

LA PSICOMOTRICIDAD

1. DEFINICIÓN Y CARACTERÍSTICAS

“Interacción cognitivas, emocionales, simbólicas y sensoriomotrices en la capacidad de ser y de expresarse en un contexto psicosocial”

Objetivo: Aumentar la capacidad de interacción del sujeto con el entorno

2. CLASIFICACION FUNIONES PSICOMOTRICES:

Coordinación y Control Motriz:

Enlace armonioso de movimientos y control de los mismos. Presupone integridad y madurez del sistema nervioso.

Coordinación dinámica global:

Aptitud para integrar capacidades distintas en una tarea compleja

Organización de los movimientos que se realizan simultáneamente con diferentes grupos musculares y con una finalidad ya conocida.

Ejemplo: Caminar, correr, trepar, saltar,...

Equilibrio:

Capacidad para mantener una posición determinada, reduciendo al mínimo el contacto con la superficie.

Respiración:

Dominio voluntario de la inspiración (acción de entrar el aire en las vías respiratorias) y espiración (salida de aire).

Coordinación óculo-manual:

Integración de movimientos coordinados entre ojos y manos.

Coordinación óculo-motriz:

Integración de movimientos coordinados entre ojos y pies.

Velocidad – rapidez de movimientos:

Reacción rápida en el movimiento del cuerpo ante diversos estímulos auditivos, visuales,...

Control del movimiento (Reflejos):

Control de la paralización del movimiento del cuerpo antes diversos estímulos auditivos, visuales,...

Precisión – puntería:

Destreza en el lanzamiento de un objeto para dar en un blanco.

Tonicidad (Fuerza muscular):

Se refiere a la fuerza que se ejerce con todo el cuerpo o con una parte del mismo.

Factores Neuromotrices:

Lateralidad:

Predominancia de una mano, ojo, oído, pie (diestro, zurdo, ambidiestro).

Estructuración Perceptiva:

Organización de las sensaciones y toma de conciencia de lo real

Percepción visual:

Organización y estructuración de las percepciones captadas.

Orientación espacial:

Reconocimiento de derecha – izquierda del propio cuerpo.

Reconocimiento de conceptos espaciales básicos en relación a sí mismo (delante, detrás, arriba, abajo,...)

Relaciones espaciales entre los objetos:

Reconocimiento de las relaciones espaciales existentes entre los objetos (a la izquierda de..., a la derecha de...)

Percepción auditiva:

Organización y estructuración de las percepciones captadas por el oído.

Ritmo:

Noción relacionada con la percepción de una sucesión de sonidos.

Orientación temporal:

Organización mental de la sucesión de acontecimientos.

Percepción táctil:

Reconocimiento y discriminación de objetos a través del tacto.

Organización perceptiva:

Capacidad de sintetizar partes de un todo.

Estructuración del esquema corporal:

Representación del propio cuerpo.

Esquema corporal:

Representación mental del propio cuerpo como un conjunto de elementos que forman un todo único, tanto en reposo como en movimiento.

En su formación actúan las sensaciones externas que actúan sobre el cuerpo y las propias impresiones perceptivas, y las sensaciones kinestésicas.

En su primer nivel implica reconocimiento de las partes del cuerpo y noción del eje central de simetría, es decir, la idea de la línea vertical imaginaria que separa las dos partes simétricas del cuerpo.

3. HABILIDADES FISICAS BASICAS

Factores que determinan la capacidad motriz y el nivel de habilidad de cualquier individuo y que todos ellos pueden desarrollar en la misma medida al margen de las condiciones genéticas.

Serán desarrolladas entre los 6 y los 12 años, período comprendido entre la adquisición y desarrollo en el niño de las habilidades perceptivo-motrices y el desarrollo pleno del esquema corporal.

Las habilidades y destrezas básicas son las siguientes:

- Desplazamientos.
- Saltos.
- Giros.
- Lanzamientos, recepciones y golpeo.

Desplazamientos

Definición:

Toda progresión de un punto a otro del espacio, utilizando como medio el movimiento corporal total o parcial

Objetivos:

- Mejorar el esquema corporal (lateralidad, control tónico, relajación y respiración)
- Mejora la coordinación dinámica general.
- Mejora la percepción y estructuración espacial, temporal y espacio-temporal.

Tipos de desplazamientos:

- Activos:
 - o Marcha
 - o Carrera
 - o Cuadrupedias
 - o Propulsiones
 - o Reptaciones
 - o Trepas
- Pasivos:
 - o Deslizamientos
 - o Transportes

Salto:

Definición:

El desarrollo del salto se basa en complicadas modificaciones de la carrera y la marcha, con la variante del despegue del suelo como consecuencia de la extensión violenta de una o ambas piernas.

Objetivos:

- Mejorar el esquema corporal (lateralidad, control tónico, relajación y respiración)
- Mejorar la coordinación dinámica general
- Mejorar la percepción y estructuración espacial, temporal y espacio-temporal.

En el salto debemos considerar las siguientes fases:

- El impulso
- El vuelo
- La caída

Tipos de saltos:

- Para superar un objeto u obstáculo.
- Para llegar a un objeto que está fuera del alcance directo
- Para mantener un esquema rítmico (saltos sucesivos).

Giros:

Definición:

Todo aquel movimiento corporal que implica una rotación a través de los ejes ideales que atraviesan el ser humano, vertical, transversal y Sagital.

Objetivos:

- Mejorar el esquema corporal (lateralidad, control tónico, relajación y respiración).
- Mejorar la coordinación y equilibrio.
- Mejorar la percepción y estructuración espacial, temporal y espacio-temporal.

Tipos de giros:

- Sobre el eje vertical.
- Sobre el eje anteroposterior.
- Sobre el eje transversal.

Los giros pueden realizarse:

- En contacto con el suelo
- En suspensión
- Con agarre constante de manos
- Con apoyos y suspensiones múltiples y sucesivas.

Lanzamientos, recepciones y golpes:

Definición:

Lanzamiento: Habilidad que tiene por objetivo incidir sobre el entorno por medio del impacto con un objeto. Los lanzamientos pueden ser bilaterales (test de balón medicinal) o unilaterales (lanzar a portería en balonmano)

En el trabajo sobre el lanzamiento se trabajan en tres aspectos que además son fácilmente cuantificables:

- Velocidad de lanzamiento
- Distancia de lanzamiento
- Precisión de lanzamiento

Recepcionar: Es interrumpir la trayectoria de un objeto que está en movimiento. El objetivo es incluir a ese objeto en el espacio cercano para su posterior utilización.

Existen tres maneras de recepción:

- Mediante una parada

- Mediante un control
- Mediante un despeje.

Golpear (un objeto que está en movimiento): Es una habilidad mas elaborada y puede considerarse como la combinación de las dos anteriores. Se asemeja a recepcionar por la necesidad de adaptar o cambiar nuestros movimientos a la trayectoria del móvil y se asemeja a la de lanzar porque requiere también de los elementos de velocidad, distancia y precisión, y también porque el objetivo es el mismo, incidir sobre el entorno lejano por medio de un impacto.

Para la enseñanza de las habilidades de golpear se tiene que tener en cuenta la progresión de una serie de factores como puede ser:

- El tamaño del móvil
- Las características del vuelo
- Posición del móvil
- Trayectoria del móvil

Objetivos:

- Mejorar el esquema corporal (lateralidad, control tónico, relajación y respiración)
- Mejorar la coordinación dinámica general
- Mejorar la coordinación segmentaria
- Mejorar la percepción y estructuración espacial, temporal y espacio-temporal.
- Mejorar la capacidad de ejecución

Tipos:

- Lanzar
- Impactar
- Conducir
- Dejar
- Transportar
- Rodar
- Botar
- Decepcionar
- Controlar
- Despejar