

José Jiménez Ortega

Juan Carlos Velázquez Mejías

Pablo Jiménez Román

PSICOMOTRICIDAD

(Cuentos y juegos programados)

EDUCACIÓN ACTUAL

EDICIONES LA TIERRA HOY

COLECCIÓN EDUCACIÓN ACTUAL

© Ilustraciones: Francisco Fernández del Buey

© José Jiménez Ortega, Juan Carlos Velázquez Mejías, Pablo Jiménez Román , 2003

© De la presente edición:

LA TIERRA HOY, S.L. 2003
C/ San Emilio,64 -Madrid 28017

ISBN: 84-96182-04-5

Depósito Legal: CC-177-2003

Impreso en España- Printed in Spain.

I.G. Grafivera S.L. Jaraiz de la Vera (Cáceres)

INDICE

<i>INTRODUCCIÓN</i>	9
----------------------------------	----------

<i>EL CUERPO Y SUS PARTES</i>	11
--	-----------

Juegos:

1. Caperucita Roja
2. ¿Conoces a Pedro?
3. Las marionetas
4. La calle 24
5. A imaginar animales
6. Conocer el cuerpo
7. Manolito y su madre
8. El nacimiento de las manos
9. El tobiespipanto
10. El masaje podal

<i>EDUCACIÓN DE LA RESPIRACIÓN</i>	23
---	-----------

Juegos:

11. El soplo-bolas
12. El lenguaje de los olores
13. La máquina de inflar globos
14. La respiración abdominal
15. Los números
16. El olor que yo tengo en mi nariz es de color...
17. Carrera de bolas
18. Los muñecos de aire
19. El soplo-desplazamiento de bolas
20. La escultura de aire

EDUCACIÓN DE LA RELAJACIÓN 35

Juegos:

21. Las bolas de papel
22. La muñeca helada
23. Los mono-hombres
24. Los niños y niñas de la tribu lieje
25. El cordón imaginario
26. El castillo de los cuadros encantados
27. El muñeco de goma
28. La masa de pastelero
29. El misterio de la vía del tren
30. El masaje de los buenos espíritus

EL EQUILIBRIO..... 47

Juegos:

31. La estatua sentada
32. El circuito
33. El tentempié
34. Sigue la huella de la serpiente
35. Salomona bailarina
36. Las marionetas
37. EL baile
38. El patito enfermo
39. EL flamenco bailón
40. La procesión

COORDINACIÓN DINÁMICA GENERAL 59

Juegos:

41. Los gusanos de seda
42. Los gatitos
43. El saco de patatas
44. Los gusanos bomberos
45. Los giratronqueros
46. Los robots ciegos
47. Los personajes caminan

48. La evolución de los humanos
49. Correr de mil maneras
50. El simpático caminar de la ciempiés saltarina

***COORDINACIÓN MANUAL* 71**

Juegos:

51. A bailar y girar los brazos
52. Descubrir al giramuñecas
53. Cuidado con el huevo
54. ¿Dónde está la moneda?
55. El dedo-color
56. Los tambor-dedos
57. Los capirotaños
58. Palmas-dedos
59. Las pinzas de la ropa
60. Piano y tambor

***COORDINACIÓN VISOMANUAL* 83**

Juegos:

61. El mensaje de las luciérnagas
62. Los detectives
63. La foto de Manolo
64. Los ganchos
65. La pelota que explota
66. La pelota que rebota
67. Las pelotas picarotas
68. ¡A botar!
69. La gallina de la reina
70. Escuela de malabares

***LA PERCEPCIÓN ESPACIAL* 95**

Juegos:

71. ¿Dónde está la cinta?
72. La escena fotográfica
73. A casa

- 74. Piña o piñones
- 75. Toca el suelo
- 76. ¿Cómo camina el....?
- 77. EL chocolatero
- 78. Cerca o lejos
- 79. Bailar “Entre-tenidos”
- 80. Izquierda y derecha
- 81. La máquina loca

***EL RITMO* 107**

Juegos:

- 82. Los imitadores
- 83. La rana Flavia
- 84. ¡Quietos!
- 85. El lenguaje de la percusión
- 86. Lenguaje de los sonidos
- 87. La luna está enferma
- 88. Festival
- 89. El baile de las canciones
- 90. La película musical
- 91. La tunca

***PERCEPCIÓN ESPACIO-TEMPORAL* 119**

Juegos:

- 92. Desde aquí toca las palmas
- 93. ¿Y ahora cómo somos?
- 94. El latero
- 95. La pareja
- 96. El suelo mágico
- 97. A pasar el peso
- 98. El plano
- 99. La carrera balonera
- 100. La locura
- 101. Adivina lo que hago

INTRODUCCIÓN

En el año 1991 apareció en las librerías nuestra primera obra, “Psicomotricidad Práctica”. En 1992, por la misma editorial, fue publicada “Educación Psicomotriz”, que era la necesaria continuación de la anterior. En 1998 se lanzaría al mercado “Psicomotricidad y Educación Física”, en donde se aunaba nuestra práctica psicomotriz en el ámbito escolar con la teoría imprescindible y un breve análisis sobre las relaciones psicomotricidad-educación física.

Todas las obras citadas poseen un denominador común, el carácter práctico y sistemático que ha hecho posible que un gran número de profesores haya experimentado en el aula las múltiples sesiones que en riguroso método se le han ofrecido.

Pues bien, sin abandonar su habitual sencillez metodológica y pragmática, el libro que hoy les presentamos, “Psicomotricidad, cuentos y juegos programados”, pretende que todos los objetivos que hacen posible los progresos del alumno en la materia que nos ocupa, sean logrados mediante las historias y juegos que, a lo largo de las siguientes páginas, ustedes podrán ir viendo y aplicando en su trabajo como profesionales de Educación Especial, Apoyo a la Integración o Educación Primaria.

Siendo así, habremos conseguido, no sólo el avance de nuestros alumnos, sino que éste se realice de un modo lúdico y divertido, despertando el interés por las clases de psicomotricidad y por todos los aprendizajes en general.

Para ello, hemos programado minuciosamente los 101 juegos que gradualmente y de un modo ameno y participativo desarrollarán en nuestros alumnos las capacidades perceptivas y motrices señaladas en el índice del libro que tienen ante ustedes.

Con objeto de familiarizar a los profesionales menos experimentados en esta materia con el lenguaje psicomotriz, hemos incluido al final del libro un “Breve glosario de términos perceptivo-motrices”, que consideramos de gran utilidad, tanto para introducirnos en los principales nociones que aquí se tratan como para delimitar con mayor claridad y precisión la concepción de los diversos apartados.

Con nuestros mejores deseos.

José Jiménez Ortega

El cuerpo y sus partes



JUEGO 1

TÍTULO: *Caperucita Roja*

OBJETIVO: Identificar diversas partes del cuerpo

DESARROLLO DEL JUEGO

El profesor/a lee o explica el cuento de Caperucita Roja destacando muy especialmente con el tono y los gestos los conceptos y palabras que hacen referencia a las partes del cuerpo; Ej:

CAPERUCITA: Abuelita, abuelita, qué orejas más grandes tienes.

LOBO: Son para oírte mejor.

CAPERUCITA: Abuelita, abuelita, qué ojos más grandes tienes.

LOBO: Son para verte mejor.

CAPERUCITA: Abuelita, abuelita, qué nariz más larga tienes.

LOBO: Es para olerte mejor.

CAPERUCITA: Abuelita, abuelita, qué manos más grandes tienes.

LOBO: Son para cogerte mejor.

CAPERUCITA: Abuelita, abuelita, qué boca más grande tienes.

LOBO: Para comerte mejor...

- Se pide a los alumnos/as que se busquen un compañero y representen el cuento. El que hace de Caperucita deberá tocar a la “abuelita” las partes mencionadas a medida que las exprese oralmente.
- Se cambian los papeles y se repite la historia

NOTA

- El mismo cuento puede modificarse y utilizarse para el conocimiento de otras partes del cuerpo: “Qué labios más grandes tienes.....Para besarte mejor”.

JUEGO 2

TÍTULO: *¿Conoces a Pedro?*

OBJETIVO: Conocer las partes del cuerpo

DESARROLLO DEL JUEGO

- Alumnos/as y profesor/a forman un círculo. El profesor/a se dirige al primer compañero de la derecha y le pregunta: “¿Conoces a Pedro?”
- A lo que el otro compañero debe responder: “¿Qué Pedro?”
- “El que tiene el brazo así” (extiende el brazo hacia delante).
- A continuación el compañero inicia el mismo diálogo con el vecino hasta que la pregunta da la vuelta al círculo y llega nuevamente al profesor/a.
- El profesor/a ahora introduce otra nueva parte del cuerpo. Por ejemplo, “...el que tiene una pierna así” (y levanta la pierna), y la pregunta da otra vez la vuelta.
- El profesor/a invitará a que sea un alumno/a el que tome la iniciativa y vaya diciendo más características (ejemplo: ojos cerrados, labios apretados, brazo extendido, etc.)

NOTAS

- Podremos enriquecer el juego si, además de mencionar tal o cual parte del cuerpo, esto lo hacemos jugando también con la voz, empleando diferentes tonos, imitando determinados dialectos, dándole ciertas entonaciones. Todo ello puede hacerlo mucho más divertido y atrayente.

JUEGO 3

TÍTULO: *Las marionetas*

OBJETIVO: Localizar cabeza, cuello, pecho, espalda y cintura.

DESARROLLO DEL JUEGO

- Alumnos/as y profesor/a forman un círculo.
- El profesor/a introduce el juego de este modo: “Somos las marionetas del CIRCO IBÉRICO. Las marionetas se mueven sin parar por el escenario del circo y les gusta, sobre todo, bailar. Cada alumno/a se imaginará que es una marioneta, y cuando empiece la música empezará a danzar
- Ahora jugarán por parejas. Un alumno/a será la marioneta, y el otro moverá sus hilos. Para ello colocarán una silla detrás de “la marioneta”, se subirán y desde allí podrán manejar más fácilmente los imaginarios hilos.
- El profesor/a juega a que se imaginen que sólo tienen un hilo, y éste cada vez sujetará una parte del cuerpo de la marioneta. Será la única parte que la marioneta pueda mover.
- Y así, por ejemplo, el hilo moverá la espalda (y sólo la espalda, pues no hay más hilos), o moverá la cabeza, el cuello, el pecho y la cintura.
- Las parejas irán alternándose y así serán marioneta y titiritero.
- Podemos cantar la siguiente letrilla a la vez que nos movemos (con una música o melodía pegadiza que inventemos o improvisemos):

“ La marioneta rota está
y sólo su “espalda” moverá.

El titiritero la vuelve arreglar
y la marioneta todo el cuerpo moverá”

NOTAS

- Donde dice “espalda”, iremos cambiando por cabeza, cuello, pecho y cintura.

JUEGO 4

TÍTULO: *La calle 24*

OBJETIVO: Localizar en sí mismo y en los demás hombros, brazos y manos

DESARROLLO DEL JUEGO

- Alumnos/as y profesor/a forman un círculo. El profesor/a les enseña la siguiente canción, que tras una serie de ensayos cantarán juntos:

“En la calle-lle
veinticuatro-tro
ha habido-do-do
un asesinato-to,
una vieja-ja
mató un gato-to
con la punta-ta
del zapato-to.
Pobre vieja-ja,
pobre gato-to,
pobre punta-ta
del zapato-to.”

- Cada vez será un alumno/a el que empiece a cantar la canción. Éste moverá brazos, hombros o manos (de la forma que desee) al pronunciar la última sílaba de cada verso.
- El resto de compañeros imitarán su movimiento cada vez que se pronuncie la última sílaba (repetida a final de verso) de los versos mencionados.
- Los alumnos/as, de este modo, deberán ir pensando el movimiento que van a ejecutar cuando les llegue el turno de comenzar la canción.

NOTAS

- Este mismo juego puede modificarse y utilizarse para el conocimiento de otras partes del cuerpo: piernas, rodillas, cintura, cabeza, etc.

JUEGO 5

TÍTULO: *A imaginar animales*

OBJETIVO: Localizar y trabajar brazos, muslos, piernas, pies y manos

DESARROLLO DEL JUEGO

- El profesor/a contará la siguiente historia a los alumnos/as: “Los bosques de España están llenos de animales en libertad que corren por los campos. Juegan entre ellos y son muy alegres. Tendremos la oportunidad de ser animalitos y jugar con ellos, pero debemos actuar igual que ellos para que no se den cuenta de que somos niños”.
- El profesor/a dice: “Somos perros andando por el campo”. El profesor/a podrá interactuar con los alumnos/as preguntándoles sobre cómo andan los perros, e incluso pedirá a alguno que imite al animal, y así el resto del grupo seguirle.
- En ese momento, todos los alumnos/as se moverán de un lado a otro a cuatro patas por todo el aula o gimnasio. Se calculará un tiempo de 20 segundos más o menos.
- Luego el profesor/a dirá: “Somos gaviotas volando por el cielo.” Y volverá a interactuar. Los alumnos/as acabarán agitando sus brazos emulando ser gaviotas, y se desplazarán por todo el gimnasio.
- Finalmente, el profesor/a anunciará: “Ahora somos canguros que saltan por el bosque.” E igualmente interactúa y pide que alguien imite a un canguro. Y acabarán con los muslos, piernas y pies muy juntos, saltando de un lado hacia otro del gimnasio.
- La sesión se acabará cantando la siguiente canción, y a la vez que cantan irán moviéndose como ya hicieran (se ha de cantar con cualquier música que se acomode y a un ritmo más bien lento, para que así les de suficiente tiempo a cambiar de posición y a imitar al animal en cuestión).

“A cuatro patas anda un animal
que se llama perro, tra la ra la ra. (bis)
Agitando sus alas vuela un animal
que se llama gaviota, tra la ra la ra.(bis)
Saltando por el bosque camina una animal
que se llama canguro, tra la ra la ra”(bis y fin).

NOTAS

- Los alumnos/as pueden dar ideas y ser diferentes animales, incluso modificar la canción final.

JUEGO 6

TÍTULO: *A conocer el cuerpo*

OBJETIVO: Localizar las rodillas, tobillos, pies, manos, brazos, codos y cabeza.

DESARROLLO DEL JUEGO

- El profesor/a les enseña la siguiente canción:

Tus rodillas, tus rodillas tocaré PLAS PLAS (dos palmadas seguidas)

Tus tobillos, tus tobillos tocaré “ “

Tus pies, tus pies tocaré

Tus rodillas tus tobillos y tus pies. PLAS PLAS

Tus manos, tus manos tocaré PLAS PLAS

Tus brazos, tus brazos tocaré “ “

Tus codos, tus codos tocaré

Tus manos, brazos y codos tocaré. PLAS PLAS

Y tu cabeza también tocaré PLAS PLAS (bis y final).

- Después les pedirá que hagan parejas.
- Las parejas se pondrán de frente, y al cantar la canción irán tocando las partes del cuerpo del compañero que se mencionen.

NOTAS

- La canción ha de ser cantada de forma bastante lenta, y a medida que la aprendan irá haciéndose a un ritmo más rápido.

JUEGO 7

TÍTULO: *Manolito y su madre*

OBJETIVO: Realizar movimientos precisos con manos, boca, dientes, palmas y ojos.

DESARROLLO DEL JUEGO

- El profesor/a contará que había una vez un nano llamado Manolito al que su madre le protegía mucho, y siempre andaba diciéndole lo que tenía que hacer. Pero curiosamente se lo decía de una forma diferente: CANTANDO. Y ahora el profesor/a enseña la siguiente canción, que supuestamente es la que le cantaba la madre a Manolito, pero “a ritmo de Rock”:

Mueve tus manos y tu boca (abrimos-cerramos las manos y agitamos la cabeza)

Lava tus dientes, abre los ojos (lavamos dientes y tocamos ojos).

Y apláudete.

PLAS PLAS PLAS PLAS (damos 4 palmadas)

Y juega y juega a mover tu cuerpo (balanceamos el cuerpo)

Y juega y juega a mover mover “

PLAS PLAS PLAS PLAS

- Ahora el profesor/a para la canción y pregunta:

¿Qué podemos hacer con las manos? (Y espera a que los alumnos/as den alguna idea. En función de ésta harán acciones.

Por ejemplo:

- Pintar (y movemos las manos haciendo que pintamos)
- Barrer (“ “ “ “)
- Lavar (“ “ “ “)

- Posteriormente, incorporamos los movimientos de los diferentes verbos elegidos en la parte de la canción donde se pide que muevan las manos, e imitaremos los diferentes movimientos de las actividades (verbos) elegidas.

JUEGO 8

TÍTULO: *El nacimiento de las manos*

OBJETIVO: Identificar y localizar en sí mismo y en los demás los dedos, palmas, dorsos y nudillos.

DESARROLLO DEL JUEGO

El profesor/a contará la siguiente historia:

“Os voy a contar la leyenda de “Los seres sin manos”. Hace muchos, muchos años, había unos seres vivos parecidos a las personas, pero se diferenciaban en algo muy importante: no tenían manos. Sólo tenían puños (y pide a los alumnos/as que aprieten las manos en forma de puños). Y claro, cuando querían coger algo tenían que juntar los dos puños para poder agarrarlo.

De pronto un día, al despertarse, se dieron cuenta de que a sus puños le había salido un dedo (y muestra el dedo índice extendido, y pide a los alumnos/as que saquen el dedo índice). Entonces todos empezaron a probar con su nuevo dedo, y comenzaron a tocar su cuerpo y los objetos que tenían a su alrededor.

Al poco tiempo, otro día, también al despertarse, descubrieron que tenían dos dedos (y muestra índice y medio), y volvieron a sorprenderse. Con dos dedos ya podían tocar de otra manera, y coger las cosas de otra forma (y el profesor/a invita a que los alumnos/as jueguen y prueben a tocar y coger cosas con los dos dedos).

Pasó el tiempo, y otro día les pasó lo mismo. De pronto descubrieron que les había aparecido un tercer dedo (el pulgar). Y con este nuevo dedo les era más fácil coger las cosas, porque podían hacer la pinza (y les invita a que jueguen a coger objetos con la pinza).

Tras mucho tiempo, les salió un nuevo dedo (el anular), y a los pocos días les salió otro más, pero un poco más pequeño que el resto (el meñique). Descubrieron entonces que tenían totalmente la mano abierta, y que podían jugar con ella: abrirla y cerrarla, mover los dedos, juntarlos y separarlos, coger cosas, y también podían hacer sonido con ambas manos (y toca las palmas). Y podían frotárselas, jugar a cambiar las manos y ponerlas boca arriba y boca abajo. También empezaron a jugar entre ellos y ellas: se agarraban las manos, hacían cadenas sin soltarse, o jugaban a hacer juegos de dos en dos tocándose las palmas, etc. etc. (Y el profesor/a invita a que los alumnos/as jueguen a ese tipo de juegos).

Y dice la leyenda que los seres sin manos, al final, tuvieron que cambiarse el nombre, porque claro, ya tenían manos. Cuentan también que entre ellos y ellas inventaron muchos juegos con sus manos; tantos como ahora podéis inventar vosotros y vosotras”.

- El profesor invitará a que digan juegos de manos y jueguen unos con otros.

JUEGO 9

TÍTULO: *El Tobiespipanto*

OBJETIVO: Localizar en sí mismo y en los demás las espinillas, pantorrillas y tobillos.

DESARROLLO DEL JUEGO

El profesor/a cuenta la siguiente historia:

“Hace ya algunos años, cuando vuestros padres y madres eran pequeños, los niños y las niñas no tenían tantos juguetes como tenéis ahora, y tampoco eran tan especiales como los de ahora; no hacían tantas cosas. Y, por supuesto, no tenían esos juegos de ordenador que ahora conocéis. Pero no por eso se aburrían. Los niños y niñas de entonces se divertían de otra manera; les gustaba jugar más en grupo y, sobre todo, con cosas que se hacían ellos mismos, con juguetes que construían e inventaban. Incluso muchas veces jugaban solamente con su cuerpo, y se inventaban graciosas y alegres canciones que acompañaban sus juegos.

Es por eso que hoy os cuento esto, porque quiero que aprendáis una canción que bien pudieran haber inventado los niños y niñas de entonces, para el disfrute y el gozo de vosotros y vosotras, los niños y niñas de hoy”.

- El profesor/a les enseña la siguiente canción:

(Buscar una melodía pegadiza, por ejemplo la de “La pájara pinta”)

ESTRIBILLO

Con el “tobi-espi-panto” voy a jugar a bailar,
Con el “tobi-espi-panto” bailar, jugar y cantar.
Bailaré como me pidas, de esa forma bailaré
Con el “tobi-espi-panto” bailaremos sin caer.

- Ahora el profesor/a les enseña que se tienen que tocar las siguientes partes del cuerpo cuando aparecen en la canción:
Tobi: los tobillos
Espi: las espinillas
Panto: las pantorrillas
- Luego invitará a que cada cual vaya diciendo una forma especial de bailar, moviendo alguna parte del cuerpo de alguna forma determinada, por ejemplo: “**brazos estirados hacia delante**”. Ahora sustituirán “tobi-espi-panto” por “brazos estirados”, y todos cantarán y tendrán los brazos estirados. Después intercalarán el estribillo.
- Cada alumno/a dirá una forma determinada de mover una parte del cuerpo, y todos los demás bailarán y cantarán de esa forma, siempre con el estribillo al final.

JUEGO 10

TÍTULO: *El masaje podal*

OBJETIVO: Conocer y localizar las partes del pie: planta, empeine, dedos...

DESARROLLO DEL JUEGO

El profesor/a comentará la siguiente historia:

“Érase que se era, hace ya muchos años, un poblado de mujeres y hombres en tierras asturianas, que vivían en las montañas, concretamente en los Picos de Europa. Estos hombres y mujeres, pese al frío o al calor que hiciera, tenían una forma especial de andar, y era que siempre iban descalzos. No tenían zapatillas ni zapatos como nosotros. Ellos al parecer no lo necesitaban. Mas al llegar la noche, tras el cansancio del día, se ponían junto al fuego unos y otros, y en pareja iban haciéndose masajes muy suaves en los pies, según ellos para calmarles del cansancio, y sobre todo para prepararles para el día siguiente. Para ello utilizaban un aceite de romero y de pétalos de rosa que los mismos jóvenes del lugar preparaban.”

- Ahora el profesor/a les invitará a que practiquen ese masaje.
- El profesor/a pedirá un voluntario, el cual se descalzará. Y el profesor/a empezará a dar un masaje suave por los pies, siguiendo los siguientes pasos:
 - Se echará previamente un poco de crema en las manos.
 - Extenderá la crema repartiéndola por todo el pie.
 - Después irá masajeando parte por parte: planta, talón, empeine, cada dedo, ... E irá nombrando cada parte que comienza a masajear.
 - Después cambiará de pie.
- Ahora el profesor/a les invitará a que se pongan en parejas. Y les pedirá que se descalcen.
- Primero uno de la pareja será el que haga el masaje al compañero en un pie. Al acabar se cambiarán. Y luego volverán a cambiarse para masajearse el otro pie.
- El profesor/a irá repartiendo un poco de crema a cada alumno/a.
- El profesor/a podrá ir guiando con la voz cada parte del proceso, e invitando a que el masaje se haga de forma suave, tranquila, pausada.
- A la vez, el profesor/a irá marcando los cambios, para a que todos vayan al unísono.
- Se puede generar un ambiente más agradable poniendo música suave, tranquila.