas superiores del pensamiento como es la memoria, por ejemplo, cuando la educadora al finalizar el juego agrupa a los niños y les pregunta: qué materiales utilizaron, su constitución (forma, color tamaño), la cantidad (con relación a materiales de un mismo tipo) y además preguntarles: de qué forma se desplazaron o qué hicieron con cada material. En este diálogo cada niño expresa verbalmente su experiencia y el adulto valora la riqueza y calidad de las respuestas.

Los juegos de recorrido se realizan individualmente, en parejas o pequeños grupos y en cada repetición se les propone a los niños variar las formas de ubicar los materiales (eliminar o incluir nuevos materiales) a fin de construir siempre un nuevo recorrido.

Conjuntamente con el desarrollo de capacidades motrices, en los juegos se desarrollan también capacidades intelectuales, aunque el aprendizaje mediante el juego nunca debe disminuir el disfrute y la independencia que tiene el niño al jugar. Las tareas intelectuales deben estar relacionadas con los movimientos a ejecutar para no afectar el dinamismo del juego, de la misma forma deben mantener la motivación requerida a la edad del pequeño.

Para que los niños disfruten a plenitud el juego y que al mismo tiempo contribuyan a su desarrollo, estos deben ser ejecutados variando los mismos en cada repetición. Las variantes de los juegos propuestos por los propios niños pueden tener cierta orientación por parte del adulto siempre que se requiera.

Los juegos pueden ser variados teniendo en cuenta:

1. Las posiciones iniciales.
2. Las formaciones.
3. Las formas de ejecutar la acción.
4. Los materiales a utilizar.
5. Los papeles principales.
6. Las formas de desplazamientos.
7. Las reglas del juego.
 1. Las posiciones iniciales se varían ejecutando el juego desde de pie, sentado, acostado, en cuadrupedia, cucullas y otras posiciones. Estos tipos de variaciones se podrán ejecutar de acuerdo con la organización del juego que se va a desarrollar.
 2. La variación en las formaciones se puede lograr modificando las hileras en filas o viceversa, los círculos a la forma dispersa o de parejas a pequeños grupos, etc.
 3. Para variar las formas de ejecutar la acción se tiene en cuenta la modificación del movimiento básico que se esté ejecutando con relación al cuerpo, el espacio y el tiempo.
 4. La variante de los materiales se puede realizar colocando de forma diferente el mismo material o transformando su ubicación en el espacio.
 5. La variación de los papeles principales se logra modificando el rol principal del niño, sin afectar la organización del juego. El papel que ocupa el niño de forma independiente puede ser ocupado por dos y hasta tres niños, sobre todo en los juegos de persecución.
 6. La modificación en los desplazamientos se ejecuta variando la forma de trasladarse: caminado, corriendo, saltando, en cuadrupedia, reptando y al mismo tiempo ejecutando cada una de estas acciones de forma diferente.
 7. Las reglas de los juegos se varían considerando que los objetivos del juego no sufran modificación. Las modificaciones son convencionales y pueden participar en dicha modificación los propios niños (cambiar la distancia, la dirección de recorrido, etcétera).

En cada juego pueden proponerse – con la participación de los propios niños - una o varias variantes que ha medida que los niños avanzan en edad y en desarrollo se enfrentarán a nuevas dificultades.

Métodos sensorio-perceptuales, se apoyan en el trabajo de los analizadores: visuales, auditivos, táctiles. Estos métodos son ampliamente utilizados en las primeras edades por la influencia del primer sistema de señales.

Los métodos que aquí se agrupan tienen en la actualidad diferente enfoque en cuanto a su aplicación, el cual se explica a continuación:

Con relación al método auditivo se tienen en cuenta diferentes alternativas que están dirigidas a evitar el acondicionamiento o el adiestramiento del niño, muy común en las formas tradicionales de empleo de este método.

La noción del tiempo auditivo (ritmo interno) está muy asociada a la forma actual de empleo de este método.

El niño percibe al principio la duración de los sonidos (y de los silencios) que él mismo produce con su cuerpo: duración de un sonido vocal o respiratorio y posteriormente: duración del sonido del objeto que él mismo puede golpear (suave o fuerte).

La educación física tradicional utiliza el método auditivo sólo con la intención de dirigir los "ejercicios" que ejecutan los niños y desarrollar el ritmo de los movimientos, así como regular la carga física que estos reciben, siempre con una actitud directiva por el adulto.

La alternativa actual plantea evitar el uso del método de forma directiva por el adulto y aprovechar más las vivencias perceptivo motrices del niño que le permiten hacer concordar sus percepciones visuales y auditivas con las percepciones corporales.

AUDITIVO: Ejemplos prácticos del método.

O Palmaditas en diferentes partes del cuerpo, individuales.

O Palmear unos con otros.

O Caminar con sonidos fuertes y suaves de los pies.

O Caminar siguiendo el sonido de un instrumento de percusión, al detenerse el sonido, adoptar cualquier posición estática.

O Dar tanto saltitos como sonidos escuchen.

O Sentados golpear el piso (manos y pies).

O Tirar la pelota contra el piso suave y fuerte.

O Rodar la pelota lento y rápido.

O Tirar la pelota arriba y palmadas (tantas como se lance más lejos o más cerca). Las palmadas varían con: giros, cuclillas, en diferentes partes del cuerpo.

O De acuerdo con tantos golpes del tambor que escuchen, hacer grupos.

O Caminar con los ojos tapados hacia el lugar donde escuchen un sonido.

O Realizar tantos saltos como cantidad de sonidos escuchen.

En cuanto al método visual, los enfoques actuales rechazan la enseñanza del movimiento al niño mediante modelos, patrones, por lo que la demostración del educador se desplaza por la creación de situaciones al niño que le permitan vivenciar la acción y comprobar mediante el ensayo - error la ejecución de la tarea motriz. Esta propuesta no siempre conlleva a que el niño logre buenos resultados en la acción pero la experiencia vivida le reportará conocimientos más sólidos. El adulto observa las reacciones del niño y lo guía con propuestas que lo ayuden a resolver la tarea sin precipitarse a darle él la solución.

VISUAL: Ejemplos prácticos del método.

Va desde la representación mental, percepción y actuación del niño con relación a su

cuerpo, el espacio y el tiempo.

N Representación: saltar como el conejo, la pelota, un resorte que sube y baja.

N Visualización del objeto: saltar, rodar y girar como la pelota, correr junto al aro que rueda o se mueve.

N Orientación en el espacio: saltar arriba, al frente, a un lado y otro. Con referencia al cuerpo: brazo elevado arriba, al frente, a un lado, al otro y desplazarse caminando o saltando hacia el lugar donde está colocado el brazo extendido. Después sin referencia del cuerpo (brazo extendido): saltar arriba, al frente, atrás, derecha, izquierda.

N Comprobación mediante ensayo-error: Lanzar a un objetivo, regula el movimiento el propio niño, colocando el cuerpo para lanzar más lejos, o más cerca.

N Explorar con un objeto todo lo que puedo hacer con él. Si es necesario se refuerza con el método verbal, indicándole al niño diferentes posibilidades para explorar con el objeto que seleccionó: saltar como la pelota, rodar como la pelota, girar como la pelota.

El método propioceptivo es mucho más utilizado en el primer año de vida hasta los 18 meses aproximadamente, ya que en estas edades hay una intervención directa del adulto mediante la manipulación al niño, transmitiéndole a este, sensaciones táctiles de estimulación de movimientos.

Las sensaciones propioceptivas pueden ser vivenciadas por el propio niño mediante formas muy simples sugeridas por el adulto: ¿cómo sientes tus piernas cuando las “estiras” y cómo las sientes cuando las “aflojas”?, “aprieta” fuerte la pelota, ¿tus manos están “blandas” o “duras”?, tocar objetos duros y blandos y ponerse como ellos.

A partir de estos descubrimientos (táctiles) con referencia al cuerpo y al objeto se proponen al niño variadas alternativas motrices que permiten la aplicación de este método de una forma vivenciada por el niño.

A partir de los 3 años se emplea este método de una forma más activa ya que el propio niño es capaz de vivenciar diferentes sensaciones en su propio cuerpo.

PROPIOCEPTIVO: Ejemplos prácticos del método.

, Sentados piernas extendidas elevar las piernas duras y dejarlas caer.

, Primero: ¿Cómo sientes tu brazo cuando lo “estiras”?

, Segundo: “Estira” tu brazo atrás para lanzar más lejos.

, Poner las piernas “duras” para tocar la punta de los pies (en diferentes posiciones).

, Tocar objetos suaves y duros y poner el cuerpo como se perciban estos objetos, posteriormente se puede realizar con los ojos vendados.

, Acostarse (de frente y espalda) sobre diferentes superficies (duras y blandas) y realizar movimientos con el cuerpo (rodarlo, hacer bolitas, balancearse, arrastrarse).

, Caminar “duros” como si estuvieran hechos de madera.

Como espaguetis crudos.

Y ahora.... Caminar muy “blanditos” como si fueran “merengue”

Como espaguetis cocidos.

, Pasos largos y cortos. ¿Cómo sientes tus piernas?

, Vamos a jugar con nuestro cuerpo: mostrar una parte “dura” del cuerpo, y ahora mostrar una parte “blanda”. Se pueden poner duras: las piernas, los brazos, la espalda, la barriga, los pies.....

, Jugaremos a “goma - goma” y “piedra - piedra”: Yo caminaré despacio entre ustedes y cuando diga “goma-goma” se ponen blanditos para que yo los pueda mover y cuando diga “piedra - piedra” se ponen duros para que no logre moverlos.

, Con la pelota de papel o bolsita. Acostado con la bolsita colocada en la barriga (subirla y bajarla), con la bolsita en la espalda llevarla en cuadrupedia.

, Vamos a jugar con el aire: nos lleva a un lado y otro, hacia delante y hacia atrás y soplar como el viento.

, Caminar como un muñeco de palo.

, Caminar como si el viento te llevara.

,En pareja, tocarse distintas partes del cuerpo.

El método práctico se manifiesta en la propia ejecución de la tarea motriz.

En la edad preescolar el método práctico se basa en la ejercitación global de la tarea motriz, lo que significa que durante la ejecución de la tarea objeto de aprendizaje, el niño la realice en su forma íntegra y no dividida en partes como suele ser ejecutada en edades superiores.

Esta ejercitación no se basa en la “repetición” reiterada de la tarea motriz que sólo conlleva a la creación de estereotipos dinámicos motores que buscan condicionar las acciones motrices. A esto se antepone la ejecución “variada” de la tarea motriz en condiciones siempre cambiantes que facilitan al niño las más diversas respuestas motrices.

PRACTICO: Ejemplos prácticos del método.

3 Lanzar y capturar la pelota en parejas, lanzar y dar palmadas, giros, hacia atrás por arriba, por debajo de las piernas.

3 Caminar pasando objetos, por arriba sin pisarlos, bordeándolos, colocando solo un pie, etc.

3 Caminar en cuadrupedia hacia delante, atrás, lateralmente, invertida por arriba de planos, etc.

Mediante el método de juego, el adulto aprovecha el impulso emocional del niño para provocar situaciones en la actividad que faciliten la creatividad en forma grupal (colectiva).

La aplicación del método de juego es la mejor vía para lograr que surjan en el niño sensaciones de placer, libertad, deseos de acción, de compartir con otros, de descubrir.

Es el método que mejor logra liberar de estrictas normas directivas a los docentes que aún permanecen arraigados.

Las tareas motrices se proponen al niño desde la forma individual, parejas, pequeños grupos o con todo el grupo, empleando este método.

Este método no se introduce bruscamente en la actividad cuando el adulto dice: ¡Ahora vamos a jugar!, los niños piensan: ¿y hasta aquí qué hemos hecho? Cuando el adulto estimula al niño mediante formas lúdicas, la actividad se torna más alegre y desarrollada para el pequeño.

Esta forma de guiar la actividad motriz con los más pequeños facilita poder sugerir tareas cada vez más complejas y que los niños las acepten y ejecuten con entusiasmo, tratando así de vencerlas. Con el empleo de este método, el adulto tiene la facilidad de ocupar roles y papeles conjuntamente con el niño participando directamente como un niño más.

En su libro "El maravilloso mundo del juego", el profesor Alfredo Ferrari (1994) cita: A través del tiempo han variado los métodos y formas, los grupos de educandos, las diversas situaciones que intervienen en un ambiente educativo, los contenidos de los programas y las necesidades de los educandos.

Pero, el juego, ese particular y especial ambiente con clima propio, no ha sufrido modificaciones.

"Continúa ahí, en el tiempo y en cualquier lugar porque forma parte de la vida del ser humano".

JUEGOS: Ejemplos prácticos del método.

Los juegos se organizan de acuerdo con las habilidades que se proponen desarrollar. Ejemplos: juegos de correr, saltar, rodar, lanzar, golpear, reptar, cuadrupedia y combinaciones de todas estas.

Se pueden realizar en parejas, dispersos, en pequeños grupos y en el grupo completo.

Las posibilidades movilizativas y expresivas del cuerpo. Los movimientos naturales de locomoción y los movimientos técnicos analíticos.

Los movimientos naturales de locomoción son movimientos simples, comunes, que realiza el hombre desde su niñez para desplazarse de un lugar a otro. Es decir: caminar, correr, saltar, rodar, arrastrarse, girar y gatear.

En la actividad de Expresión Corporal no se persigue que el educando realice estos movimientos con una técnica determinada y precisa sino como una forma de disfrute, de descarga de energía, siguiendo el dictado de la imaginación o la palabra del maestro que puede incluso distorsionar el movimiento ideal desde el punto de vista técnico para alguna otra especialidad.

Por ejemplo:

Cuando se da la imagen de caminar como un vaquero, un payaso, puntas adentro, etc.

El docente debe tener en cuenta al iniciar estos movimientos que cada grupo de edad tiene un ritmo propio para el desplazamiento, que se encuentra muy relacionado con el ritmo fisiológico, el desarrollo psico-motor y las proporciones de las extremidades inferiores con el resto del cuerpo, por lo que resulta conveniente pedir a los educandos que realicen el movimiento sin imponer un ritmo previo, a partir de la observación del ritmo general del grupo se debe establecer el tiempo para unificar el movimiento dentro de un ritmo único.

Los movimientos naturales de locomoción son ideales para la descarga de energía, constituyen los elementos de partida para explorar el espacio y sus direcciones, para iniciar a los alumnos en los diseños de curvas y rectas en el espacio total para la utilización del cuerpo como instrumentos percusivos que va produciendo el ritmo del desplazamiento.

Los movimientos naturales de locomoción:

1. Caminar
2. Correr
3. Saltar
4. Girar
5. Gatear, rodar y arrastrarse

1. Caminar es el movimiento básico por excelencia para iniciar el desplazamiento del grupo, para reconocer el espacio y compartirlo; para integrar al grupo. Se puede realizar de diversas

formas:

- Apoyando talón, planta y punta de forma sucesiva.
- Con puntas hacia adentro.
- Con apoyo de todo el pie golpeando fuerte.
- En la punta de los pies (sigiloso).
- Con talón.
- Con el borde exterior (zambo).
- Elevando rodilla (marchar).
- Con piernas estiradas.
- Con pasos cortos.
- Con pasos largos.
- Colocando un pie delante del otro.
- Cambiando el peso del cuerpo hacia los lados (oso).
- Caminar en distintas direcciones (delante, detrás, derecha, izquierda).
- Hacia los lados abriendo y cerrando piernas.
- Hacia los lados cruzando piernas.
- Combinando diferentes direcciones en cada paso (1 derecha, 2 detrás, 3 izquierda, 4 delante).
- Combinando un paso largo y uno corto (cojear).
- En el lugar.
- Dando vueltas.
- Dibujando rectas.

Utilizando imágenes diversas:

- Como un vaquero.
- Como mamá.
- Como un viejo.
- Como un enanito.
- Como un gigante.

Para realizar este movimiento natural de locomoción el valor musical que más se utiliza es la negra () y la palabra ritmada voy, pero también se puede caminar con blanca (), despacio, cansado, viejo, etc. , con corchea apurado, combinando negra con puntillo y semicorchea () cojear.

2. Correr se puede realizar doblando el tiempo de caminar con la palabra ritmada corro y el valor musical () dos corcheas, también se puede correr con la palabra ritmada rápido y el

siguiente valor musical () o con la palabra ritmada ligerito y el siguiente valor musical ().

Las formas de realizar el movimiento pueden ser las mismas que se describieron en el movimiento natural de locomoción caminar.

Pueden crearse otras imágenes que sugieran nuevas formas de realizar el movimiento; entre otras:

- Correr como un caballo.
- Correr como un atleta
- Marcha olímpica.
- Por un camino con curvas.
- Por un camino recto.
- Correr en diferentes direcciones (verticales y horizontales).
- Con inclinación del cuerpo delante y detrás.

3. Saltar es un movimiento natural de locomoción practicado por los alumnos de forma espontánea en sus juegos y paseos, puede tratarse del salto del juego de "La señorita" (paso-salto) con piernas alternas y además se pueden incorporar otros tipos de saltos como por ejemplo:

- De un pie a otro.
- En un solo pie.
- Con los dos pies juntos.
- Comenzando con dos pies y terminando en uno.
- Comenzando en uno y terminando en dos.

Muchos de estos tipos de saltos pueden observarse en el juego conocido como: Pon, arroz con pollo, o rayuela.

El salto de la señorita debe realizarse con el valor musical de () que responde con ritmo del lenguaje a la palabra salto, en los otros casos pueden utilizarse indistintamente: Blancas (), negras () y corcheas (), de acuerdo a la velocidad con que se quieran realizar los saltos.

Todos estos tipos de saltos pueden realizarse con diferentes direcciones y diseños en el espacio total o en el lugar, con utilización de movimientos de brazos, cabeza, torso, etc.

La combinación de los movimientos naturales de locomoción caminar, correr y saltar puede utilizarse para la realización de algunos pasos de bailes folclóricos (polka, shottische, galop, karinga, cha-cha-cha, paso criollo (propio de folklore rioplatense), etc.

4. Girar: Este movimiento natural de locomoción es muy utilizado en los juegos por los niños y en los bailes sociales por los jóvenes y adultos, puede realizarse más rápido o más lento con los valores musicales (), la variedad de formas de realizar este movimiento depende de la creatividad del educador y el educando. Entre otras pueden realizarse las siguientes formas:

- “ De un pie a otro, en el lugar o desplazándose.
- “ En un solo pie con el otro pie extendido o flexionado. Si se desea utilizar para el desplazamiento se va cambiando de un pie a otro para cada nuevo giro.

- “ Giro con los pies en punta.
- “ Giros característicos de algunos bailes folclóricos. Jota.
- “ Giros sentados apoyado en los glúteos con piernas recogidas.
- “ Giro sentado apoyado en los glúteos y piernas extendidas unidas o separadas.

5. Gatear, rodar y arrastrarse son movimientos naturales de locomoción que se realizan en el nivel bajo, pueden utilizarse diferentes direcciones horizontales y los siguientes valores musicales:

Siguiendo la imagen de gatear, rodar y/o arrastrarse de diferentes animales y objetos de la naturaleza pueden combinarse diferentes valores musicales al realizar el movimiento.

Ejemplo: rodar como una hoja que se la lleva el viento.

Pueden crear el movimiento de una serpiente, un tigre, un bolo de madera, el tronco de un árbol, una lagartija, el soldado en el combate, etc.

Utilizando los movimientos naturales de locomoción pueden realizarse cuentos animados que estimulen la descarga de energía y la imaginación creadora. Estos juegos pueden utilizar diferentes temáticas y ser la voz del educador la que estimule el movimiento, diseño, ritmo y dirección en que se realiza cada movimiento.

Ejemplos:

Con la temática “Un paseo por el campo” puede realizarse el siguiente juego:

Estoy durmiendo, el sol me despierta, me calienta, me levanto, camino por un sendero de muchas curvas, corro por la pradera, me detengo, respiro el perfume del campo, salto para alcanzar las frutas, me caigo, ruedo por la pendiente, me arrastro por debajo de la cerca, giro con el viento, y regreso cansada a casa.

Para cada movimiento natural de locomoción siguiendo la imagen literaria el educador debe realizar con acompañamiento de un pandero o simplemente con percusión corporal el ritmo adecuado para el desplazamiento.

Otras temáticas a utilizar en los cuentos animados pueden ser:

- Una visita al Zoológico.
- La Juguetería.
- La Playa.

También pueden utilizarse cuentos relacionados con la historia, la geografía, la biología, la literatura o cuentos conocidos como Ricitos de Oro, Los tres Ositos, Los tres Cerditos, Caperucita Roja.

Los movimientos técnicos analíticos están destinados a movilizar cada parte del cuerpo nombrándola, señalándola, movilizándola; con el objetivo de tomar conciencia del propio cuerpo, de sus partes y sus posibilidades movilizativas y expresivas. Desde el punto de vista didáctico utilizando el método de análisis y síntesis se van trabajando las partes del esquema corporal pero sin olvidar que el objetivo final es la integración del cuerpo y no su desintegración.

Este tipo de movimientos también suele denominarse movilización funcional lo cual indica que se pone el individuo en contacto con su propio cuerpo para enriquecer su repertorio de movimiento y por tanto su campo expresivo, es por eso que el educador no debe olvidar que debe llevar al educando a conocer el potencial de cada articulación sin convertir esa ejercitación en una serie de movimientos mecánicos, sino descubriendo el goce de la

movilización, despertando la imaginación y realizando el movimiento en función de la expresión.

La columna vertebral es el sostén de todo el cuerpo humano y punto de partida de la movilización funcional. Otros puntos de gran importancia son las articulaciones de la cabeza, los hombros, los codos, la muñeca, los dedos de las manos y pies, la cadera con la cabeza del fémur, la rodilla, el tobillo.

Para localizar, ejercitar y hacer sentir la columna vertebral como punto de partida de la movilización funcional se puede realizar los siguientes ejercicios:

- * Movilización de toda la columna en posición de cuadrupedia (arrodillado).
- * Arquear la columna hacia delante (como un gato).
- * Arquear la columna hacia atrás (como un perro).
- * Acostados de lado arquear la columna hacia delante (como un caracol), se deben incluir los brazos y piernas recogidos para enriquecer el movimiento.
- * Acostado de lado doblar la columna hacia atrás (como un pescado), este ejercicio también puede realizarse acostado boca abajo.
- * Acostado boca abajo doblar la columna hacia atrás con piernas y brazos extendidas (realizar balanceo).
- * Sentado con piernas cruzadas doblar la columna delante con apoyo de brazos y cabeza en el piso (dormir).
- * Partiendo de la posición anterior incorporar el torso y doblar la columna hacia atrás (desperezarse).

Entre los movimientos técnicos-analíticos se encuentran:

1. Rotaciones
2. Flexión-Extensión
3. Estiramiento
4. Contracción-Relajación
5. Ondulaciones

1. Rotaciones

Son movimientos que se realizan a partir de cualquier articulación, en líneas curvas, son generalmente lentos y calmantes, su práctica es conveniente para lograr un buen funcionamiento de las articulaciones, puede realizarse a partir de las articulaciones de:

Cabeza

- * Mirar hacia un lado y hacia otro lentamente dibujando un semicírculo.
- * Pendular la cabeza comenzando de arriba izquierda pasando por debajo en el centro y derecha arriba y viceversa.
- * Llevar la cabeza hacia atrás y luego hacia delante lentamente dibujando semicírculo.
- * Rotación total de la cabeza hacia ambos lados.

Hombros y brazos

Partiendo de la misma articulación pueden rotarse solamente los hombros o éstos acompañados de brazos, de las siguientes formas:

- * Rotación de hombros hacia delante.
- * Rotación de hombros hacia atrás.
- * Alternando la rotación de un hombro delante y otro detrás.
- * Alternando uno primero y otro después.
- * Un solo hombro.
- * Incorporando los brazos se pueden realizar las variantes anteriores y otras tales como:
- * Rotación del brazo dibujando círculos con los codos y el antebrazo flexionado con manos en los hombros.
- * Con brazos extendidos pequeños círculos (mis brazos son lápices, pinceles etc.)
- * Igual al ejercicio anterior, dibujar grandes círculos.
- * Con apoyo de los codos se pueden realizar rotaciones de antebrazo.

- * Con codos apoyados en costillas dibujar círculos, seis, ocho, etc. con las manos sin utilizar la articulación de la muñeca.
- * Apoyando los codos en una superficie, (mesa, piso, muslo, etc.) realizar círculos, seis, ocho, etc.
- * Alternando (uno derecha otro izquierda).
- * Alternando uno primero y otro después.
- * Los dos hacia adentro y hacia afuera.

Manos

- * Partiendo de la articulación de la muñeca se pueden rotar las manos de la siguiente forma:
- * Decir adiós con una o ambas manos.
- * Rotar las manos con las palmas hacia adentro imitando un limpia parabrisas.
- * Pendular las manos simulando abanicarse.
- * Rotación completa de la muñeca con la mano abierta o cerrada, de derecha a izquierda y viceversa en forma sucesiva, simultánea.
- * Rotación completa de la muñeca con manos abiertas o cerradas en oposición (una hacia la derecha y otra hacia la izquierda).

(Sevillanas)

Dedos de las manos

- * Rotación completa de cada uno de los dedos de las manos de forma individual. Para iniciar esta rotación es aconsejable partir de las manos en reposo apoyadas en una superficie e ir rotando cada uno de los dedos.
- * Siguiendo el texto de la canción "Meñique" o cualquier rima, poesía o canción que vaya nombrando los dedos de las manos ir rotando cada uno en la medida en que se nombran.

Articulación del torso.

- * De pie con piernas separadas y rodillas extendidas rotación total de torso a la derecha y a la izquierda.
- * En la misma posición rotar el torso a un lado y al otro.
- * En la misma posición rotación del torso hacia un lado y el otro, dibujando semicírculo con la cabeza (pendular).
- * Parados con piernas separadas, rodillas extendidas y flexión del torso pendular.
- * Igual al anterior incorporando brazos.

Sentado se pueden realizar todas las rotaciones del torso anteriormente descritas.

Pelvis

- * Rotación completa de la pelvis a un lado y al otro.
- * Dibujar ocho con la pelvis.

Piernas

- * Partiendo de la articulación de la cadera, de pie, sentado con apoyo de brazos detrás o acostado.
- * Rotación de piernas con rodillas extendidas dibujando círculos, una primero, otra después, las dos juntas hacia adentro o hacia fuera, las dos piernas unidas rotan en la misma dirección hacia un lado y hacia el otro (acostado o sentado).
- * En pareja uno frente al otro con apoyo en las extremidades superiores.
- * Dibujar círculos con una pierna detrás e ir subiendo la misma.
- * Dibujar círculos con una pierna al lado e ir subiendo.
- * Dibujar círculos en el piso e ir subiendo las piernas en distintas direcciones (alternando las piernas en todos los casos anteriormente señalados).
- * Partiendo de la articulación de la rodilla, de pie, sentados con apoyo de brazos o acostados.

Se pueden realizar los mismos ejercicios que se proponen para la articulación de la cadera, con la rodilla flexionada para movilizar la pierna.

Pie

- * Partiendo de la articulación del tobillo, en posición de pie, sentados y acostados realizar:
- * Rotación del pie a la derecha y a la izquierda, alternando de forma simultánea y sucesiva los dos hacia adentro, los dos hacia fuera.
- * Dibujar semicírculo con la punta de los dedos (pendular).

2. Flexiones y extensiones

Son movimientos cortados, enérgicos, que requieren de tensión y precisión, para ser ejecutados pueden realizarse a partir de todas las articulaciones, dibujando siempre líneas rectas.

Generalmente la flexión se acompaña de una extensión que permite que la parte movilizada vuelva a su posición inicial, incluso en un mismo movimiento pueden combinarse una flexión y una extensión.

Cabeza

- * Flexión hacia delante, hacia atrás, lado derecho, lado izquierdo.

Brazos

- * A partir de la articulación de los codos, brazos extendidos con palmas hacia delante flexionar y extender un brazo y luego el otro, los dos al mismo tiempo alternando uno flexiona y el otro extiende.
- * La misma serie de movimientos puede realizarse pero con palmas hacia arriba y hacia abajo.
- * A partir de la articulación del hombro con los brazos extendidos subir hacia arriba (sobre la cabeza) y bajar, delante, detrás. Alternando uno y otro, los dos juntos.

Articulación de la muñeca

En cualquier posición brazos extendidos, flexión y extensión de las manos abajo, lugar, arriba, lugar, alternando, los dos juntos, uno primero y otro después.

La forma en que se coloquen las palmas de las manos puede sugerir una gran variedad de movimientos.

Se pueden combinar flexiones de codo y muecas en diversas formas. A partir de los movimientos anteriormente descritos. Algunos de estos movimientos pueden realizarse con puños cerrados.

Tronco

- * A partir de la columna vertebral flexión del tronco delante, lugar, derecho, lugar, izquierdo, lugar.
- * A partir de la articulación de la cadera con la cabeza del fémur, flexión y extensión del tronco delante y lugar.

Pierna

- * Articulación de la cadera con la cabeza del fémur.
- * Piernas extendidas subir delante y bajar al lugar.
- * Subir detrás y bajar al lugar.
- * Subir de lado y bajar al lugar.

Se pueden realizar los ejercicios anteriores agregando flexión de la rodilla de forma sucesiva o simultánea.

En posición acostados y sentados con apoyo de los brazos se pueden realizar casi todos los ejercicios anteriores.

La movilización de las piernas simulando el pedalear de la bicicleta resulta una combinación de flexiones y extensiones sucesivas.

Pie

Sentados con piernas extendidas flexión de pies hacia arriba y extensión uno primero, otro después, los dos juntos y alternando.

Este mismo ejercicio se puede realizar sentados con piernas cruzadas y con la mano en el tobillo realizar la flexión y extensión del pie para sentir el trabajo de la articulación.

- * En parejas tomar el pie del compañero para sentir el trabajo de la articulación.

Una vez que se han trabajado independientemente las partes del cuerpo se pueden hacer flexiones y extensiones combinando varias partes del cuerpo o este en su totalidad.

Entre otras pueden utilizarse las siguientes imágenes:

- * Muñeco de cuerda.
- * Marionetas
- * Conejo (saltar con flexión en piernas, brazos y muñecas)
- * Pato (caminar con rodilla flexionada y moviendo cola y alas).
- * Rana(salto con flexión y extensión de piernas y brazos).

3.Estiramientos

Los estiramientos son movimientos placenteros por excelencia, al estirarse y desperezarse se produce cierta energía que fluye del cuerpo y parece perderse en el espacio; después de un estiramiento debe realizarse una relajación con lo cual se completaría un ciclo de movimientos semejante a la pregunta y respuesta en la frase musical. La respiración juega un papel importante sobre todo cuando se trate de un estiramiento y relajación de todo el cuerpo. La entrada de aire en los pulmones se aprovecha para el estiramiento, mientras que la espiración contribuye a la relajación del cuerpo.

Mediante los estiramientos el cuerpo tiene la sensación de prolongarse y penetrar en el espacio lo cual requiere un esfuerzo y energía superior a la extensión.

Estos movimientos pueden realizarse con participación de todo el cuerpo o con algunas de sus partes (cuello, torso, brazos, piernas, pies, manos).

Para realizar estiramientos de las distintas partes del cuerpo pueden utilizarse algunas de las ideas expuestas para la realización de las extensiones, siempre que se tenga en cuenta la intención de penetrar en el espacio y prolongar la parte del cuerpo de que se trate. Además pueden realizarse estiramientos en los cuales se combinen algunas partes del cuerpo como por ejemplo:

- * Torso-brazos-manos.
- * De pie con piernas juntas o separadas tratar de alcanzar un objeto lejano, a la derecha, izquierda, arriba, abajo, delante, diagonal.
- * Muslos-piernas, pies.
- * Parados con piernas unidas, partiendo de la articulación de la cadera ir levantando y estirando de forma sucesiva muslos, piernas, pies. En este ejercicio interviene la flexión de las articulaciones de cadera, rodilla y tobillo.

Para estiramiento de todo el cuerpo se puede trabajar con las siguientes imágenes:

- * Estar dormido y despertar (estirarse).
- * Bostezar.
- * Alcanzar el sol (en este estiramiento puede incluirse un salto)

Pueden trabajarse otros ejercicios como:

* De la posición de pie con tobillos agarrados, cuerpo doblado hacia delante comenzar a estirar, pierna, muslo (esta misma acción conlleva al estiramiento de brazos y columna pero puede continuarse con estiramiento del torso).

* De pie, manos enlazadas detrás y flexión de rodillas y tronco encorvado, comenzar estiramiento partiendo de las piernas, estirar columna presionando con las manos hacia abajo y cabeza detrás se complementa con relajación para volver a posición original (utilizar respiración para el ejercicio).

4. Contracción-Relajación

Las contracciones son movimientos de gran valor expresivo que pueden manifestar que el cuerpo a recibido un impacto o temor, susto, agresión. Necesariamente este movimiento se complementa con una extensión y relajamiento de la parte contraída. Por ser ejercicios que demandan mucha fuerza y tensión y pueden provocar cansancio muscular.

Pueden ejecutarse de forma rápida o lenta, con todo el cuerpo o con algunas de sus partes (torso, pelvis, brazos, manos).

La respiración debe jugar el siguiente papel: contracción al expulsar el aire, estiramiento al tomarlo y relajación al expulsarlo.

Contracción de:
Cuello-cabeza

Retroceder la cabeza pegando la barbilla al cuello (rápido o lento) se completa con estiramiento al frente y luego dejar caer la cabeza en relajación.

Tronco

Intervienen hombros, brazos y pecho, simular recibir un impacto en el pecho, hombros y brazos ligeramente encorvados hacia delante. Este movimiento es ideal para manifestar susto, temor, protección.

Abdomen Contracción de abdomen, contracción de los músculos del diafragma, puede acompañarse de expulsión del aire de forma rápida y produciendo sonido gutural.

5. Ondulaciones

Son movimientos lentos, tranquilos que producen la sensación de que el cuerpo va adoptando distintas posiciones sucesivamente hasta encontrar la más cómoda, es como si la energía se trasladara para salir del cuerpo. Por ser movimientos lentos y controlados permiten a los alumnos tomar conciencia de la parte del cuerpo que están movilizand o e incluso los músculos que intervienen. Pueden realizarse con participación de todo el cuerpo, con algunas de sus partes (columna, brazos, manos, piernas o con la combinación de algunas de estas partes).

Entre otros ejercicios pueden realizarse los siguientes:

Brazos

De pie o sentados ondular un brazo, el otro, ambos trasladando la energía de uno a otro a través de los hombros, los dos delante simultánea o sucesivamente (con imágenes de alas, algas, aves).

Manos

Pueden movilizarse junto con los brazos o de forma independiente (peces).

Piernas

Acostado o sentado con apoyo de los codos, ondular una pierna, la otra, las dos de forma sucesiva o simultánea.

Con participación de todo el cuerpo

De pie o acostados brazos extendidos laterales a la cabeza, ondular desde la punta de los

dedos de las manos con participación de brazos, cabeza, columna, piernas y pies.

Cuando se trabaja en el piso puede utilizarse, ondular de un lado y del otro, cuando se trabaja de pie puede desplazarse y solo de esa forma participarán los pies en esa ondulación. (Imágenes gusano, río, olas, aves, mariposas.)

Otra opción para explorar el esquema corporal a través de los movimientos técnicos o analíticos es ir trabajando con cada parte del cuerpo, sus múltiples posibilidades de rotación, flexión, estiramiento, ondulaciones, contracciones, etc.

Por ejemplo:

¿Dónde están mis manos? ¿Qué pueden hacer?

- * Decir adiós (rotaciones)
- * Dar vueltas (rotaciones)
- * Bajar y subir (flexiones)
- * Estirar palmas y dedos (estiramientos)
- * Ponerse tristes (relajadas)
- * Acariciarse (ondulaciones)
- * Empujarse (contracciones)

- El Recorrido del cuerpo en el espacio. Las direcciones. El diseño.

Todas las artes escénicas tienen como elemento común la utilización del espacio y éste significa el área correspondiente al escenario o lugar de clases.

Partiendo de este concepto, cuando nos referimos al espacio total debe comprenderse como la totalidad del área del lugar de clase o escenario, que el cuerpo puede recorrer. Espacio parcial es el que puede abarcar el bailarín a partir de mantener el punto inicial de apoyo del mismo. Es como la esfera que rodea al cuerpo en ella se puede saltar, estirarse, hendir el aire hacia todas las direcciones, sin que exista un desplazamiento del cuerpo en el espacio total.

La Expresión Corporal para su ejecución requiere del uso del espacio pues es imposible poner el cuerpo en movimiento fuera de éste.

Siempre que utilizamos el espacio lo hacemos en diferentes direcciones, o bien saltamos o rodamos por el piso, nos movemos a un lado o al otro, delante o detrás, o permanecemos estáticos ocupando un lugar. Estamos entonces en presencia de las diferentes direcciones espaciales que pueden ser:

Horizontales

Son las direcciones que recorre el cuerpo sin variar el nivel de su línea de altura, es decir, delante, detrás, derecha, izquierda, diagonales.

Verticales

Son las direcciones que recorre el cuerpo de arriba abajo y viceversa (conocidas también como niveles) puede existir gran diversidad de direcciones verticales pero la clasificación que más se utiliza es:

- * Abajo (acostados)
- * Medio (arrodillado, sentado, rodillas flexionadas)
- * Normal (sin flexión de piernas con apoyo de todo el pie)
- * Alto (puntas de pies)
- * En el aire (saltar)

En el caso de niños mayores, jóvenes y adultos la exploración del espacio puede comenzar con el análisis de los puntos que se forman a partir el plexo solar del ejecutante como centro alrededor del cual se articulan todos los demás.

El análisis debe partir de la toma de conciencia de los tres pares de puntos esenciales:

- * Arriba – Abajo
- * Derecha – Izquierda
- * Delante - Detrás

Para luego incorporar los puntos correspondientes a las diagonales formando las siguientes combinaciones:

derecho-delante-arriba
 izquierdo-detrás-abajo derecho-al lado-abajo
 izquierdo-al lado-arriba
 izquierdo-delante-arriba
 derecho-detrás-abajo delante-centro-arriba
 atrás-centro-abajo
 derecho-delante-abajo
 izquierdo-delante-arriba delante-centro-abajo
 atrás-centro-arriba
 izquierdo-delante-abajo
 derecho-detrás-arriba delante-nivel de la cadera-izquierda
 atrás-nivel de la cadera-derecha

izquierdo-al lado-abajo
 derecho- al lado-arriba
 delante-nivel de la cadera-derecha
 atrás-nivel de la cadera-izquierda

Con estos puntos el cuerpo recorre todas las posibilidades de movimiento en espacio parcial, pero a la vez quedan indicadas las posibilidades de movimiento en espacio total.

Diseños de líneas curvas

En el espacio podemos dibujar líneas curvas y rectas.

En espacio parcial podemos hacer curvas con brazos en 1ra. Posición, arriba, delante, alternando un brazo arriba y otro abajo, y todas las posibles combinaciones; curvas de brazos incorporando torso a un lado, al otro, delante.

El torso de forma independiente también puede realizar curvas (ver movilización funcional).

En el espacio total se pueden realizar círculos, serpentinatas, caracoles, círculos concéntricos, semicírculos, cadenas de manos, ochos, dibujar partes del círculo, a partir del radio realizar el diámetro a diferentes alturas del círculo.

Casi todos estos diseños pueden realizarse de forma individual y colectiva, pero solo el ojo experimentado capta el diseño en espacio total realizado por una sola figura, por lo que se sugiere comenzar a experimentarlo en grupos.

Además de los diseños expuestos pueden crearse infinidad de éstos, que sugieran diferentes imágenes como: rueda dentada de una industria, satélites alrededor de un astro, tachos del central, los tímpanos de la orquesta.

Pueden combinarse diseños en espacio total y parcial todos en curvas.

Ej: caminar en círculo con los brazos en alto haciendo arco.

Diseños de rectas

En el espacio parcial podemos dibujar rectas con los brazos extendidos a lo largo del cuerpo, a los lados, a la altura de los hombros o formando diagonales (con éstos, hacia abajo, o hacia arriba). Se pueden extender los brazos delante, arriba, combinar un brazo arriba y otro abajo y todas las variantes posibles. Con las piernas se pueden dibujar rectas en la posición de pie: con piernas unidas, separadas en 2da. posición abierta o cerrada.

El torso también puede realizar diseños rectos. Flexión hacia delante con la columna recta, a los lados. Pueden realizarse combinaciones de torso, brazos, torso piernas y torso-brazo-

pierna.

En el espacio total pueden realizarse, una, dos o varias líneas rectas paralelas, líneas rectas que se encuentran, líneas que se interpenetran, figuras geométricas de líneas rectas, líneas que se cortan, zigzag, estrellas, diagonales, ángulos.

Combinación de líneas curvas y rectas.

El cuerpo humano por su anatomía es una combinación de rectas y curvas. Partiendo de los volúmenes de las diferentes partes del cuerpo se pueden realizar diseños en espacio parcial que combinen líneas rectas y curvas. Por ejemplo: con piernas juntas o separadas, extendidas o flexionadas se pueden colocar los brazos en arco sobre la cabeza, delante a la altura de los hombros, debajo o en oposición (arriba, abajo, arriba, delante, etc.)

Otra posibilidad para continuar la curva del brazo la ofrece el torso, cuando torcemos ligeramente hacia los lados manteniendo las piernas extendidas y en la posición descrita anteriormente pero con un brazo extendido o flexionado en ángulo recto.

En los ejemplos anteriores se trata del diseño en el espacio sin pensar en su sucesión temporal pero además pueden realizarse combinaciones en tiempo y espacio adoptando sucesivamente diseños curvos y rectos.

En el espacio total existen infinitud de combinaciones de diseños de curvas y rectas. A modo de ilustración describiremos algunos de ellos.

A partir de los radios de la circunferencia dibujar círculos concéntricos, semicírculos, cuartos del círculo.

Partiendo de dos rectas separadas, ambas filas caminarán dibujando segmentos de curvas hasta encontrarse frente a frente.

Partiendo de un círculo grande enumerar los integrantes (1-2) entrar y salir del círculo alternando.

En dos líneas rectas hacer puentes con brazos en arco combinando el espacio parcial y total.

Partiendo de dos líneas rectas hacer un surtidor (cada línea recta se convierte en una curva para ir al fondo y regresar al lugar de origen formando de nuevo las dos rectas).

Partiendo de varias líneas rectas, enlazarlas por los extremos opuestos y formar una serpentina.

Partiendo de varios círculos convertir éstos en líneas rectas paralelas, cuadrados, triángulos, rectángulos, etc.

La creatividad del docente y de los educandos determinará la variedad de diseños que, partiendo de estas y otras ideas puedan realizarse.

En el caso de niños pequeños, para contribuir a su noción del espacio, sus direcciones y posibles diseños; el educador puede auxiliarse de cintas, aros, dibujos con tizas en el piso, etc. , para realizar los diseños y que estos se desplacen por encima o bordeando los dibujos u objetos.

Para matizar el diseño y hacerlo más atractivo, no solo podemos, valernos de la combinación de curvas y rectas sino también de la simetría y asimetría.

Simetría es la disposición igual de las partes de un todo con relación a un punto o a una línea central.

Asimetría es la disposición desigual de las partes de un todo con relación a un punto o a una línea central.

Partiendo de estos conceptos tenemos que determinar cual es el todo en el diseño (una figura, dúo, trío, grupo).

En un diseño de dos o más personas puede haber asimetría en cada cuerpo y simetría en el todo o a la inversa.

También puede darse el caso de que las figuras que componen el grupo realicen el mismo diseño simétrico pero por el lugar que ocupan en el espacio el todo sea asimétrico.

Pueden realizarse diseños simétricos y asimétricos en diferentes direcciones y niveles, en espacio parcial y total, de acuerdo a la motivación o mensaje que se quiera transmitir. Es necesario seleccionar simetría o asimetría teniendo en cuenta que:

- * El diseño simétrico sugiere estabilidad, reposo y confort.

- * La asimetría nos lleva por los caminos de lo inesperado, la aventura, lo desconocido; pero si se usa excesivamente puede dar la sensación de inestabilidad, desorden, etc.

El mundo en que vivimos está compuesto generalmente por objetos simétricos por lo que el espectador disfruta más el diseño asimétrico por resultarle novedoso, tentador, distinto a lo cotidiano.

La asimetría puede darse por sucesión o por oposición.

- * Cuando se desea transmitir fuerza, contradicción, inestabilidad, lucha, se debe utilizar la asimetría por oposición.

- * Cuando se desea incursionar en la aventura, en lo novedoso, pero con una motivación más suave o estable. Se utilizará la asimetría por sucesión.

Otra posibilidad es utilizar la combinación de diseños simétricos y asimétricos.

Todas las sugerencias anteriores deben tener en cuenta el mensaje que se quiera transmitir, pues por ejemplo: es casi imposible transmitir temor, desesperación, angustia, con un diseño simétrico.

El diseño espacial se extiende más allá de la imagen corporal, puede incluir el vestuario y la utería. Existen numerosas experiencias de trabajos coreográficos a partir de mantas, pañuelos, aros, cintas, inflables, elásticos, sogas, fundones, sillas, bancos, así como de vestuarios voluminosos, por piezas que se desprenden, con tocados, zancos y otros que extienden la imagen corporal de distintas formas.

- La dinámica en el movimiento: los factores tiempo, espacio, energía y continuidad

Al movilizar una parte del cuerpo, este movimiento puede ser: fuerte o suave según el esfuerzo, cantidad de energía, tensión o peso que se haya empleado; rápido o lento atendiendo al parámetro tiempo o velocidad en que se realice; directo o indirecto de acuerdo a su trayectoria en el espacio. Además, el movimiento puede ser libre o restringido, fluido o contenido según la continuidad que se dé al mismo.

Con el siglo XX se inicia una revolución en las artes que incluye una nueva visión de la danza, los coreógrafos y bailarines buscan nuevas formas que estén acordes con sus ideas y sentimientos. Aunque se basan en el mismo instrumento (el cuerpo) lo utilizan con una nueva visión que lo aleja de ballet.

Partiendo de la realidad y de los gestos de la vida cotidiana, incluidos los sufrimientos, el temor, la amargura y la inseguridad que desató la Primera Guerra Mundial; se elaboró un nuevo lenguaje artístico para expresar las emociones a través del cuerpo. Se estudió la expresividad de cada músculo y articulación, se analizaron parámetros del movimiento como el tiempo, el peso o energía, el recorrido del movimiento en el espacio, la continuidad o discontinuidad de este; todo a partir de la motivación y el gesto cotidiano.

En este esfuerzo se inscribe la investigación de Rudolf Laban, húngaro (1879-1958), que estudió los movimientos del trabajo diario. Primero experimentó con los movimientos de

artesanos profesionales en Alemania, y después con los de los obreros industriales en Inglaterra.

Por esta vía descubrió que la calidad del movimiento es el factor más importante para conocer como se mueve una persona a partir de determinado estímulo o motivación. Para él la motivación es el punto central que permite comprender como se realiza el movimiento, pues cada estado emocional coincide con una manifestación corporal determinada, expresada en movimientos o en la quietud expresiva con una tensión corporal específica.

En su sistema para anotar la calidad del movimiento, denominado Effort- Shape (esfuerzo-forma), establece los siguientes parámetros para anotar el movimiento:

Continuidad, peso, tiempo y espacio.

El movimiento por su continuidad puede ser libre o restringido; por su peso (liviano o pesado) requiere mayor o menor grado de energía en el bailarín; por su tiempo puede ser rápido o sostenido (lento); y por la forma que transcurre en el espacio, será directo o indirecto.

En todo movimiento actúan estos pares de contrarios dando lugar a ocho acciones básicas a partir de los parámetros, esfuerzo, tiempo, espacio y continuidad.

Esas acciones básicas se conocen como fluir, presionar, flotar, torcer, sacudir, latigar, palpar y golpear.

Siguiendo los parámetros establecidos por Rudolf Laban podemos observar que las ocho acciones básicas se manifiestan de la siguiente forma:

Como resultado de la combinación de estos parámetros surge una calidad del movimiento que nos da su forma, es decir, la forma en que el cuerpo se mueve en el espacio, con un tiempo y una energía determinada.

Para lograr que los alumnos obtengan en sus movimientos, improvisaciones y composiciones; diferentes matices que enriquezcan los mismos, es necesario ir combinando estas acciones básicas, lo cual requiere de su conocimiento y por tanto se hace necesario trabajarlas inicialmente en función del análisis de sus componentes y la búsqueda en cada una de ellas, sin restringirlas a acción que denota el verbo sustantivado.

Al iniciar el estudio de cada una de ellas, debe partirse de la propia acción en la vida cotidiana lo más real posible. Por ejemplo: si se va a presionar, debe partirse de pedir a los alumnos que empujen un piano, los estantes de los instrumentos, que traten de halar y empujar a un compañero que opone resistencia; para que se vivencie el esfuerzo, la dirección en el espacio, el tiempo y la continuidad que requiere este movimiento. También otro paso puede ser el trabajo con elásticos, muelles u otros objetos que opongan resistencia al movimiento, pero el objetivo final será llevar a la abstracción esa calidad del movimiento, penetrado el espacio lentamente con fuerza, de forma directa y restringida, siendo el espacio como una masa densa por la cual atraviesa el bailarín.

Actividades que se pueden realizar e imágenes para cada acción básica

“ Golpear, martillar fuerte utilizando canciones como “ El carpintero”, martillar con diferentes partes del cuerpo: cabeza, cadera, rodilla; en diferentes niveles: piso, pared, techo; con diferentes valores musicales; golpear con las claves: una contra otra, en el piso.

“ Golpear las espadas, rebotar la pelota en el piso, saltar fuerte como la pelota, descomponer el cuerpo como un muñeco de palo, marchar como un soldado.

“ Presionar: Además de los sugeridos anteriormente, presionar con diferentes partes del cuerpo, tratar de empujar y halar objetos o compañeros con los pies, caderas, espalda, glúteos; en diferentes niveles. Aguantar el techo o las paredes que se caen.

“ Flotar: Soplar una plumita, moverse como la pluma, como un globo, como una flor, como las nubes, como las hojas de los árboles movidas por el viento, suave, caminar en la

ingravedez; en diferentes niveles o de forma sucesiva ir pasando de un nivel a otro, como un objeto liviano que el viento levanta y deja caer.

“ Palpar: Buscar un objeto pequeño perdido en la ropa, en el piso, en el espacio; reconocer a un compañero u objetos con ojos tapados; palpar con diferentes partes del cuerpo: codos, caderas, pies, glúteos; en otros niveles, en el espacio parcial, total, individual, social. El juego de la gallinita ciega.

“ Torcer: Exprimir la ropa, ser como una soga, una enredadera. Torcer en dúos, grupos. Torcer partes del cuerpo: brazos, piernas, muñecas; en diferentes niveles, con uso del espacio. Torcerse mientras dura el sonido de los instrumentos de sonidos largos.

“ Sacudir: Sacudir los muebles, el techo, sacudir la ropa, quitarnos las hormigas, sacudir diferentes partes del cuerpo, comenzar por una parte del cuerpo e ir incorporando otras sucesivamente. Sacudir el cuerpo completo; en el espacio parcial, total, con sonajeros en diferentes partes de cuerpo, con vainas de flamboyán. Sacudir un instrumento u objeto e imitarlo con una parte del cuerpo como un eco y en forma de canon transmitiendo la energía de una parte del cuerpo a otra o de un compañero a otro.

“ Fluir: Estirarse como cuando acabamos de levantarnos, bostezar, deslizarse. Dar la sensación de que hay una energía que fluye del cuerpo, acomodar el cuerpo con sentido de continuidad.

“ Latigar: Como el domador del circo, azotar a los esclavos, recibir el azote, bailar chaonda, latigar con diferentes partes del cuerpo: piernas, brazos, torso, pelvis; en diferentes direcciones con acompañamiento de música enérgica, utilizando cintos de cuero o sogas como látigos.

Estas acciones básicas pueden utilizarse para matizar los trabajos de improvisación y composición combinándolas por contraste o por gradación.

Por contraste simultáneo: Combinar en un trabajo, con una misma música, de forma simultánea dos o más acciones básicas cuyos parámetros sean opuestos.

Utilizando las diferentes imágenes o personajes de un cuento, poesía, rima.

Por contraste sucesivo: Iniciar un movimiento o serie de movimientos con una acción básica y pasar a otra u otras contrastantes en el recorrido espacio-temporal

Por ejemplo:

“ Siguiendo una obra musical moverse con los violines (fluir) y en el momento que entren los platillos o tímpanis golpear, o presionar extendiendo el movimiento hasta que dure el sonido del instrumento.

“ Crear, con diferentes motivaciones, frases de movimientos que comiencen con la acción de palpar en una parte del cuerpo y después incorporar este en su totalidad presionando o flotando.

Por Gradación.

Siempre será sucesiva ya que este trabajo se basa en variar uno de los parámetros para pasar de una acción básica a otra.

Ejemplos:

“ Flotar, (lento, indirecto, suave) al cambiar su dirección y hacerla directa se convierte en fluir.

“ Presionar (fuerte, directo, lento) al cambiar el tiempo se convierte en golpear (fuerte, directo, rápido).

“ Sacudir (suave, indirecto, rápido) al cambiar la energía se convierte en latigar (fuerte, indirecto, rápido).

De esta manera se puede pasar por todas las acciones básicas de forma sucesiva.

Este trabajo se puede organizar también por grupos e introducir variantes diferentes en cada uno para lograr de forma simultánea el paso sucesivo de una acción a otra.

Cuando el alumno domine conceptual y corporalmente las acciones básicas se constituirán en instrumentos de trabajo para descubrir la forma que debe adoptar el movimiento a partir de su motivación. Se le pueden dar indicaciones de observar como se mueven diferentes animales, partiendo de los parámetros analizados en las ocho acciones básicas para crear series de movimientos que caractericen los movimientos de las aves al volar, picotear, mover la cabeza etc. , de los gatos al caminar, estirarse, engrifarse para la pelea, lavarse; entre otros muchos.

Con el mismo objetivo se les indicará observar los gestos y movimientos de las personas con diferentes estados de ánimo: cansados, tristes, alegres, ansiosos, asustados; así como los movimientos de trabajo y los movimientos de la naturaleza.

Lo esencial es que el alumno al crear un movimiento busque la motivación y a partir de ella descubra las calidades de movimiento que debe utilizar, para iniciarlo, para todo su recorrido y para el final. Pues no siempre el movimiento transcurre con una sola acción básica.

Por ejemplo: un ataque de ira puede comenzar de forma rápida, fuerte, directa, pero en la medida que la persona descarga sus energías se puede ir convirtiendo en movimientos indirectos, fuertes y rápidos, pasar por indirectos, fuertes y lentos, hasta llegar a indirectos, suaves y rápidos (convulsión del llanto).

4.2 LA CANCIÓN INFANTIL

La canción infantil es un recurso didáctico excelente porque solicita la participación directa y activa del niño, lo que hace de ella un elemento básico, tanto a nivel de educación musical infantil, como para el aprendizaje e interiorización de otras áreas del currículo. Por medio de la canción educamos el oído, la voz, y el ritmo a través de aspectos tales como:

- * La respiración, relajación.
- * La práctica de acompañamiento corporal, movimiento, expresión, gesto, dramatización.
- * El desarrollo del lenguaje y la ampliación del vocabulario.
- * El fraseo y las emisiones vocálicas.
- * La ejercitación y el desarrollo de la memoria auditiva y lingüística.

Se han de seleccionar canciones con texto claro, corto, con palabras de fácil comprensión y pronunciación; con un contenido literario real o imaginario, pero atractivo, en relación con los intereses del niño, y en consonancia con el pensamiento infantil.

Siempre hemos de partir de la imitación para el aprendizaje de una canción, e ir introduciendo movimiento, percusiones corporales e instrumentales para producir efectos diferentes, contrastantes, que desarrollen la sensibilidad y la atracción de los niños hacia este tipo de actividades.

Cuando invitemos a los niños a cantar, es necesario que se encuentren relajados y respiren con naturalidad. Tanto la relajación como la respiración son imprescindibles para conseguir el desarrollo normal de sus facultades vocales.

EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN

Para controlar la respiración, a partir del soplo, los niños pueden jugar a:

- * Inflar globos.
- * Apagar velas, a diferentes distancias.
- * Oler flores. Huelo la flor y apago la vela.

- * Despedir pelusas depositadas en la palma de la mano.
- * Hacer rodar soplando pelotas de ping-pong, o bolitas de papel.
- * Hacer pompas de jabón.
- * Etc.

EJERCICIOS DE RELAJACIÓN

- * Hacer como si fuesen muñecos de trapo, marionetas.
- * Creer que son bolas grandes de algodón, o nubes, que se mueven, ruedan lentamente con el viento.
- * Jugar a ser espagueti, primero crudo, después cocido.
- * Etc.

LAS CANCIONES CON MOVIMIENTO HACEN:

- Al niño protagonista de ellas, por lo que atrae su interés.
- La actividad física y mental del niño, se convierte en una fuente principal de su aprendizaje y desarrollo.
- Se trabaja desde una perspectiva conjunta las distintas áreas del currículo de infantil.
- Los conceptos y actitudes son abordados de forma activa, a través de la experimentación y la acción y no únicamente de manera verbalista.
- Al aprender las canciones con movimiento, se establece un vínculo de interacción social que obedece a un proceso de comunicación de primer orden.
- Globaliza el aprendizaje de los alumnos.

No es suficiente que el niño aprenda las palabras a través de las canciones y que cante; se debe ir más lejos y utilizar este material para que pueda llegar a comprender y expresar sus propios sentimientos.

El desarrollo de la percepción ha de seguir el siguiente proceso:

- * Escuchar: trata de “abrir” al niño al mundo sonoro.
- * Identificar: despertamos el interés por las experiencias motoras.
- * Retener: aprender a escuchar y a estar en silencio para reconocer.
- * Reproducir: tras haber escuchado y reconocido los objetos. Considerar la importancia del proceso más que el resultado en sí.

Tener presente que:

HABILIDADES MOTRICES QUE DESARROLLAN LAS CANCIONES INFANTILES

Analizando estudios acerca de la evolución de la motricidad por parte de varios autores, han seguido unas pautas de observación muy similares sobre la conducta motriz del niño.

Estas pautas de observación, se han centrado en el desarrollo de tres aspectos que es necesario señalar (Conde & Viciana, 1.997):

1. El referido a la evolución del Control Corporal, por el que el niño, a partir de su sucesiva adquisición de tono muscular en los diversos segmentos corporales, puede adoptar posturas cada vez más autónomas, lo que le permitirá conocer cada vez mejor su cuerpo.
2. El referido a la evolución de la Locomoción, que se consigue cuando el niño llega a adquirir un tono muscular adecuado que le permita realizar determinados ajustes posturales a partir de los cuales pueda comenzar a desplazarse con autonomía (reptación, gateo, trepa, etc.)
3. El referido a la evolución de la Manipulación. Esta capacidad de utilizar las manos con

tanta destreza es lo que ha permitido al ser humano dar un salto cualitativo con respecto a otras especies.

Podemos observar que el niño realiza movimientos reflejos nada más nacer, para llegar a una buena coordinación:

Es interesante que el niño, tras una actividad dinámica (correr, saltar, etc.), pueda detenerse y ver qué dice su cuerpo: cómo es su respiración, color de sus ojos, pelo, si suda, ...; lo mismo podría decirse tras una situación más estática, un momento de descanso, de siesta, o una situación de escucha.

EXPLICACIÓN DEL CUADRO

Pasando a explicar el cuadro , podemos observar que el mismo está encabezado por los Movimientos Reflejos, los cuales son los primeros movimientos que realiza nada más nacer, y los que por su importancia en las futuras adquisiciones motrices del niño, hay que considerar. Estos movimientos se caracterizan por ser involuntarios y serán la base a partir de la cual se constituya toda la motricidad del niño.

En Control y Conciencia Corporal, tendría cabida todas aquellas habilidades referentes al dominio del cuerpo y su mejor conocimiento (Actividad Tónico Postural Equilibradora (A.T.P.E.), Esquema Corporal, Lateralidad, Respiración, Relajación y Sensopercepciones). Del mismo modo, en la segunda categoría (Locomoción), hemos partido de los movimientos elementales locomotores, considerados como los primeros movimientos voluntarios /reptación, gateo, trepa y ponerse de pie), y que parten de determinados movimientos reflejos. Estos movimientos elementales van derivándose en lo que denominaremos Desplazamientos Naturales (Marcha Erecta, Carrera y Primeros Desplazamientos Acuáticos), Desplazamientos Construidos y Saltos.

En la Manipulación, situaremos todas aquellas adquisiciones que parten del reflejo de Prensión y desembocan en movimientos elementales manipulativos (alcanzar, tomar o agarrar, soltar, arrojar y atajar). Estos movimientos elementales van evolucionando hacia adquisiciones más complejas como Lanzamientos y Recepciones.

Entre las Habilidades de Locomoción y Manipulación, situaremos los Giros al tener componentes de ambos aspectos.

Estas tres categorías (Control Corporal y Conciencia Corporal, Locomoción y Manipulación), a su vez evolucionan en lo que se denominan Habilidades Genéricas (Bote, Conducciones, Golpeos, etc.), que son habilidades para cuyo dominio se necesita un grado mayor de madurez.

De las Habilidades Genéricas nacen las Habilidades Específicas, habilidades propias de cada uno de los deportes.

Este elenco de habilidades, en cada una de sus categorías, se dan siempre en un espacio y en un tiempo. Dentro de la Habilidad Temporalidad, incluiremos una habilidad que se deriva de ésta, y a la que denominamos Ritmo.

Por último, situamos una habilidad madre, la Coordinación, que determina el grado de perfección al que se ha llegado con el resto de las habilidades.

ELEMENTOS FUNDAMENTALES PARA LOS PEQUEÑOS:

1. Pulso: siempre seguido (nunca para). Ejemplo: pulso de la muñeca de la mano.
2. Ritmo: las palmas siguen lo que estamos cantando. Canción con ritmo. Ejemplo: el corazón.

El ritmo tan sencillo,
que vamos a bailar,
lo hago con mis manos,

vamos a empezar.
Mis pies
Mis dedos
Mis rodillas
Mi boca
Mi cuerpo

3. Acento: se parece a un pulso lento (dificilísimo de 0 a 6 años). El acento es cada varios pulsos.

Este puente se cayó,
se cayó, se cayó,
yo lo voy a levantar
si señores.

De 0 a 6 años, los niños necesitan moverse. La música, la expresividad, la creatividad y el cariño son fundamentales en estas edades. Se aprenden mejor la música y se mueven con mayor facilidad escuchando la voz humana.

CANCIÓN INFANTIL ADAPTADA

"QUÉ HERMOSO PELO TIENES"

En coche va una niña, carabí,
en coche va una niña, carabí,
hija de un capitán, carabiurí, carabiurá.

Qué hermoso pelo tienes, carabí,
qué hermoso pelo tienes, carabí,
quien te lo peinará, carabiurí, carabiurá.

Con peinecito de oro, carabí,
con peinecito de oro, carabí,
y horquillas de cristal, carabiurí, carabiurá.

La niña está enfermita, carabí,
la niña está enfermita, carabí
quizás se sonará, carabiurí, carabiurá.

La niña ya está buena, carabí,
la niña ya está buena, carabí,
con ganas de jugar, carabiurí, carabiurá.

Y al pie de su ventana, carabí,
y al pie de su ventana, carabí,
tres pajaritos van, carabiurí, carabiurá.

Cantando el pío, pío, carabí,
cantando el pío, pío, carabí,
cantando el pío, pa, carabiurí, carabiurá.

ADAPTACIÓN: "QUE HERMOSOS TRENES SOMOS"

En trenes van los niños, carabí,
en trenes van los niños, carabí,
marchando para atrás, carabiurí, carabiurá.

Si dan un golpecito, carabí,
si dan un golpecito, carabí,
el tren se pone a andar, carabiurí, carabiurá.

Tocando el hombro izquierdo, carabí,

tocando el hombro izquierdo, carabí,
a la izquierda se va, carabiurí, carabiurá.

Si fuera en el derecho, carabí,
si fuera en el derecho, carabí
a la derecha irá, carabiurí, carabiurá.

Saludo con la mano, carabí,
saludo con la mano, carabí,
si veo a un tren cruzar, carabiurí, carabiurá.

El tren se está parando, carabí,
el tren se está parando, carabí,
ya puede descansar, carabiurí, carabiurá.

4.3 LOS CUENTOS MUSICALES

¿EL POR QUÉ CENTRARNOS EN UN CUENTO MUSICAL?

Fernando Palacios, profesor de Pedagogía Musical del Conservatorio Superior de Música de Madrid, Emplea la fórmula cuento-música para que las audiciones sean más entretenidas e interesantes para los niños.

Parece acertado reproducir sus palabras: “Por lo que he podido estudiar, creo que la fórmula cuento-música es una de las mejores. El lenguaje musical y oral se llevan muy bien. El cuento hace que los niños se mantengan atentos, debemos intentar que la imaginación y el oído se involucren, y olvidarnos un poco de la vista. La experiencia de lo audiovisual hoy en día es la norma.”

Por otra parte, narración y música tienen algunas características idénticas:

- Entonación.
- Timbre.
- Ritmo.
- Pausa.
- Volumen.
- Fraseo.
- Juegos de expresividad.
- Estructura.

Si unimos el cuento y la música, tenemos una experiencia complementaria. A todo esto, añadimos movimiento siendo esa experiencia mucho más completa.

CARACTERÍSTICAS DE LOS CUENTOS:

Se basan en centros de interés próximos al niño (estaciones del año).
Cada cuento se puede secuenciar en 4 fragmentos.
Los fragmentos musicales son de corta duración.
La música hace referencia a lo narrado.

Por ultimo, con nuestro cuerpo escenificamos ese cuento (desarrollando la motricidad gruesa y fina).

CUENTOS DE MUSIMOTRICIDAD

1º Colorín, el pavo real de la Escuela Infantil.

Había una vez una granja..... Colorín, el pavo real de una Escuela Infantil, ha perdido plumas de su hermosa cola y los alumnos aprovechan las sesiones de musimotricidad para ayudar a buscarlas, en la granja donde vive, tendrán que atravesar aros, caminar por la cuerda floja y hacer juegos malabares.

Se trata de una metodología participativa y lúdica para poder trabajar los movimientos y la expresión acompañadas de la música.

Los niños y niñas se convierten en los protagonistas de esa historia, ya que són los amigos de Colorín que le ayudan a encontrarlas plumas perdidas.

¿Quién es Colorin? Colorin es un hermoso pavo real que cuando está muy alegre abre su cola a sus amigos los alumnos. El vive en una granja que está en el patio al lado de un huerto. Se hace querer entre los más pequeños.

Nuestra granja es de verdad; hay conejos, patos, cabras, faisanes corderos gallinas, pollos.

Todos estos amigos estimulan a los niños/as. Para llegar a la granja se hacen circuitos con aros, caminan por la cuerda floja, mantienen el equilibrio sobre bancos de madera y también y también en bancos de cemento que hay en el patio, pasan obstáculos saltando ruedas de colores, además escuchan música de animales, cantan canciones que ellos han aprendido, imitan los sonidos onomatopéyicos de todos los animales e imaginan donde se esconden las plumas del pavo real cada día.

Una profesora se disfraza de Colorín y se pasea por las aulas e invita a los pequeños a que la acompañen a buscar sus plumas perdidas, esta actividad se puede desarrollar primero en una de las aulas de psicomotricidad, donde cada niño es un animal y anda como ellos, bien a dos patas o con cuatro, haciendo sus sonidos onomatopéyicos. Después de despertar su imaginación se pasa a las actividad al aire libre y a la realidad.

A lo largo del curso se pueden dar vida a todos los animales y de cada uno tendríamos que buscar algo. Ejemplo: de los corderos lana perdida, de la cabra un cuerno, del conejo su cola.

EN BUSCA DE LAS PLUMAS PERDIDAS

1. Pondrán sus vidas en peligro al cruzar los charcos de agua sin que sean comidos por los cocodrilos (se ponen aros y tiene que saltarlos lo más deprisa posible) acompañados de música rápida.
2. Se arrastrarán por el suelo para pasar túneles muy estrechos (pasaran por debajo de las sillas arrastrándose como culebras..) Se utilizará música lenta.
3. Andan por una cuerda floja muy despacio porque si se salen les comen las pirañas.
4. Mantienen el equilibrio primero en los bancos de cemento y luego en los bancos de madera si se caen tienen que volver a empezar y tardan en ayudar a Colorín a encontrar sus plumas.
5. Al final hay 5 cajas de cartón pintadas de colores con pinturas de dedos y llenas de papeles que han arrugado entre todos, pero también hay plumas al cogerlas se las enseñan al pavo rea.
6. Un pavo real en la pared de la granja hecho de cartulina permite trabajar la educación perceptivo-motriz donde pueden pegar en la cola todas las plumas encontradas.

Los objetivos que se persiguen con esta experiencia son:

- Favorecer la cooperación en grupo.

- Desarrollar el esquema corporal.
- Fomentar la creatividad y el ingenio.
- Potenciar el equilibrio, la expresión corporal y la agilidad.
- Controlar la lateralidad.
- Aumentar la flexibilidad.
- Ejercitar la coordinación óculo-manual

5. Los componentes de la educación musical y sus posibilidades expresivas.

1 Componentes de la Educación Musical.

La educación mediante la música no se puede circunscribir a la ejecución de instrumentos musicales y a escuchar música disco grabada o en vivo, como ha sido tradicionalmente. Tiene que ser un proceso mucho más amplio en el que se utilicen todas las expresiones sonoras de la realidad: desde los sonidos propios de la naturaleza hasta las sonoridades de los objetos, del entorno, de la calle, de los distintos tipos de trabajos, materiales diversos y del cuerpo humano, incluyendo la voz.

La carencia de medios no es un obstáculo para expresarse musicalmente. Se debe hacer uso de la voz humana de diferentes formas, tales como: hablar, cantar, resonar la voz en el pecho, en la cabeza, etc. Los sonidos del entorno también se pueden obtener mediante la percusión, la frotación, el sople y la pulsación de los materiales y objetos de la realidad, a partir de su percepción sonora, visual, táctil y cinética.

El reconocimiento de los medios expresivos, del timbre, de la altura, de la intensidad y de la duración y su descripción sonora es un medio inmejorable para el aprendizaje de la música, desde el punto de vista creativo y de construcción del conocimiento.

El compositor y pedagogo Murray Schafer en su obra *Hacia una educación sonora* (1994 pág 13) argumenta: "El diseño del paisaje sonoro no se hace desde arriba o afuera, sino desde adentro, y se logra a través de la estimulación de grupos cada vez más numerosos de personas que aprendan a escuchar los sonidos que les rodean con una mayor atención crítica. ¿Cuáles son los sonidos que quisiéramos conservar? ¿Cómo habría que proceder para que las características esenciales de nuestro entorno puedan ser preservadas y embellecidas?"

Los procesos de percepción y emisión de sonidos del propio cuerpo humano, de la realidad objetiva, de los instrumentos musicales y la apreciación de las diferentes músicas del mundo, componen el material sonoro idóneo para el aprendizaje de la música y la sensibilización musical.

Sobre estas concepciones se ha seleccionado y organizado los contenidos de la Educación Musical.

2 La educación vocal

Las posibilidades expresivas de la voz humana son infinitas. Se pueden producir sonidos de alturas y timbres diferentes. La utilización de vocales, consonantes, sonidos onomatopéyicos, acompañados de la gestualidad, con distinta duración, intensidad, altura y aire, de forma individual y colectiva, permite la creación de múltiples expresiones musicales. Se combinan las vocales, las consonantes y los silencios a fin de lograr diferentes estructuras, formas musicales, cambios de intensidad, aire, ostinatos rítmicos y melódicos, melodías, diseños rítmicos y polirritmias.

. El canto constituye uno de los primeros pasos del niño hacia el mundo de la música y su desarrollo positivo o negativo dependerá de los buenos modelos que el niño perciba y especialmente del manejo que el maestro realice de la voz infantil.

En esta actividad lo esencial es cantar con buena afinación y voz agradable, natural y

relajada, con buen fraseo y calidad interpretativa.

Por medio del canto, los niños reciben la más directa experiencia musical, mientras se sienten, a su vez, productores y gestores.

En las distintas edades, el canto puede ser colectivo, individual u organizarse pequeños grupos o grandes masas corales.

3. La educación auditiva o perceptiva

La educación del oído o percepción auditiva está presente en todos los componentes de la educación musical. El desarrollo del analizador auditivo debe valorarse con una visión integral, totalizadora en el proceso de percepción. Este último debe comenzar con las posibilidades sonoras del cuerpo, con sus sonidos internos y externos: el latir del corazón, la respiración, las articulaciones, las múltiples formas de percusión corporal, etc. La autopercepción es determinante en el montaje de obras vocales e instrumentales. Asimismo, la percepción del entorno sonoro: áreas exteriores, calles, aulas, objetos, conversaciones, el viento, la lluvia, medios de difusión masivos, etc., son fuente idónea para el desarrollo del analizador auditivo y para la creación-improvisación con la utilización de los sonidos percibidos.

4 La educación rítmica.

A la rítmica en todos los sistemas de Educación Musical actuales, se le otorga un gran valor que se manifiesta expresivamente, en la respuesta física al ritmo en múltiples formas: el ritmo del lenguaje, la percusión corporal, palmadas, taconeo, recitado de nombres, llamadas, pregones, rimas, refranes, chiflidos, juegos de palabras, movimientos rítmicos, efectos sonoros con la voz y en la práctica instrumental con la utilización de instrumentos percusivos de afinación determinada e indeterminada. También la utilización de diversos sonidos del entorno contribuirán al trabajo rítmico.

La respuesta física al ritmo tiene diversas formas de expresión: el ritmo del lenguaje, la percusión corporal, palmadas (palmas contra palmas, palmas ahuecadas, todos los dedos de una mano contra los de la otra, tres contra tres, dos contra dos, uno contra uno, palmas sobre los hombros, caderas, muslos); taconeo (con todo el pie, con la punta del pie, con el talón). Recitado de nombres, llamadas, pregones, rimas, refranes, chiflidos, exclamaciones, interjecciones, juegos de palabras y otras posibilidades sonoras que variarán de acuerdo con la edad del educando.

Dalcroze era profesor de solfeo y armonía en el conservatorio de Ginebra y al constatar que sus alumnos presentaban deficiencias auditivas y rítmicas, aplica entonces una serie de experiencias que se denominarían Rítmica Musical. Su frase “ El ritmo es movimiento” destruiría las falsas concepciones de educación musical teorizante y pasiva. En la actualidad tiene plena vigencia el principio básico de este método: la educación rítmico-corporal.

5 La creación-improvisación

La creación improvisación se desenvuelve con los sonidos del entorno, del cuerpo humano, de diferentes materiales y objetos sonoros y de instrumentos musicales. En las actividades improvisatorias influyen: el medio ambiente y los patrones internos adquiridos por el individuo.

6. La lectoescritura musical

La lectura y escritura son actividades componentes de la Educación Musical con la misma importancia de los restantes, puesto que reafirman y consolidan los conocimientos musicales aprendidos así como amplían y complementan las vivencias musicales de los educandos. “El conocimiento musical es un conocimiento en acción que se logra cuando se aúnan percepción, acción y concepto” (Samela 1996, pág 47).

La iniciación a la lectura y escritura rítmica

En este apartado se pretende que, jugando, a través de determinados grafismos, dibujos, gestos, fonemas, etc., se puedan con facilidad comprender los códigos convencionales de la música.

En el programa informático, Microsoft Word, encontramos estas imágenes prediseñadas:

Los niños Harán palmas, o dirán “plas”, que se corresponde con el tiempo de la figura negra (◻)

Al observar este dibujo, los niños realizarán el gesto de enseñar las manos, ausencia de sonido, silencio de negra () y reconocerán que han necesitado el mismo tiempo para palmar que para enseñar las manos, igual duración pero sin sonido.

Este dibujo implica decir ti-qui, y corresponde al valor de dos corcheas (♪).

El descorchar la botella de champán, se asocia con el vocablo “blummmmm”, equivalente a una blanca (>).

El siguiente dibujo indica que se han de realizar cuatro palmadas, o entonar cuatro veces el correspondiente fonema (plas), y corresponde a la figura (Ů) que la tomamos como representante para palmar, o del paso al andar (el pulso).

También podemos hacer el gesto de golpear con un martillo, o leer:

Si pretendemos que el niño camine junto a un compañero, pueden decir mientras caminan “ando” (simultaneidad de pasos, sonidos), se corresponde con la figura (Ů):

Para reconocer el silencio de negra ():

O bien:

Para el reconocimiento de las corcheas:

Ante el dibujo de un reloj surge el fonema ti-qui, que se corresponde como ya hemos indicado con dos corcheas (**).

La acción de correr puede representarse con este dibujo:

Ahora cada paso corresponde a una corchea (♪), también se puede decir la palabra co-rro.

De igual manera ocurre con la acción de cortar con las tijeras (chiqui, chiqui), corresponde a las figuras corcheas (♪ ♪), y puede, además de leerse, hacerse el gesto con las manos.

Para la figura blanca, utilizaremos el siguiente dibujo:

Si asociamos el sonido de una campana con la figura blanca (>) (observamos la similitud existente entre esta figura y el badajo de la campana).

Dibujar canciones

Podemos jugar a dibujar canciones mientras cantamos (una manera de sentir el pulso).

La canción “Las gotitas de la lluvia” (Clin, clan, clin, clan, las gotitas de la lluvia. Clin, clan, clin, clan, caen del cielo sin parar), nos puede servir para dibujar las gotas de lluvia, el pulso de la canción. Dibujamos tantas gotas de lluvia como pulsos.

Podemos variar el dibujo y modificar las propuestas: pedir dibujarlas en un paraguas abierto, en el campo, sobre una figura, etc.

Canción de “Los relojes:” Combinamos el pulso de 3 maneras diferentes.

7. La expresión corporal

En esta actividad existe una interrelación entre la música y la expresividad del cuerpo en movimiento y en reposo, con la voz, con la música, con los gestos, con los sonidos del entorno, etc.

La expresión corporal es un medio para manifestar o corporizar la música, reflejar sus detalles rítmicos y melódicos: manifestación personal de las vivencias rítmicas, melódicas y rítmico- melódicas, pulso, acento, melodías, carácter, aire, dinámica, silencios, fraseo, cualidades del sonido, armonía, etc.

El trabajo rítmico corporal según E. Dalcroze y R. Laban debe partir de los movimientos fisiológicos del cuerpo: caminar, correr, el latir del corazón, la respiración, etc. La esencia es la percepción consciente del ritmo interno de la persona como base para fortalecer el sentido rítmico y expresarse corporalmente.

Asimismo “la danza libre”, “danza creativa”, “danza espontánea”, “expresión corporal”, “danza” o cualquier término similar que se utilice asegura el desarrollo de la creatividad, de la relajación y de la flexibilidad muy necesaria para las actividades musicales, tales como: ejercicios rítmicos, vocales, ejecución instrumental. Sobre la base de la vivencia musical el educando aprehende los patrones y conceptos técnico musicales, mediante los movimientos naturales de locomoción y técnico-analíticos, las calidades de movimiento, direcciones y niveles, etc., los interioriza, los hace suyos, y los aplica posteriormente a otros contextos, o crea a partir de ellos.

La expresión corporal

1. Preparación física, psíquica y fisiológica a partir del desarrollo de la imaginación creadora.
2. Dominio de la expresividad corporal y de la utilización del tiempo, el espacio y la energía.
3. Utilización de diferentes estímulos en función de la corporización de la música.
4. Audición y vivencia musical del material sonoro.
5. Corporización de imágenes inducidas de forma libre, espontánea, individual y colectiva con las distintas partes del cuerpo o este en su totalidad.

La expresión corporal como componente de la Educación Musical es vital, pues garantiza la vivencia musical o interiorización de la música y su posterior corporización, con una gran muestra de creatividad.

El trabajo rítmico corporal es un poderoso método pedagógico para instaurar los patrones rítmicos básicos en el individuo.

“La Expresión Corporal concebida como danza se define como la manera de danzar que lleva el sello de cada individuo. Comparándola con la poesía de cada poeta.

Por medio de este quehacer queremos ayudar a que el cuerpo piense, se emocione y transforme esta actividad psíquica-afectiva en movimientos, gestos, ademanes, quietudes cargados de sentido propio”. (Stokoe 1985).

Posee una visión educativa al concebir la danza como parte del perfeccionamiento humano que permite transformar la vida de cada individuo en una obra de arte; promoviendo al desarrollo de la sensibilidad, la capacidad de expresar, investigar, experimentar, transformar, colaborar con sus semejantes, pertenecer a un grupo; compartir el espacio, las emociones, los triunfos y los fracasos.

Se propone que cada cual baile su danza por el goce, la alegría y las emociones estéticas que despierta el arte, sin que todos tengan que llegar a ser primeras figuras de la danza, sin danzar para competir o para ser expertos.

Fuentes de la Expresión Corporal.

La Expresión Corporal se logra a través de las siguientes vías fundamentales:

- Investigación
- Expresión
- Creación

- Comunicación
- Composición

Entre dichas fuentes se encuentra el cuerpo como objeto y sujeto de la actividad, la música, los sonidos, los diseños, las formas, el color, la plástica, los movimientos naturales de locomoción, las calidades de movimientos, los instrumentos musicales, los objetos, los juegos sociales, la naturaleza y los diversos temas que reciben los alumnos en sus esferas cognoscitivas.

- El cuerpo como objeto de la Expresión Corporal.
- Las posibilidades de movilización que ofrece cada parte del cuerpo (movilización funcional).
- El cuerpo en su totalidad.

Una vez que se ha trabajado el poder expresivo de cada parte del cuerpo es preciso estimular a los alumnos para que el cuerpo en su totalidad hable a través del lenguaje de la danza.

Diferentes emociones, situaciones dramáticas, gestos de trabajo, imitación de objetos de la naturaleza y otros estímulos; pueden servir de base para que se utilice sabiamente el poder expresivo del cuerpo y de cada una de sus partes, como un conjunto en el que cada uno de sus miembros juegue el papel que le corresponde.

A veces es aconsejable comenzar por el cuerpo en su totalidad, aún cuando sus miembros no estén entrenados ni hayan explorado sus posibilidades expresivas, pues el placer de sentirse llevado por una música, por imágenes figurativas verbales o cualquier otro estímulo, con absoluta libertad; puede ser muy favorable para romper con la inhibición del principiante.

- La voz
- El cuerpo como instrumento percusivo.
- . Percusión corporal.
- . Castañeteos.
- . Palmadas.
- . Patadas.
- . Chasquidos.
- . Golpes sobre muslos y otras partes del cuerpo.
- El cuerpo como sujeto de la Expresión Corporal.

El cuerpo también puede convertirse en sujeto que exprese sus propios estados internos.

- . Estados anímicos.
- . Emociones.
- . Sentimientos.
- . Ritmo interno: Pulsaciones
- Ritmo cardíaco.
- . Respiración
- . Los gestos de trabajo.

6. EDADES MEDIAS DEL CONTROL DE ACTOS MOTORES PARTICULARES

7.- MOTRICIDAD GRUESA

Cuando se habla de motricidad gruesa se hace referencia al dominio de una motricidad amplia que lleva al individuo a una armonía en sus movimientos, a la vez que permite un funcionamiento cotidiano, social y específico: movilidad, traslados, práctica laboral, prácticas culturales, sociales...

Es imprescindible que pueda realizarse no solo un movimiento amplio, sino movimientos precisos con cada uno de los segmentos del cuerpo, como elementos determinantes de futuras habilidades personales, profesionales y domésticas.

Para adquirir una buena motricidad gruesa hay que conseguir el dominio parcial y específico de diferentes procesos, los cuales se aprenden de forma vivencial y deben practicarse mediante distintas actividades que ponen en juego las diferentes partes del cuerpo y permiten la comprensión y práctica de los objetivos que se persiguen.

Estos procesos son:

- * Dominio corporal dinámico.

- * Dominio corporal estático.

Componentes de la motricidad gruesa

1. Dominio corporal dinámico.

Este dominio permite no sólo el desplazamiento sino, la sincronización de los movimientos, superando las dificultades y logrando armonía, sin rigideces y brusquedades.

Este dominio dará al niño confianza y seguridad en sí mismo, puesto que lo hará consciente del dominio que tiene de su cuerpo en situaciones diferentes.

Áreas del dominio corporal dinámico:

Coordinación general:

El niño realiza los movimientos más generales, en los cuales intervienen todas las partes del cuerpo, y ha alcanzado esta capacidad con una armonía y una soltura que variará según las edades.

Las actividades que intervienen son:

- Marcha
- Subir
- Correr
- Saltar
- Rastrear
- Pedalear
- Trepas

Equilibrio dinámico:

Está determinado por la habilidad para contraponer el peso de las diferentes partes en relación con el eje corporal. Está condicionado por la agilidad y el control del cuerpo.

Las actividades que intervienen son:

- En el plano horizontal:
 - el niño se desplazará andando por la barra de equilibrio.
 - Mismo desplazamiento con obstáculos.
 - El niño se desplaza andando con un pie tras otro.
- En el plano inclinado:
 - El niño se desplazará por este plano haciendo las mismas actividades que en el plano anterior.
- En el plano móvil:
 - Se repiten las actividades que en los planos anteriores.

Coordinación visuomotriz

Requiere una maduración del sistema nervioso, implica un dominio motor para coordinar las manos y los pies, y al mismo tiempo introduce un elemento diferencial (objeto, persona...).

2. Dominio corporal estático

El niño ha de tener control sobre su cuerpo cuando no está en movimiento.

Equilibrio estático

Con el equilibrio estático se mantiene el cuerpo en la postura deseada (de pie, sentada o fija en un punto) sin caer.

Ejercicios para su desarrollo:

- de 2 a 3 años:
 - Poner al niño de pie sobre una silla.
 - Poner al niño de pie encima de un taco.
 - Poner al niño de pie en suelos irregulares.
- de 4 a 6 años:
 - Mantenerse sobre la punta de los pies.
 - Mantenerse sobre los talones.
 - Elevar una rodilla y luego otra.

La respiración:

Consta de dos etapas: inspiración (el aire entra en los pulmones) y espiración (el aire sale al exterior).

La relajación:

Es la reducción del tono muscular. Para conseguir la relajación es necesario reducir la luz, el ruido, utilizar ropa holgada, no hacer movimientos bruscos, emplear música o voz suave, utilizar una postura adecuada....

ESQUEMA CORPORAL

Desde el momento en que el bebé toma conciencia de sus manos y avanza en el descubrimiento de su cuerpo, comienza a comprender su estructura corporal. Este proceso continuará a lo largo de la infancia hasta la adolescencia.

Componentes del esquema corporal:

CONOCIMIENTO DEL CUERPO

El conocimiento aproximado de cada una de las partes del cuerpo:

COMPRENSIÓN DEL MOVIMIENTO CORPORAL

A medida que el niño se mueve, aunque sea gateando, va comprendiendo este movimiento que él hace, así como el de las personas que se mueven a su alrededor. Este aspecto tiene gran importancia para comprender el espacio.

EJE CORPORAL

Cuando se comprende la presencia de elementos dobles (manos, pies, ojos, orejas) dentro del cuerpo y su distribución simétrica, es posible hacer referencia a un eje vertical (la columna) , el cual nos permitirá analizar el espacio en dos partes: un lado y el otro, la derecha y la izquierda.

LATERALIZACIÓN

Un aspecto que en ocasiones puede generar confusión entre los profesionales, por su estrecha vinculación, es la lateralización.

La lateralización podría plantearse en relación con el análisis de la motricidad fina, pero, en su proceso final, puede considerarse un factor implicado en la consolidación del esquema corporal.

El proceso de lateralización tiene una base neurológica, puesto que la dominancia lateral dependerá del hemisferio que predomine: será diestro o zurdo según se tenga una dominancia hemisférica izquierda o hemisférica derecha. La dominancia puede no ser total, es decir, no afectar a todos los elementos de un lado (mano, ojo, pie; lateralidad cruzada) ni darse con la misma intensidad. Por consiguiente, puede hablarse de lateralización absoluta, de predominancia lateral y de lateralidad cruzada.

Antes de los 3 años aún realizan muchas acciones con una mano u otra o alternándolas, sea por experimentación o por cansancio, por lo que pueden realizar una tarea con ambas manos. Alrededor de los 3 años ya se definen y van consolidando su dominio. Los que no lo hacen pueden perder habilidad debido a la menor utilización de una misma mano en una tarea determinada. Por esta razón se debe potenciar la utilización de una misma mano en una tarea determinada.

Esta lateralización se define de una forma clara hacia los 4 años. A esta edad, si aún no hay definición , se debe valorar:

1º el uso de cada mano,

2º el tipo de actividades que se realizan ,

3º la eficacia de la ejecución.

Para orientar a las personas involucradas a fin de avanzar en este proceso.

Por lo tanto, no debe considerarse que el conocimiento del concepto derecha o izquierda determina el predominio lateral, aunque puede favorecer la comprensión del eje de simetría

corporal.

8. MOTRICIDAD FINA

La motricidad fina comprende todas las actividades que requieren precisión y coordinación.

Su aprendizaje debe plantearse desde las primeras edades, mediante unas actividades que favorezcan el desarrollo motor y la autonomía.

El proceso que se debe seguir para el aprendizaje de unas habilidades motrices, donde los resultados obtenidos son una evaluación por el propio niño, lo que repercute en su motivación.

AREAS DE LA MOTRICIDAD FINA

Motricidad Facial:

A partir del dominio de una parte del cuerpo, se convierte en un instrumento más de comunicación con los demás.

Desde el punto de vista educativo, favorece el aspecto motor (dominio muscular, flexibilidad) como para comprender que las muecas, las sonrisas, los gestos, etc., son elementos que llevan a los interlocutores a interpretar los pensamientos y estados de ánimo.

Para facilitar una correcta articulación es preciso ejercitar y agilizar previamente los órganos que intervienen en la misma, ya que, aunque no exista defecto orgánico alguno en muchos casos, una articulación imperfecta es debida a una falta de desarrollo y habilidad motriz general que afecta también a los órganos bucofaciales.

La lengua es un órgano muy movable, que entra en juego en la masticación, la deglución, la succión y la articulación de muchos fonemas. Su agilidad, flexibilidad, energía funcional y el control de su motricidad son de gran importancia para una perfecta articulación del lenguaje.

JUEGOS DE SOPLAR

Se le hablará de la necesidad de que el aire que inspira baje hasta la parte baja de sus pulmones, se les puede comparar los pulmones con dos globos, que se tiene que inflar con el aire que entra y este aire tiene que llegar a la parte baja de los globos,.

1. Hacer avanzar bolitas de papel directamente.
2. Hacer avanzar bolitas de papel con pajas.
3. Hacer avanzar globos, bolsas de plástico, etc.
4. Soplar con matasuegras, después de una inspiración profunda, para conseguir extenderlo totalmente.
5. Hacer pompas de jabón.
6. Contar la historia de los tres cerditos y hacer que el niño imite, soplando al lobo.
7. El educador soplará sobre la mano del niño, para que sienta la fuerza del aire que sale. Después se hará que sea él mismo el que sople sobre su propia mano, para que perciba la misma sensación que antes. Este ejercicio se puede repetir en distintas intensidades. Primero se le indicará: "sopla flojo" o "sopla fuerte". Después se soplará sobre su mano con una u otra intensidad para que el niño aprenda a discriminarlas y a continuación las repita con la misma fuerza, sin más indicación que pedirle que sople "flojo" o "fuerte".
8. Se pedirá al niño que sople sobre su propio flequillo, para levantar los pelos. (sacando el labio inferior).

9. Utilizando una barra acanalada se situará en un extremo una pelota de ping-pong, se pone la barra en una mesa y se sitúa el niño de forma que su boca quede a la altura del canal, se le hará soplar, después de una inspiración nasal profunda, para hacer que la pelota corra a través del canal.

Motricidad Gestual:

Consideramos de gran importancia los gestos que aparecen espontáneamente como ayuda para expresar sentimientos y complemento comunicativo. Favorece el aprendizaje y la comprensividad que debe:

1. Hacer situaciones con sólo lenguaje gestual y después verbalizar su interpretación.
2. Favorecer la imitación de personajes con dramatizaciones.
3. Buscar situaciones de apoyo del lenguaje gestual al verbal.

Motricidad Manual:

Al hablar de motricidad manual se hace referencia a las actividades que se llevan a cabo con el movimiento de una mano, la derecha o la izquierda, sin que sea imprescindible la utilización de las dos manos a la vez.

Se trata de que las dos manos no sean torpes, no que las dos sean igualmente hábiles.

Un elemento importante a tener presente es lograr un dominio de los elementos que permiten realizar funciones independientes:

- La mano propiamente dicha.
- La muñeca.
- El antebrazo.
- El brazo.
- El hombro.

Durante toda la educación infantil es importante que el niño haga importante que el niño haga ejercicios con los dedos para adquirir mayor flexibilidad y agilidad, vinculándolas con actividades lúdicas (canicas, pinzas de la ropa, palillos chinos).

Si añadimos a todo ello la música, los resultados son muy sorprendentes.

9. INSTRUMENTOS APROPIADOS PARA LA ESCUELA INFANTIL

10. BIBLIOGRAFIA

* Conde, J.L. & Viciano, V. (1.997). "Fundamentos para el Desarrollo de la Motricidad en Edades Tempranas". Málaga. Aljibre.

* Ballesteros Jiménez, S. "El esquema corporal. Función básica del cuerpo en el desarrollo psicomotor y educativo". TEA 1.982.

* Le Boulch, J. "El desarrollo psicomotor desde el nacimiento hasta los 6 años. Consecuencias educativas". Paidós, 1.995.

* Maigre A. Y Destrooper, J. "La educación Psicomotora". Paidós, 1.987.

* Schinca M. (1.983). "Psicomotricidad, ritmo y expresión corporal". Madrid. Escuela

Española.

- * Berrueto y Adelantando, p.p (1.990) "La pelota en el desarrollo psicomotriz". C.E.P.E. Madrid.
- * Ruiz Pérez L.M. (1.987). "Desarrollo motor y actividades físicas". Gymnos. Madrid.
- * Villa Elizaga y Cols. (1.992). "Desarrollo y estimulación del niño durante los tres primeros años". Eunsa.
- * M.E.C. (1.978). "La expresión dinámica, psicomotricidad y educación musical. M.E.C. Madrid.
- * Castillejo Brull, J. L. y otros. (1989). "El currículum en la escuela infantil". Madrid. Aula XXI / Santillana.
- * Bueno Moral, María L. y otros. (1990). "Educación infantil por el movimiento corporal. 2ª Ciclo: 3 a 6 años". Madrid. GYMNOS, S.A.
- * Lebrero Baena, MªPaz. (1997). "Especialización del profesorado de educación infantil (0-6 años)". Madrid. UNED.
- * Tasset J.M. (1.980). "Teoría y práctica de la psicomotricidad". Buenos Aires. Paidós.
- * Abernethy, K. Y otros. (1.978). "Saltar y brincar". Buenos Aires. Panamérica. (Manual de actividades motrices para desarrollar el equilibrio y la coordinación).
- * Cuenca F. Y Rodoco F. (1.984). "Cómo desarrollar la psicomotricidad en el niño". Narcea. Madrid. (ejercicios prácticos para padres y educadores en preescolar y educación especial).
- * Julia Bernal Vázquez y Mª Luisa Calvo Niño. (2000). "Didáctica de la música" (La expresión musical en la educación infantil). Málaga. Aljibe.
- * José Luis Conde Caveda y otros. (1999). "Nuevas canciones infantiles de siempre" (Propuestas para la globalización de los contenidos expresivos en educación infantil y primaria). Málaga. Aljibe.
- * M. J. Comellas y A. Perpinyà. (2000). "Psicomotricidad en la Escuela Infantil". Barcelona. Ediciones Ceac.

1. INTRODUCCIÓN

La música es un lenguaje que ha servido a las personas para expresarse y comunicarse, desde los tiempos más remotos. La música podemos encontrarla en los brazos de una madre mientras mece a su hijo acompañando su sueño con los relajantes sonidos y ritmos de una canción de cuna. Cuando un coro canta, todos sus miembros entienden que hay algo que les agrupa, esta magia tiene la música, es un lenguaje universal.

Como decía el pedagogo Kodály "tenemos que enseñar música a los niños nueve meses antes de su nacimiento". Esto que parece una exageración, no lo es, existen experiencias prenatales que lo justifican.

Este lenguaje universal, lleno de expresividad, sugerencia y evocación es: activo, globalizador e integrador.

Para Dalcroze (1926) el estudio de la música es el conocimiento de uno mismo. El autor quiere que, pasando por el oído, la música llegue hasta el alma para sentirla muy dentro, y, que el cuerpo, se transforme en resonancia. Para ello, hay que conocer profundamente los elementos básicos de la música, como son:

1. El ritmo.

2. La armonía.

3. La melodía.

Sus diferencias, sus relaciones son temas que acompañan todo su pensamiento pedagógico.

Cuando el estudio de la música se presenta a los niños de forma conveniente a su edad, la música se convierte en un manantial de vitalidad y alegría, transformándose en un lenguaje en el que los niños se expresan como en su lengua materna.

2. MÚSICA Y MOVIMIENTO

En el niño la música se convierte en:

- Fuente de energía
- Actividad
- Movimiento
- Alegría
- Juego.

La importancia que la música tiene en la vida de la humanidad y sus efectos educativos deben de aprenderse en los primeros estados de nuestra vida, ya que de este modo, estaremos formando unos “buenos oyentes activos”, con lo que justificaríamos el comenzar de la música desde la etapa de educación infantil.

La Educación Infantil es aquella que tiene la misión de contribuir al crecimiento cualitativo y cuantitativo del niño. Desde su crecimiento se ha comprobado que cuando los niños han recibido una adecuada educación musical, presentan un nivel escolar superior, especialmente porque se potencia en ellos el pensamiento lógico y se aumenta la capacidad de razonamiento.

Es enorme la capacidad de captación que posee el niño en estos momentos, a través de actividades, canciones, juegos,... Con música y movimiento le ayuda a expresar sus sentimientos y a desarrollar su creatividad.

Desde el punto de vista de tratamiento corporal, con las canciones se pretende desarrollar unas habilidades motrices y expresivas que permitan al niño adquirir un mayor control corporal a través de la ejecución de acciones motrices relacionadas con las actividades tónico posturales, equilibradoras y localización del esquema corporal, la lateralidad, respiración y relajación.

Los profesores somos los profesionales más adecuados para acercar a nuestros niños a la musimotricidad de forma cálida. Nosotros hacemos que estén lo más receptivos posible a la música y al movimiento. De ahí el nombre de Musimotricidad. El profesor es quien guía al niño para que éste adquiera un aprendizaje con el mínimo esfuerzo, máximo interés y divertimento.

Entendiendo por:

- Motricidad el desarrollo motor.
- Psicomotricidad el desarrollo psicológico del niño a partir de la motricidad, es decir, psicológico + motórico.
- Musimotricidad es igual a música + movimiento.

La metodología, tanto en musimotricidad como en cualquier otro área de Educación Infantil, debe ser activa: sólo se aprende lo que se hace, lo que se experimenta.

El niño a esta edad investiga, pregunta continuamente, manifiesta gran curiosidad, y, para avanzar en la búsqueda de lo que le rodea, en principio, dispone de su propio cuerpo; son sus sentimientos el instrumento que le va facilitando la información que necesita.

El profesor ejercerá una constante labor de animación, tratará de crear una atmósfera que fomente la inventiva, la exploración y la producción.

El profesor debe identificarse con el trabajo que los niños estén realizando, pero sin olvidar que la actividad les pertenece a ellos.

Para formar niños creativos debemos comenzar por desarrollar un talante creativo que anime a los niños a crear. No debemos olvidar que el educador debe ser imaginario, espontáneo, animador, entusiasta, ..., pero a la vez, riguroso en su trabajo, organizándolo y preparándolo sistemáticamente.

3.DECÁLOGO SOBRE LA MEJORA MOTÓRICA A PARTIR DE LA MÚSICA EN LOS NIÑOS

4. RECURSOS DIDÁCTICOS QUE UTILIZAMOS PARA LLEVAR A CABO LA METODOLOGÍA:

- Juego .
- Canciones.
- Cuentos musicales.

4.1 EL JUEGO:

En educación infantil el juego se considera como un regulador afectivo-social del niño. El niño ve la realidad tal y como desea.

El juego constituye una gran aportación para el desarrollo motor, además ayuda a mejorar el equilibrio, la flexibilidad, el dominio de la conducta general, la armonía de los movimientos, la coordinación de los gestos, lo que conduce a una mayor rapidez en la ejecución.

Es preciso potenciar situaciones de juego en las que los niños sientan la necesidad de expresarse a través de la voz, el movimiento y todo tipo de objetos sonoros e instrumentos. Se potenciará la exploración y el descubrimiento de las posibilidades sonoras de su propia voz o su cuerpo. La experiencia lúdica es un marco idóneo para que vayan utilizando sus recursos expresivos sonoros en distintos contextos y situaciones y con distintas intenciones y, de esta manera, los vayan seleccionando, ajustando, estructurando y coordinando mejor. Se deben facilitar contextos de actividad que impliquen la representación y la interpretación sonora, utilizando como soportes expresivos la voz, el propio cuerpo, el gesto o determinados trazos gráficos. Es conveniente ofrecer a los niños y niñas el contacto y la participación individual o grupal, en producciones sonoras y musicales tradicionales, sobre todo en las canciones, juegos rítmicos y danzas infantiles.

LOS JUEGOS MOTORES ocupan un lugar especial en las actividades del niño preescolar. Los juegos motores representan un conjunto de ejercicios físicos que realizados en forma lúdica desarrollan en los niños una u otra capacidad o perfeccionan determinada acción motora.

En estas edades la mayoría de los juegos motores se clasifican dentro de la agilidad, pues esta capacidad exige desarrollarse en gran medida mediante este tipo de actividades lúdicas, así mismos dentro de estos juegos de agilidad aparecen muchos con elementos de coordinación, equilibrio, orientación y otras capacidades coordinativas que son importantes desarrollarlas para que el niño desarrolle la capacidad agilidad.

Además de contribuir de manera muy efectiva al desarrollo de habilidades y capacidades motrices, el juego constituye como actividad un elemento de regulación y compensación de

las energías potenciales del niño, un medio esencial de interacción y socialización, un elemento importante en el desarrollo de las estructuras del pensamiento, influyendo notablemente en la formación de la personalidad del niño.

Es por ello que una de las actividades fundamentales en que se apoya la educación física para la obtención de los objetivos que le corresponde dentro del proceso pedagógico, en su contribución a la formación integral del niño, es precisamente el juego.

La característica fundamental de los juegos radica en que posibilita la más plena incorporación de todas las partes del cuerpo en el movimiento, evitándose la unilateralidad de la carga, con lo cual se logra influir de forma generalizada en el organismo del niño.

El carácter educativo de los juegos se pone de manifiesto de forma elocuente en las posibilidades que brinda en la personalidad del educando, lográndose alcanzar altos índices de esfuerzos físicos; las situaciones que se presentan en cada movimiento requieren e soluciones inteligentes para resolver los problemas que en los juegos se plantean, y el establecimiento de fuertes relaciones afectivas, coadyuvan a la creación de valores estéticos e intelectuales; desarrolla el trabajo en colectivo, la autodeterminación, la voluntad, el autocontrol, la disciplina, el valor y la perseverancia.

Por otra parte influyen en la creación de condiciones para adquirir y afianzar conocimientos en el desarrollo del proceso mental del lenguaje y la estimulación para la actividad creadora.

Los juegos permiten una libertad de acción, una naturalidad y un placer que es difícil de encontrar en otras actividades del niño; propicia estados emocionales positivos, desarrolla la imaginación, la creatividad y las posibilidades psicomotrices, ya que en las actividades que reproducen los niños durante el juego siempre hay participación de su pensamiento.

Aunque existen juegos de carácter individual el peso mayor recae en los juegos de conjunto, donde los participantes generalmente subordinan los intereses individuales a los del colectivo, influyendo en el establecimiento de patrones de conducta.

El juego no debe ser aplicado para la enseñanza de una acción motriz, pues en este caso perdería su carácter independiente y creativo. Al desarrollar los juegos, los niños aplican lo que han aprendido a partir de sus vivencias y esto da como resultado que a partir de los 3 años los propios niños comienzan a hacer propuestas de cómo variar su juego, y entre 5 y 6 años participan en la construcción y organización del juego.

El juego en sí mismo estimula la realización rápida y un esfuerzo físico en cada acción, de ahí que desarrolle tanto las capacidades motrices.

Uno de los tipos de juegos motores que gusta mucho a los niños son los juegos de recorrido, en estos juegos los propios niños construyen el trayecto a recorrer ubicando ellos mismos los materiales o aprovechando los recursos naturales del área. Estos juegos además de enriquecer los movimientos y desarrollar las capacidades motrices contribuyen al desarrollo sensorial y del lenguaje, activando el vocabulario, desarrollando formas superiores del pensamiento como es la memoria, por ejemplo, cuando la educadora al finalizar el juego agrupa a los niños y les pregunta: qué materiales utilizaron, su constitución (forma, color tamaño), la cantidad (con relación a materiales de un mismo tipo) y además preguntarles: de qué forma se desplazaron o qué hicieron con cada material. En este diálogo cada niño expresa verbalmente su experiencia y el adulto valora la riqueza y calidad de las respuestas.

Los juegos de recorrido se realizan individualmente, en parejas o pequeños grupos y en cada repetición se les propone a los niños variar las formas de ubicar los materiales (eliminar o incluir nuevos materiales) a fin de construir siempre un nuevo recorrido.

Conjuntamente con el desarrollo de capacidades motrices, en los juegos se desarrollan también capacidades intelectuales, aunque el aprendizaje mediante el juego nunca debe disminuir el disfrute y la independencia que tiene el niño al jugar. Las tareas intelectuales deben estar relacionadas con los movimientos a ejecutar para no afectar el dinamismo del juego, de la misma forma deben mantener la motivación requerida a la edad del pequeño.

Para que los niños disfruten a plenitud el juego y que al mismo tiempo contribuyan a su

desarrollo, estos deben ser ejecutados variando los mismos en cada repetición. Las variantes de los juegos propuestos por los propios niños pueden tener cierta orientación por parte del adulto siempre que se requiera.

Los juegos pueden ser variados teniendo en cuenta:

1. Las posiciones iniciales.
 2. Las formaciones.
 3. Las formas de ejecutar la acción.
 4. Los materiales a utilizar.
 5. Los papeles principales.
 6. Las formas de desplazamientos.
 7. Las reglas del juego.
1. Las posiciones iniciales se varían ejecutando el juego desde de pie, sentado, acostado, en cuadrupedia, cuclillas y otras posiciones. Estos tipos de variaciones se podrán ejecutar de acuerdo con la organización del juego que se va a desarrollar.
 2. La variación en las formaciones se puede lograr modificando las hileras en filas o viceversa, los círculos a la forma dispersa o de parejas a pequeños grupos, etc.
 3. Para variar las formas de ejecutar la acción se tiene en cuenta la modificación del movimiento básico que se esté ejecutando con relación al cuerpo, el espacio y el tiempo.
 4. La variante de los materiales se puede realizar colocando de forma diferente el mismo material o transformando su ubicación en el espacio.
 5. La variación de los papeles principales se logra modificando el rol principal del niño, sin afectar la organización del juego. El papel que ocupa el niño de forma independiente puede ser ocupado por dos y hasta tres niños, sobre todo en los juegos de persecución.
 6. La modificación en los desplazamientos se ejecuta variando la forma de trasladarse: caminado, corriendo, saltando, en cuadrupedia, reptando y al mismo tiempo ejecutando cada una de estas acciones de forma diferente.
 7. Las reglas de los juegos se varían considerando que los objetivos del juego no sufran modificación. Las modificaciones son convencionales y pueden participar en dicha modificación los propios niños (cambiar la distancia, la dirección de recorrido, etcétera).

En cada juego pueden proponerse – con la participación de los propios niños - una o varias variantes que ha medida que los niños avanzan en edad y en desarrollo se enfrentarán a nuevas dificultades.

Métodos sensoperceptuales, se apoyan en el trabajo de los analizadores: visuales, auditivos, táctiles. Estos métodos son ampliamente utilizados en las primeras edades por la influencia del primer sistema de señales.

Los métodos que aquí se agrupan tienen en la actualidad diferente enfoque en cuanto a su aplicación, el cual se explica a continuación:

Con relación al método auditivo se tienen en cuenta diferentes alternativas que están dirigidas a evitar el acondicionamiento o el adiestramiento del niño, muy común en las formas tradicionales de empleo de este método.

La noción del tiempo auditivo (ritmo interno) está muy asociada a la forma actual de empleo de este método.

El niño percibe al principio la duración de los sonidos (y de los silencios) que él mismo produce con su cuerpo: duración de un sonido vocal o respiratorio y posteriormente: duración del sonido del objeto que él mismo puede golpear (suave o fuerte).

La educación física tradicional utiliza el método auditivo sólo con la intención de dirigir los “ejercicios” que ejecutan los niños y desarrollar el ritmo de los movimientos, así como regular la carga física que estos reciben, siempre con una actitud directiva por el adulto.

La alternativa actual plantea evitar el uso del método de forma directiva por el adulto y aprovechar más las vivencias perceptivo motrices del niño que le permiten hacer concordar sus percepciones visuales y auditivas con las percepciones corporales.

AUDITIVO: Ejemplos prácticos del método.

O Palmaditas en diferentes partes del cuerpo, individuales.

O Palmear unos con otros.

O Caminar con sonidos fuertes y suaves de los pies.

O Caminar siguiendo el sonido de un instrumento de percusión, al detenerse el sonido, adoptar cualquier posición estática.

O Dar tanto saltitos como sonidos escuchen.

O Sentados golpear el piso (manos y pies).

O Tirar la pelota contra el piso suave y fuerte.

O Rodar la pelota lento y rápido.

O Tirar la pelota arriba y palmadas (tantas como se lance más lejos o más cerca). Las palmadas varían con: giros, cuclillas, en diferentes partes del cuerpo.

O De acuerdo con tantos golpes del tambor que escuchen, hacer grupos.

O Caminar con los ojos tapados hacia el lugar donde escuchen un sonido.

O Realizar tantos saltos como cantidad de sonidos escuchen.

En cuanto al método visual, los enfoques actuales rechazan la enseñanza del movimiento al niño mediante modelos, patrones, por lo que la demostración del educador se desplaza por la creación de situaciones al niño que le permitan vivenciar la acción y comprobar mediante el ensayo - error la ejecución de la tarea motriz. Esta propuesta no siempre conlleva a que el niño logre buenos resultados en la acción pero la experiencia vivida le reportará conocimientos más sólidos. El adulto observa las reacciones del niño y lo guía con propuestas que lo ayuden a resolver la tarea sin precipitarse a darle él la solución.

VISUAL: Ejemplos prácticos del método.

Va desde la representación mental, percepción y actuación del niño con relación a su cuerpo, el espacio y el tiempo.

N Representación: saltar como el conejo, la pelota, un resorte que sube y baja.

N Visualización del objeto: saltar, rodar y girar como la pelota, correr junto al aro que rueda o se mueve.

N Orientación en el espacio: saltar arriba, al frente, a un lado y otro. Con referencia al cuerpo: brazo elevado arriba, al frente, a un lado, al otro y desplazarse caminando o saltando hacia el lugar donde está colocado el brazo extendido. Después sin referencia del cuerpo (brazo extendido): saltar arriba, al frente, atrás, derecha, izquierda.

N Comprobación mediante ensayo-error: Lanzar a un objetivo, regula el movimiento el propio niño, colocando el cuerpo para lanzar más lejos, o más cerca.

N Explorar con un objeto todo lo que puedo hacer con él. Si es necesario se refuerza con el método verbal, indicándole al niño diferentes posibilidades para explorar con el objeto que seleccionó: saltar como la pelota, rodar como la pelota, girar como la pelota.

El método propioceptivo es mucho más utilizado en el primer año de vida hasta los 18 meses aproximadamente, ya que en estas edades hay una intervención directa del adulto mediante la manipulación al niño, transmitiéndole a este, sensaciones táctiles de estimulación de movimientos.

Las sensaciones propioceptivas pueden ser vivenciadas por el propio niño mediante formas muy simples sugeridas por el adulto: ¿cómo sientes tus piernas cuando las “estiras” y cómo las sientes cuando las “aflojas”?, “aprieta” fuerte la pelota, ¿tus manos están “blandas” o “duras”?, tocar objetos duros y blandos y ponerse como ellos.

A partir de estos descubrimientos (táctiles) con referencia al cuerpo y al objeto se proponen al niño variadas alternativas motrices que permiten la aplicación de este método de una forma vivenciada por el niño.

A partir de los 3 años se emplea este método de una forma más activa ya que el propio niño es capaz de vivenciar diferentes sensaciones en su propio cuerpo.

PROPIOCEPTIVO: Ejemplos prácticos del método.

, Sentados piernas extendidas elevar las piernas duras y dejarlas caer.

, Primero: ¿Cómo sientes tu brazo cuando lo “estiras”?

, Segundo: “Estira” tu brazo atrás para lanzar más lejos.

, Poner las piernas “duras” para tocar la punta de los pies (en diferentes posiciones).

, Tocar objetos suaves y duros y poner el cuerpo como se perciban estos objetos, posteriormente se puede realizar con los ojos vendados.

, Acostarse (de frente y espalda) sobre diferentes superficies (duras y blandas) y realizar movimientos con el cuerpo (rodarlo, hacer bolitas, balancearse, arrastrarse).

, Caminar “duros” como si estuvieran hechos de madera.

Como espaguetis crudos.

Y ahora.... Caminar muy “blanditos” como si fueran “merengue”

Como espaguetis cocidos.

, Pasos largos y cortos. ¿Cómo sientes tus piernas?

, Vamos a jugar con nuestro cuerpo: mostrar una parte “dura” del cuerpo, y ahora mostrar una parte “blanda”. Se pueden poner duras: las piernas, los brazos, la espalda, la barriga, los pies.....

, Juguemos a “goma - goma” y “piedra - piedra”: Yo caminaré despacio entre ustedes y cuando diga “goma-goma” se ponen blanditos para que yo los pueda mover y cuando diga “piedra - piedra” se ponen duros para que no logre moverlos.

, Con la pelota de papel o bolsita. Acostado con la bolsita colocada en la barriga (subirla y bajarla), con la bolsita en la espalda llevarla en cuadrupedia.

, Vamos a jugar con el aire: nos lleva a un lado y otro, hacia delante y hacia atrás y soplar como el viento.

, Caminar como un muñeco de palo.

, Caminar como si el viento te llevara.

,En pareja, tocarse distintas partes del cuerpo.

El método práctico se manifiesta en la propia ejecución de la tarea motriz.

En la edad preescolar el método práctico se basa en la ejercitación global de la tarea motriz, lo que significa que durante la ejecución de la tarea objeto de aprendizaje, el niño la realice en su forma íntegra y no dividida en partes como suele ser ejecutada en edades superiores.

Esta ejercitación no se basa en la “repetición” reiterada de la tarea motriz que sólo conlleva a la creación de estereotipos dinámicos motores que buscan condicionar las acciones motrices. A esto se antepone la ejecución “variada” de la tarea motriz en condiciones siempre cambiantes que facilitan al niño las más diversas respuestas motrices.

PRACTICO: Ejemplos prácticos del método.

3 Lanzar y capturar la pelota en parejas, lanzar y dar palmadas, giros, hacia atrás por arriba, por debajo de las piernas.

3 Caminar pasando objetos, por arriba sin pisarlos, bordeándolos, colocando solo un pie, etc.

3 Caminar en cuadrupedia hacia delante, atrás, lateralmente, invertida por arriba de planos, etc.

Mediante el método de juego, el adulto aprovecha el impulso emocional del niño para provocar situaciones en la actividad que faciliten la creatividad en forma grupal (colectiva).

La aplicación del método de juego es la mejor vía para lograr que surjan en el niño sensaciones de placer, libertad, deseos de acción, de compartir con otros, de descubrir.

Es el método que mejor logra liberar de estrictas normas directivas a los docentes que aún permanecen arraigados.

Las tareas motrices se proponen al niño desde la forma individual, parejas, pequeños grupos o con todo el grupo, empleando este método.

Este método no se introduce bruscamente en la actividad cuando el adulto dice: ¡Ahora vamos a jugar!, los niños piensan: ¿y hasta aquí qué hemos hecho? Cuando el adulto estimula al niño mediante formas lúdicas, la actividad se torna más alegre y desarrollada para el pequeño.

Esta forma de guiar la actividad motriz con los más pequeños facilita poder sugerir tareas cada vez más complejas y que los niños las acepten y ejecuten con entusiasmo, tratando así de vencerlas. Con el empleo de este método, el adulto tiene la facilidad de ocupar roles y papeles conjuntamente con el niño participando directamente como un niño más.

En su libro “El maravilloso mundo del juego”, el profesor Alfredo Ferrari (1994) cita: A través del tiempo han variado los métodos y formas, los grupos de educandos, las diversas situaciones que intervienen en un ambiente educativo, los contenidos de los programas y las necesidades de los educandos.

Pero, el juego, ese particular y especial ambiente con clima propio, no ha sufrido modificaciones.

“Continúa ahí, en el tiempo y en cualquier lugar porque forma parte de la vida del ser humano”.

JUEGOS: Ejemplos prácticos del método.

Los juegos se organizan de acuerdo con las habilidades que se proponen desarrollar. Ejemplos: juegos de correr, saltar, rodar, lanzar, golpear, reptar, cuadrupedia y combinaciones de todas estas.

Se pueden realizar en parejas, dispersos, en pequeños grupos y en el grupo completo.

Las posibilidades movilizativas y expresivas del cuerpo. Los movimientos naturales de locomoción y los movimientos técnicos analíticos.

Los movimientos naturales de locomoción son movimientos simples, comunes, que realiza el hombre desde su niñez para desplazarse de un lugar a otro. Es decir: caminar, correr, saltar, rodar, arrastrarse, girar y gatear.

En la actividad de Expresión Corporal no se persigue que el educando realice estos movimientos con una técnica determinada y precisa sino como una forma de disfrute, de descarga de energía, siguiendo el dictado de la imaginación o la palabra del maestro que puede incluso distorsionar el movimiento ideal desde el punto de vista técnico para alguna otra especialidad.

Por ejemplo:

Cuando se da la imagen de caminar como un vaquero, un payaso, puntas adentro, etc.

El docente debe tener en cuenta al iniciar estos movimientos que cada grupo de edad tiene un ritmo propio para el desplazamiento, que se encuentra muy relacionado con el ritmo fisiológico, el desarrollo psico-motor y las proporciones de las extremidades inferiores con el resto del cuerpo, por lo que resulta conveniente pedir a los educandos que realicen el movimiento sin imponer un ritmo previo, a partir de la observación del ritmo general del grupo se debe establecer el tiempo para unificar el movimiento dentro de un ritmo único.

Los movimientos naturales de locomoción son ideales para la descarga de energía, constituyen los elementos de partida para explorar el espacio y sus direcciones, para iniciar a los alumnos en los diseños de curvas y rectas en el espacio total para la utilización del cuerpo como instrumentos percusivos que va produciendo el ritmo del desplazamiento.

Los movimientos naturales de locomoción:

1. Caminar
2. Correr
3. Saltar
4. Girar
5. Gatear, rodar y arrastrarse

1. Caminar es el movimiento básico por excelencia para iniciar el desplazamiento del grupo, para reconocer el espacio y compartirlo; para integrar al grupo. Se puede realizar de diversas formas:

- Apoyando talón, planta y punta de forma sucesiva.
- Con puntas hacia adentro.
- Con apoyo de todo el pie golpeando fuerte.
- En la punta de los pies (sigiloso).
- Con talón.

- Con el borde exterior (zambo).
- Elevando rodilla (marchar).
- Con piernas estiradas.
- Con pasos cortos.
- Con pasos largos.
- Colocando un pie delante del otro.
- Cambiando el peso del cuerpo hacia los lados (oso).
- Caminar en distintas direcciones (delante, detrás, derecha, izquierda).
- Hacia los lados abriendo y cerrando piernas.
- Hacia los lados cruzando piernas.
- Combinando diferentes direcciones en cada paso (1 derecha, 2 detrás, 3 izquierda, 4 delante).
- Combinando un paso largo y uno corto (cojear).
- En el lugar.
- Dando vueltas.
- Dibujando rectas.

Utilizando imágenes diversas:

- Como un vaquero.
- Como mamá.
- Como un viejo.
- Como un enanito.
- Como un gigante.

Para realizar este movimiento natural de locomoción el valor musical que más se utiliza es la negra () y la palabra ritmada voy, pero también se puede caminar con blanca (), despacio, cansado, viejo, etc. , con corchea apurado, combinando negra con puntillo y semicorchea () cojear.

2. Correr se puede realizar doblando el tiempo de caminar con la palabra ritmada corro y el valor musical () dos corcheas, también se puede correr con la palabra ritmada rápido y el siguiente valor musical () o con la palabra ritmada ligerito y el siguiente valor musical ().

Las formas de realizar el movimiento pueden ser las mismas que se describieron en el movimiento natural de locomoción caminar.

Pueden crearse otras imágenes que sugieran nuevas formas de realizar el movimiento; entre otras:

- Correr como un caballo.
- Correr como un atleta

- Marcha olímpica.
- Por un camino con curvas.
- Por un camino recto.
- Correr en diferentes direcciones (verticales y horizontales).
- Con inclinación del cuerpo delante y detrás.

3. Saltar es un movimiento natural de locomoción practicado por los alumnos de forma espontánea en sus juegos y paseos, puede tratarse del salto del juego de "La señorita" (paso-salto) con piernas alternas y además se pueden incorporar otros tipos de saltos como por ejemplo:

- De un pie a otro.
- En un solo pie.
- Con los dos pies juntos.
- Comenzando con dos pies y terminando en uno.
- Comenzando en uno y terminando en dos.

Muchos de estos tipos de saltos pueden observarse en el juego conocido como: Pon, arroz con pollo, o rayuela.

El salto de la señorita debe realizarse con el valor musical de () que responde con ritmo del lenguaje a la palabra salto, en los otros casos pueden utilizarse indistintamente: Blancas (), negras () y corcheas (), de acuerdo a la velocidad con que se quieran realizar los saltos.

Todos estos tipos de saltos pueden realizarse con diferentes direcciones y diseños en el espacio total o en el lugar, con utilización de movimientos de brazos, cabeza, torso, etc.

La combinación de los movimientos naturales de locomoción caminar, correr y saltar puede utilizarse para la realización de algunos pasos de bailes folclóricos (polka, shottische, galop, karinga, cha-cha-cha, paso criollo (propio de folklore rioplatense), etc.

4. Girar: Este movimiento natural de locomoción es muy utilizado en los juegos por los niños y en los bailes sociales por los jóvenes y adultos, puede realizarse más rápido o más lento con los valores musicales (), la variedad de formas de realizar este movimiento depende de la creatividad del educador y el educando. Entre otras pueden realizarse las siguientes formas:

- “ De un pie a otro, en el lugar o desplazándose.
- “ En un solo pie con el otro pie extendido o flexionado. Si se desea utilizar para el desplazamiento se va cambiando de un pie a otro para cada nuevo giro.
- “ Giro con los pies en punta.
- “ Giros característicos de algunos bailes folclóricos. Jota.
- “ Giros sentados apoyado en los glúteos con piernas recogidas.
- “ Giro sentado apoyado en los glúteos y piernas extendidas unidas o separadas.

5. Gatear, rodar y arrastrarse son movimientos naturales de locomoción que se realizan en el nivel bajo, pueden utilizarse diferentes direcciones horizontales y los siguientes valores musicales:

Siguiendo la imagen de gatear, rodar y/o arrastrarse de diferentes animales y objetos de la naturaleza pueden combinarse diferentes valores musicales al realizar el movimiento.

Ejemplo: rodar como una hoja que se la lleva el viento.

Pueden crear el movimiento de una serpiente, un tigre, un bolo de madera, el tronco de un árbol, una lagartija, el soldado en el combate, etc.

Utilizando los movimientos naturales de locomoción pueden realizarse cuentos animados que estimulen la descarga de energía y la imaginación creadora. Estos juegos pueden utilizar diferentes temáticas y ser la voz del educador la que estimule el movimiento, diseño, ritmo y dirección en que se realiza cada movimiento.

Ejemplos:

Con la temática “Un paseo por el campo” puede realizarse el siguiente juego:

Estoy durmiendo, el sol me despierta, me calienta, me levanto, camino por un sendero de muchas curvas, corro por la pradera, me detengo, respiro el perfume del campo, salto para alcanzar las frutas, me caigo, ruedo por la pendiente, me arrastro por debajo de la cerca, giro con el viento, y regreso cansada a casa.

Para cada movimiento natural de locomoción siguiendo la imagen literaria el educador debe realizar con acompañamiento de un pandero o simplemente con percusión corporal el ritmo adecuado para el desplazamiento.

Otras temáticas a utilizar en los cuentos animados pueden ser:

- Una visita al Zoológico.
- La Juguetería.
- La Playa.

También pueden utilizarse cuentos relacionados con la historia, la geografía, la biología, la literatura o cuentos conocidos como Ricitos de Oro, Los tres Ositos, Los tres Cerditos, Caperucita Roja.

Los movimientos técnicos analíticos están destinados a movilizar cada parte del cuerpo nombrándola, señalándola, movilizándola; con el objetivo de tomar conciencia del propio cuerpo, de sus partes y sus posibilidades movilizativas y expresivas. Desde el punto de vista didáctico utilizando el método de análisis y síntesis se van trabajando las partes del esquema corporal pero sin olvidar que el objetivo final es la integración del cuerpo y no su desintegración.

Este tipo de movimientos también suele denominarse movilización funcional lo cual indica que se pone el individuo en contacto con su propio cuerpo para enriquecer su repertorio de movimiento y por tanto su campo expresivo, es por eso que el educador no debe olvidar que debe llevar al educando a conocer el potencial de cada articulación sin convertir esa ejercitación en una serie de movimientos mecánicos, sino descubriendo el goce de la movilización, despertando la imaginación y realizando el movimiento en función de la expresión.

La columna vertebral es el sostén de todo el cuerpo humano y punto de partida de la movilización funcional. Otros puntos de gran importancia son las articulaciones de la cabeza, los hombros, los codos, la muñeca, los dedos de las manos y pies, la cadera con la cabeza del fémur, la rodilla, el tobillo.

Para localizar, ejercitar y hacer sentir la columna vertebral como punto de partida de la movilización funcional se puede realizar los siguientes ejercicios:

- * Movilización de toda la columna en posición de cuadrupedia (arrodillado).
- * Arquear la columna hacia delante (como un gato).
- * Arquear la columna hacia atrás (como un perro).
- * Acostados de lado arquear la columna hacia delante (como un caracol), se deben incluir los brazos y piernas recogidos para enriquecer el movimiento.
- * Acostado de lado doblar la columna hacia atrás (como un pescado), este ejercicio también puede realizarse acostado boca abajo.
- * Acostado boca abajo doblar la columna hacia atrás con piernas y brazos extendidas (realizar balanceo).
- * Sentado con piernas cruzadas doblar la columna delante con apoyo de brazos y cabeza en el piso (dormir).
- * Partiendo de la posición anterior incorporar el torso y doblar la columna hacia atrás (desperezarse).

Entre los movimientos técnicos-analíticos se encuentran:

1. Rotaciones
2. Flexión-Extensión
3. Estiramiento
4. Contracción-Relajación
5. Ondulaciones

1. Rotaciones

Son movimientos que se realizan a partir de cualquier articulación, en líneas curvas, son generalmente lentos y calmantes, su práctica es conveniente para lograr un buen funcionamiento de las articulaciones, puede realizarse a partir de las articulaciones de:

Cabeza

- * Mirar hacia un lado y hacia otro lentamente dibujando un semicírculo.
- * Pendular la cabeza comenzando de arriba izquierda pasando por debajo en el centro y derecha arriba y viceversa.
- * Llevar la cabeza hacia atrás y luego hacia delante lentamente dibujando semicírculo.
- * Rotación total de la cabeza hacia ambos lados.

Hombros y brazos

Partiendo de la misma articulación pueden rotarse solamente los hombros o éstos acompañados de brazos, de las siguientes formas:

- * Rotación de hombros hacia delante.
- * Rotación de hombros hacia atrás.
- * Alternando la rotación de un hombro delante y otro detrás.
- * Alternando uno primero y otro después.
- * Un solo hombro.
- * Incorporando los brazos se pueden realizar las variantes anteriores y otras tales como:
- * Rotación del brazo dibujando círculos con los codos y el antebrazo flexionado con manos en los hombros.
- * Con brazos extendidos pequeños círculos (mis brazos son lápices, pinceles etc.)
- * Igual al ejercicio anterior, dibujar grandes círculos.
- * Con apoyo de los codos se pueden realizar rotaciones de antebrazo.
- * Con codos apoyados en costillas dibujar círculos, seis, ocho, etc. con las manos sin utilizar la articulación de la muñeca.
- * Apoyando los codos en una superficie, (mesa, piso, muslo, etc.) realizar círculos, seis, ocho, etc.
- * Alternando (uno derecha otro izquierda).
- * Alternando uno primero y otro después.
- * Los dos hacia adentro y hacia afuera.

Manos

- * Partiendo de la articulación de la muñeca se pueden rotar las manos de la siguiente

forma:

- * Decir adiós con una o ambas manos.
- * Rotar las manos con las palmas hacia adentro imitando un limpia parabrisas.
- * Pendular las manos simulando abanicarse.
- * Rotación completa de la muñeca con la mano abierta o cerrada, de derecha a izquierda y viceversa en forma sucesiva, simultánea.
- * Rotación completa de la muñeca con manos abiertas o cerradas en oposición (una hacia la derecha y otra hacia la izquierda).

(Sevillanas)

Dedos de las manos

- * Rotación completa de cada uno de los dedos de las manos de forma individual. Para iniciar esta rotación es aconsejable partir de las manos en reposo apoyadas en una superficie e ir rotando cada uno de los dedos.
- * Siguiendo el texto de la canción “Meñique” o cualquier rima, poesía o canción que vaya nombrando los dedos de las manos ir rotando cada uno en la medida en que se nombran.

Articulación del torso.

- * De pie con piernas separadas y rodillas extendidas rotación total de torso a la derecha y a la izquierda.
- * En la misma posición rotar el torso a un lado y al otro.
- * En la misma posición rotación del torso hacia un lado y el otro, dibujando semicírculo con la cabeza (pendular).
- * Parados con piernas separadas, rodillas extendidas y flexión del torso pendular.
- * Igual al anterior incorporando brazos.

Sentado se pueden realizar todas las rotaciones del torso anteriormente descritas.

Pelvis

- * Rotación completa de la pelvis a un lado y al otro.
- * Dibujar ocho con la pelvis.

Piernas

- * Partiendo de la articulación de la cadera, de pie, sentado con apoyo de brazos detrás o acostado.
- * Rotación de piernas con rodillas extendidas dibujando círculos, una primero, otra después, las dos juntas hacia adentro o hacia fuera, las dos piernas unidas rotan en la misma dirección hacia un lado y hacia el otro (acostado o sentado).
- * En pareja uno frente al otro con apoyo en las extremidades superiores.
- * Dibujar círculos con una pierna detrás e ir subiendo la misma.
- * Dibujar círculos con una pierna al lado e ir subiendo.
- * Dibujar círculos en el piso e ir subiendo las piernas en distintas direcciones (alternando las piernas en todos los casos anteriormente señalados).
- * Partiendo de la articulación de la rodilla, de pie, sentados con apoyo de brazos o acostados.

Se pueden realizar los mismos ejercicios que se proponen para la articulación de la cadera, con la rodilla flexionada para movilizar la pierna.

Pie

- * Partiendo de la articulación del tobillo, en posición de pie, sentados y acostados realizar:
- * Rotación del pie a la derecha y a la izquierda, alternando de forma simultánea y sucesiva los dos hacia adentro, los dos hacia fuera.
- * Dibujar semicírculo con la punta de los dedos (pendular).

2. Flexiones y extensiones

Son movimientos cortados, enérgicos, que requieren de tensión y precisión, para ser

ejecutados pueden realizarse a partir de todas las articulaciones, dibujando siempre líneas rectas.

Generalmente la flexión se acompaña de una extensión que permite que la parte movilizada vuelva a su posición inicial, incluso en un mismo movimiento pueden combinarse una flexión y una extensión.

Cabeza

- * Flexión hacia delante, hacia atrás, lado derecho, lado izquierdo.

Brazos

- * A partir de la articulación de los codos, brazos extendidos con palmas hacia delante flexionar y extender un brazo y luego el otro, los dos al mismo tiempo alternando uno flexiona y el otro extiende.

- * La misma serie de movimientos puede realizarse pero con palmas hacia arriba y hacia abajo.

- * A partir de la articulación del hombro con los brazos extendidos subir hacia arriba (sobre la cabeza) y bajar, delante, detrás. Alternando uno y otro, los dos juntos.

Articulación de la muñeca

En cualquier posición brazos extendidos, flexión y extensión de las manos abajo, lugar, arriba, lugar, alternando, los dos juntos, uno primero y otro después.

La forma en que se coloquen las palmas de las manos puede sugerir una gran variedad de movimientos.

Se pueden combinar flexiones de codo y muecas en diversas formas. A partir de los movimientos anteriormente descritos. Algunos de estos movimientos pueden realizarse con puños cerrados.

Tronco

- * A partir de la columna vertebral flexión del tronco delante, lugar, derecho, lugar, izquierdo, lugar.

- * A partir de la articulación de la cadera con la cabeza del fémur, flexión y extensión del tronco delante y lugar.

Pierna

- * Articulación de la cadera con la cabeza del fémur.

- * Piernas extendidas subir delante y bajar al lugar.

- * Subir detrás y bajar al lugar.

- * Subir de lado y bajar al lugar.

Se pueden realizar los ejercicios anteriores agregando flexión de la rodilla de forma sucesiva o simultánea.

En posición acostados y sentados con apoyo de los brazos se pueden realizar casi todos los ejercicios anteriores.

La movilización de las piernas simulando el pedalear de la bicicleta resulta una combinación de flexiones y extensiones sucesivas.

Pie

Sentados con piernas extendidas flexión de pies hacia arriba y extensión uno primero, otro después, los dos juntos y alternando.

Este mismo ejercicio se puede realizar sentados con piernas cruzadas y con la mano en el tobillo realizar la flexión y extensión del pie para sentir el trabajo de la articulación.

- * En parejas tomar el pie del compañero para sentir el trabajo de la articulación.

Una vez que se han trabajado independientemente las partes del cuerpo se pueden hacer flexiones y extensiones combinando varias partes del cuerpo o este en su totalidad.

Entre otras pueden utilizarse las siguientes imágenes:

- * Muñeco de cuerda.
- * Marionetas
- * Conejo (saltar con flexión en piernas, brazos y muñecas)
- * Pato (caminar con rodilla flexionada y moviendo cola y alas).
- * Rana(salto con flexión y extensión de piernas y brazos).

3. Estiramientos

Los estiramientos son movimientos placenteros por excelencia, al estirarse y desperezarse se produce cierta energía que fluye del cuerpo y parece perderse en el espacio; después de un estiramiento debe realizarse una relajación con lo cual se completaría un ciclo de movimientos semejante a la pregunta y respuesta en la frase musical. La respiración juega un papel importante sobre todo cuando se trate de un estiramiento y relajación de todo el cuerpo. La entrada de aire en los pulmones se aprovecha para el estiramiento, mientras que la espiración contribuye a la relajación del cuerpo.

Mediante los estiramientos el cuerpo tiene la sensación de prolongarse y penetrar en el espacio lo cual requiere un esfuerzo y energía superior a la extensión.

Estos movimientos pueden realizarse con participación de todo el cuerpo o con algunas de sus partes (cuello, torso, brazos, piernas, pies, manos).

Para realizar estiramientos de las distintas partes del cuerpo pueden utilizarse algunas de las ideas expuestas para la realización de las extensiones, siempre que se tenga en cuenta la intención de penetrar en el espacio y prolongar la parte del cuerpo de que se trate. Además pueden realizarse estiramientos en los cuales se combinen algunas partes del cuerpo como por ejemplo:

- * Torso-brazos-manos.
- * De pie con piernas juntas o separadas tratar de alcanzar un objeto lejano, a la derecha, izquierda, arriba, abajo, delante, diagonal.
- * Muslos-piernas, pies.
- * Parados con piernas unidas, partiendo de la articulación de la cadera ir levantando y estirando de forma sucesiva muslos, piernas, pies. En este ejercicio interviene la flexión de las articulaciones de cadera, rodilla y tobillo.

Para estiramiento de todo el cuerpo se puede trabajar con las siguientes imágenes:

- * Estar dormido y despertar (estirarse).
- * Bostezar.
- * Alcanzar el sol (en este estiramiento puede incluirse un salto)

Pueden trabajarse otros ejercicios como:

- * De la posición de pie con tobillos agarrados, cuerpo doblado hacia delante comenzar a estirar, pierna, muslo (esta misma acción conlleva al estiramiento de brazos y columna pero puede continuarse con estiramiento del torso).
- * De pie, manos enlazadas detrás y flexión de rodillas y tronco encorvado, comenzar estiramiento partiendo de las piernas, estirar columna presionando con las manos hacia abajo y cabeza detrás se complementa con relajación para volver a posición original (utilizar respiración para el ejercicio).

4. Contracción-Relajación

Las contracciones son movimientos de gran valor expresivo que pueden manifestar que el

cuerpo a recibido un impacto o temor, susto, agresión. Necesariamente este movimiento se complementa con una extensión y relajamiento de la parte contraída. Por ser ejercicios que demandan mucha fuerza y tensión y pueden provocar cansancio muscular.

Pueden ejecutarse de forma rápida o lenta, con todo el cuerpo o con algunas de sus partes (torso, pelvis, brazos, manos).

La respiración debe jugar el siguiente papel: contracción al expulsar el aire, estiramiento al tomarlo y relajación al expulsarlo.

Contracción de:
Cuello-cabeza

Retroceder la cabeza pegando la barbilla al cuello (rápido o lento) se completa con estiramiento al frente y luego dejar caer la cabeza en relajación.

Tronco

Intervienen hombros, brazos y pecho, simular recibir un impacto en el pecho, hombros y brazos ligeramente encorvados hacia delante. Este movimiento es ideal para manifestar susto, temor, protección.

Abdomen Contracción de abdomen, contracción de los músculos del diafragma, puede acompañarse de expulsión del aire de forma rápida y produciendo sonido gutural.

5. Ondulaciones

Son movimientos lentos, tranquilos que producen la sensación de que el cuerpo va adoptando distintas posiciones sucesivamente hasta encontrar la más cómoda, es como si la energía se trasladara para salir del cuerpo. Por ser movimientos lentos y controlados permiten a los alumnos tomar conciencia de la parte del cuerpo que están movilizand o e incluso los músculos que intervienen. Pueden realizarse con participación de todo el cuerpo, con algunas de sus partes (columna, brazos, manos, piernas o con la combinación de algunas de estas partes).

Entre otros ejercicios pueden realizarse los siguientes:
Brazos

De pie o sentados ondular un brazo, el otro, ambos trasladando la energía de uno a otro a través de los hombros, los dos delante simultánea o sucesivamente (con imágenes de alas, algas, aves).

Manos

Pueden movilizarse junto con los brazos o de forma independiente (peces).

Piernas

Acostado o sentado con apoyo de los codos, ondular una pierna, la otra, las dos de forma sucesiva o simultánea.

Con participación de todo el cuerpo

De pie o acostados brazos extendidos laterales a la cabeza, ondular desde la punta de los dedos de las manos con participación de brazos, cabeza, columna, piernas y pies.

Cuando se trabaja en el piso puede utilizarse, ondular de un lado y del otro, cuando se trabaja de pie puede desplazarse y solo de esa forma participarán los pies en esa ondulación. (Imágenes gusano, río, olas, aves, mariposas.)

Otra opción para explorar el esquema corporal a través de los movimientos técnicos o analíticos es ir trabajando con cada parte del cuerpo, sus múltiples posibilidades de rotación, flexión, estiramiento, ondulaciones, contracciones, etc.

Por ejemplo:

¿Dónde están mis manos? ¿Qué pueden hacer?

- * Decir adiós (rotaciones)
- * Dar vueltas (rotaciones)
- * Bajar y subir (flexiones)
- * Estirar palmas y dedos (estiramientos)
- * Ponerse tristes (relajadas)
- * Acariciarse (ondulaciones)
- * Empujarse (contracciones)

- El Recorrido del cuerpo en el espacio. Las direcciones. El diseño.

Todas las artes escénicas tienen como elemento común la utilización del espacio y éste significa el área correspondiente al escenario o lugar de clases.

Partiendo de este concepto, cuando nos referimos al espacio total debe comprenderse como la totalidad del área del lugar de clase o escenario, que el cuerpo puede recorrer. Espacio parcial es el que puede abarcar el bailarín a partir de mantener el punto inicial de apoyo del mismo. Es como la esfera que rodea al cuerpo en ella se puede saltar, estirarse, hendir el aire hacia todas las direcciones, sin que exista un desplazamiento del cuerpo en el espacio total.

La Expresión Corporal para su ejecución requiere del uso del espacio pues es imposible poner el cuerpo en movimiento fuera de éste.

Siempre que utilizamos el espacio lo hacemos en diferentes direcciones, o bien saltamos o rodamos por el piso, nos movemos a un lado o al otro, delante o detrás, o permanecemos estáticos ocupando un lugar. Estamos entonces en presencia de las diferentes direcciones espaciales que pueden ser:

Horizontales

Son las direcciones que recorre el cuerpo sin variar el nivel de su línea de altura, es decir, delante, detrás, derecha, izquierda, diagonales.

Verticales

Son las direcciones que recorre el cuerpo de arriba abajo y viceversa (conocidas también como niveles) puede existir gran diversidad de direcciones verticales pero la clasificación que más se utiliza es:

- * Abajo (acostados)
- * Medio (arrodillado, sentado, rodillas flexionadas)
- * Normal (sin flexión de piernas con apoyo de todo el pie)
- * Alto (puntas de pies)
- * En el aire (saltar)

En el caso de niños mayores, jóvenes y adultos la exploración del espacio puede comenzar con el análisis de los puntos que se forman a partir el plexo solar del ejecutante como centro alrededor del cual se articulan todos los demás.

El análisis debe partir de la toma de conciencia de los tres pares de puntos esenciales:

- * Arriba – Abajo
- * Derecha – Izquierda
- * Delante - Detrás

Para luego incorporar los puntos correspondientes a las diagonales formando las siguientes combinaciones:

derecho-delante-arriba

izquierdo-detrás-abajo derecho-al lado-abajo

izquierdo-al lado-arriba

izquierdo-delante-arriba

derecho-detrás-abajo delante-centro-arriba
atrás-centro-abajo
derecho-delante-abajo
izquierdo-delante-arriba delante-centro-abajo
atrás-centro-arriba
izquierdo-delante-abajo
derecho-detrás-arriba delante-nivel de la cadera-izquierda
atrás-nivel de la cadera-derecha

izquierdo-al lado-abajo
derecho- al lado-arriba
 delante-nivel de la cadera-derecha
atrás-nivel de la cadera-izquierda

Con estos puntos el cuerpo recorre todas las posibilidades de movimiento en espacio parcial, pero a la vez quedan indicadas las posibilidades de movimiento en espacio total.
Diseños de líneas curvas

En el espacio podemos dibujar líneas curvas y rectas.

En espacio parcial podemos hacer curvas con brazos en 1ra. Posición, arriba, delante, alternando un brazo arriba y otro abajo, y todas las posibles combinaciones; curvas de brazos incorporando torso a un lado, al otro, delante.

El torso de forma independiente también puede realizar curvas (ver movilización funcional).

En el espacio total se pueden realizar círculos, serpentinas, caracoles, círculos concéntricos, semicírculos, cadenas de manos, ochos, dibujar partes del círculo, a partir del radio realizar el diámetro a diferentes alturas del círculo.

Casi todos estos diseños pueden realizarse de forma individual y colectiva, pero solo el ojo experimentado capta el diseño en espacio total realizado por una sola figura, por lo que se sugiere comenzar a experimentarlo en grupos.

Además de los diseños expuestos pueden crearse infinidad de éstos, que sugieran diferentes imágenes como: rueda dentada de una industria, satélites alrededor de un astro, tachos del central, los tímpanis de la orquesta.

Pueden combinarse diseños en espacio total y parcial todos en curvas.

Ej: caminar en círculo con los brazos en alto haciendo arco.
Diseños de rectas

En el espacio parcial podemos dibujar rectas con los brazos extendidos a lo largo del cuerpo, a los lados, a la altura de los hombros o formando diagonales (con éstos, hacia abajo, o hacia arriba). Se pueden extender los brazos delante, arriba, combinar un brazo arriba y otro abajo y todas las variantes posibles. Con las piernas se pueden dibujar rectas en la posición de pie: con piernas unidas, separadas en 2da. posición abierta o cerrada.

El torso también puede realizar diseños rectos. Flexión hacia delante con la columna recta, a los lados. Pueden realizarse combinaciones de torso, brazos, torso piernas y torso-brazo-pierna.

En el espacio total pueden realizarse, una, dos o varias líneas rectas paralelas, líneas rectas que se encuentran, líneas que se interpenetran, figuras geométricas de líneas rectas, líneas que se cortan, zigzag, estrellas, diagonales, ángulos.

Combinación de líneas curvas y rectas.

El cuerpo humano por su anatomía es una combinación de rectas y curvas. Partiendo de los volúmenes de las diferentes partes del cuerpo se pueden realizar diseños en espacio parcial que combinen líneas rectas y curvas. Por ejemplo: con piernas juntas o separadas,

extendidas o flexionadas se pueden colocar los brazos en arco sobre la cabeza, delante a la altura de los hombros, debajo o en oposición (arriba, abajo, arriba, delante, etc.)

Otra posibilidad para continuar la curva del brazo la ofrece el torso, cuando torcemos ligeramente hacia los lados manteniendo las piernas extendidas y en la posición descrita anteriormente pero con un brazo extendido o flexionado en ángulo recto.

En los ejemplos anteriores se trata del diseño en el espacio sin pensar en su sucesión temporal pero además pueden realizarse combinaciones en tiempo y espacio adoptando sucesivamente diseños curvos y rectos.

En el espacio total existen infinitud de combinaciones de diseños de curvas y rectas. A modo de ilustración describiremos algunos de ellos.

A partir de los radios de la circunferencia dibujar círculos concéntricos, semicírculos, cuartos del círculo.

Partiendo de dos rectas separadas, ambas filas caminarán dibujando segmentos de curvas hasta encontrarse frente a frente.

Partiendo de un círculo grande enumerar los integrantes (1-2) entrar y salir del círculo alternando.

En dos líneas rectas hacer puentes con brazos en arco combinando el espacio parcial y total.

Partiendo de dos líneas rectas hacer un surtidor (cada línea recta se convierte en una curva para ir al fondo y regresar al lugar de origen formando de nuevo las dos rectas).

Partiendo de varias líneas rectas, enlazarlas por los extremos opuestos y formar una serpiente.

Partiendo de varios círculos convertir éstos en líneas rectas paralelas, cuadrados, triángulos, rectángulos, etc.

La creatividad del docente y de los educandos determinará la variedad de diseños que, partiendo de estas y otras ideas puedan realizarse.

En el caso de niños pequeños, para contribuir a su noción del espacio, sus direcciones y posibles diseños; el educador puede auxiliarse de cintas, aros, dibujos con tizas en el piso, etc. , para realizar los diseños y que estos se desplacen por encima o bordeando los dibujos u objetos.

Para matizar el diseño y hacerlo más atractivo, no solo podemos, valernos de la combinación de curvas y rectas sino también de la simetría y asimetría.

Simetría es la disposición igual de las partes de un todo con relación a un punto o a una línea central.

Asimetría es la disposición desigual de las partes de un todo con relación a un punto o a una línea central.

Partiendo de estos conceptos tenemos que determinar cual es el todo en el diseño (una figura, dúo, trío, grupo).

En un diseño de dos o más personas puede haber asimetría en cada cuerpo y simetría en el todo o a la inversa.

También puede darse el caso de que las figuras que componen el grupo realicen el mismo diseño simétrico pero por el lugar que ocupan en el espacio el todo sea asimétrico.

Pueden realizarse diseños simétricos y asimétricos en diferentes direcciones y niveles, en espacio parcial y total, de acuerdo a la motivación o mensaje que se quiera transmitir. Es

necesario seleccionar simetría o asimetría teniendo en cuenta que:

- * El diseño simétrico sugiere estabilidad, reposo y confort.
- * La asimetría nos lleva por los caminos de lo inesperado, la aventura, lo desconocido; pero si se usa excesivamente puede dar la sensación de inestabilidad, desorden, etc.

El mundo en que vivimos está compuesto generalmente por objetos simétricos por lo que el espectador disfruta más el diseño asimétrico por resultarle novedoso, tentador, distinto a lo cotidiano.

La asimetría puede darse por sucesión o por oposición.

- * Cuando se desea transmitir fuerza, contradicción, inestabilidad, lucha, se debe utilizar la asimetría por oposición.

- * Cuando se desea incursionar en la aventura, en lo novedoso, pero con una motivación más suave o estable. Se utilizará la asimetría por sucesión.

Otra posibilidad es utilizar la combinación de diseños simétricos y asimétricos.

Todas las sugerencias anteriores deben tener en cuenta el mensaje que se quiera transmitir, pues por ejemplo: es casi imposible transmitir temor, desesperación, angustia, con un diseño simétrico.

El diseño espacial se extiende más allá de la imagen corporal, puede incluir el vestuario y la utilería. Existen numerosas experiencias de trabajos coreográficos a partir de mantas, pañuelos, aros, cintas, inflables, elásticos, sogas, fundones, sillas, bancos, así como de vestuarios voluminosos, por piezas que se desprenden, con tocados, zancos y otros que extienden la imagen corporal de distintas formas.

- La dinámica en el movimiento: los factores tiempo, espacio, energía y continuidad

Al movilizar una parte del cuerpo, este movimiento puede ser: fuerte o suave según el esfuerzo, cantidad de energía, tensión o peso que se haya empleado; rápido o lento atendiendo al parámetro tiempo o velocidad en que se realice; directo o indirecto de acuerdo a su trayectoria en el espacio. Además, el movimiento puede ser libre o restringido, fluido o contenido según la continuidad que se dé al mismo.

Con el siglo XX se inicia una revolución en las artes que incluye una nueva visión de la danza, los coreógrafos y bailarines buscan nuevas formas que estén acordes con sus ideas y sentimientos. Aunque se basan en el mismo instrumento (el cuerpo) lo utilizan con una nueva visión que lo aleja de ballet.

Partiendo de la realidad y de los gestos de la vida cotidiana, incluidos los sufrimientos, el temor, la amargura y la inseguridad que desató la Primera Guerra Mundial; se elaboró un nuevo lenguaje artístico para expresar las emociones a través del cuerpo. Se estudió la expresividad de cada músculo y articulación, se analizaron parámetros del movimiento como el tiempo, el peso o energía, el recorrido del movimiento en el espacio, la continuidad o discontinuidad de este; todo a partir de la motivación y el gesto cotidiano.

En este esfuerzo se inscribe la investigación de Rudolf Laban, húngaro (1879-1958), que estudió los movimientos del trabajo diario. Primero experimentó con los movimientos de artesanos profesionales en Alemania, y después con los de los obreros industriales en Inglaterra.

Por esta vía descubrió que la calidad del movimiento es el factor más importante para conocer como se mueve una persona a partir de determinado estímulo o motivación. Para él la motivación es el punto central que permite comprender como se realiza el movimiento, pues cada estado emocional coincide con una manifestación corporal determinada, expresada en movimientos o en la quietud expresiva con una tensión corporal específica.

En su sistema para anotar la calidad del movimiento, denominado Effort- Shape (esfuerzo-forma), establece los siguientes parámetros para anotar el movimiento:

Continuidad, peso, tiempo y espacio.

El movimiento por su continuidad puede ser libre o restringido; por su peso (liviano o pesado) requiere mayor o menor grado de energía en el bailarín; por su tiempo puede ser rápido o sostenido (lento); y por la forma que transcurre en el espacio, será directo o indirecto.

En todo movimiento actúan estos pares de contrarios dando lugar a ocho acciones básicas a partir de los parámetros, esfuerzo, tiempo, espacio y continuidad.

Esas acciones básicas se conocen como fluir, presionar, flotar, torcer, sacudir, latigar, palpar y golpear.

Siguiendo los parámetros establecidos por Rudolf Laban podemos observar que las ocho acciones básicas se manifiestan de la siguiente forma:

Como resultado de la combinación de estos parámetros surge una calidad del movimiento que nos da su forma, es decir, la forma en que el cuerpo se mueve en el espacio, con un tiempo y una energía determinada.

Para lograr que los alumnos obtengan en sus movimientos, improvisaciones y composiciones; diferentes matices que enriquezcan los mismos, es necesario ir combinando estas acciones básicas, lo cual requiere de su conocimiento y por tanto se hace necesario trabajarlas inicialmente en función del análisis de sus componentes y la búsqueda en cada una de ellas, sin restringirlas a acción que denota el verbo sustantivado.

Al iniciar el estudio de cada una de ellas, debe partirse de la propia acción en la vida cotidiana lo más real posible. Por ejemplo: si se va a presionar, debe partirse de pedir a los alumnos que empujen un piano, los estantes de los instrumentos, que traten de halar y empujar a un compañero que opone resistencia; para que se vivencie el esfuerzo, la dirección en el espacio, el tiempo y la continuidad que requiere este movimiento. También otro paso puede ser el trabajo con elásticos, muelles u otros objetos que opongan resistencia al movimiento, pero el objetivo final será llevar a la abstracción esa calidad del movimiento, penetrado el espacio lentamente con fuerza, de forma directa y restringida, siendo el espacio como una masa densa por la cual atraviesa el bailarín.

Actividades que se pueden realizar e imágenes para cada acción básica

“ Golpear, martillar fuerte utilizando canciones como “ El carpintero”, martillar con diferentes partes del cuerpo: cabeza, cadera, rodilla; en diferentes niveles: piso, pared, techo; con diferentes valores musicales; golpear con las claves: una contra otra, en el piso.

“ Golpear las espadas, rebotar la pelota en el piso, saltar fuerte como la pelota, descomponer el cuerpo como un muñeco de palo, marchar como un soldado.

“ Presionar: Además de los sugeridos anteriormente, presionar con diferentes partes del cuerpo, tratar de empujar y halar objetos o compañeros con los pies, caderas, espalda, glúteos; en diferentes niveles. Aguantar el techo o las paredes que se caen.

“ Flotar: Soplar una plumita, moverse como la pluma, como un globo, como una flor, como las nubes, como las hojas de los árboles movidas por el viento, suave, caminar en la ingravidez; en diferentes niveles o de forma sucesiva ir pasando de un nivel a otro, como un objeto liviano que el viento levanta y deja caer.

“ Palpar: Buscar un objeto pequeño perdido en la ropa, en el piso, en el espacio; reconocer a un compañero u objetos con ojos tapados; palpar con diferentes partes del cuerpo: codos, caderas, pies, glúteos; en otros niveles, en el espacio parcial, total, individual, social. El juego de la gallinita ciega.

“ Torcer: Exprimir la ropa, ser como una soga, una enredadera. Torcer en dúos, grupos. Torcer partes del cuerpo: brazos, piernas, muñecas; en diferentes niveles, con uso del espacio. Torcerse mientras dura el sonido de los instrumentos de sonidos largos.

“ Sacudir: Sacudir los muebles, el techo, sacudir la ropa, quitarnos las hormigas, sacudir diferentes partes del cuerpo, comenzar por una parte del cuerpo e ir incorporando otras sucesivamente. Sacudir el cuerpo completo; en el espacio parcial, total, con sonajeros en diferentes partes de cuerpo, con vainas de flamboyán. Sacudir un instrumento u objeto e imitarlo con una parte del cuerpo como un eco y en forma de canon transmitiendo la energía de una parte del cuerpo a otra o de un compañero a otro.

“ Fluir: Estirarse como cuando acabamos de levantarnos, bostezar, deslizarse. Dar la sensación de que hay una energía que fluye del cuerpo, acomodar el cuerpo con sentido de continuidad.

“ Latigar: Como el domador del circo, azotar a los esclavos, recibir el azote, bailar chaonda, latigar con diferentes partes del cuerpo: piernas, brazos, torso, pelvis; en diferentes direcciones con acompañamiento de música enérgica, utilizando cintos de cuero o sogas como látigos.

Estas acciones básicas pueden utilizarse para matizar los trabajos de improvisación y composición combinándolas por contraste o por gradación.

Por contraste simultáneo: Combinar en un trabajo, con una misma música, de forma simultánea dos o más acciones básicas cuyos parámetros sean opuestos.

Utilizando las diferentes imágenes o personajes de un cuento, poesía, rima.

Por contraste sucesivo: Iniciar un movimiento o serie de movimientos con una acción básica y pasar a otra u otras contrastantes en el recorrido espacio-temporal

Por ejemplo:

“ Siguiendo una obra musical moverse con los violines (fluir) y en el momento que entren los platillos o tímpanis golpear, o presionar extendiendo el movimiento hasta que dure el sonido del instrumento.

“ Crear, con diferentes motivaciones, frases de movimientos que comiencen con la acción de palpar en una parte del cuerpo y después incorporar este en su totalidad presionando o flotando.

Por Gradación.

Siempre será sucesiva ya que este trabajo se basa en variar uno de los parámetros para pasar de una acción básica a otra.

Ejemplos:

“ Flotar, (lento, indirecto, suave) al cambiar su dirección y hacerla directa se convierte en fluir.

“ Presionar (fuerte, directo, lento) al cambiar el tiempo se convierte en golpear (fuerte, directo, rápido).

“ Sacudir (suave, indirecto, rápido) al cambiar la energía se convierte en latigar (fuerte, indirecto, rápido).

De esta manera se puede pasar por todas las acciones básicas de forma sucesiva.

Este trabajo se puede organizar también por grupos e introducir variantes diferentes en cada uno para lograr de forma simultánea el paso sucesivo de una acción a otra.

Cuando el alumno domine conceptual y corporalmente las acciones básicas se constituirán en instrumentos de trabajo para descubrir la forma que debe adoptar el movimiento a partir de su motivación. Se le pueden dar indicaciones de observar como se mueven diferentes

animales, partiendo de los parámetros analizados en las ocho acciones básicas para crear series de movimientos que caractericen los movimientos de las aves al volar, picotear, mover la cabeza etc. , de los gatos al caminar, estirarse, engrifarse para la pelea, lavarse; entre otros muchos.

Con el mismo objetivo se les indicará observar los gestos y movimientos de las personas con diferentes estados de ánimo: cansados, tristes, alegres, ansiosos, asustados; así como los movimientos de trabajo y los movimientos de la naturaleza.

Lo esencial es que el alumno al crear un movimiento busque la motivación y a partir de ella descubra las calidades de movimiento que debe utilizar, para iniciarlo, para todo su recorrido y para el final. Pues no siempre el movimiento transcurre con una sola acción básica.

Por ejemplo: un ataque de ira puede comenzar de forma rápida, fuerte, directa, pero en la medida que la persona descarga sus energías se puede ir convirtiendo en movimientos indirectos, fuertes y rápidos, pasar por indirectos, fuertes y lentos, hasta llegar a indirectos, suaves y rápidos (convulsión del llanto).

4.2 LA CANCIÓN INFANTIL

La canción infantil es un recurso didáctico excelente porque solicita la participación directa y activa del niño, lo que hace de ella un elemento básico, tanto a nivel de educación musical infantil, como para el aprendizaje e interiorización de otras áreas del currículo. Por medio de la canción educamos el oído, la voz, y el ritmo a través de aspectos tales como:

- * La respiración, relajación.
- * La práctica de acompañamiento corporal, movimiento, expresión, gesto, dramatización.
- * El desarrollo del lenguaje y la ampliación del vocabulario.
- * El fraseo y las emisiones vocálicas.
- * La ejercitación y el desarrollo de la memoria auditiva y lingüística.

Se han de seleccionar canciones con texto claro, corto, con palabras de fácil comprensión y pronunciación; con un contenido literario real o imaginario, pero atractivo, en relación con los intereses del niño, y en consonancia con el pensamiento infantil.

Siempre hemos de partir de la imitación para el aprendizaje de una canción, e ir introduciendo movimiento, percusiones corporales e instrumentales para producir efectos diferentes, contrastantes, que desarrollen la sensibilidad y la atracción de los niños hacia este tipo de actividades.

Cuando invitemos a los niños a cantar, es necesario que se encuentren relajados y respiren con naturalidad. Tanto la relajación como la respiración son imprescindibles para conseguir el desarrollo normal de sus facultades vocales.

EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN

Para controlar la respiración, a partir del soplo, los niños pueden jugar a:

- * Inflar globos.
- * Apagar velas, a diferentes distancias.
- * Oler flores. Huelo la flor y apago la vela.
- * Despedir pelusas depositadas en la palma de la mano.
- * Hacer rodar soplando pelotas de ping-pong, o bolitas de papel.
- * Hacer pompas de jabón.
- * Etc.

EJERCICIOS DE RELAJACIÓN

- * Hacer como si fuesen muñecos de trapo, marionetas.
- * Creer que son bolas grandes de algodón, o nubes, que se mueven, ruedan lentamente con el viento.
- * Jugar a ser espagueti, primero crudo, después cocido.

* Etc.

LAS CANCIONES CON MOVIMIENTO HACEN:

- Al niño protagonista de ellas, por lo que atrae su interés.
- La actividad física y mental del niño, se convierte en una fuente principal de su aprendizaje y desarrollo.
- Se trabaja desde una perspectiva conjunta las distintas áreas del currículo de infantil.
- Los conceptos y actitudes son abordados de forma activa, a través de la experimentación y la acción y no únicamente de manera verbalista.
- Al aprender las canciones con movimiento, se establece un vínculo de interacción social que obedece a un proceso de comunicación de primer orden.
- Globaliza el aprendizaje de los alumnos.

No es suficiente que el niño aprenda las palabras a través de las canciones y que cante; se debe ir más lejos y utilizar este material para que pueda llegar a comprender y expresar sus propios sentimientos.

El desarrollo de la percepción ha de seguir el siguiente proceso:

- * Escuchar: trata de "abrir" al niño al mundo sonoro.
- * Identificar: despertamos el interés por las experiencias motoras.
- * Retener: aprender a escuchar y a estar en silencio para reconocer.
- * Reproducir: tras haber escuchado y reconocido los objetos. Considerar la importancia del proceso más que el resultado en sí.

Tener presente que:

HABILIDADES MOTRICES QUE DESARROLLAN LAS CANCIONES INFANTILES

Analizando estudios acerca de la evolución de la motricidad por parte de varios autores, han seguido unas pautas de observación muy similares sobre la conducta motriz del niño.

Estas pautas de observación, se han centrado en el desarrollo de tres aspectos que es necesario señalar (Conde & Viciano, 1.997):

1. El referido a la evolución del Control Corporal, por el que el niño, a partir de su sucesiva adquisición de tono muscular en los diversos segmentos corporales, puede adoptar posturas cada vez más autónomas, lo que le permitirá conocer cada vez mejor su cuerpo.
2. El referido a la evolución de la Locomoción, que se consigue cuando el niño llega a adquirir un tono muscular adecuado que le permita realizar determinados ajustes posturales a partir de los cuales pueda comenzar a desplazarse con autonomía (reptación, gateo, trepa, etc.)
3. El referido a la evolución de la Manipulación. Esta capacidad de utilizar las manos con tanta destreza es lo que ha permitido al ser humano dar un salto cualitativo con respecto a otras especies.

Podemos observar que el niño realiza movimientos reflejos nada más nacer, para llegar a una buena coordinación:

Es interesante que el niño, tras una actividad dinámica (correr, saltar, etc.), pueda detenerse y ver qué dice su cuerpo: cómo es su respiración, color de sus ojos, pelo, si suda, ...; lo mismo podría decirse tras una situación más estática, un momento de descanso, de siesta, o una situación de escucha.

EXPLICACIÓN DEL CUADRO

Pasando a explicar el cuadro, podemos observar que el mismo está encabezado por los Movimientos Reflejos, los cuales son los primeros movimientos que realiza nada más nacer, y los que por su importancia en las futuras adquisiciones motrices del niño, hay que considerar. Estos movimientos se caracterizan por ser involuntarios y serán la base a partir de la cual se constituya toda la motricidad del niño.

En Control y Conciencia Corporal, tendría cabida todas aquellas habilidades referentes al dominio del cuerpo y su mejor conocimiento (Actividad Tónico Postural Equilibradora (A.T.P.E.), Esquema Corporal, Lateralidad, Respiración, Relajación y Sensopercepciones). Del mismo modo, en la segunda categoría (Locomoción), hemos partido de los movimientos elementales locomotores, considerados como los primeros movimientos voluntarios /reptación, gateo, trepa y ponerse de pie), y que parten de determinados movimientos reflejos. Estos movimientos elementales van derivándose en lo que denominaremos Desplazamientos Naturales (Marcha Erecta, Carrera y Primeros Desplazamientos Acuáticos), Desplazamientos Construidos y Saltos.

En la Manipulación, situaremos todas aquellas adquisiciones que parten del reflejo de Prensión y desembocan en movimientos elementales manipulativos (alcanzar, tomar o agarrar, soltar, arrojar y atajar). Estos movimientos elementales van evolucionando hacia adquisiciones más complejas como Lanzamientos y Recepciones.

Entre las Habilidades de Locomoción y Manipulación, situaremos los Giros al tener componentes de ambos aspectos.

Estas tres categorías (Control Corporal y Conciencia Corporal, Locomoción y Manipulación), a su vez evolucionan en lo que se denominan Habilidades Genéricas (Bote, Conducciones, Golpeos, etc.), que son habilidades para cuyo dominio se necesita un grado mayor de madurez.

De las Habilidades Genéricas nacen las Habilidades Específicas, habilidades propias de cada uno de los deportes.

Este elenco de habilidades, en cada una de sus categorías, se dan siempre en un espacio y en un tiempo. Dentro de la Habilidad Temporalidad, incluiremos una habilidad que se deriva de ésta, y a la que denominamos Ritmo.

Por último, situamos una habilidad madre, la Coordinación, que determina el grado de perfección al que se ha llegado con el resto de las habilidades.

ELEMENTOS FUNDAMENTALES PARA LOS PEQUEÑOS:

1. Pulso: siempre seguido (nunca para). Ejemplo: pulso de la muñeca de la mano.
2. Ritmo: las palmas siguen lo que estamos cantando. Canción con ritmo. Ejemplo: el corazón.

El ritmo tan sencillo,
que vamos a bailar,
lo hago con mis manos,
vamos a empezar.
Mis pies
Mis dedos
Mis rodillas
Mi boca
Mi cuerpo

3. Acento: se parece a un pulso lento (dificilísimo de 0 a 6 años). El acento es cada varios pulsos.

Este puente se cayó,

se cayó, se cayó,
yo lo voy a levantar
si señores.

De 0 a 6 años, los niños necesitan moverse. La música, la expresividad, la creatividad y el cariño son fundamentales en estas edades. Se aprenden mejor la música y se mueven con mayor facilidad escuchando la voz humana.

CANCIÓN INFANTIL ADAPTADA

"QUÉ HERMOSO PELO TIENES"

En coche va una niña, carabí,
en coche va una niña, carabí,
hija de un capitán, carabiurí, carabiurá.

Qué hermoso pelo tienes, carabí,
qué hermoso pelo tienes, carabí,
quien te lo peinará, carabiurí, carabiurá.

Con peinécito de oro, carabí,
con peinécito de oro, carabí,
y horquillas de cristal, carabiurí, carabiurá.

La niña está enfermita, carabí,
la niña está enfermita, carabí
quizás se sonará, carabiurí, carabiurá.

La niña ya esta buena, carabí,
la niña ya está buena, carabí,
con ganas de jugar, carabiurí, carabiurá.

Y al pie de su ventana, carabí,
y al pie de su ventana, carabí,
tres pajaritos van, carabiurí, carabiurá.

Cantando el pío, pío, carabí,
cantando el pío, pío, carabí,
cantando el pío, pa, carabiurí, carabiurá.

ADAPTACIÓN: "QUE HERMOSOS TRENES SOMOS"

En trenes van los niños, carabí,
en trenes van los niños, carabí,
marchando para atrás, carabiurí, carabiurá.

Si dan un golpecito, carabí,
si dan un golpecito, carabí,
el tren se pone a andar, carabiurí, carabiurá.

Tocando el hombro izquierdo, carabí,
tocando el hombro izquierdo, carabí,
a la izquierda se va, carabiurí, carabiurá.

Si fuera en el derecho, carabí,
si fuera en el derecho, carabí
a la derecha irá, carabiurí, carabiurá.

Saludo con la mano, carabí,
saludo con la mano, carabí,
si veo a un tren cruzar, carabiurí, carabiurá.

El tren se está parando, carabí,
el tren se está parando, carabí,
ya puede descansar, carabiurí, carabiurá.

4.3 LOS CUENTOS MUSICALES

¿EL POR QUÉ CENTRARNOS EN UN CUENTO MUSICAL?

Fernando Palacios, profesor de Pedagogía Musical del Conservatorio Superior de Música de Madrid, Emplea la fórmula cuento-música para que las audiciones sean más entretenidas e interesantes para los niños.

Parece acertado reproducir sus palabras: “Por lo que he podido estudiar, creo que la fórmula cuento-música es una de las mejores. El lenguaje musical y oral se llevan muy bien. El cuento hace que los niños se mantengan atentos, debemos intentar que la imaginación y el oído se involucren, y olvidarnos un poco de la vista. La experiencia de lo audiovisual hoy en día es la norma.”

Por otra parte, narración y música tienen algunas características idénticas:

- Entonación.
- Timbre.
- Ritmo.
- Pausa.
- Volumen.
- Fraseo.
- Juegos de expresividad.
- Estructura.

Si unimos el cuento y la música, tenemos una experiencia complementaria. A todo esto, añadimos movimiento siendo esa experiencia mucho más completa.

CARACTERÍSTICAS DE LOS CUENTOS:

Se basan en centros de interés próximos al niño (estaciones del año).
Cada cuento se puede secuenciar en 4 fragmentos.
Los fragmentos musicales son de corta duración.
La música hace referencia a lo narrado.

Por ultimo, con nuestro cuerpo escenificamos ese cuento (desarrollando la motricidad gruesa y fina).

CUENTOS DE MUSIMOTRICIDAD

1º Colorín, el pavo real de la Escuela Infantil.

Había una vez una granja..... Colorín, el pavo real de una Escuela Infantil, ha perdido plumas de su hermosa cola y los alumnos aprovechan las sesiones de musimotricidad para ayudar a buscarlas, en la granja donde vive, tendrán que atravesar aros, caminar por la cuerda floja y hacer juegos malabares.

Se trata de una metodología participativa y lúdica para poder trabajar los movimientos y la expresión acompañadas de la música.

Los niños y niñas se convierten en los protagonistas de esa historia, ya que són los amigos

de Colorín que le ayudan a encontrarlas plumas perdidas.

¿Quién es Colorin? Colorin es un hermoso pavo real que cuando está muy alegre abre su cola a sus amigos los alumnos. El vive en una granja que está en el patio al lado de un huerto. Se hace querer entre los más pequeños.

Nuestra granja es de verdad; hay conejos, patos, cabras, faisanes corderos gallinas, pollos.

Todos estos amigos estimulan a los niños/as. Para llegar a la granja se hacen circuitos con aros, caminan por la cuerda floja, mantienen el equilibrio sobre bancos de madera y también y también en bancos de cemento que hay en el patio, pasan obstáculos saltando ruedas de colores, además escuchan música de animales, cantan canciones que ellos han aprendido, imitan los sonidos onomatopéyicos de todos los animales e imaginan donde se esconden las plumas del pavo real cada día.

Una profesora se disfraza de Colorín y se pasea por las aulas e invita a los pequeños a que la acompañen a buscar sus plumas perdidas, esta actividad se puede desarrollar primero en una de las aulas de psicomotricidad, donde cada niño es un animal y anda como ellos, bien a dos patas o con cuatro, haciendo sus sonidos onomatopéyicos. Después de despertar su imaginación se pasa a las actividad al aire libre y a la realidad.

A lo largo del curso se pueden dar vida a todos los animales y de cada uno tendríamos que buscar algo. Ejemplo: de los corderos lana perdida, de la cabra un cuerno, del conejo su cola.

EN BUSCA DE LAS PLUMAS PERDIDAS

1. Pondrán sus vidas en peligro al cruzar los charcos de agua sin que sean comidos por los cocodrilos (se ponen aros y tiene que saltarlos lo más deprisa posible) acompañados de música rápida.
2. Se arrastrarán por el suelo para pasar túneles muy estrechos (pasaran por debajo de las sillas arrastrándose como culebras..) Se utilizará música lenta.
3. Andan por una cuerda floja muy despacio porque si se salen les comen las pirañas.
4. Mantienen el equilibrio primero en los bancos de cemento y luego en los bancos de madera si se caen tienen que volver a empezar y tardan en ayudar a Colorín a encontrar sus plumas.
5. Al final hay 5 cajas de cartón pintadas de colores con pinturas de dedos y llenas de papeles que han arrugado entre todos, pero también hay plumas al cogerlas se las enseñan al pavo real.
6. Un pavo real en la pared de la granja hecho de cartulina permite trabajar la educación perceptivo-motriz donde pueden pegar en la cola todas las plumas encontradas.

Los objetivos que se persiguen con esta experiencia son:

- Favorecer la cooperación en grupo.
- Desarrollar el esquema corporal.
- Fomentar la creatividad y el ingenio.
- Potenciar el equilibrio, la expresión corporal y la agilidad.
- Controlar la lateralidad.
- Aumentar la flexibilidad.
- Ejercitar la coordinación óculo-manual

5. Los componentes de la educación musical y sus posibilidades expresivas.

1 Componentes de la Educación Musical.

La educación mediante la música no se puede circunscribir a la ejecución de instrumentos musicales y a escuchar música disco grabada o en vivo, como ha sido tradicionalmente. Tiene que ser un proceso mucho más amplio en el que se utilicen todas las expresiones sonoras de la realidad: desde los sonidos propios de la naturaleza hasta las sonoridades de los objetos, del entorno, de la calle, de los distintos tipos de trabajos, materiales diversos y del cuerpo humano, incluyendo la voz.

La carencia de medios no es un obstáculo para expresarse musicalmente. Se debe hacer uso de la voz humana de diferentes formas, tales como: hablar, cantar, resonar la voz en el pecho, en la cabeza, etc. Los sonidos del entorno también se pueden obtener mediante la percusión, la frotación, el soplo y la pulsación de los materiales y objetos de la realidad, a partir de su percepción sonora, visual, táctil y cinética.

El reconocimiento de los medios expresivos, del timbre, de la altura, de la intensidad y de la duración y su descripción sonora es un medio inmejorable para el aprendizaje de la música, desde el punto de vista creativo y de construcción del conocimiento.

El compositor y pedagogo Murray Schafer en su obra Hacia una educación sonora (1994 pág 13) argumenta: "El diseño del paisaje sonoro no se hace desde arriba o afuera, sino desde adentro, y se logra a través de la estimulación de grupos cada vez más numerosos de personas que aprendan a escuchar los sonidos que les rodean con una mayor atención crítica. ¿Cuáles son los sonidos que quisiéramos conservar? ¿Cómo habría que proceder para que las características esenciales de nuestro entorno puedan ser preservadas y embellecidas?"

Los procesos de percepción y emisión de sonidos del propio cuerpo humano, de la realidad objetiva, de los instrumentos musicales y la apreciación de las diferentes músicas del mundo, componen el material sonoro idóneo para el aprendizaje de la música y la sensibilización musical.

Sobre estas concepciones se ha seleccionado y organizado los contenidos de la Educación Musical.

2 La educación vocal

Las posibilidades expresivas de la voz humana son infinitas. Se pueden producir sonidos de alturas y timbres diferentes. La utilización de vocales, consonantes, sonidos onomatopéyicos, acompañados de la gestualidad, con distinta duración, intensidad, altura y aire, de forma individual y colectiva, permite la creación de múltiples expresiones musicales. Se combinan las vocales, las consonantes y los silencios a fin de lograr diferentes estructuras, formas musicales, cambios de intensidad, aire, ostinatos rítmicos y melódicos, melodías, diseños rítmicos y polirritmias.

. El canto constituye uno de los primeros pasos del niño hacia el mundo de la música y su desarrollo positivo o negativo dependerá de los buenos modelos que el niño perciba y especialmente del manejo que el maestro realice de la voz infantil.

En esta actividad lo esencial es cantar con buena afinación y voz agradable, natural y relajada, con buen fraseo y calidad interpretativa.

Por medio del canto, los niños reciben la más directa experiencia musical, mientras se sienten, a su vez, productores y gestores.

En las distintas edades, el canto puede ser colectivo, individual u organizarse pequeños grupos o grandes masas corales.

3. La educación auditiva o perceptiva

La educación del oído o percepción auditiva está presente en todos los componentes de la educación musical. El desarrollo del analizador auditivo debe valorarse con una visión

integral, totalizadora en el proceso de percepción. Este último debe comenzar con las posibilidades sonoras del cuerpo, con sus sonidos internos y externos: el latir del corazón, la respiración, las articulaciones, las múltiples formas de percusión corporal, etc. La autopercepción es determinante en el montaje de obras vocales e instrumentales. Asimismo, la percepción del entorno sonoro: áreas exteriores, calles, aulas, objetos, conversaciones, el viento, la lluvia, medios de difusión masivos, etc., son fuente idónea para el desarrollo del analizador auditivo y para la creación-improvisación con la utilización de los sonidos percibidos.

4 La educación rítmica.

A la rítmica en todos los sistemas de Educación Musical actuales, se le otorga un gran valor que se manifiesta expresivamente, en la respuesta física al ritmo en múltiples formas: el ritmo del lenguaje, la percusión corporal, palmadas, taconeo, recitado de nombres, llamadas, pregones, rimas, refranes, chiflidos, juegos de palabras, movimientos rítmicos, efectos sonoros con la voz y en la práctica instrumental con la utilización de instrumentos percutivos de afinación determinada e indeterminada. También la utilización de diversos sonidos del entorno contribuirán al trabajo rítmico.

La respuesta física al ritmo tiene diversas formas de expresión: el ritmo del lenguaje, la percusión corporal, palmadas (palmas contra palmas, palmas ahuecadas, todos los dedos de una mano contra los de la otra, tres contra tres, dos contra dos, uno contra uno, palmas sobre los hombros, caderas, muslos); taconeo (con todo el pie, con la punta del pie, con el talón). Recitado de nombres, llamadas, pregones, rimas, refranes, chiflidos, exclamaciones, interjecciones, juegos de palabras y otras posibilidades sonoras que variarán de acuerdo con la edad del educando.

Dalcroze era profesor de solfeo y armonía en el conservatorio de Ginebra y al constatar que sus alumnos presentaban deficiencias auditivas y rítmicas, aplica entonces una serie de experiencias que se denominarían Rítmica Musical. Su frase “ El ritmo es movimiento” destruiría las falsas concepciones de educación musical teorizante y pasiva. En la actualidad tiene plena vigencia el principio básico de este método: la educación rítmico-corporal.

5 La creación-improvisación

La creación improvisación se desenvuelve con los sonidos del entorno, del cuerpo humano, de diferentes materiales y objetos sonoros y de instrumentos musicales. En las actividades improvisatorias influyen: el medio ambiente y los patrones internos adquiridos por el individuo.

6. La lectoescritura musical

La lectura y escritura son actividades componentes de la Educación Musical con la misma importancia de los restantes, puesto que reafirman y consolidan los conocimientos musicales aprendidos así como amplían y complementan las vivencias musicales de los educandos. “El conocimiento musical es un conocimiento en acción que se logra cuando se aúnan percepción, acción y concepto” (Samela 1996, pág 47).

La iniciación a la lectura y escritura rítmica

En este apartado se pretende que, jugando, a través de determinados grafismos, dibujos, gestos, fonemas, etc., se puedan con facilidad comprender los códigos convencionales de la música.

En el programa informático, Microsoft Word, encontramos estas imágenes prediseñadas:

Los niños Harán palmas, o dirán “plas”, que se corresponde con el tiempo de la figura negra (□)

Al observar este dibujo, los niños realizarán el gesto de enseñar las manos, ausencia de sonido, silencio de negra () y reconocerán que han necesitado el mismo tiempo para palmar que para enseñar las manos, igual duración pero sin sonido.

Este dibujo implica decir ti-qui, y corresponde al valor de dos corcheas (♪).

El descorchar la botella de champán, se asocia con el vocablo “blummmmm”, equivalente a

una blanca (>).

El siguiente dibujo indica que se han de realizar cuatro palmadas, o entonar cuatro veces el correspondiente fonema (plas), y corresponde a la figura (Ů) que la tomamos como representante para palmeaar, o del paso al andar (el pulso).

También podemos hacer el gesto de golpear con un martillo, o leer:

Si pretendemos que el niño camine junto a un compañero, pueden decir mientras caminan “ando” (simultaneidad de pasos, sonidos), se corresponde con la figura (Ů):

Para reconocer el silencio de negra ():

O bien:

Para el reconocimiento de las corcheas:

Ante el dibujo de un reloj surge el fonema ti-qui, que se corresponde como ya hemos indicado con dos corcheas (**).

La acción de correr puede representarse con este dibujo:

Ahora cada paso corresponde a una corchea (♩), también se puede decir la palabra co-rro.

De igual manera ocurre con la acción de cortar con las tijeras (chiqui, chiqui), corresponde a las figuras corcheas (♩ ♩), y puede, además de leerse, hacerse el gesto con las manos.

Para la figura blanca, utilizaremos el siguiente dibujo:

Si asociamos el sonido de una campana con la figura blanca (>) (observamos la similitud existente entre esta figura y el badajo de la campana).

Dibujar canciones

Podemos jugar a dibujar canciones mientras cantamos (una manera de sentir el pulso).

La canción “Las gotitas de la lluvia” (Clin, clan, clin, clan, las gotitas de la lluvia. Clin, clan, clin, clan, caen del cielo sin parar), nos puede servir para dibujar las gotas de lluvia, el pulso de la canción. Dibujamos tantas gotas de lluvia como pulsos.

Podemos variar el dibujo y modificar las propuestas: pedir dibujarlas en un paraguas abierto, en el campo, sobre una figura, etc.

Canción de “Los relojes:” Combinamos el pulso de 3 maneras diferentes.

7. La expresión corporal

En esta actividad existe una interrelación entre la música y la expresividad del cuerpo en movimiento y en reposo, con la voz, con la música, con los gestos, con los sonidos del entorno, etc.

La expresión corporal es un medio para manifestar o corporizar la música, reflejar sus detalles rítmicos y melódicos: manifestación personal de las vivencias rítmicas, melódicas y rítmico- melódicas, pulso, acento, melodías, carácter, aire, dinámica, silencios, fraseo, cualidades del sonido, armonía, etc.

El trabajo rítmico corporal según E. Dalcroze y R. Laban debe partir de los movimientos fisiológicos del cuerpo: caminar, correr, el latir del corazón, la respiración, etc. La esencia es la percepción consciente del ritmo interno de la persona como base para fortalecer el sentido rítmico y expresarse corporalmente.

Asimismo “la danza libre”, “danza creativa”, “danza espontánea”, “expresión corporal”,

“danza” o cualquier término similar que se utilice asegura el desarrollo de la creatividad, de la relajación y de la flexibilidad muy necesaria para las actividades musicales, tales como: ejercicios rítmicos, vocales, ejecución instrumental. Sobre la base de la vivencia musical el educando aprehende los patrones y conceptos técnico musicales, mediante los movimientos naturales de locomoción y técnico-analíticos, las calidades de movimiento, direcciones y niveles, etc., los interioriza, los hace suyos, y los aplica posteriormente a otros contextos, o crea a partir de ellos.

La expresión corporal

1. Preparación física, psíquica y fisiológica a partir del desarrollo de la imaginación creadora.
2. Dominio de la expresividad corporal y de la utilización del tiempo, el espacio y la energía.
3. Utilización de diferentes estímulos en función de la corporización de la música.
4. Audición y vivencia musical del material sonoro.
5. Corporización de imágenes inducidas de forma libre, espontánea, individual y colectiva con las distintas partes del cuerpo o este en su totalidad.

La expresión corporal como componente de la Educación Musical es vital, pues garantiza la vivencia musical o interiorización de la música y su posterior corporización, con una gran muestra de creatividad.

El trabajo rítmico corporal es un poderoso método pedagógico para instaurar los patrones rítmicos básicos en el individuo.

“La Expresión Corporal concebida como danza se define como la manera de danzar que lleva el sello de cada individuo. Comparándola con la poesía de cada poeta.

Por medio de este quehacer queremos ayudar a que el cuerpo piense, se emocione y transforme esta actividad psíquica-afectiva en movimientos, gestos, ademanes, quietudes cargados de sentido propio”. (Stokoe 1985).

Posee una visión educativa al concebir la danza como parte del perfeccionamiento humano que permite transformar la vida de cada individuo en una obra de arte; promoviendo al desarrollo de la sensibilidad, la capacidad de expresar, investigar, experimentar, transformar, colaborar con sus semejantes, pertenecer a un grupo; compartir el espacio, las emociones, los triunfos y los fracasos.

Se propone que cada cual baile su danza por el goce, la alegría y las emociones estéticas que despierta el arte, sin que todos tengan que llegar a ser primeras figuras de la danza, sin danzar para competir o para ser expertos.

Fuentes de la Expresión Corporal.

La Expresión Corporal se logra a través de las siguientes vías fundamentales:

- Investigación
- Expresión
- Creación
- Comunicación
- Composición

Entre dichas fuentes se encuentra el cuerpo como objeto y sujeto de la actividad, la música, los sonidos, los diseños, las formas, el color, la plástica, los movimientos naturales de locomoción, las calidades de movimientos, los instrumentos musicales, los objetos, los juegos sociales, la naturaleza y los diversos temas que reciben los alumnos en sus esferas cognoscitivas.

– El cuerpo como objeto de la Expresión Corporal.

- Las posibilidades de movilización que ofrece cada parte del cuerpo (movilización funcional).
- El cuerpo en su totalidad.

Una vez que se ha trabajado el poder expresivo de cada parte del cuerpo es preciso estimular a los alumnos para que el cuerpo en su totalidad hable a través del lenguaje de la danza.

Diferentes emociones, situaciones dramáticas, gestos de trabajo, imitación de objetos de la naturaleza y otros estímulos; pueden servir de base para que se utilice sabiamente el poder expresivo del cuerpo y de cada una de sus partes, como un conjunto en el que cada uno de sus miembros juegue el papel que le corresponde.

A veces es aconsejable comenzar por el cuerpo en su totalidad, aún cuando sus miembros no estén entrenados ni hayan explorado sus posibilidades expresivas, pues el placer de sentirse llevado por una música, por imágenes figurativas verbales o cualquier otro estímulo, con absoluta libertad; puede ser muy favorable para romper con la inhibición del principiante.

- La voz
- El cuerpo como instrumento percusivo.
 - . Percusión corporal.
 - . Castañeteos.
 - . Palmadas.
 - . Patadas.
 - . Chasquidos.
 - . Golpes sobre muslos y otras partes del cuerpo.
- El cuerpo como sujeto de la Expresión Corporal.

El cuerpo también puede convertirse en sujeto que exprese sus propios estados internos.

- . Estados anímicos.
- . Emociones.
- . Sentimientos.
- . Ritmo interno: Pulsaciones
Ritmo cardíaco.
- . Respiración
- . Los gestos de trabajo.

6. EDADES MEDIAS DEL CONTROL DE ACTOS MOTORES PARTICULARES

7.- MOTRICIDAD GRUESA

Cuando se habla de motricidad gruesa se hace referencia al dominio de una motricidad amplia que lleva al individuo a una armonía en sus movimientos, a la vez que permite un funcionamiento cotidiano, social y específico: movilidad, traslados, práctica laboral, prácticas culturales, sociales...

Es imprescindible que pueda realizarse no solo un movimiento amplio, sino movimientos precisos con cada uno de los segmentos del cuerpo, como elementos determinantes de

futuras habilidades personales, profesionales y domésticas.

Para adquirir una buena motricidad gruesa hay que conseguir el dominio parcial y específico de diferentes procesos, los cuales se aprenden de forma vivencial y deben practicarse mediante distintas actividades que ponen en juego las diferentes partes del cuerpo y permiten la comprensión y práctica de los objetivos que se persiguen.

Estos procesos son:

* Dominio corporal dinámico.

* Dominio corporal estático.

Componentes de la motricidad gruesa

1. Dominio corporal dinámico.

Este dominio permite no sólo el desplazamiento sino, la sincronización de los movimientos, superando las dificultades y logrando armonía, sin rigideces y brusquedades.

Este dominio dará al niño confianza y seguridad en sí mismo, puesto que lo hará consciente del dominio que tiene de su cuerpo en situaciones diferentes.

Áreas del dominio corporal dinámico:

Coordinación general:

El niño realiza los movimientos más generales, en los cuales intervienen todas las partes del cuerpo, y ha alcanzado esta capacidad con una armonía y una soltura que variará según las edades.

Las actividades que intervienen son:

- Marcha
- Subir
- Correr
- Saltar
- Rastrear
- Pedalear
- Trepas

Equilibrio dinámico:

Está determinado por la habilidad para contraponer el peso de las diferentes partes en relación con el eje corporal. Está condicionado por la agilidad y el control del cuerpo.

Las actividades que intervienen son:

- En el plano horizontal:
 - el niño se desplazará andando por la barra de equilibrio.
 - Mismo desplazamiento con obstáculos.
 - El niño se desplaza andando con un pie tras otro.

- En el plano inclinado:
- El niño se desplazará por este plano haciendo las mismas actividades que en el plano anterior.
- En el plano móvil:
- Se repiten las actividades que en los planos anteriores.

Coordinación visuomotriz

Requiere una maduración del sistema nervioso, implica un dominio motor para coordinar las manos y los pies, y al mismo tiempo introduce un elemento diferencial (objeto, persona...).

2. Dominio corporal estático

El niño ha de tener control sobre su cuerpo cuando no está en movimiento.

Equilibrio estático

Con el equilibrio estático se mantiene el cuerpo en la postura deseada (de pie, sentada o fija en un punto) sin caer.

Ejercicios para su desarrollo:

- de 2 a 3 años:
- Poner al niño de pie sobre una silla.
- Poner al niño de pie encima de un taco.
- Poner al niño de pie en suelos irregulares.
- de 4 a 6 años:
- Mantenerse sobre la punta de los pies.
- Mantenerse sobre los talones.
- Elevar una rodilla y luego otra.

La respiración:

Consta de dos etapas: inspiración (el aire entra en los pulmones) y espiración (el aire sale al exterior).

La relajación:

Es la reducción del tono muscular. Para conseguir la relajación es necesario reducir la luz, el ruido, utilizar ropa holgada, no hacer movimientos bruscos, emplear música o voz suave, utilizar una postura adecuada....

ESQUEMA CORPORAL

Desde el momento en que el bebé toma conciencia de sus manos y avanza en el descubrimiento de su cuerpo, comienza a comprender su estructura corporal. Este proceso continuará a lo largo de la infancia hasta la adolescencia.

Componentes del esquema corporal:

CONOCIMIENTO DEL CUERPO

El conocimiento aproximado de cada una de las partes del cuerpo:

COMPRENSIÓN DEL MOVIMIENTO CORPORAL

A medida que el niño se mueve, aunque sea gateando, va comprendiendo este movimiento que él hace, así como el de las personas que se mueven a su alrededor. Este aspecto tiene gran importancia para comprender el espacio.

EJE CORPORAL

Cuando se comprende la presencia de elementos dobles (manos, pies, ojos, orejas) dentro del cuerpo y su distribución simétrica, es posible hacer referencia a un eje vertical (la columna), el cual nos permitirá analizar el espacio en dos partes: un lado y el otro, la derecha y la izquierda.

LATERALIZACIÓN

Un aspecto que en ocasiones puede generar confusión entre los profesionales, por su estrecha vinculación, es la lateralización.

La lateralización podría plantearse en relación con el análisis de la motricidad fina, pero, en su proceso final, puede considerarse un factor implicado en la consolidación del esquema corporal.

El proceso de lateralización tiene una base neurológica, puesto que la dominancia lateral dependerá del hemisferio que predomine: será diestro o zurdo según se tenga una dominancia hemisférica izquierda o hemisférica derecha. La dominancia puede no ser total, es decir, no afectar a todos los elementos de un lado (mano, ojo, pie; lateralidad cruzada) ni darse con la misma intensidad. Por consiguiente, puede hablarse de lateralización absoluta, de predominancia lateral y de lateralidad cruzada.

Antes de los 3 años aún realizan muchas acciones con una mano u otra o alternándolas, sea por experimentación o por cansancio, por lo que pueden realizar una tarea con ambas manos. Alrededor de los 3 años ya se definen y van consolidando su dominio. Los que no lo hacen pueden perder habilidad debido a la menor utilización de una misma mano en una tarea determinada. Por esta razón se debe potenciar la utilización de una misma mano en una tarea determinada.

Esta lateralización se define de una forma clara hacia los 4 años. A esta edad, si aún no hay definición, se debe valorar:

1º el uso de cada mano,

2º el tipo de actividades que se realizan,

3º la eficacia de la ejecución.

Para orientar a las personas involucradas a fin de avanzar en este proceso.

Por lo tanto, no debe considerarse que el conocimiento del concepto derecha o izquierda determina el predominio lateral, aunque puede favorecer la comprensión del eje de simetría corporal.

8. MOTRICIDAD FINA

La motricidad fina comprende todas las actividades que requieren precisión y coordinación.

Su aprendizaje debe plantearse desde las primeras edades, mediante unas actividades que favorezcan el desarrollo motor y la autonomía.

El proceso que se debe seguir para el aprendizaje de unas habilidades motrices, donde los resultados obtenidos son una evaluación por el propio niño, lo que repercute en su motivación.

AREAS DE LA MOTRICIDAD FINA

Motricidad Facial:

A partir del dominio de una parte del cuerpo, se convierte en un instrumento más de comunicación con los demás.

Desde el punto de vista educativo, favorece el aspecto motor (dominio muscular, flexibilidad) como para comprender que las muecas, las sonrisas, los gestos, etc., son elementos que llevan a los interlocutores a interpretar los pensamientos y estados de ánimo.

Para facilitar una correcta articulación es preciso ejercitar y agilizar previamente los órganos que intervienen en la misma, ya que, aunque no exista defecto orgánico alguno en muchos casos, una articulación imperfecta es debida a una falta de desarrollo y habilidad motriz general que afecta también a los órganos bucofaciales.

La lengua es un órgano muy movable, que entra en juego en la masticación, la deglución, la succión y la articulación de muchos fonemas. Su agilidad, flexibilidad, energía funcional y el control de su motricidad son de gran importancia para una perfecta articulación del lenguaje.

JUEGOS DE SOPLAR

Se le hablará de la necesidad de que el aire que inspira baje hasta la parte baja de sus pulmones, se les puede comparar los pulmones con dos globos, que se tiene que inflar con el aire que entra y este aire tiene que llegar a la parte baja de los globos,.

1. Hacer avanzar bolitas de papel directamente.
2. Hacer avanzar bolitas de papel con pajas.
3. Hacer avanzar globos, bolsas de plástico, etc.
4. Soplar con matasuegras, después de una inspiración profunda, para conseguir extenderlo totalmente.
5. Hacer pompas de jabón.
6. Contar la historia de los tres cerditos y hacer que el niño imite, soplando al lobo.
7. El educador soplará sobre la mano del niño, para que sienta la fuerza del aire que sale. Después se hará que sea él mismo el que sople sobre su propia mano, para que perciba la misma sensación que antes. Este ejercicio se puede repetir en distintas intensidades. Primero se le indicará: "sopla flojo" o "sopla fuerte". Después se soplará sobre su mano con una u otra intensidad para que el niño aprenda a discriminarlas y a continuación las repita con la misma fuerza, sin más indicación que pedirle que sople "flojo" o "fuerte".
8. Se pedirá al niño que sople sobre su propio flequillo, para levantar los pelos. (sacando el labio inferior).
9. Utilizando una barra acanalada se situará en un extremo una pelota de ping-pong, se pone la barra en una mesa y se sitúa el niño de forma que su boca quede a la altura del canal, se le hará soplar, después de una inspiración nasal profunda, para hacer que la pelota corra a través del canal.

Motricidad Gestual:

Consideramos de gran importancia los gestos que aparecen espontáneamente como ayuda para expresar sentimientos y complemento comunicativo. Favorece el aprendizaje y la comprensividad que debe:

1. Hacer situaciones con sólo lenguaje gestual y después verbalizar su interpretación.
2. Favorecer la imitación de personajes con dramatizaciones.
3. Buscar situaciones de apoyo del lenguaje gestual al verbal.

Motricidad Manual:

Al hablar de motricidad manual se hace referencia a las actividades que se llevan a cabo con el movimiento de una mano, la derecha o la izquierda, sin que sea imprescindible la utilización de las dos manos a la vez.

Se trata de que las dos manos no sean torpes, no que las dos sean igualmente hábiles.

Un elemento importante a tener presente es lograr un dominio de los elementos que permiten realizar funciones independientes:

- La mano propiamente dicha.
- La muñeca.
- El antebrazo.
- El brazo.
- El hombro.

Durante toda la educación infantil es importante que el niño haga importante que el niño haga ejercicios con los dedos para adquirir mayor flexibilidad y agilidad, vinculándolas con actividades lúdicas (canicas, pinzas de la ropa, palillos chinos).

Si añadimos a todo ello la música, los resultados son muy sorprendentes.

9. INSTRUMENTOS APROPIADOS PARA LA ESCUELA INFANTIL

10. BIBLIOGRAFIA

- * Conde, J.L.& Viciano, V. (1.997). "Fundamentos para el Desarrollo de la Motricidad en Edades Tempranas". Málaga. Aljibre.
- * Ballesteros Jiménez, S. "El esquema corporal. Función básica del cuerpo en el desarrollo psicomotor y educativo". TEA 1.982.
- * Le Boulch, J. "El desarrollo psicomotor desde el nacimiento hasta los 6 años. Consecuencias educativas". Paidós, 1.995.
- * Maigre A. Y Destrooper, J. "La educación Psicomotora". Paidós, 1.987.
- * Schinca M. (1.983). "Psicomotricidad, ritmo y expresión corporal". Madrid. Escuela Española.
- * Berrueto y Adelantando,p.p (1.990) "La pelota en el desarrollo psicomotriz". C.E.P.E. Madrid.
- *Ruiz Pérez L.M. (1.987). " Desarrollo motor y actividades físicas". Gymnos. Madrid.
- * Villa Elizaga y Cols. (1.992). "Desarrollo y estimulación del niño durante los tres primeros años". Eunsa.