

PROPUESTA DIDÁCTICA PARA EDUCACIÓN INFANTIL

# EXPRESIÓN CORPORAL... EXPRESIÓN DE VIDA

**LETICIA CARPINTERO**

*MAESTRA DE EDUCACIÓN INFANTIL Y PROFESORA DE DANZA*

## MI CUERPO, MI CARA, MI SONRISA...

**E**n nuestro proyecto educativo, en nuestras programaciones, en nuestras mentes e incluso en nuestras charlas de café, la importancia de la educación psicomotriz en educación infantil es algo que todos los educadores damos por sentado y en lo que, aparentemente, creemos a pies juntillas.

Además, como maestros y maestras, somos capaces de detectar algunas dificultades en el trabajo de aula que podrían paliarse o resolverse con una adecuada actividad psicomotriz. Por ejemplo, el colocar una lámina, ficha o cuento al revés, la yuxtaposición o amontonamiento de elementos (pegatinas, figuras, gomets...) en un espacio específico, la incapacidad de seguir un trazado de puntos o, ¿por qué no?, la dificultad en silabear una palabra, son dificultades de aprendizaje específicas del aula ordinaria que pueden verse reforzadas en el aula de psicomotricidad.

Cuántas veces no habremos oído quejarse a nuestros colegas de primaria de que los niños invierten fonemas, grupos consonánticos, que no se adaptan a la escritura -lectura de izquierda a derecha-, se saltan y omiten palabras,...

Si aceptamos que la conducta motriz tiene semejante repercusión en la actividad escolar general y en la forma de cómo nuestros alumnos se enfrentan al mundo, un mundo que es espacio, tiempo y relación con los demás... ¿por qué seguimos relegando la educación psicomotriz a dos o tres sesiones por semana? Y eso que normalmente contamos con el beneplácito de nuestros alumnos de 3,4 y 5 años. Es infrecuente el niño/a que no le gusta saltar, correr, bailar, o arrastrarse como una serpiente. Por eso tenemos, los/las profes, gran parte del camino andado gracias a la gran motivación que presenta nuestro alumnado hacia toda tarea que implique movimiento.

Asimismo, debemos estar atentos para detectar dificultades motrices o privaciones sensoriomotrices que el niño presenta, con el fin de intervenir lo más pronto y eficazmente posible.

Este trabajo es una animada apuesta por la presencia de la danza y la expresión corporal en las aulas. A través de tres actividades comprobaremos las múltiples posibilidades que nos ofrece la unión de movimiento y expresión.



- Para muestra un botón: "Pepita es una niña de 4 años incapaz de seguir con su rotulador un camino punteado con dos grandes curvas abiertas. Lo primero que hay que descartar es que Pepita no ha interiorizado perceptivamente y espacialmente este tipo de recorridos. Efectivamente, si trazo este camino con una tiza en el suelo, Pepita no es capaz de seguirlo y ataja siempre caminando en línea recta.

No podemos pedir peras al olmo. Si esta niña aún no es capaz de asimilar espacialmente con su propio cuerpo un recorrido, más difícil será que lo extrapole al plano que se le presenta en la ficha.

En casos como éstos una única sesión de psicomotricidad previa a la presentación de la ficha no sería suficiente, hay que trabajar más aspectos de orientación y hay que indagar más en las causas. Así fue como descubrí que Pepita conocía su preciosa ciudad a golpe de sillita. Y las que somos madres, y sobre todo madres con prisa, sabemos de la comodidad y rapidez de tal medio de transporte, pero también debemos prestar atención de cuántas tareas motrices estamos privando a nuestros retoños, que por otro lado ya no son tan bebés. El niño subido en su silla de paseo sólo conoce la unidireccionalidad, no tiene que salvar obstáculos, ni girar, ni frenar, ni reanudar la marcha, porque todo se lo dan hecho.

Esto que puede parecer algo anecdótico ayuda a entender por qué los niños también necesitan la intervención del adulto para que con sus propuestas, juegos y actividades, favorezca y desarrolle en el niño un conocimiento más preciso y completo de sí mismo.



### MIS BRAZOS, MIS PIERNAS, MI MIRADA,...

Seguro que muchos papás y educadores podéis pensar en qué cosas habéis ideado para que vuestros hijos y/o alumnos mejoraran su motricidad, su dislexia y algo muy importante de lo que aún no hemos hablado: su seguridad, "lo voy a intentar", y su confianza "ya puedo hacerlo sólo".

Pero por otro lado, y para marear un poco más la perdiz, no creo que sea bueno obsesionarse con que toda actividad motriz propuesta por el maestro se convierta en el instrumento perfecto para el desarrollo cognitivo. Debemos disfrutar con nuestro trabajo y añadir un poco de chispa y alegría a nuestra labor proponiendo juegos y actividades motrices que hagan que nuestros niños se rían y se lo pasen bien.

No nos podemos olvidar que el aula de psicomotricidad es un escenario perfecto para el desarrollo de la inteligencia emocional, a través de la cual podemos ayu-

dar a nuestros alumnos a sentirse seguros, felices y, en todo caso, a mostrarles canales de expresión que favorezcan la exteriorización de sus sentimientos y emociones.

### LO DEL LIBRILLO Y EL MAESTRILLO

Hablemos ahora un poco de la metodología en la educación psicomotriz. Hay tantas formas de trabajar la psicomotricidad como profesores que se encarguen de ello.

Dependiendo de la metodología llevada a cabo, se pretende incidir más en alcanzar aprendizajes concretos especificados en las áreas curriculares o incidir en el ejercicio físico como desarrollo corporal, mental y emocional del niño.

Lo idóneo sería trabajar todas las alternativas posibles para favorecer la maduración global. Parece ser que la educación psicomotriz es algo más que dar vueltas a la clase o botar una pelota, sin menospreciar dichas acciones. Estamos trabajando con el cuerpo, un cuerpo que se expresa, que vivencia el espacio, que admite tantas posturas y movimientos como la imaginación del adulto y el niño puedan pensar. Y es que tenemos en nuestras manos una disciplina que abarca desde contenidos que hacen relación al esquema corporal, a las percepciones, a la estructura espacio-temporal, a las conductas motrices (equilibrio estático y dinámico, coordinación manual y dinámica general) y neuromotrices (tono, relajación, respiración), a la expresión corporal (comunicación no verbal y gesto), etc.

Tarea aparentemente difícil en el papel pero que con un poco de voluntad y fe en lo que se hace reporta en el alumnado y profesorado grandes momentos de convivencia y deleite.

Y para mí no hay mayor satisfacción que bailar y animo a todos los docentes y padres a ello pues

la danza es el arte por excelencia donde se reúnen todos los aspectos anteriormente citados en plena simbiosis con la música. Por lo tanto la danza se convierte, en mi opinión, en la receta perfecta para trabajar muchos de los aspectos motrices anteriores y donde se vivencia el propio cuerpo y el aje-no desde la emotividad, la creatividad y la espontaneidad.

### EL BAILE... ¡QUÉ GRAN RECURSO!

Pasemos a debatir sobre los recursos materiales, tema algo peliagudo y que siempre suscita numerosas quejas en el profesorado.

Lo idóneo es disponer de un aula específica para impartir la psicomotricidad. Este aula debe reunir las siguientes condiciones: ser un espacio diáfano, luminoso, ventilado, con techos altos, y que disponga de un gran espejo y una buena superficie lisa que no resbale y amortigüe bien los saltos (tarimas especiales). No obstante ciertas actividades físicas demandan de otro tipo de entorno como espacios al aire libre con diferentes relieves, texturas o configuraciones. Debemos aprovechar el espacio del centro o entorno escolar (patio, arenario, bordillos, cuestas...) para realizar algunas de las actividades como correr, escalar, esconderse.

Hay infinidad de materiales muy atractivos y funcionales para la clase de psicomotricidad más allá de los clásicos (pelotas, picas, aparatos...) pero pocos centros se encuentran suficientemente dotados.



Aunque hay que seguir insistiendo en la necesidad de estos materiales, la carencia de los mismos, al igual que la inexistencia de un aula determinada, no debe eximirnos de la responsabilidad de dar a nuestros alumnos el disfrute de cuánta actividad motora se nos antoje. Con un poco de creatividad e ilusión podemos confeccionar materiales no convencionales que nos pueden sacar de un apuro: cintas, palos, telas, tambores de detergente.... Los materiales deben, eso sí, reunir las siguientes condiciones: deben provocar al niño, constituir obstáculos para sortear, saltar y ser manipulables para transformar el espacio.



### SESIÓN PRÁCTICA: LA EXPRESIÓN CORPORAL

El movimiento humano es expresivo. A través del movimiento podemos exteriorizar sensaciones, emociones, pensamientos... En la educación de la motricidad, la expresión cobra un especial interés: cuantos más medios de expresión pueda desarrollar el ser humano, tanto mayor será su riqueza existencial. La expresión es un claro nexo entre las diferentes materias. No nos interesa crear seres pasivos, inhibidos, sino seres dispuestos para la acción. Cuando el niño actúa, se expresa.

La riqueza de la expresión condicionará la riqueza de la acción.

Propongo una serie de actividades que favorezcan la espontaneidad, la creatividad y el movimiento a nivel global y que, según mi experiencia, son altamente motivadoras y divertidas.

Por supuesto estas actividades no deben presentarse todas en una misma sesión.

### OBJETIVOS

Desarrollar la identidad comunicativa y potenciar la transmisión de estrategias comunicativas mediante la psicomotricidad.

Promover el conocimiento de los demás compañeros, no sólo desde el aspecto motor sino también desde aspectos emotivos, de carácter.

Estimular el trabajo de las capacidades perceptivo-motrices (coordinación, equilibrio, ritmo, lateralidad, percepción espacio-temporal) y las de tipo sociomotriz (interacción, comunicación, cooperación, expresión, creación, representación...).

Aumentar el bagaje de patrones físicos-expresivos básicos del propio cuerpo y en su relación con los demás.

Expresar sentimientos, emociones, ideas; modelar su cuerpo independizando segmentos corporales cuyo movimiento sea significativo, cargándolos de tensión física y emocional.

## ACTIVIDAD-1

Nace una flor:

Se trata de representar con el cuerpo el nacimiento de una flor. Los niños se arrodillan en el suelo con la cabeza bien escondida: son una semilla de flor plantada en la tierra. Poco a poco y según indica la narración del profesor van moviendo sus brazos que simulan las hojas y los pétalos de la flor. Muy despacito van levantando la cabeza, el torso y despegan las nalgas de sus talones, las piernas siempre bien "enraizadas en el suelo"

La flor ya ha crecido y muestra sus encantos: se contonea al ritmo del viento; se ríe con las cosquillas de la amiga lluvia y se protege del frío con sus hojitas (brazos) al llegar el invierno.

Para finalizar propongo volver a la posición de partida para terminar tal y como empezamos; acurrucaditos y relajados en el suelo.

Para los niños es fundamental una narración a modo de cuento de lo que van a representar. Yo siempre les muestro la dramatización a la vez que se lo voy contando; luego los niños ya añaden toda su espontaneidad y emotividad que les caracteriza, pero es importante dotarles de un modelo de actuación. Me gusta utilizar una música suave a ser posible que vaya cogiendo ritmo a lo largo de la dramatización para volver al adagio inicial. Alguna sugerencia: *Adagio-Valse de Giselle* (Ballet) de Franz Schubert.

## NARRACIÓN:

*"En mi jardín he plantado unas semillas de flor: algunas rosas, azucenas, violetas... Las muy presuradas van eligiendo uno a uno los colores con los que vestirse de gala para así presentarse como las más bellas del jardín. Hay alguna muy perezosa que no acaba de salir; voy a ayudarla. Echaré un poquito de agua y... ¡juy, parece que les gusta, mira cómo van creciendo...!*

*El sol acaricia sus caras y se ponen muy contentas; las gotitas de lluvia les hacen cosquillitas, ¡mira cómo se ríen!*

*El viento sopla cada vez más fuerte, ¡fíjate cómo se mueven hacia los lados; parece que se van a caer!*

*Al llegar el invierno las flores sienten frío y se protegen de la nieve con sus delicados pétalos que van cerrando uno a uno hasta convertirse en un capullito que prefiere descansar acurrucadito hasta la próxima primavera.*



La flor que nace



La flor elige uno a uno los pétalos con los que vestirse



La flor recibe la energía y alegría del sol



La flor que baila al ritmo del viento



La flor cierra sus hojitas para protegerse del frío

## ACTIVIDAD-2

*De gusano a mariposa:*

En la línea del trabajo anterior se puede explicar a los niños la transformación que sufre una mariposa al salir de su crisálida. Los niños deben intentar expresar que es un proceso muy costoso, en el que la futura mariposa debe romper ese hilo que no la deja desplegar sus alas, o la acción de aprender a volar.

Los niños comienzan arrastrándose lentamente como un gusano; después empiezan a desprender poco a poco sus alas (brazos), levantan la cabeza, estiran el torso y van despegándose del suelo. Como es muy difícil convertirse en mariposa los niños vuelven a la posición de gusano va-

rias veces (les encanta caerse); hasta que por fin lo consiguen y son capaces de mover sus alas. Ahora viene lo más difícil: volar. Primero mueven sus brazos de arriba abajo, y van levantándose sobre una pierna, la otra permanece estirada en el aire. La pobre mariposa pierde el equilibrio y vuelve a caerse hasta que después de intentarlo muchas veces sale volando (saltando, girando, corriendo) como cualquier mariposa.

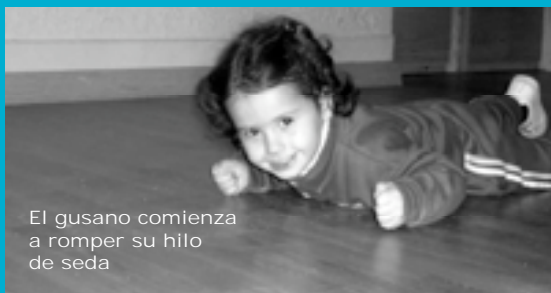
Los niños son capaces de entender y de expresar el esfuerzo, el éxito, el fracaso, la tenacidad como parte importante de todo proceso de aprendizaje.



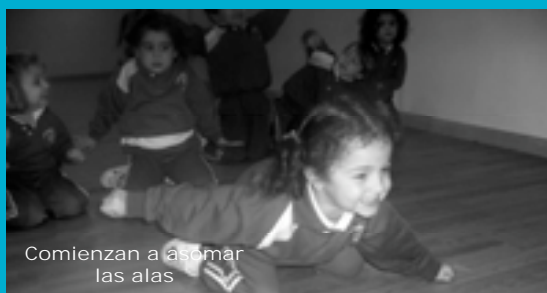
Gusanos que se arrastran



El esfuerzo de ser mariposa



El gusano comienza a romper su hilo de seda



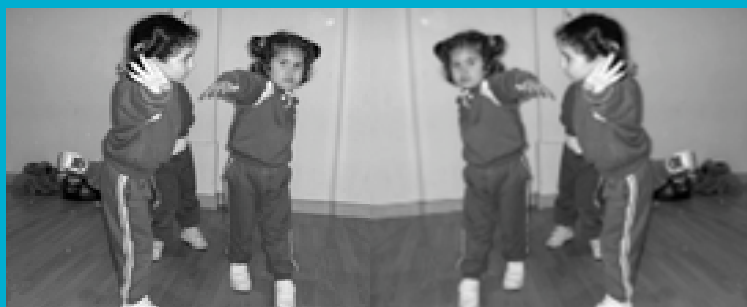
Comienzan a asomar las alas



La mariposa comienza a volar



Mariposas volando



Mariposas aprendiendo a volar



### ACTIVIDAD-3

*El país de los jorobados:*

Los niños toman conciencia de su postura corporal a través de esta sencilla historia en la que deben ir improvisando las diferentes emociones y vivencias de estos seres tan especiales.



*"En el país de los jorobados todos los niños, los animales y las cosas están muy pero que muy torcidas".*

Los niños deben de adoptar cualquier posición que implique estar muy doblado, inclinado, en definitiva, jorobado.

*Ellos no conocen otra forma de ser y viven muy felices: se saludan en la calle, juegan en el parque e incluso celebran grandes fiestas muy divertidas. En una de estas fiestas bailan la danza de los jorobados.*

Los niños bailan como quieran una música alegre, con la condición de respetar esta peculiar postura.



*Al caer la noche y cansados de bailar los ciudadanos del país de los jorobados se acuestan a dormir en el suelo (respetar cualquier posición que implique estar encogido, doblado).*

*Durante la noche se acerca un hada despistada que busca un cuento donde colarse. Este hada tiene una bonita y estirada espalda que casi parece tocar las estrellas. Suavemente frota cada una de las espaldas jorobadas con polvo de hadas hasta que consigue estirarlas como a ella le gusta.*

Es un buen momento para que el profe convertido en hada tome contacto físico con sus alumnos y les ayude a concienciarse del cambio postural.

*Al día siguiente, al despertarse los habitantes del país de los jorobados se asombran al ver que sus brazos, sus piernas y sus espaldas se alargan hasta casi tocar las estrellas. Y esto es motivo para organizar otra gran fiesta para bailar la danza de las espaldas estiradas.*



Es una sencilla historia que les ayuda a representar diferentes acciones (saludar, jugar, bailar); sensaciones (tener sueño, relajarse, estirarse); y emociones (alegrarse, sorprenderse,). Y al mismo tiempo se incide en la corrección postural del eje del cuerpo.

### SUGERENCIA DE MÚSICA PARA DRAMATIZACIONES

Para la "danza de los jorobados": Balada de Mackie el Navaja de Weill, o la canción Hooked on a Feeling.

Para la aparición del hada y posterior relajación: "La mañana" Peer Gynt de Grieg o Fairytales de Secret Garden.

Para la "danza de las espaldas estiradas": "La danza española" El Cascanueces (Ballet) Tchaikovsky.

### OTROS EJEMPLOS:

-Imaginación: "El vuelo del moscardón" de Rimsky-Korsakov; "El carnaval de los animales" de Saint-Saens; "Pedro y el lobo" de Prokofiev.

-Tristeza, melancolía: "O mio bambino caro" (ópera) de Puccini; "Una furtiva lágrima" L'elisir d'amore (ópera) de Donizetti; "Fantasía de greenleaves" de V.Williams.

-Alegría, entusiasmo: "Hora staccato" de Dinicu; "Divertimento nº5" de Bernstein.

-Miedo, inquietud: "La tormenta" (Sinfonía nº6 Pastoral) de Beethoven; "Tocata en Re menor, BWV 565" de Bach.

-Nerviosismo, excitación: Vals nº5 "Del minuto" de Chopin; "La máquina de escribir" de Anderson o la obertura de "Guillermo Tell" de Rossini.

-Tranquilidad, quietud: "Adagio" de Albinoni; "The Mist" de Kitaro

Desde mi experiencia como bailarina, como maestra, os animo a hacer del movimiento una herramienta de trabajo y de deleite. Seguro que descubriréis en vuestros alumnos facetas de su personalidad que nunca antes se habían manifestado y aprenderéis de ellos la transparencia y emotividad del gesto y del movimiento en estado puro.■

### PARA SABER MÁS:

-ARTEAGA,CH; VICIANA,V., *Las actividades coreográficas en la escuela*, INDE, Barcelona, 1997.

-LLEIXÀ,T., *La educación física de 3 a 8 años*, Paidotribo, Barcelona, 2000.

-ROBINSON,J; *La danza y el niño*.