

6

# LA COORDINACIÓN DINÁMICA GENERAL

## 1. DEFINICIÓN

En la materia que nos ocupa, esto es en Psicomotricidad, vamos a llamar coordinación a la capacidad del cuerpo para aunar el trabajo de diversos músculos, con la intención de realizar unas determinadas acciones. Según Le Bouch, "se denominan ejercicios de coordinación dinámica general a aquellos que exigen recíproco ajuste de todas las partes del cuerpo y, en la mayoría de los casos, implican locomoción".

## 2. IMPORTANCIA DE ESTOS EJERCICIOS

Son importantísimos estos aprendizajes globales hasta la edad de los once o doce años, puesto que posibilitan la adquisición de una serie de habilidades motrices, no automáticas, en las que los movimientos se adaptan al objetivo que se pretende.

Por otro lado, los ejercicios de coordinación dinámica general también son un medio para educar los automatismos, y aun el más simple, es a la vez un ejercicio laberíntico, táctil, kinestésico, visual, espacial, temporal, etc., y son fundamentales para la mejora de los mandos nerviosos y el financiamiento de las sensaciones y percepciones. También incrementan la fuerza muscular, la velocidad, la resistencia física, la agilidad, la flexibilidad ...

Además satisfacen las necesidades de movimiento del niño, actúan como sedante en aquellos que suelen ser muy agitados, animan a los inhibidos, y pueden usarse como actividades previas muy favorables antes de los ejercicios de respiración y relajación.

## 3. SUGERENCIAS PEDAGÓGICAS

Lo que es educativo en estas actividades no es la rapidez ni cantidad de ejercicios realizados, sino la calidad del trabajo efectuado, es decir, la precisión, el ritmo o maestría desarrollados en su ejecución.

Conviene que frecuentemente se coloque al niño frente a la tarea, con un mínimo de indicaciones verbales, con objeto de que ponga en funcionamiento todo un sistema de movimientos coordinados entre sí para alcanzar la meta que se le propone.

Es mucho más importante el tanteo del alumno para resolver el problema que se le propone que los resultados obtenidos en el mismo. El profesor puede ser un gran colaborador del niño propiciando o facilitando las condiciones adecuadas para que éste viva sus propias experiencias a través del ensayo y error.

#### 4. TIPOS DE EJERCICIOS

Entre la diversidad de ejercicios tendentes al desarrollo de la coordinación global señalamos los de cuadrupedia, marcha, carrera, trepar y saltar.

- **La cuadrupedia** favorece la coordinación de las extremidades inferiores y superiores y el desarrollo de la cintura. Diferentes formas de cuadrupedia son:
  - el “gateo” adelante, atrás, de costado;
  - en “cuclillas” con diferentes modos de desplazarse y en distintas direcciones;
  - como los “perros” (apoyando en el suelo manos y pies), también cuenta con una amplia gama de posibilidades amenas y atractivas.
- **La marcha**, con cambios de ritmo, orientación y formas se educa sistemáticamente con los ejercicios de equilibrio.
- **La carrera** es la continuación de la marcha, su mejoramiento va paralelo al de la equilibración en general y a la confianza en sí mismo que el alumno vaya adquiriendo. \*
- **El trepar**, por espalderas, cuerdas con o sin nudos, postes, árboles, son buenos ejercicios para contrarrestar el miedo, y además suele gustar a la mayor parte de los chicos y chicas.
- **El salto**, posiblemente sea el más típico de los ejercicios de coordinación global y como los anteriormente citados también goza de gran interés y predisposición por parte de los alumnos. Se puede comenzar por enseñar al niño a caer desde diversas alturas, la toma de impulso, el salto de longitud, altura, cuya progresión es fácil y conocida.

#### 5. EJEMPLOS DE PROGRAMACIÓN

De todos modos, y como es habitual, seguidamente les ofrecemos varios ejemplos de programación y algunas breves prácticas para ayudarles a consolidar el tema que nos ocupa.

##### **Objetivo**

*Gatear apoyando rodillas y manos durante al menos 3 metros.*

##### **Procedimiento**

- 1.º El profesor se colocará y caminará de rodillas y provocará a todos los alumnos y alumnas para que le imiten.
- 2.º Colocados de rodillas y parados inclinarse hacia adelante hasta apoyar las manos en el suelo, contar hasta cinco en esta posición e incorporarse. Repetir este ejercicio al menos tres veces.

7

# LA COORDINACIÓN MANUAL

## 1. NOCIONES

Con objeto de delimitar con mayor precisión la noción de coordinación manual comenzaremos diferenciando los conceptos de coordinación motriz gruesa y coordinación motriz fina.

Podemos entender la coordinación motriz gruesa como la capacidad del cuerpo para integrar la acción de los músculos largos con objeto de realizar unos determinados movimientos: saltar, correr, trepar, arrastrarse, bailar...

La coordinación motriz fina es la capacidad para utilizar los pequeños músculos –como resultado del desarrollo de los mismos– para realizar movimientos muy específicos: arrugar la frente, cerrar los ojos, guiñar, apretar los labios, mover los dedos de los pies, cerrar un puño, teclear, recortar y todos aquellos que requieren la participación de nuestras manos y dedos, y de los que en cuanto coordinación manual nos vamos a ocupar en este capítulo.

## 2. INFLUENCIA SOBRE LA ESCRITURA Y OTROS ASPECTOS

Para Le Bouch: “La escritura es ante todo un aprendizaje motor”. Antes de que el niño comience con el aprendizaje de la lectoescritura “el trabajo psicomotor tendrá por objetivo dar al niño una motricidad espontánea, coordinada y rítmica, que será la mejor garantía para evitar los problemas de disgrafía.”

Por otro lado, las manos son unas de nuestras más importantes herramientas de trabajo y de su utilización y habilidad van a depender gran parte de nuestros éxitos, de ahí la conveniencia de que el alumno adquiera el mayor dominio posible del movimiento de los diferentes músculos que le permitan llevar a cabo las más complejas actividades: escritura, marquetería, modelado, costura...

Durante el horario escolar, las actividades manuales bien planteadas liberan y alivian a los chicos de su trabajo. En los recreos la habilidad manual suele intervenir como factor que le valorizan o desvalorizan frente a sus compañeros.

Como dicen Soubiran y Mazo: “La mano es, en el cuerpo, el instrumento inigualable, privilegiado, que interviene siempre y cuyas posibilidades deben acrecentarse al máximo.” Y más adelante continúan: “Los músculos de la mano tienen, a nivel del cerebro, una representación cortical relativamente mucho más importante que los otros músculos del cuerpo.”

### 3. LAS ACTIVIDADES MANUALES Y LA PREPARACIÓN PARA ESCRIBIR

Los ejercicios manuales pueden encaminarse hacia el desarrollo del afinamiento muscular o a la disociación e independencia de manos y dedos. Estos últimos pueden identificarse con los ejercicios de percepción del propio cuerpo.

La mejora del trazado, en cuanto a ritmo y orientación, puede ser beneficiada con ejercicios gráficos previos a la escritura como la realización de bucles, ochos, arcos, olas, etc., ejecutados sucesivamente en el aire, encerado y papel.

Para Pic y Vayer la educación de la mano en función del grafismo se halla íntimamente ligada a la educación psicomotriz en general, pero especialmente con ejercicios de:

- Relajación segmentaria:
  - Relajar los brazos. Independizar brazo-hombro.
  - Ejercicios rítmicos.
- Independización de los brazos:
  - Izquierdo-derecho.
- Independización brazo y mano:
  - Rotación del brazo
  - Rotación de la muñeca.
- Coordinación y precisión:
  - Independización de los dedos.
  - Educación de la presión y prensión.

### 4. EJEMPLOS DE SESIONES

A continuación les ofrecemos varios ejemplos de sesiones que si lo desean pueden usar como pautas para el desarrollo de un programa más amplio.

#### **Objetivo**

*Realizar circunferencias en el aire con ambos brazos al mismo tiempo en diferentes direcciones.*

#### **Procedimiento**

- 1.º Levantar los brazos y dejarlos caer:
  - El derecho.

8

LA COORDINACIÓN  
VISOMANUAL

## **1. DEFINICIÓN**

La coordinación óculo-manual, ojo-mano o viso-manual, se entiende, en principio como una relación entre el ojo y la mano, que podemos definir como la capacidad que posee un individuo para utilizar simultáneamente las manos y la vista con objeto de realizar una tarea o actividad, por ejemplo, coser, dibujar, alcanzar una pelota al vuelo, escribir, peinarse, etc.

## **2. REQUISITOS PARA UNA CORRECTA COORDINACIÓN OJO-MANO**

Una buena coordinación requiere tener muy en cuenta los aspectos siguientes:

- Desarrollo de la equilibración general del propio cuerpo.
- Independización de los distintos músculos.
- Una perfecta adecuación de la mirada a los diversos movimientos de la mano.
- La lateralización bien firmada, esto es, la independización de la izquierda-derecha expresada en el niño por el predominante uso de cualquiera de ellas.
- La adaptación al esfuerzo muscular, es decir, que éste se adecúe a la actividad que se realiza.
- Un desarrollo sentido de la direccionalidad.

Todo ello evoluciona en función de dos factores: por un lado, la maduración fisiológica del sujeto y por otro los entrenamientos o ejercicios realizados. De lo último se deduce que un programa psicomotriz bien elaborado puede mejorar todos y cada uno de los puntos citados y en consecuencia la coordinación visomanual, tan importante en la edad escolar como a todo lo largo de nuestra vida.

## **3. IMPORTANCIA DE LA COORDINACIÓN VISOMANUAL Y LOS EJERCICIOS DE LANZAR Y RECIBIR**

Durante la edad escolar conviene prestar bastante atención al desarrollo de la coordinación ojo-mano puesto que de ella va a depender en enorme medida la menor o mayor facilidad del alumno para el aprendizaje de la escritura.

Actividades claves para el desarrollo de esta coordinación son los de lanzar y recibir pelotas u otros objetos, pues, como bien dice Le Boulch, refiriéndose a los mismos:

"El maestro no dejará de advertir su estrecho parentesco con los mecanismos que intervienen en la escritura. La puntería implícita en trazar un rasgo de un punto a otro obliga a poner en marcha el mismo mecanismo de regulaciones propioceptivas referentes al miembro superior, que se necesita para realizar un ejercicio tal como el acto de tomar una pelota en el aire."

Además son ejercicios típicos de adaptación sensoriomotriz: coordinación de las sensaciones visuales, táctiles, kinestésicas y coordinación de los tiempos de reacción.

Las actividades de lanzamiento constituyen también una adaptación del esfuerzo de los músculos para conseguir el objetivo que se pretende.

Desde otra perspectiva, debemos destacar que la coordinación viso-manual es el fundamento de infinidad de acciones de nuestra vida diaria tales como abrocharse, desabrocharse, vestirse, lavarse, peinarse...

Por último diremos que la elaboración de un programa sobre este área ha de tener siempre presente la progresión de lo grande a lo pequeño, de lo ligero a lo pesado y lo cerca a lo lejos, sea cual sea el material que se utilice: globos, pelotas, saquitos de arena... Hablamos de los ejercicios de lanzar y recibir, claro está.

#### 4. EJEMPLOS DE PROGRAMACIÓN

A continuación les ofrecemos unas fichas programadas por sesiones que pueden servirles de modelo.

##### **Objetivo**

*Seguir con la vista los movimientos circulares realizados en el aire por otra persona con su puño a 1 m. de distancia.*

##### **Procedimiento**

- 1.º Tocarse suavemente los ojos con las manos.
- 2.º Mirar hacia donde apunte el profesor:
  - el techo
  - la ventana
  - el suelo
  - un niño
  - ...
- 3.º Apuntar con el puño hacia los sitios que nombre el profesor.