

MÚSICA, DANZA Y EXPRESIÓN CORPORAL EN EDUCACIÓN INFANTIL Y PRIMARIA

TOMO 1

m

12

e

M



JUNTA DE ANDALUCÍA
CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN Y CIENCIA

E

M

m

MÚSICA, DANZA Y EXPRESIÓN CORPORAL EN EDUCACIÓN INFANTIL Y PRIMARIA

TOMO 1

© Junta de Andalucía. Consejería de Educación y Ciencia

edita

Junta de Andalucía

Consejería de Educación y Ciencia

Dirección General de Evaluación Educativa y Formación del Profesorado

autoría

Cañal Santos Félix

Cañal Ruiz M^a Cristina

diseño

Esther Morcillo+Fernando Cabrera

maquetación + impresión

Estudios Gráficos Europeos, s.a.

isbn

84-688-3715-6

depósito legal

SE-961-04 (I)

Material acogido a la Orden de 10-07-2001

(B.O.J.A. nº 90 de 7 de Agosto de 2001)

MÚSICA, DANZA Y EXPRESIÓN CORPORAL EN EDUCACIÓN INFANTIL Y PRIMARIA

TOMO 1

Félix Cañal Santos

Cristina Cañal Ruiz



JUNTA DE ANDALUCÍA
CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN Y CIENCIA

Agradecimientos

Los autores queremos dar las gracias a los niños y niñas que han puesto sus voces a las canciones de este trabajo por su preciosa colaboración.

A su Profesora y Directora del Colegio Santísima Trinidad, de Córdoba, Aurora Sánchez Garrido por su estimable ayuda y colaboración en este y otros proyectos pedagógicos que hemos emprendido.

Asimismo quisieran agradecer a Manolo Gutiérrez, “Mélody”, instrumentos musicales, por su ayuda técnica en la grabación de algunas canciones.

■
■
■ Í N D I C E
■
■
■
■
■
■
■

13 ►	INTRODUCCIÓN
15 ►	LA ENSEÑANZA-APRENDIZAJE
15 ►	LA EDUCACIÓN POR EL MOVIMIENTO
16 ►	UNA SITUACIÓN EN CONFLICTO
17 ►	LA INVESTIGACIÓN EDUCATIVA
17 ►	UN OFICIO ESPECIALIZADO
18 ►	DISTRIBUCIÓN TEMÁTICA
21 ►	1. LÍNEAS BÁSICAS DEL DECRETO POR EL QUE SE ESTABLECEN LAS ENSEÑANZAS CORRESPONDIENTES A LA EDUCACIÓN INFANTIL EN ANDALUCÍA
23 ►	1.1. OBJETIVOS
24 ►	1.2. CONTENIDOS
24 ►	1.2.1. Ámbito I: Identidad y autonomía personal
25 ►	1.2.2. Ámbito II: Medio físico y social
26 ►	1.2.3. Ámbito III: Comunicación y representación
28 ►	1.3. ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
28 ►	1.4. MODELO DIDÁCTICO
28 ►	1.5. FASES
28 ►	1.5.1. Aprendizaje verbal
29 ►	1.5.2. Aprendizaje sensorial
29 ►	1.5.3. Aprendizaje globalizado
31 ►	2. LA EXPRESIÓN MUSICAL EN LA EDUCACIÓN INFANTIL
33 ►	2.1. AMBIENTE SONORO ACTUAL
33 ►	2.2. LAS CANCIONES COMO RECURSO DIDÁCTICO
34 ►	2.2.1. Valoración didáctica
34 ►	2.2.2. Proceso pedagógico
37 ►	2.2.3. Relación de las canciones con el diseño curricular
39 ►	3. LA EXPRESIÓN CORPORAL EN EDUCACIÓN INFANTIL
41 ►	3.1. EL CUERPO
41 ►	3.2. EL MOVIMIENTO
41 ►	3.3. LA CREATIVIDAD
42 ►	3.4. LA COMUNICACIÓN (EL GRUPO)
42 ►	3.5. SENTIDO LÚDICO

42 ►	3.6. <i>PROPUESTA DE TRABAJO</i>
43 ►	3.7. <i>EL CONOCIMIENTO DEL CUERPO</i>
43 ►	3.7.1. <i>¿Quién eres tú?</i>
43 ►	3.7.2. <i>¿Qué hay dentro de ti?</i>
46 ►	3.7.3. <i>¿Cómo es tu cuerpo por fuera?</i>
49 ►	3.7.4. <i>Los sentidos (Las sensaciones)</i>
50 ►	3.7.5. <i>Movilización segmentaria y global</i>
51 ►	3.7.6. <i>Corrección en el movimiento y la postura</i>
52 ►	3.7.7. <i>Afirmación de la lateralidad</i>
52 ►	3.7.8. <i>Actividades</i>
54 ►	3.8. <i>LA PERCEPCIÓN TEMPORAL</i>
54 ►	3.8.1. <i>Introducción</i>
55 ►	3.8.2. <i>Objetivo general</i>
55 ►	3.8.3. <i>Procedimientos</i>
55 ►	3.8.4. <i>Estímulos empleados</i>
58 ►	3.8.5. <i>Análisis de los elemento temporales</i>
59 ►	3.8.6. <i>Actividades</i>
64 ►	3.9. <i>LA PERCEPCIÓN ESPACIAL</i>
64 ►	3.9.1. <i>Introducción</i>
64 ►	3.9.2. <i>El espacio personal</i>
65 ►	3.9.3. <i>El espacio general</i>
65 ►	3.9.4. <i>Formas de recorrer el espacio</i>
66 ►	3.9.5. <i>El espacio social</i>
68 ►	3.9.6. <i>Espacio emocional</i>
68 ►	3.9.7. <i>Conclusión</i>
69 ►	3.9.8. <i>Actividades</i>
71 ►	3.9.9. <i>Ejercicios</i>
74 ►	3.10. <i>LA CALIDAD DE LOS MOVIMIENTOS</i>
75 ►	3.10.1. <i>Cuerda</i>
76 ►	3.10.2. <i>Aro</i>
76 ►	3.10.3. <i>Globo</i>
76 ►	3.10.4. <i>Pañuelo</i>
76 ►	3.10.5. <i>Cinta</i>
76 ►	3.10.6. <i>Palo</i>
76 ►	3.10.7. <i>Pelota</i>
77 ►	4. EL MIMO EN LA EDUCACIÓN INFANTIL
79 ►	4.1. <i>ACERCAMIENTO AL MIMO</i>
79 ►	4.2. <i>EL MIMO EN LA EDUCACIÓN INFANTIL</i>
79 ►	4.2.1. <i>De la realidad a la ficción</i>
80 ►	4.2.2. <i>De la copia a la creación</i>

80 ►	4.2.3. Valor educativo del mimo
80 ►	4.2.4. Objetivo fundamental
81 ►	4.2.5. Propuesta metodológica
83 ►	4.2.6. Intervención educativa
83 ►	4.2.7. Conclusión
84 ►	4.3. COMPONENTES DEL MIMO
84 ►	4.3.1. El tema
84 ►	4.3.2. La acción
84 ►	4.3.3. El gesto
84 ►	4.3.4. La historia
84 ►	4.3.5. El mimetismo
85 ►	4.3.6. Cambio de personajes
86 ►	4.3.7. Ejercicios preparatorios
87 ►	4.3.8. Acciones específicas del mimo
89 ►	4.3.9. Ejercitar la imaginación
89 ►	4.4. HISTORIAS PARA EL MIMO Y LA EXPRESIÓN CORPORAL
89 ►	4.4.1. Presentación
90 ►	4.4.2. Orientaciones didácticas
103 ►	5. LA DANZA EN LA EDUCACIÓN INFANTIL
105 ►	5.1. LA DANZA INFANTIL
105 ►	5.1.1. Valor educativo de la danza
107 ►	5.1.2. OBJETIVOS FUNDAMENTALES
107 ►	5.1.3. PROPUESTA METODOLÓGICA
108 ►	5.1.4. INTERVENCIÓN EDUCATIVA
109 ►	5.1.5. PROCESO PEDAGÓGICO
110 ►	5.2. BASES PARA UNA PEDAGOGÍA DE LA DANZA
110 ►	5.2.1. FORMAS DE DANZA
112 ►	5.3. CONTENIDOS DE LA DANZA
112 ►	5.3.1. El cuerpo como instrumento
116 ►	5.3.2. La organización temporal
118 ►	5.3.3. La organización espacial
130 ►	5.3.4. Ejercicios de organización espacio-temporal
132 ►	5.4. LA COMPOSICIÓN COREOGRÁFICA
132 ►	5.4.1. Modelo coreográfico
135 ►	6. CONCLUSIÓN
139 ►	7. BIBLIOGRAFÍA

-
-

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Introducción

-
-
-
-
-
-
-
-

-
-

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

■ LA ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

Hoy vivimos obsesionados por la prisa. Ella es quien nos marca las trayectorias y los momentos de estricto cumplimiento de los objetivos. En la enseñanza, a veces las normas son: “no hay tiempo que perder, no podemos detenernos, hay que cumplir el programa previsto pase lo que pase”.

Probablemente nosotros, obedeciendo estas normas, conseguiremos en un corto tiempo “enseñar” al niño o a la niña toda una lista de materias, de disciplinas... Se ha alcanzado un nivel, todo un reto. Pero quizás no hayamos pensado que eso no es lo más decisivo en su vida, en esa edad crítica en la que se encuentra. Para el niño o la niña no es tan importante que le enseñemos, como que aprenda por sí mismo o por sí misma. Y esto requiere su tiempo. Conocerse como persona y en relación con su entorno, con sus semejantes, es tarea lenta, no apresurada, si se hace como es debido, es decir, por medio de la exploración, el análisis, las vivencias físicas, mentales, afectivas...

Cada niño o niña es diferente, tiene sus rasgos hereditarios, su capacidad de conocimiento y perfeccionamiento, sus ideales, sus imágenes, sus fantasías..., y es quien irá lentamente desvelando el sentido de su existencia, de los seres, de todo lo que, necesaria y escalonadamente, ha de ir cruzando los umbrales de sus sentidos.

A los maestros y a las maestras se les pide que se aproximen a esos niños o a esas niñas bien provistos de paciencia, afecto, delicadeza y comprensión. Sólo así se harán merecedores de la confianza de los pequeños y las pequeñas y juntos recorrerán ese lento camino que les conducirá al verdadero éxito. La garantía de un auténtico aprendizaje y una formación personal íntegra viene dada, en el fondo, por la dedicación al alumnado de todo el tiempo que necesite, no dejándose influir por la inmediata rentabilidad de cualquier esfuerzo realizado.

Sin embargo, y aún siendo esto muy importante, no lo es todo, no es suficiente. Hay algo más. Hacen falta también algunos conocimientos y saberes.

■ LA EDUCACIÓN POR EL MOVIMIENTO

En este marco educativo pensamos que se deben insertar las actividades relacionadas con el cuerpo: música, expresión corporal, mimo, danza, etc., habida cuenta de las múltiples ventajas que aportan al desarrollo de la personalidad del niño o la niña, siempre que se pongan en juego sus facultades físicas, intelectuales y afectivas.

El niño o la niña, a través de la actividad motriz consciente, construye su esquema corporal, conoce su cuerpo, lo utiliza como vehículo de expresión, experimenta la realidad temporal, la organización rítmica en sus acciones, toma conciencia del mundo exterior en el que vive, del espacio que ha de compartir con los demás en armonía.

Con la Educación Infantil se pretende conseguir el pleno desarrollo de la personalidad. Esto supone que el sujeto es capaz de sentir su unidad personal, de aprender y controlar correctamente su propio ser y el mundo.

En esta etapa de maduración del esquema corporal, es imposible alcanzar una educación integral sin tener en cuenta el comportamiento motor, y especialmente en aquellos casos en los que se evidencia alguna perturbación en la relación yo-mundo.

■ UNA SITUACIÓN EN CONFLICTO

El lenguaje de la expresión corporal, del mimo, de la danza, tal como se entiende dentro del marco educativo, no puede ser en el fondo un lenguaje simple, cotidiano, pues se origina en una situación y en un momento a menudo artificiales -en el pequeño espacio de un aula del centro de enseñanza-, alejado del contexto de la realidad vital, de la naturaleza, etc., lo que obliga a que gran parte de esa realidad objetiva haya de ser evocada, imaginada en el momento de la actividad escolar.

Por otra parte, las actividades de experimentación que se realizan sobre esa realidad son propuestas, en la mayoría de los casos, por el profesorado, y llevan asociadas intrínsecamente, desde su origen, unas finalidades o pretensiones de máximo aprovechamiento formativo. Se solicita del niño o la niña, en uno u otro momento de la jornada escolar y según las edades, un análisis consciente, un control y reflexión de lo que hace y de cómo lo hace. En otras palabras, existe en el planteamiento educativo una estructura organizativa, de concreción y temporalización, de programación diaria, etc., que conviene respetar normalmente, para que la actividad adquiera un valor formativo, de progresión, pues de lo contrario se corre el peligro de que todo el esfuerzo realizado haya sido baldío, ineficaz pedagógicamente hablando.

En esta situación ambivalente, en esencia, radica el resbaladizo, complejo y delicado quehacer escolar del profesorado. Ciertamente resulta difícil guardar el equilibrio exacto entre lo natural y lo artificial, la espontaneidad y la obligatoriedad, la libertad y la norma, el dejar hacer y el imponer, el abandonar y el adiestrar..., aún suponiendo que exista el mejor deseo de acierto.

Y por si esto fuera poco, la conflictiva situación se acrecienta aún más cuando se entra en los ámbitos de la Comunicación y de la Representación, y concretamente en las materias que antes aludíamos, y que hacen referencia al movimiento corporal. Y esto por varios motivos añadidos, que exponemos brevemente a renglón seguido.

Partimos del cuerpo humano, como vehículo del movimiento, es un instrumento pesado, perezoso por naturaleza. Además, hemos heredado una tradición poco inclinada a toda actividad de tipo físico o que suponga un esfuerzo, y esa patente está muy marcada en nosotros. Por otra parte, las actividades motrices de tipo artístico, provistas de un cierto grado de belleza, no han sido bien consideradas socialmente, o se han delimitado a un cierto sector. En la enseñanza tradicional, la educación por el movimiento, si ha existido, ha sido relegada al último lugar en importancia y dedicación. La gran mayoría de los actuales responsables de la enseñanza no han recibido una formación específica en estas materias, y cuando la han tenido, ha sido superficial, no lo suficientemente amplia y consistente como para satisfacer las exigencias de las actuales normativas en materia de educación, que consideramos por otra parte absolutamente necesarias.

Todo este estado de cosas ha generado una apresurada y constante demanda de seminarios y cursos de perfeccionamiento, tanto por parte de los educadores y las educadoras como de las administraciones educativas, con la mejor intención de suplir las carencias.

Pero en este campo de la expresión corporal, es frecuente hacer propuestas sin una reflexión seria y rigurosa. En la mayoría de los cursos de orientación o formación, casi siempre de corta duración, no se hace más que dar una iniciación, se ofrecen los habituales recetarios, aderezados con ejercicios más o menos atractivos, pero todo ello sin profundizar, sin un orden lógico, sistemático y, ¿por qué no decirlo? sin un fundamento teórico o un soporte técnico.

■ **LA INVESTIGACIÓN EDUCATIVA**

La reflexión y revisión continua del proceso de enseñanza-aprendizaje pone de manifiesto la necesidad de que el profesorado adopte una actitud investigadora e innovadora.

La investigación educativa tiene que cumplir varias funciones. La más importante es que debe contribuir a desarrollar conceptos, enfoques y esquemas que mejoren el bien máspreciado que a una persona se le puede encomendar, la educación infantil.

Desde esta perspectiva, nosotros ofrecemos estos materiales, herramientas útiles para el trabajo diario en el aula, que son el resultado de varios años de investigación, de estudio, de acciones educativas, de haber dedicado gran parte de nuestro tiempo a impartir cursos monográficos, seminarios permanentes, etc., la mayoría de las veces de forma desinteresada, a profesionales de la educación. Gracias a ello, muchos y muchas docentes vienen utilizando las canciones y gran parte de los textos como unos medios muy eficaces en las actividades creativo-expresivas llevadas a cabo en la escuela con el alumnado.

Esta es una aportación original, un trabajo de gran contenido pedagógico, estructurado con una metodología que fácilmente puede aplicarse con el alumnado de edades tempranas. Con esto no queremos decir que el presente trabajo vaya a cubrir todas las deficiencias consabidas, pero estamos seguros que viene a llenar un vacío de formación y a enriquecer y a cubrir las expectativas de gran parte del profesorado.

También queremos dejar claro que el contenido de estas páginas no agota todas las materias de que trata, las cuales, aunque distintas e independientes entre sí, las englobamos en lo que podríamos llamar “formas de creación y expresión por el movimiento corporal”. Es preciso que cada educador o educadora, a su vez, ponga de su parte sus propios recursos, active su potencial creativo, crítico, elabore su propia unidad de trabajo didáctico, aunque sea teniendo como puntos de referencia los elementos que aquí le brindamos, si lo considera oportuno.

■ **UN OFICIO ESPECIALIZADO**

Desde siempre se ha sabido que el profesorado especialista en Educación Infantil, ha de conocer su profesión en todos sus aspectos técnicos y funcionales. Esta es una condición indispensable para ejercer su actividad, si quiere que su labor sea fructífera.

Lo que importa a fin de cuentas es ayudar al alumnado a descubrir todas sus posibilidades de movimiento. En cierto sentido la labor del maestro o maestra es como la del escultor, bajo cuya atenta y vigilante mirada de pedagogos, el cuerpo del niño o la niña en movimiento se convierte en un instrumento sensible, perceptivo y expresivo a la vez.

En esta etapa infantil el profesorado está al lado del alumnado ayudándole en sus fascinantes descubrimientos sobre la siempre nueva y cambiante realidad, pues ésta se presenta cada día con nuevos contenidos, con nuevas formas, siempre cambiante. Porque toda esa realidad, tanto la externa como la interna -la suya propia- se ha de filtrar irremediabilmente por medio de su cuerpo en acción en las dos direcciones, hacia dentro y hacia fuera.

Así de complejo es el proceso educativo en la infancia. Por eso los comienzos son tan difíciles y tan decisivos.

Las primeras revelaciones que el niño o la niña, aún balbuciente, tiene de su cuerpo, todavía torpe por problemas dinámicos, rítmicos, de coordinación, etc., son cruciales para descubrirse a sí mismo, identificarse como ser individual, como persona única e irrepetible y para manifestarse como tal.

En este tipo de enseñanza creativa, de expresión y comunicación, el profesorado no podrá sustituir de ninguna manera al alumnado, pues está claro que no puede actuar, sentir ni pensar por él. Pero sí debe orientar, corregir los errores, ayudar a ver más claro, en un clima de confianza y de estimulación que favorezca esa expresividad.

Enseñar y dar clase no son sinónimos. Enseñar es mostrar y aclarar todo el material pedagógico disponible, desde todos los ángulos, desde todas las perspectivas y puntos de vista posibles, por medio de una transmisión a la vez inteligente y emocional.

Pero esta tarea, en apariencia sencilla aunque de enorme responsabilidad, no es fácil de llevar a cabo, y exige, a nuestro modo de ver, una gran preparación en todos los medios implicados. Ser especialista en estas materias no se improvisa, ni tampoco es suficiente la buena voluntad.

Estas son algunas de las razones que nos han impulsado, desde hace tiempo, a preparar este material, con un fuerte deseo de que resulte verdaderamente eficaz.

■ **DISTRIBUCIÓN TEMÁTICA**

En el capítulo primero se hace una relación, muy simplificada, de los objetivos y los contenidos en los distintos ámbitos de conocimientos y experiencias que establece el Decreto de las Enseñanzas correspondientes a la Educación Infantil en Andalucía. El hecho de iniciar el trabajo incluyendo brevemente estas prescripciones que vertebran la educación infantil, es porque van a ser el punto de partida y al que hacen referencia explícita todas las propuestas que contienen las canciones del capítulo siguiente.

La expresión musical, concretamente desarrollada en las canciones, va en el capítulo segundo, porque, a nuestro juicio, es el estímulo externo más importante en esta etapa para impulsar, principalmente, la movilización corporal en todos sus aspectos. La canción determina el clima, la idea o el tema, el tono, el ritmo, la

fuerza, etc., y genera la reacción hacia la actividad propuesta (expresión corporal, mímica, danza, oral, plástica, etc.). Además, con todos los aspectos que engloba permite una mayor organización, orientación y concentra la atención en la actividad planificada.

El capítulo tercero trata los componentes fundamentales de la expresión corporal. Lo que se pretende conseguir gradualmente con la expresión corporal es que el alumnado tome conciencia del cuerpo y logre su progresiva sensibilización auditiva, visual, táctil, cinestésica; que aprenda a utilizarlo plenamente, tanto desde el punto de vista motriz como de su capacidad expresiva y creadora, para lograr la comunicación de ideas, emociones y sentimientos.

Nos encontramos, por tanto, ante la conjunción y fusión de dos poderosos medios expresivos: la canción y la expresión corporal.

El capítulo cuarto está dedicado al mimo, una forma particular de expresión corporal con frecuencia puesta en práctica por los niños o las niñas, pero que generalmente es muy desconocida por el profesorado en sus aspectos formales más básicos. Es sabido que la imitación juega un papel muy importante, pues es a partir de ella como niños y niñas integran nuevas conductas y hacen más rico su repertorio de conocimientos.

Y, finalmente, en el capítulo quinto, se dan unas orientaciones sobre danza, forma de movimiento que, en general, supone una organización y estructuración espacio-temporal más acusada que en las anteriores. Tanto la danza de coreografía libre, que permite una movilización más espontánea, más personal, como la de coreografía fija, cuyas frases, ritmo, tiempo, espacio, etc., forman una estructura definida, establecen con más precisión unas formas de desplazamiento, unos gestos, unas evoluciones espaciales fáciles de realizar y de recordar, hasta llegar a configurar una danza colectiva que favorecen extraordinariamente el desarrollo progresivo del esquema corporal infantil.

Confiamos en que estos materiales sirven de guía al profesorado que se dedique a la enseñanza infantil, pero insistimos en que los contenidos, especialmente todos los ejercicios y actividades que se incluyen, no deben crear limitaciones, ni pretenden ser mejores que los que pueda aportar la experiencia de los docentes de esta etapa, y tampoco deben considerarse como una colección de recetas, sino como propuestas, como muestrarios para desarrollar y elaborar una tarea que debe ser lo más personal posible y adaptada al propio alumnado, de este modo la práctica educativa adquirirá formas diversas y originales.



Líneas básicas del Decreto por el que se establecen las Enseñanzas correspondientes a la Educación Infantil en Andalucía



1



La Educación Infantil constituye la primera etapa del Sistema Educativo. Está dirigida a los niños y niñas de hasta 6 años de edad; su finalidad primordial es contribuir al desarrollo físico, intelectual, afectivo, social y moral de los mismos. A tales efectos, la Educación Infantil se configura como una etapa con características propias que le permite adaptarse a las necesidades educativas de los alumnos y alumnas de estas edades.

Aunque la Educación Infantil constituye una etapa integrada, esto no impide que se estructure en dos ciclos. Esta organización en ciclos, el primero hasta los tres años y el segundo, desde los tres a los seis, responde al objetivo de facilitar la tarea de planificación y de ajuste pedagógico que deberá realizar el profesorado. De ahí que los elementos principales del currículo deban corresponder a las características específicas de cada uno de ellos.

Los distintos elementos que vertebran el Proyecto Educativo para la Educación Infantil en Andalucía son: los objetivos y los contenidos secuenciados.

■ 1.1. OBJETIVOS

Los objetivos se entienden como las intenciones que orientan el diseño y la realización de las actividades necesarias para la consecución de las grandes finalidades educativas.

Han de entenderse como metas que guían el proceso de enseñanza-aprendizaje.

La intervención educativa deberá crear las condiciones que potencien el desarrollo de las capacidades siguientes:

- a) Desarrollar una autonomía progresiva en la realización de las actividades habituales, por medio del conocimiento y dominio creciente del propio cuerpo, de la capacidad de asumir iniciativas y de la adquisición de los hábitos básicos de cuidado de la salud y el bienestar.
- b) Ir formándose una imagen positiva de sí mismo y construir su propia identidad a través del conocimiento y la valoración de las características personales y de las propias posibilidades y límites.
- c) Establecer relaciones afectivas satisfactorias, expresando libremente los propios sentimientos, así como desarrollar actitudes de ayuda y colaboración mutua, y de respeto hacia las diferencias individuales.
- d) Establecer relaciones sociales en ámbitos cada vez más amplios, aprendiendo a articular progresivamente los intereses, puntos de vista y aportaciones propias con las de los demás.

- e) Conocer, valorar y respetar distintas formas de comportamiento y elaborar progresivamente criterios de actuación propios.
- f) Desarrollar la capacidad de representar de forma personal y creativa distintos aspectos de la realidad vivida o imaginada y de expresarlos a través de las posibilidades simbólicas del juego y otras formas de representación y expresión habituales.
- g) Utilizar el lenguaje verbal de forma cada vez más adecuada a las diferentes situaciones de comunicación para comprender y ser comprendido por los otros y para regular la actividad individual y grupal.
- h) Observar y explorar su entorno inmediato, para ir conociendo y buscando interpretaciones de algunos de los fenómenos y hechos más significativos.
- i) Intervenir en la realidad inmediata cada vez más activamente y participar en la vida de su familia y su comunidad.
- j) Participar y conocer algunas de las manifestaciones culturales y artísticas de su entorno, y desarrollar una actitud de interés y aprecio hacia la Cultura Andaluza y de valoración y respeto hacia la pluralidad cultural.

■ 1.2. CONTENIDOS

El término “contenidos” se refiere a los objetos de enseñanza-aprendizaje que se consideran útiles y necesarios para promover el desarrollo personal del alumnado. Dicho de otro modo, son los medios para conseguir los objetivos propuestos.

Junto al aprendizaje de datos, informaciones, hechos y conceptos, se destaca hoy la necesidad de integrar como “contenidos”, el conjunto de procedimientos a partir de los cuales se construye el conocimiento, y, asimismo, el sistema de actitudes, valores y normas que rigen el proceso de elaboración de la ciencia y la vida en sociedad.

Los “contenidos” se agrupan en tres grandes ámbitos de conocimientos y experiencias:

- Identidad y autonomía personal.
- Medio físico y social.
- Comunicación y representación.

■ 1.2.1. ÁMBITO I: IDENTIDAD Y AUTONOMÍA PERSONAL

Este ámbito hace referencia al conjunto de experiencias que hacen posible el progresivo conocimiento que los niños y las niñas van adquiriendo de sí mismos en interacción con el medio en el que viven y, sobre todo, con las personas que les rodean.

En este ámbito de experiencia se han de considerar los siguientes aspectos:

1. El cuerpo y el movimiento.

Las posibilidades motrices son el primer recurso que poseen los niños y las niñas para comunicarse y relacionarse con el mundo que les rodea. A partir del propio movimiento y en el marco de la interacción social, los niños y las niñas aprenderán a conocer su propio cuerpo y a utilizarlo como medio de expresión y de intervención en el medio y, sobre esta base, construirán su identidad personal.

-
-

2. Conocimiento e imagen de sí mismo.

El niño o la niña ha de adquirir una imagen adecuada del esquema corporal a partir de las propias experiencias; reconocerse como sujetos de sus deseos, sentimientos y acciones; conocer las propias capacidades y posibilidades; conseguir sentimientos de seguridad y confianza en sí mismo; aceptar y respetar la diversidad, adoptar una posición personal solidaria y cooperadora ante la realidad que le rodea.

3. La salud y el cuidado de sí mismo.

Conseguir que el niño o la niña tenga aprecio por su propio cuerpo, gusto por la limpieza e higiene personal, deseos de sentirse bien, interés por el mantenimiento de la salud y el bienestar. Que aprendan a cuidar de sí mismos en actividades cotidianas, en la satisfacción de sus necesidades corporales y en lo relacionado con el tiempo dedicado al sueño, la alimentación sana, la protección frente al peligro, la prevención de accidentes, la precaución en el uso de objetos o sustancias peligrosas.

4. La vida en sociedad.

El niño o la niña deberán interesarse por conocer a los demás; realizar intercambios con ellos a través del contacto corporal, de la voz, de la mirada o del gesto; establecer vínculos afectivos; diversificar sus relaciones y reconocer su pertenencia a distintos grupos; lograr una autonomía creciente en sus afectos para integrarse socialmente; manifestar sus preferencias y elecciones; tomar decisiones propias; aceptar o rechazar sugerencias del adulto; compartir, discrepar, identificarse con el adulto y tomarlo como modelo, interiorizando los límites y normas que establezca; respetar la diversidad de deseos, intereses y gustos de los demás; descubrir el placer de actuar en grupo y el sentimiento de amistad; aceptar las normas que permitan la convivencia; eliminar los prejuicios sociales, sexuales o raciales; aprender a saludar, escuchar y guardar turno.

■ 1.2.2. ÁMBITO II: MEDIO FÍSICO Y SOCIAL

Este ámbito hace referencia a la ampliación progresiva de la experiencia de los niños y niñas para que puedan ir construyendo un conocimiento sobre el medio físico, natural y social cada vez más adecuado y ajustado.

Los niños y las niñas deberán satisfacer su curiosidad y su deseo de actuar y de experimentar en el entorno inmediato. A medida que van adquiriendo autonomía y desarrollando la capacidad de simbolización, su campo de experiencia se amplía hasta abarcar todo lo representable a partir de sus percepciones directas.

En este ámbito de experiencia hay que considerar los siguientes aspectos:

5. Acercamiento a la naturaleza.

Los niños y niñas llegarán a conocer el medio a través de la interacción con él.

A través de su experiencia y de la reflexión sobre ella, llegarán a diferenciar los seres vivos de los seres inertes; conocerán las distintas formas de vida en los hábitats naturales y algunas de las funciones vitales más importantes, valorándolas y comprendiendo su incidencia en el medio, posibilitando un interés por la conservación y el cuidado del entorno; reconocerán los distintos modos en que se pueden presentar los elementos tierra, agua y aire y algunas de sus propie-

dades más significativas y se iniciarán en la comprensión de los fenómenos naturales más habituales como son el frío y el calor, la lluvia o el viento... También interiorizarán algunos de los ciclos vitales como el nacimiento, la reproducción y la muerte y la alternancia del día y la noche. Paralelamente, podrán apreciar la diversidad y riqueza del mundo natural, desarrollando actitudes de respeto y cuidado hacia él.

6. Acercamiento a la cultura.

Conocimiento de las convenciones sociales y las formas culturales. La familia juega un papel fundamental. Los miembros de la familia, sus relaciones de parentesco, las pautas de comportamiento y normas básicas de convivencia, constituyen realidades que ayudan a la comprensión del primer grupo social en el cual se inserta el niño o la niña.

Mediante su propia experiencia social, el alumnado irá aprendiendo a diferenciar y reconocer los modelos de vida y las costumbres de los distintos grupos con los que interactúa e incluso llegará a conocer la existencia de otros modelos y estilos culturales y sociales a través de los medios de comunicación.

La observación y participación en las manifestaciones y acontecimientos culturales le llevará a conocer lo que de común y de diferente tiene su comunidad en relación con las demás, a apreciar y valorar sus peculiaridades y formas de expresión.

7. Los objetos y la actividad con ellos.

A través del movimiento los niños y niñas explorarán, percibirán, sentirán las cosas que estén a su alcance. El aprendizaje depende del tipo de objeto con el que se tome contacto, del contexto en el que se presente, de la perspectiva que se adopte para relacionarse con él, de los significados afectivos que se confieran a cada uno.

Se centrará el interés y la atención en las propiedades sensoriales de los objetos, en sus diversas posibilidades dinámicas o funcionales, en su uso convencional, en sus posibles formas de ordenación u organización. La coordinación entre unas y otras permitirá ir diferenciando e identificando cada uno de los objetos, descubrir las relaciones de semejanzas y diferencias entre ellos.

■ 1.2.3. ÁMBITO III: COMUNICACIÓN Y REPRESENTACIÓN

Las distintas formas de expresión son los instrumentos de mediación que sirven de nexo entre el mundo interior y el exterior. Estos hacen posible la representación interna de los deseos, vivencias, sentimientos, pensamientos..., y son el vehículo necesario para la comunicación con otras personas.

Corresponde a este ámbito el tratamiento de los siguientes aspectos:

8. Expresión corporal.

El lenguaje del cuerpo será el primer instrumento de expresión que los niños y las niñas utilicen intencionalmente para comunicarse con los demás. A través de la exploración de los propios recursos expresivos y de la imitación de los otros, irán elaborando y organizando significativamente todo el sistema de signos que constituyen el lenguaje corporal: gestos, miradas, sonrisas, sonidos, movimientos...

También podrán utilizar el repertorio de gestos y movimientos aprendidos de forma simbólica en el juego. Se disfrazarán, interpretarán personajes o roles sociales distintos, utilizarán los objetos que están a su alcance de forma figurada.

9. Expresión plástica.

El desarrollo de la coordinación óculo-manual y la progresiva precisión de las habilidades motoras correspondientes, permitirá a los niños y a las niñas utilizar la expresión plástica para representar lo que van conociendo a través de su experiencia en el entorno y de lo que pasa en su mundo interior.

El uso de los distintos materiales, instrumentos y técnicas de expresión plástica: el dibujo, el modelado, la pintura, el collage o las construcciones y montajes, en situaciones diversas y con diferentes intenciones representativas, permitirá que la expresión de los niños y niñas se haga cada vez más figurativa, más abstracta.

Aprenderán además a interpretar y a utilizar cada vez con más precisión y profundidad el lenguaje de la imagen, a potenciar la descripción e interpretación de las imágenes reproducidas en libros, carteles, anuncios, fotografías o periódicos, televisión, vídeo, como medio para la comprensión de las intenciones comunicativas y su significado.

10. Expresión musical.

La sensibilización audio-perceptiva y la coordinación progresiva de los movimientos de todas y cada una de las partes del cuerpo, proporcionarán a los niños y a las niñas las primeras vivencias acerca de los elementos musicales y les llevarán a expresarlas a través de ruidos, sonidos, canciones, danzas...

Se debe favorecer el contacto con las diversas experiencias sonoras que puede ofrecerles el mundo que les rodea, y facilitarles situaciones adecuadas para interiorizar los distintos sonidos y ritmos que se producen en su propio cuerpo o a través de él. Estas experiencias irán desarrollando su sensibilidad sonora y favorecerán su capacidad de discriminación y su memoria auditiva.

11. Uso y conocimiento de la lengua.

De forma progresiva los niños y las niñas irán desarrollando la expresión oral: discriminarán sonidos, aprenderán a articular palabras y las organizarán en frases y conversaciones cada vez más complejas; con la intención de comunicarse. Construirán y reelaborarán significados al mismo tiempo que seleccionan, ajustan, estructuran y coordinan mejor el propio lenguaje.

También es conveniente introducir a los niños y a las niñas en el conocimiento de textos orales, tales como cuentos, poesías, dramatizaciones, refranes o chistes, e inducirles a la producción de textos orales similares a través de los cuales expresen su modo de sentir y de pensar.

12. Expresión matemática.

Las distintas formas de expresión matemática son una herramienta para interpretar y facilitar la intervención en muchas situaciones y actividades de la vida cotidiana.

Entre los contenidos hay que destacar el dominio de los procedimientos de comparación de los objetos, así como el conocimiento de las relaciones lógicas entre ellos, algunas palabras relacionadas con la cantidad: mucho, poco, todo,

algo o alguno, nada o ninguno. También es conveniente expresar el resultado de la comparación entre magnitudes continuas o discretas en términos de “más que”, “menos que” o “igual que”.

■ 1.3. ORIENTACIONES METODOLÓGICAS

Para que el aprendizaje sea significativo es necesario aceptar que:

1. Los conocimientos comienzan a partir de la experiencia sensorial y mediante el uso del lenguaje.
2. Una vez que se han insertado los conocimientos, se contrastan con los ya existentes de antemano.
3. Los resultados de la experiencia han de servir para revisar o modificar conocimientos o construir otros nuevos.

Tras el empleo del lenguaje oral, con sus palabras, imágenes, tonalidad, ritmo..., y el lenguaje corporal, empleados en una actividad, podemos conocer las experiencias sensoriales provocadas en los niños y niñas. En un contexto normal recibirán un nuevo y vivo aprendizaje significativo.

■ 1.4. MODELO DIDÁCTICO

El aprendizaje se realiza de diferentes maneras, dependiendo tanto del material empleado como de las interacciones que se promuevan en el aula. Por ello, cuanto más variada sea la presentación de la información, tanto mejor será dicho aprendizaje.

El profesorado ha de ser comunicador capaz de emplear las palabras precisas que tengan significado para su alumnado, y detectar, al mismo tiempo y de manera precisa, lo que el alumnado quiere decir con las palabras que emplea.

Por lo tanto, el modelo didáctico que facilite el aprendizaje debe permitir que:

1. Los materiales sean presentados al alumnado como instrumentos de información.
2. Sean verificados por el alumnado, a través de su experiencia directa.
3. La experiencia se convierta de algún modo en información más o menos fija.

■ 1.5. FASES

Las fases para poder experimentar la “realidad” serían:

1. Aprendizaje verbal significativo.
2. Aprendizaje sensorial.
3. Aprendizaje global.

■ 1.5.1. APRENDIZAJE VERBAL

El lenguaje objetivo en el aula tiene como finalidad la precisión del significado, busca la claridad y elimina la ambigüedad, por lo cual, los materiales presentados como recursos deben contener información cierta con relación a conocimientos, actitudes y valores.

Sin embargo, la comprensión no es un proceso puramente verbal. Para que las palabras tengan un sentido, deben estar asociadas con los objetos, acciones y

cualidades que representan, deben crear imágenes significativas. Los niños y las niñas responderán a preguntas concretas expresando dichas imágenes por medio del lenguaje hablado, comunicarán oralmente sus emociones y sus vivencias, pero también lo harán por medio del gesto, del juego, de la expresión corporal.

■ 1.5.2. APRENDIZAJE SENSORIAL

Los sistemas sensorial y motor desempeñan un papel decisivo en el aprendizaje, especialmente en los primeros años. Los sentidos son los medios por lo que obtenemos información; ellos nos dicen lo que sabemos acerca de nosotros mismos, del mundo que nos rodea y constituyen la base para el desarrollo del pensamiento abstracto.

El sistema sensorial incluye los sentidos siguientes: el oído (audición y equilibrio), el olfato, el gusto, la vista, los somáticos (mecanismos nerviosos que recogen información de lo que ocurre en la superficie del cuerpo y en su interior, sus receptores están distribuidos por todo el cuerpo), que comprenden cuatro modalidades:

1. El tacto: producido por la estimulación mecánica de la piel.
2. La capacidad para percibir la temperatura.
3. La nocicepción, que señala el daño de un tejido, percibido como dolor.
4. La cinestesia o propiocepción, que proporciona información sobre la posición y movimiento del cuerpo.

Actividades como la expresión musical, la gestual, la danza, etc., ayudan extraordinariamente en el aprendizaje sensorial de la infancia.

■ 1.5.3. APRENDIZAJE GLOBALIZADO

Una didáctica globalizada presupone la necesidad de agrupar los contenidos de aprendizaje. Así es como el ser humano percibe la realidad o construye nuevos conceptos a partir de ella. Esta forma de aprendizaje integra las interrelaciones que existen entre el mundo interno infantil y su entorno periférico.

La función globalizadora actúa en diversos campos de la actividad mental: percepción (sobre elementos auditivos, táctiles...), memoria, pensamiento, razonamiento, expresión (hablada, corporal, plástica...).



2

La Expresión Musical en la Educación Infantil



2



■ 2.1. AMBIENTE SONORO ACTUAL

El ámbito sonoro habitual ha modificado la sensibilidad auditiva de las personas. Los niños y las niñas de hoy nacen, crecen y evolucionan en un ambiente *acústico* diferente del de años atrás, están inmersos en un ritmo y estilo de vida nuevos, y su oído está habituado a ello. Gracias a los medios técnicos de reproducción sonora, a la música popular, la canción, ha alcanzado un alto índice de mercado y ocupa una gran parte de la programación de los medios de comunicación.

La educación debe adaptarse a esas nuevas condiciones ambientales.

Ante este panorama nos hemos preguntado, ¿Qué podemos ofrecer nosotros al profesorado de Educación Infantil?. Y hemos decidido aportar una colección de canciones originales, cuya característica es su modernidad, pues dicen las cosas del mundo infantil de hoy con las formas y estilos de hoy, y estamos seguros de que están en perfecta armonía con la situación del niño o la niña a partir de sus inicios en la educación.

■ 2.2. LAS CANCIONES COMO RECURSO DIDÁCTICO

Estas canciones se caracterizan por los aspectos siguientes:

a) *Los temas.*

Tratan del mundo infantil, su cuerpo, su motricidad, su relación con el entorno, con el tiempo y el espacio...

b) *La melodía.*

En la construcción de las melodías se han tenido en cuenta las posibilidades y los límites de los niños para cantarlas. El registro es apropiado a su capacidad normal, su extensión vocal varía y va ampliándose con la edad y con el cultivo de la voz, los intervalos son cómodos de ejecutar, con ausencia de alteraciones, el fraseo es lógico y natural de acuerdo con la frase gramatical, las melodías son sencillas, fáciles de cantar y de memorizar, el ritmo es vital, dinámico y corresponde a acciones simples del cuerpo humano como marchar, correr, saltar, etc.

c) *La interpretación.*

La interpretación de estas canciones no ofrece dificultad, exige respetar la velocidad, la duración de las notas, la entonación, pronunciar las palabras con vocalización y articulación correctas, hacer las pausas en su momento para facilitar una buena respiración. El canto permite al maestro o a la maestra establecer pautas para la conducción de la respiración del niño o de la niña, y reconocer posibles deficiencias o inhibiciones en su funcionamiento.

■ 2.2.1. VALORACIÓN DIDÁCTICA

La práctica de estas canciones como recurso didáctico supone una considerable ventaja en la forma de enseñar, puesto que:

1. Están vinculadas a hechos o acontecimientos de la vida cotidiana infantil. Evocan experiencias concretas posibles de realizar en el aula para construir nuevos conocimientos.
2. Organizan imágenes, fragmentos de la realidad, bajo forma verbal, rítmica, musical, etc., de modo que los niños y las niñas puedan adquirir el conocimiento de determinados conceptos; aprender a encontrar sentido a las palabras cantadas, al discurso enunciado en cada tema, y a relacionar todo ello con su mundo, con lo que ellos hacen, conocen o expresan.
3. Son un vehículo a través del cual se pueden apreciar y poner de manifiesto valores de respeto a los demás y al entorno, aspectos socio-afectivos, emocionales.
4. Como recursos de globalización, aportan al cerebro una gran cantidad de estímulos diferentes y variados: acústicos, cinestésicos y visuales; afectivos, intelectuales, artísticos, racionales..., teniendo en cuenta además que la variedad de conceptos presentados a través de una canción son más fáciles de retener gracias a las tonalidades y matices afectivo-emocionales que las sostienen.
5. Su aprendizaje conlleva una práctica psicomotriz, un desarrollo auditivo, un juego asociado, una educación vocal, una base para el estudio del sonido y sus cualidades.
6. Favorece la cohesión del grupo al reducir el autocontrol y aumentar la extroversión hacia los demás miembros; ejecutar en muchas ocasiones los mismos movimientos, los mismos gestos, las mismas expresiones.
7. Transmiten vocabulario, conceptos, mensajes.
8. Favorecen los valores positivos de respeto, aceptación, etc., en las relaciones sociales.
9. Ejercitan la memoria textual, melódica, rítmica.
10. Contribuyen al perfeccionamiento de las relaciones cerebro-musculares.
11. Pueden ser el punto de partida o la culminación de un cuento, una historia.
12. Sirven para practicar el juego, la improvisación libre y espontánea.

■ 2.2.2. PROCESO PEDAGÓGICO

La actividad en el aula.

¿De qué modo puede proceder el profesorado para ayudar a clarificar los conceptos que están incluidos en estas canciones? ¿Cómo seleccionar la información de modo que sea útil y adaptada a los temas del currículo? ¿Cómo planificar y organizar la intervención didáctica? La fórmula propuesta a continuación puede servir de ayuda.

Sistema de preguntas-respuestas.

1. La canción permite al profesorado establecer un sistema de preguntas y respuestas. Se comienza haciendo una selección de preguntas que conviene formular

sobre el contenido de la canción, destacando los conceptos que puedan interesar, y, por supuesto, acomodando las preguntas a la edad y la capacitación del alumnado que ha de comprender que un concepto es la palabra que se utiliza para designar la “imagen” mental de un objeto, de una cosa...

2. Se extraen las palabras cuyo contenido sea más importante y las frases que sean más conocidas. Se comprueban, por medio de preguntas, los conocimientos previos del alumnado, sus aciertos, aproximaciones, errores, coincidencias, contradicciones... Y, finalmente, reaccionar ante las respuestas recibidas con elogios, correcciones, con otra u otras preguntas... Este esquema se repite una y otra vez.

Las preguntas que se formulen pueden ser:

- a) *Convergentes*, cuando se pide solamente una respuesta correcta y concreta.
- b) *Divergentes*, en el caso de que las respuestas puedan ser más de una.

Está claro que las preguntas sobre hechos concretos son convergentes y piden una respuesta exacta, pero hay otras muchas cosas sobre las que el alumnado pueda dar distintas opiniones, estimaciones, valoraciones, dependiendo de su experiencia o conocimientos.

Muchas veces también se pueden hacer de una misma realidad, además de preguntas convergentes, cuya respuesta es concreta, otras preguntas divergentes, mediante las cuales es posible detectar el grado de imaginación y de creatividad que posee el alumnado.

Por lo tanto, cuando se pretenda potenciar la creatividad en la actividad docente, el profesorado deberá mostrar respeto a todas las respuestas y manifestaciones, conseguir el mayor número posible de ellas, permitir que sea el alumnado quien descubra por sí mismo las respuestas, las soluciones, exprese sus dudas, sus ideas con absoluta espontaneidad, aunque en ciertos momentos haya que ayudar en la reflexión, debido a dificultades que no pueda superar o para clarificar y estructurar los conocimientos o nuevas construcciones significativas.

Actuar sobre el pensamiento convergente o divergente del alumnado implica, pues:

- a) *Seleccionar* la canción adecuada conforme al currículo, a un tema propuesto, a una circunstancia social, etc., extraer preguntas convergentes y divergentes.
- b) *Explorar* las ideas previas para programar la organización espacio-temporal, prestar atención a las respuestas, manifestar al final aceptación, crítica, etc.
- c) *Elegir* las actividades favorecedoras de nuevos aprendizajes según responda el grupo, según sean sus conocimientos, su capacidad de comprensión, el perfil de la clase.

Estos podrían ser los primeros pasos de un proceso de trabajo en el aula. Mediante este sistema inicial de preguntas-respuestas, se puede modificar el programa previsto o acomodarlo a las necesidades individuales o del grupo, se puede organizar la sesión de forma más coherente, partiendo de unos datos, de unas referencias que garanticen llegar al final del proceso con resultados aceptables en cuanto a consecución de nuevas experiencias, de nuevos conocimientos.

Preguntas divergentes:

A continuación se ofrecen una serie de preguntas divergentes que se pueden plantear sobre cualquier realidad, y se concluye con un ejemplo práctico de preguntas convergentes y divergentes acerca del contenido de una de las canciones, *El tren*.

1. Preguntas divergentes: ¿Qué pasaría si...? ¿Qué habría pasado si...? ¿Qué podrías hacer tú para...? ¿Qué se podría hacer para que...? ¿Qué se podría hacer con...? ¿De qué otra forma se podría o se puede...? ¿En qué se parece....a...? ¿En qué se diferencia....de....? ¿De qué otra forma se podría conseguir...?
2. Intervención sobre la canción *El tren*.

Preguntas convergentes	Análisis de la realidad	Preguntas divergentes
¿Cómo es? ¿De qué está hecho? ¿Qué partes tiene? ¿Tamaño? ¿Color? Etc.	Largo, con asientos, etc. Blanco. De metal, madera. Tiene ventanas, asientos. Ruedas. Máquina, coches enganchados.	¿De qué otras formas, materiales, colores podría ser? ¿Y si tuviera...? ¿Y si fuera...?
¿Qué función tiene? ¿Para qué sirve? ¿Cómo funciona? ¿Por dónde va? ¿Quién lo usa? ¿De qué manera? ¿Quién lo ha hecho? ¿Quiénes trabajan en él? ¿Qué función tienen? ¿Qué ventajas tiene? ¿De dónde sale y a dónde llega? ¿Qué paradas hace y para qué? ¿A qué velocidad va? ¿Va más rápido que... y menos rápido que...? ¿Se puede hacer ida y vuelta?	Viajar, transportar. Con electricidad. Por las vías. Por túneles. Pasajeros. Ingenieros, mecánicos. Maquinista, revisor. Se viaja rápido. Nombrar las ciudades, las estaciones donde para, para bajar y subir viajeros, maletas, cosas... Nombrar las estaciones.	¿Para qué otras cosas serviría? ¿De qué otra forma podría funcionar? ¿Podría circular de otra forma? ¿Qué problemas puede tener? ¿Por qué otras ciudades o pueblos podría pasar? ¿Cuándo cambia de velocidad? ¿Qué podría pasar si fuera muy rápido o muy lento? ¿De qué otras formas se puede viajar? Etc.

Este esquema, con otras posibles variantes adecuadas a la temática de la canción, a la edad e intereses del alumnado, se puede aplicar normalmente.

3. En la organización de la actividad, al trabajar con una canción elegida, se debe tener en cuenta el carácter de globalidad, por lo que hay que evitar el tratamiento fragmentado y disperso de aspectos que en la experiencia infantil aparecen unidos.

Sin embargo, el principio de globalización de los contenidos no impide que éstos se estructuren en grandes ámbitos de conocimientos y experiencias. Esta estructuración y sistematización ayudará a realizar un exhaustivo análisis de las actividades diseñadas para su aprendizaje, y a sacar el máximo partido de los contenidos de cada canción.

4. Las intervenciones que el profesorado realice en el aula, estarán determinadas por los conceptos, por los procedimientos, y estarán basadas en los valores y actitudes positivas que han de manifestar en su conducta los alumnos y las alumnas. También se atenderá a su comunicación socio-afectiva.
5. Finalmente, después de planteada la canción, sus contenidos, hechas las reflexiones y los pertinentes análisis, concluidas las preguntas-respuestas, y realizadas las experiencias y los ejercicios prácticos apropiados, se pasará a dar las explicaciones y conclusiones finales de la actividad efectuada, ajustadas al nivel de del alumnado.

■ 2.2.3. RELACIÓN DE LAS CANCIONES CON EL DISEÑO CURRICULAR

Las canciones, en cuanto fuentes de información y aprendizaje, presentan contenidos que se vinculan directamente con el Diseño Curricular de la Educación Infantil en sus tres grandes Ámbitos de Conocimientos y Experiencias, que incluyen, a su vez, varios bloques (12), y con los Ejes Transversales:

a) Ámbitos de Conocimientos:

1. Identidad y autonomía personal.
2. Medio físico y social.
3. Comunicación y representación.

b) Ejes Transversales:

1. Educación para la Salud.
2. Educación para el Consumidor y el Usuario.
3. Educación Vial.
4. Educación Ambiental.
5. Coeducación.
6. Educación para la Vida en Sociedad.

Dicha vinculación provocará un gran número de experiencias sensoriales, de juego, de expresión, de comunicación y de creación en el alumnado.

Se ha elegido esta forma ordenada de presentarlos para facilitar su análisis y su comprensión por el profesorado.

Es evidente que no todas las canciones encierran contenidos que alcancen o abarquen de igual manera a los doce bloques incluidos en los tres grandes ámbitos de conocimientos arriba señalados, así como a los seis de los temas transversales, pero se ha de procurar obtener el máximo beneficio de cada una. El profesorado y el alumnado, según sean sus intereses, circunstancias, edad, etc., pueden utilizar todos los ámbitos y aspectos propuestos, seleccionar los que se consideren más apropiados o ampliarlos con otros nuevos. Ya se sabe, por otra parte, que es difícil encasillar muchos de los contenidos, dado que entre ellos hay múltiples implicaciones y relaciones.

También se puede pensar que sería imposible la inclusión pormenorizada de todos los aspectos que se nos han podido ocurrir, a propósito de cada canción, en todos los Ámbitos de Conocimientos. Con respecto a los contenidos, no se hace diferencia explícita entre los que son conceptuales, procedimentales y actitudinales, porque el profesorado es capaz de ello y, demás, supondría la ampliación de estas páginas.

En cuanto al Ámbito III, el de la Comunicación y la Representación, se analizan y se hacen propuestas en todas aquellas canciones cuyos contenidos ofrezcan algún posible tratamiento de las formas de *expresión corporal o matemática*, y, salvo en algunos casos, no se hace referencia a contenidos ni se proponen actividades en los aspectos referidos a la *expresión plástica*, a la *expresión musical* y al *uso y conocimiento de la lengua*.

Sobre estos tres últimos aspectos se sugieren al final del capítulo una serie de contenidos y actividades comunes y posibles de realizar, en mayor o menor medida, con todas las canciones presentadas. En cualquier caso, es preciso considerar, elegir y ordenar el material de acuerdo con el principio de adaptación y adecuación al alumnado, así como a otras circunstancias, medios, métodos de trabajo, etc.



3

La Expresión Corporal
en Educación Infantil



3



■ 3.1. EL CUERPO

El niño o la niña deben expresarse para vivir, y disponen, gracias al cuerpo, de un maravilloso instrumento para lograrlo. Su cuerpo es una materia privilegiada, abierta a la belleza del gesto, a la invención, al ritmo, al equilibrio, al arte.

La expresión corporal en la educación infantil se propone esencialmente una meta, lograr que el niño o la niña se descubran a sí mismos, y darles los medios necesarios para su mejor adaptación al mundo en cuanto seres humanos individuales y sociales.

El cuerpo desempeña, como trasmisor de un determinado mensaje, un papel de primordial importancia. Constituye la materia que se debe modelar, organizar, a partir de un tema.

Lo que se pretende con la expresión corporal es:

1. La autenticidad del procedimiento.
2. La riqueza del contenido (con invención, creatividad).
3. La libertad de creación, la espontaneidad, la autenticidad.

■ 3.2. EL MOVIMIENTO

La expresión corporal significativa se consigue a través de la dinámica del movimiento. Por lo tanto, será necesario desarrollar todas las posibilidades del movimiento corporal.

Pero para llegar al lenguaje corporal expresivo no sólo es necesario procurar un dominio del cuerpo, una habilidad física y técnica -esto indudablemente da más posibilidades, facilita la tarea-, sino que además intervienen otros factores como son el tiempo, el espacio. Se requiere, pues, descubrir, conocer técnica y vivencialmente el propio cuerpo y su disponibilidad motriz, así como los factores del movimiento espacio-temporales para luego poder utilizarlos de modo espontáneo.

Hay que partir de lo físico, que será el punto de unión entre mi yo (mi mundo interior), y lo que me rodea (el mundo exterior). Por lo tanto, en ese acto de expresión confluyen actividades físicas, intelectuales y efectivas. Dada la individualidad del ser humano, cada persona tendrá una forma exclusiva, propia de “ver”, sentir y expresar.

■ 3.3. LA CREATIVIDAD

En expresión corporal, la creatividad consiste fundamentalmente en la posibilidad que se ofrece al cuerpo de elaborar formas expresivas, que cobran significación por sí mismas. Cuando se plantea un tema de creación, una situación, el grupo va elaborando unas respuestas, unos encadenamientos no preconcebidos, sino que

surgen espontáneamente, adquieren significado en el mismo momento de manifestarse. Su intensidad depende, pues, del compromiso de los participantes, de su capacidad de acción y reacción, de dar-recibir, de comunicarse por medio de una expresión verdadera.

■ 3.4. LA COMUNICACIÓN (EL GRUPO)

Este es el objetivo fundamental y se logra a través del gesto, movimiento expresivo, comunicativo, con una carga de contenido.

Es fundamental en la vida abrirse al otro. La expresión corporal es una actividad de encuentro, de aproximación y retroceso, de relación entre el espacio propio y el del otro, de diálogo corporal, gestual, de pregunta-respuesta. Esto supone conocer y practicar un vocabulario corporal común para poder entablar la comunicación.

Conocerse, sentirse y expresarse significa entrar en una relación interpersonal. Cuando se trata de expresarse o de expresar el mundo a través de uno mismo, hay que conocerse y desarrollar los aspectos físicos y psíquicos encontrados en la exploración de uno mismo. Cada persona se integra en un mundo externo de cosas y de personas. La comunicación se realiza también en forma interpersonal y grupal. Se practicarán técnicas para interactuar, adecuar el lenguaje personal con el de los otros, para encontrar el diálogo corporal. Se deben establecer, por ello, unas reglas de juego conocidas y aceptadas por el grupo. En todo momento se mantendrá un clima de aceptación, de relación amistosa, de confianza comunicativa y creadora.

■ 3.5. SENTIDO LÚDICO

Finalmente, no hay que olvidar que toda la actividad se apoya continuamente en el aspecto lúdico de la infancia, en su necesidad de jugar y crear, en la energía y curiosidad encauzadas hacia la experimentación sensorio-perceptiva, en la transformación de lo experimentado en imágenes con un contenido simbólico-emocional propio de cada persona del grupo.

■ 3.6. PROPUESTA DE TRABAJO

En las páginas siguientes se proponen al profesorado unos temas y unas actividades-experiencias que podrán realizar con el alumnado. Están presentados de forma apropiada al mundo infantil y con un lenguaje apto para su edad.

Hay que aclarar, no obstante, que las páginas siguientes (hasta el final del presente capítulo) incluyen pasajes escritos en segunda persona, que no están destinados a la lectura del alumnado sino al profesorado. Muestran una forma posible de dirigirse a los niños y a las niñas en el proceso de la reflexión sobre sí mismos, sobre el espacio, sobre el tiempo, y en la planificación de las diversas actividades.

Aunque los temas son sencillos en su ejecución, no deben tomarse solamente como un juego, sino como una pequeña tarea en la que, tanto el alumnado como el profesorado -y sobre todo este colectivo- debe asumir su parte de responsabilidad para que en realidad sea fructífera.

Es preciso que el profesorado, con paciencia y concentración, permanezca consciente y vigente, controlando todo cuanto el alumnado hace y cómo lo hace, cómo responde a sus propuestas, cómo reacciona individualmente y cómo se comporta en grupo.

Todo niño o niña necesita estímulo para participar espontáneamente en una actividad, tanto si ésta es individual como colectiva. Muchas veces el hecho de ofrecer preguntas ya implica una invitación a actuar. Así, se pueden considerar las preguntas como: ¿Eres capaz de...?, ¿Quién puede hacer...?, ¿Cómo es...?, ¿Quién sabe...?, ¿De qué forma se consigue mejor...?, ¿Por qué es mejor hacer una cosa que otra?, etc.

Es aconsejable que las sesiones destinadas a estas actividades sean cortas y frecuentes.

■ 3.7. EL CONOCIMIENTO DEL CUERPO

■ 3.7.1. ¿QUIÉN ERES TÚ?

Lo más grande que puedes hacer ahora, lo que más importa es que te conozcas a ti mismo. Tú conoces muchas cosas y conoces a otras personas, a otros niños y a otras niñas..., pero ¿Sabes quién eres y cómo eres tú?, ¿Eres niña o niño?, ¿Cuál es tu nombre?. Tú tienes a tus padres, quizá tengas algún hermano o hermana, tus amigos y amigas, tus juguetes.

Tú eres lo más maravilloso que existe porque eres un ser humano, y en ti hay cosas que no se ven desde fuera, porque están dentro de tu cuerpo. Hay cosas que te gustan y otras que no, quieres a tus amigos, estás contento o contenta, te acuerdas de lo que hiciste ayer..., y todo ello porque tienes dentro de tu cabeza, en tu pequeño cerebro, un lugar donde se guarda todo: es la memoria.

Pero los demás no podemos ver lo que hay dentro de ti. No sabemos si estás alegre o feliz, si te gusta o no una cosa, si te duele alguna parte de tu cuerpo, porque todo eso es invisible. Sólo podemos ver, sentir y conocer tu cuerpo, porque se muestra al exterior: tu cara, tus brazos, el color de tu pelo, de tus ojos...

Te conocemos a ti y sabemos que eres tú, distinto o distinta de todos los demás, por tu cuerpo. Y tú conoces a todos los demás por su cuerpo. Y si ves una fotografía de un amigo o de una amiga, los reconoces por la forma de su cuerpo, sobre todo por su cara. No hay dos caras iguales, aunque todos los seres humanos nos parecemos un poco y por eso nos distinguimos de los animales, de las plantas.

■ 3.7.2. ¿QUÉ HAY DENTRO DE TI?

Dentro de tu cuerpo hay vida, porque hay movimiento, hay actividad. Algunos órganos internos, vísceras, como los riñones, el hígado, el estómago, los intestinos, etc., están trabajando para ti, aunque no lo notes, y unas veces funcionan más y otras menos, pero lo hacen por su cuenta, tú no decides cuándo lo tienen que hacer. Pero hay dos órganos que están dentro de ti y puedes sentirlos, son el corazón y los pulmones. Como estos órganos son tan importantes para tu vida y los puedes notar, te ayudaré a conocerlos mejor.

El corazón

Es como un motor muy fuerte y que siempre está en funcionamiento, sin parar a descansar, aunque tú no te des cuenta. Está dentro de tu pecho, como un tesoro guardado dentro de un cofre. El corazón es como una máquina que empuja la sangre en cada latido para que circule por todo tu cuerpo. Tú puedes sentir los lati-

dos de tu corazón si pones las manos en tu pecho. Notarás el rítmico “tic-tac”, como si fuera un reloj. También puedes oír el corazón del compañero o compañera poniendo tu oído sobre su pecho.

Los pulmones

Los dos pulmones están dentro del pecho a los lados del corazón. Cuando al respirar tomas el aire, éste hincha los pulmones, como si fueran globos, y se vacían cuando lo expulsas.

El oxígeno que está en el aire es necesario para la vida, tanto como el alimento y el agua.

Tú puedes sentir cómo funciona tu respiración. Estás acostado o acostada sobre la espalda y en silencio, con las manos puestas sobre tu pecho. Al inspirar, notas cómo va entrando el aire por la nariz hasta llegar a los pulmones, y cuando estos se llenan, el pecho se hace más grande, se ensancha. Luego expiras, expulsas el aire por la boca, los pulmones disminuyen y el pecho se hace más pequeño. Y así una y otra vez durante toda tu vida.

Tú necesitas estar siempre respirando, sólo puedes detener la respiración durante muy poco tiempo. Lo que sí puedes hacer cuando tú quieras es respirar más despacio o más deprisa. Cuando estás tranquilo o tranquila respiras despacio, pero después de hacer ejercicio, de correr, saltar..., respiras más deprisa porque necesitas más oxígeno. Pero lo mejor es respirar lentamente por la nariz tomando mucho aire.

También puedes respirar suavemente, que no se oiga, como cuando haces pompas de jabón. Y puedes hacerlo fuerte, como cuando soplas para apagar las velas o inflar un globo.

¿Sabes para qué otra cosa es necesario el aire que respiras? Para poder hablar, cantar, silbar, gritar. ¿Lo puedes hacer muy suave, muy fuerte, normal?

También expulsas el aire muy fuerte cuando te suenas las nariz, estornudas y toses.

Canciones relacionadas con estos temas:

“En mi cara”, “Monigote”, “El elefante”, “Mis manos”

El esqueleto

Has visto que cuando hacen una casa lo primero que ponen dentro son unas columnas y unos tabiques formando una firme estructura que sostiene la casa para que esta no se caiga. De forma semejante, dentro de tu cuerpo está el esqueleto, que es el conjunto de tus huesos. Los enlaces de unos huesos con otros son las articulaciones, que pueden ser movilizadas, lo que hace que tu esqueleto sea parecido a un mecano. Por eso, diferentes partes de tu cuerpo pueden acercarse, separarse, dar vueltas. Tus huesos no los puedes ver directamente, porque están cubiertos de carne, grasa, piel... Estas materias son como una funda que protege los huesos, y es a través de ellas, por el tacto, como puedes notar sus formas, su dureza, su localización, su longitud aproximada.

Los músculos

Ya sabes que el esqueleto está formado por huesos, encajados unos con otros en las articulaciones, para que te puedas mover. Pero ¿qué tira de los huesos para que

se muevan? Son los músculos que están unidos a ellos. Los músculos están dentro de tu cuerpo, entre los huesos y la piel, por eso tampoco los puedes ver. Son como gomas elásticas que se pueden estirar y encoger. También son obedientes porque hacen lo que tú les pides, por ejemplo, si quieres alcanzar una mariposa que te gusta, piensas que debes levantarte del suelo y correr, entonces el cerebro da la orden a los músculos para que se pongan en acción y muevan a los huesos, y así tu cuerpo consigue moverse.

Tus músculos tienen mucha fuerza, mucha energía para que puedan llevar, desplazar y mover todo tu cuerpo durante el día, y puedas hacer muchas cosas. Pero también se cansan, por eso necesitan descansar durante la noche mientras duermes.

Cuando tus músculos están fatigados y tensos tienen necesidad de relajarse. Todo consiste en estar tranquilo, en dejar las preocupaciones, en olvidarte de las cosas que no te gustan y conseguir estar bien, contento con todo lo que te rodea. Estar en paz.

Para relajar tu cuerpo debes estar en una postura cómoda, por ejemplo, acostado o acostada sobre una moqueta o alfombra, con una temperatura agradable. Es como si estuvieras en el agua, bañándote, dejando tu cuerpo reposar, descansar, para que después puedas volver de nuevo a las actividades que haces todos los días.

¿Te gustaría revolcarte por el suelo? Hazlo, ya verás lo bien que te encuentras después ¿Y bostezar, y estirarte, como cuando te levantas de la cama por las mañanas? ¿Has visto alguna vez a los gatos, a los perros cómo se estiran? Estira todo tu cuerpo como si fuera de goma, desde los dedos de las manos hasta los dedos de los pies, como si quisieras llegar a tocar las paredes.

Debes pensar también un momento en cada parte de tu cuerpo que está en contacto con el suelo y sentirla. Tu mano derecha está floja, cae sobre el suelo pesadamente. Si cierras el puño y lo aprietas está muy duro, se parece a un martillo de hierro. Puedes golpear con tu mano como si estuvieras clavando algo en el suelo, pero ¡Cuidado! Si lo haces muy fuerte te puedes dañar.

También puedes sentir tu brazo derecho; si lo aprietas, se pondrá duro como una barra de metal. Así está también cuando empujas o tiras de alguna cosa con fuerza. Pero también lo puedes dejar flojo y pesado sobre el suelo, como si estuviera dormido. Puedes hacer una prueba: levanta el brazo de un/a compañero/a, si lo sueltas y cae inmediatamente, es que está flojo, relajado; si se queda arriba o baja muy despacio es porque está tenso. Y lo mismo puedes experimentar con el otro brazo y con cada pierna.

Y todo el cuerpo a la vez lo puedes apretar, tensar, como una piedra, como una estatua de metal, y después aflojar, ablandar como si fuera de algodón, de espuma.

Para levantarte del suelo y ponerte de pie tienes que hacer un esfuerzo ¿verdad? Y si dejas de nuevo el cuerpo flojo, sin esfuerzo, si haces como si te marearas o perdieras el equilibrio, entonces te caes al suelo, y ahí ya está todo tu cuerpo otra vez relajado. Si te levantas y te caes muchas veces seguidas, seguro que tus músculos, al final, están muy cansados porque han gastado mucha energía, pero también habrás conseguido relajar todo el cuerpo.

Como los músculos son los que sujetan y mueven tus huesos y todo tu cuerpo, los debes mantener siempre en forma para que te obedezcan y hagan todos los esfuerzos que tu les pidas, como empujar, tirar, lanzar, saltar, correr, levantarse...

Los músculos también han de estar flexibles y elásticos para que realicen bien su trabajo con facilidad.

Por eso, haciendo todos los días ejercicio físico, tus músculos se hacen fuertes y flexibles. Y cuando descansas se relajan, se recuperan de nuevo, para después estar en buenas condiciones de seguir actuando.

Canciones relacionadas con estos temas:

“Duro-Blando”, “El elefante”

■ 3.7.3. ¿CÓMO ES TU CUERPO POR FUERA?

La parte de tu cuerpo que está más fuera de ti, en el exterior, es la piel, que como una funda muy fina y suave cubre todo el exterior. Tu piel debe estar limpia para que sea agradable a ti y a los demás, igual que nos gusta ver limpias y pintadas las fachadas de las casas. Tu cuerpo es como una casa sólida y a la vez frágil, sencillo y grandioso, de lujo, porque vive en él un ser extraordinario que eres tú.

Las estatuas que hay en las plazas, en los parques ¿se pueden mover y tener distintas formas o están siempre igual, rígidas? ¿Tu cuerpo es como una estatua? ¿Por qué no es rígido y se puede mover? Porque ya sabes que es articulado, con lo cual está dividido en partes que se pueden mover a la vez o aisladamente.

A continuación vas a comprobar cuántas partes tiene tu cuerpo y cómo pueden moverse.

Localizas todas las zonas corporales y dices el nombre de cada una, a la vez que vas tocándolas con la mano: cabeza, brazo, mano, pecho, espalda, vientre, pierna, pie...

La cabeza.

La cabeza está unida al tronco por medio del cuello. El cuello es muy importante porque permite mover la cabeza de varias formas para que puedas ver las cosas que están en distintos sitios, oír sonidos que vienen de diferentes lugares, acercar más la nariz para oler mejor...

El cuello es muy “presumido”, le gusta llevar collares, corbatas, pañuelos; y en el invierno, para no enfriarse y enfermar, se cubre con bufandas.

Repasa todos los elementos que componen tu cabeza:

El cabello. Con la mano tocas el cabello, lo acaricias, haz como si lo lavas, lo secas, lo peinas con los dedos de tu mano como si fueran un peine. Lavas y peinas los cabellos de los compañeros y de las compañeras. Unos son más largos que otros porque crecen continuamente, por eso es conveniente cortarlos de vez en cuando. También los hay de diferentes colores (negros, rubios, castaños...), rizados, lisos...

Los ojos. ¿Dónde están? ¿Están en la cara? ¿Cuántos hay? ¿Son iguales? ¿Se pueden mover? ¿De qué color son? ¿Qué tamaño tienen? ¿Y los de tus compañeros y compañeras? ¿Para qué sirven? ¿Qué puedes ver con los ojos?

Nombra las cosas y personas que puedes ver ahora. ¿Cómo se pueden mover los ojos? ¿Cómo se ve mejor, con un ojo o con los dos, con luz o en la oscuridad? Si te tapas los ojos con las manos ¿puedes ver? Juega a hacer fotografías de las cosas y personas que están a tu alrededor. ¿Cómo están tus ojos cuando están alegres, tristes, llorosos, cansados, con sueño, asombrados...?

Los párpados. ¿Dónde están y para qué sirven? ¿Qué movimientos tienen? ¿Sabes parpadear?

Las cejas. ¿Qué son? ¿Dónde están? ¿Son iguales? ¿Cómo pueden moverse? ¿Cómo están cuando estás asombrado, triste, alegre, cuando te enfadas, cuando tienes miedo, cuando lloras...?

La nariz. ¿Dónde está? ¿Cuántos agujeros tiene? ¿Qué entra y sale por la nariz? ¿Sirve para respirar y oler? Si te tapas los agujeros de la nariz ¿puedes respirar y oler? ¿Puedes ver tu nariz, y la de los compañeros? ¿Cómo son, qué formas tienen?

La boca. ¿Dónde está? ¿Puedes tocarla, verla? Cuando abres la boca es porque tienes hambre, sueño, te ríes, te asombras, lloras... Cuando la cierras ¿por qué es? ¿Qué sale por la boca: el aire, las palabras, los gritos? ¿Qué entra el aire, la comida, el agua... Si tapas la boca con las manos ¿puede entrar y salir el aire? ¿Por dónde entra? ¿Qué partes tiene la boca: los labios, los dientes, la lengua? ¿Se pueden mover estas partes, para qué sirven, masticar, besar...? ¿Qué sonidos puedes hacer con la boca? ¿Puedes cantar, silbar, imitar los sonidos de los animales?

Las orejas. ¿Dónde están? ¿Las puedes tocar y ver? ¿Puedes ver y tocar las orejas de tus compañeros? ¿Las puedes mover? ¿Para qué sirven? Para oír los ruidos, los sonidos; algunos son agradables y otros te molestan; oyes las palabras, los sonidos de la naturaleza, la música... ¿Qué más cosas puedes oír? Si te tapas las orejas con las manos ¿qué notas, qué pasa? ¿Cómo se adornan las orejas? ¿Sabes cómo son las orejas de algunos animales, el burro, el gato, el perro, el elefante...?

El tronco

¿Dónde está? ¿Qué partes del tronco puedes ver y tocar? ¿Dónde está la espalda, el pecho y el vientre? En la espalda está la columna vertebral, que es como una torre de huesos superpuestos ¿Qué hay dentro del pecho? Las costillas ¿Y debajo de las costillas? Los pulmones, a donde llega el aire; el corazón que mueve la sangre para que circule por todo el cuerpo. ¿Qué hay dentro del vientre? El estómago, los intestinos, donde esperan los desechos de los alimentos antes de ser expulsados en la defecación, la vejiga, donde se recoge la orina antes de ser expulsada... ¿Te imaginas qué pasaría en tu cuerpo si no pudieras eliminar estos residuos?

Los brazos

Son tus extremidades superiores que se unen a la zona alta del tronco. ¿Se pueden mover mucho los brazos? ¿Más o menos que el tronco? ¿Por los hombros puedes acercar o alejar los brazos del tronco? ¿Por la articulación del codo los brazos se pueden flexionar y extender? ¿Cuándo doblas los brazos: cuando te lavas, te peinas, te abotonas la camisa, comes, bebes...? ¿Qué más cosas puedes hacer doblando los brazos? ¿Cuando los extiendes, puedes llegar a las paredes, al techo,

a tocar distintas cosas, a otros compañeros o compañeras? ¿Cómo puedes mover los brazos de otros compañeros o compañeras? Tus brazos pueden moverse como si fueran aspas de un molino, hélices de un avión, limpiaparabrisas de un coche, alas de mariposas, ramas de los árboles, sierras, martillos, olas, etc... ¿Cómo se mueven los brazos del policía de tráfico, del director de una orquesta, del conductor de autobús, del pianista...?

Las manos

Las manos se unen a los brazos por las muñecas. Por medio de estas articulaciones las manos se pueden mover de muchas formas. Las muñecas se adornan con pulseras y relojes.

En las manos están los dedos, éstos tienen muchas articulaciones, lo que hace que puedan hacer movimientos muy diferentes. ¿Los dedos se pueden mover todos a la vez, por separado? ¿De qué formas?

Las manos tienen dos partes: la palma, que es la parte de dentro, y el dorso, la parte de fuera. Si recoges una pelota, con qué lo haces ¿con las palmas o con el dorso de las manos? Pero sí la puedes tener sobre las dos partes. Si cierras la mano se forma el puño.

¿Qué puedes hacer con las manos? ¿Mover las dos a la vez, por separado, una después de otra, señalar con los dedos, contar, pellizcar, rascar, empujar, agarrar, tocar, saludar, acariciar, apretar, doblar o romper cosas, golpear, amasar, tomar, dibujar, escribir, colorear, jugar, lavar, dar palmas, golpear en distintas partes del cuerpo..., ¿Qué más?

¿Tus manos se pueden transformar, parecerse y moverse como peces, gusanos, flores, peines, abanicos, hormigas, pájaros, látigos, etc.?

¿Conoces oficios en los que se utilizan las manos para trabajar, modista, pastelero, albañil, jardinero, carpintero, alfarero, mago, etc.?

¿Las manos pueden estar frías, calientes, alegres, felices, contentas, tristes, cansadas, enfadadas, aburridas, nerviosas...?

Las piernas

Son las extremidades inferiores que se unen a la parte baja del tronco. Por medio de las articulaciones de las caderas las piernas se acercan o alejan entre ellas, y por la rodilla se pueden flexionar o estirar. ¿Se pueden mover mucho las piernas? ¿Más o menos que el tronco, que los brazos? ¿Cómo las puedes mover? Con las piernas puedes andar, correr, saltar, dar patadas... Si estás tumbado o tumbada o sentado o sentada en el suelo, ¿puedes levantarlas y moverlas como si pedalearas en una bicicleta, como unas tijeras, abrirlas y cerrarlas como un abanico, estirarlas y doblarlas, cruzar una sobre otra...?

Los pies

Están unidos a las piernas por la articulación del tobillo que tiene muchas posibilidades de movimiento: flexión, extensión, rotación, etc.

¿En qué se parecen y diferencian los pies de las manos? ¿Cuáles puedes mover más, los pies o las manos? En el pie se puede observar la planta y el dorso

-
-

¿Puedes mover los dos pies a la vez, por separado -a la pata coja- o uno después del otro? Con los pies apoyas el cuerpo en el suelo y por lo tanto participan en la marcha, la carrera, el salto, el giro ¿Puedes apoyar el cuerpo sobre los dos pies a la vez, sobre uno, sobre los dedos de los pies, sobre los talones, sobre el borde interno o el borde externo de los pies?

Con los pies puedes caminar, patinar, deslizar, arrastrar, patear, bailar, pisar cosas (papeles, telas, nieve, piedras, barro, arena caliente, agua fría, etc.). Pisar muy fuerte, golpeando el suelo, o pisar con mucha suavidad, sin hacer ruido. Y también dar patadas... al balón.

¿Sabes andar sobre una cuerda como los equilibristas del circo? ¿Y andar como los payasos que tropiezan y se caen? ¿Andar hacia atrás y de lado como los cangrejos?

¿Sabes saltar con los dos pies a la vez? ¿Con uno, y después cambiar al otro? ¿Como el saltamontes, como la rana, como el canguro, como el tigre, como los monos?

¿Eres capaz de correr levantando mucho las rodillas, como los caballos que van trotando, galopando? Corres cuando llegas tarde a algún lugar, tienes miedo, vas a ver a tus amigos o amigas, juegas al “corre que te pillo”, al “escondite”, etc.

Cuando vas corriendo ¿puedes pararte de repente y permanecer inmóvil?

¿Cómo andas cuando por algún motivo estás triste, alegre, con enfado, cuando tienes miedo, cuando te duele un pie, cuando sientes cansancio...?

Canciones relacionadas con estos temas:

*“En mi cara”, “Mis manos”, “Monigote”, “Los deditos”,
“Los zapatos”, “Abrir y cerrar”, “Los dedos”,
“Los Gnomos”, “El ritmo”, “Las hormigas”*

■ 3.7.4. Los sentidos (las sensaciones)

Desde que naciste estás aprendiendo muchas cosas que son necesarias para vivir.

Conoces a tus familiares, a los compañeros y a las compañeras, a los amigos y amigas, tu casa, y muchas más cosas, porque tienes el sentido de la vista. Tú ves con tus ojos cuando hay luz, pero en la oscuridad total y con los ojos tapados no puedes ver.

Tu nariz recibe por el aire los olores de las flores, de la comida, del perfume..., porque en ella tienes el sentido del olfato.

A la oreja te llega el sonido de las palabras, de la música, del canto de los pájaros, el ruido de los coches, porque dentro tienes el sentido del oído.

Cuando comes caramelos o pasteles te agradan porque tienen un sabor dulce, y otras cosas no las comes porque están amargas o te saben mal, porque en tu boca tienes el sentido del gusto.

En toda tu piel tienes el sentido del tacto, por eso diferencias el calor de una estufa y el frío del hielo. También lo puedes sentir con la piel de tu boca y tu lengua, por

eso los helados los saboreas poco a poco porque están muy fríos y la sopa, muy caliente, la dejas enfriar para que no te queme.

Asimismo sientes dolor en la piel cuando te pinchas, te caes o te haces una herida. De igual modo, a través de la piel, tienes sensaciones agradables cuando te acarician, te besan, te bañas y tomas el sol.

Gracias a todas estas y otras muchas sensaciones que tienes diariamente conoces todo lo que está fuera de tu cuerpo, todo lo que te rodea y que no está dentro de ti.

Pero estos sentidos no son los únicos que hay en tu cuerpo. Tienes otros que están dentro, por eso no los puedes ver, pero también los notas y son importantes. A través de ellos sientes que tienes hambre, sed, dolor o cansancio. También hay otros sentidos por los que recibes información de tus músculos y articulaciones, y así sabes cómo está colocado tu cuerpo, aunque tengas los ojos cerrados; sabes si estás acostado o acostada, sentado o sentada, arrodillado o arrodillada, agachado o agachada, de pie..., si tus piernas y brazos están extendidos o no.

Las sensaciones se transmiten a través de los nervios que son como unos cables que comunican todas las partes de tu cuerpo con el cerebro. El cerebro es como una central inteligente que está dentro de la cabeza, a donde llegan todas las informaciones de dentro y de fuera del cuerpo. En él se almacena todo lo que aprendes por la experiencia.

Canciones relacionadas con estos temas:
"En mi cara", "El elefante", "Monigote", "Los deditos",
"Los colores", "Ponte la camisa", "Las flores",
"Los sentidos", "El pregonero"

■ 3.7.5. MOVILIZACIÓN SEGMENTARIA Y GLOBAL

Las prendas mágicas

¿Te imaginas que tuvieras unas prendas de vestir mágicas, que al ponértelas en tu cuerpo, este empezara a moverse continuamente hasta que dieras una orden de parada?

Imaginas ponerte una manga de la camisa, y ya está tu brazo moviéndose. Dices ¡basta!, y se detiene. Imaginas ponerte la otra manga de la camisa, y el otro brazo empieza a moverse. Al cabo de un rato, tu brazo ya está cansado. Dices: ¡basta!, y se para.

Te abotonas la camisa y ya está todo el tronco moviéndose de todas las formas posibles. ¡Basta! Te pones el pantalón y tus piernas no paran de moverse. ¡Basta!

Pero las partes más pequeñas aún te falta por vestir las. Te pones un guante en la mano derecha, y esta se mueve. Después el guante de la otra mano. A continuación, un calcetín, el otro. Y, finalmente, te pones el gorro en la cabeza, que se mueve hasta que casi te mareas. ¡Basta! ¡Basta!

¿Y qué pasa si ahora todas las prendas cobran vida, se llenan de magia y te contagian su movimiento? Pues que todo tu cuerpo se mueve a la vez de forma mágica.

Nada se puede parar. Después de un tiempo, la magia se va terminando poco a poco, como si la energía procediera de unas pilas que se están agotando, y todo tu cuerpo se va parando, cada vez se mueve más despacio, hasta que, finalmente, se queda inmóvil, cansado. Te colocas bajo una ducha imaginaria para limpiarlo. Abres los grifos, te mojas bien, te enjabonas y frotas enérgicamente todo el cuerpo. Ahora lo mojas de nuevo y lo sacudes todo a la vez (brazos, piernas, tronco y cabeza) para que se seque. Después te acuestas a descansar. Estiras todo el cuerpo, respiras profundamente, cierras los ojos. Ha sido una experiencia interesante..., aunque ¡fatigosa!

■ 3.7.6. CORRECCIÓN EN EL MOVIMIENTO Y LA POSTURA

El dominio del cuerpo se pone de manifiesto en la capacidad de realizar todo tipo de movimientos de manera correcta y en la estructuración de la postura.

No sólo es importante que los niños y las niñas se muevan, sino también cómo se mueven. Los primeros años de la escolaridad son fundamentales para el rendimiento y aprovechamiento de los movimientos en los años futuros. Por eso se deben establecer unas buenas bases que les permitan iniciarse en la experimentación de las distintas formas de tensión y relajación, las formas de locomoción, la vivencia de la capacidad de movimiento del propio cuerpo, etc.

La ejercitación en el movimiento y la adquisición de hábitos psicofísicos en la primera infancia son decisivos para evitar en la adolescencia alteraciones como inhibiciones, tensiones, sentimientos de inferioridad o superioridad, que se manifiestan en distintas actitudes de rechazo, en posturas y movimientos defectuosos, en inactividad, inercia, anquilosamiento general, etc., todo lo contrario a lo que podríamos considerar como valores vitales.

Una de las tareas preferentes en esta etapa, y que no debe descuidarse, es precisamente la alineación postural, la cual depende del poder de sostén y de la potencia de los ligamentos y músculos que rodean las articulaciones. Este conjunto puede ser alterado por debilidad o exagerada potencia de alguno de sus componentes. Hay que tener especial cuidado con aquellas partes óseas que, por su naturaleza y sobre todo en esta edad, permiten la adaptación elástica y móvil de algunos segmentos y articulaciones, especialmente el pie y la columna vertebral.

La bóveda plantar, formada por los arcos longitudinal y transversal, es el pilar básico para la alineación postural y para realizar correctamente los movimientos de locomoción. En el pie hay una gran cantidad de músculos y tendones que unen los 27 huesos de que consta, y le aseguran suficiente fuerza y movilidad.

La pelvis y el tórax están relacionados entre sí por la columna vertebral; las curvaturas de la columna están ya formadas en la primera etapa del desarrollo; los potentes músculos anteriores y posteriores del tronco forman un corsé natural y constituyen el sostén de la alineación del tronco. Tanto la región dorsal como la lumbar, las partes más débiles de la columna estando en posición vertical, deben ser reconocidas y compensadas como, p. ej., exceso de curvatura en la parte dorsal (cifosis) o concavidad en la zona lumbar (lordosis). Para lograr el debido estimamiento, así como la movilidad general de la columna, los niños y las niñas deberán practicar una serie de movimientos como gatear, serpentear, flexionarse, extenderse, arrastrarse, rodar...

Finalmente, la colocación erguida de la cabeza es la expresión acabada de la posición vertical.

Es, pues, muy aconsejable que el profesorado dedique un tiempo de cada día, como una de sus tareas importantes, al mantenimiento y la corrección del equilibrio y alineación postural del niño o la niña.

■ 3.7.7. AFIRMACIÓN DE LA LATERALIDAD

El niño o la niña ingresa en la escuela con una capacidad natural de movimiento y sin haber recibido una enseñanza especial. La educación del movimiento cuida esta capacidad ya existente y la desarrolla para lograr seguridad y dominio de los movimientos y la posibilidad de la propia creación de los mismos.

La afirmación de la lateralidad es de capital importancia en las primeras etapas de la formación infantil. Fundamenta la coordinación de las diferentes partes del cuerpo, así como la estructuración del espacio. Por otra parte, este tema está estrechamente relacionado con la escritura y la lectura.

A los cuatro años aproximadamente es cuando el alumnado denota un predominio por uno u otro lado del cuerpo, afirmándose en él gradualmente.

Como se verá a continuación en algunos ejercicios prácticos, la actividad se desarrolla a veces mediante juegos con elementos, con objetos y movimientos con un compañero. Para *arrojar* y *tomar* se necesitan pelotas pequeñas y grandes, ligeras y pesadas. La puntería se ejercita primero en blancos fijos y móviles, y luego realizando lanzamientos a distancia y con puntería. Los lanzamientos deben ser variados y ejercitados repetidamente, botando la pelota, jugando con un compañero o compañera o contra la pared; con aros, cubos o con otros objetos.

La pelota que se bota o vuela por el aire, el aro que va rodando, la cuerda que gira o serpentea, el palo que se mantiene en equilibrio o el compañero o compañera que se mueve..., obligan al niño o a la niña a adaptarse a esos movimientos. Cada elemento está determinado por su peso y forma, lo que obliga a un aumento o disminución de la fuerza o del alojamiento, a un cambio de la velocidad, etc.

Una vez que el niño o la niña ha adquirido seguridad en el lanzamiento y recepción de la pelota, combina estos movimientos con la marcha, el giro y el salto, realizándolos ininterrumpidamente.

■ 3.7.8. ACTIVIDADES

Estás en el suelo boca arriba. Ya conoces las partes de tu cuerpo, pero ¿te has dado cuenta que si trazas una línea por el centro, desde la cabeza a los pies, el cuerpo se divide en dos partes? Por eso tienes dos lados: el izquierdo y el derecho, que son iguales. En el lado izquierdo tienes: el ojo izquierdo, el oído izquierdo, el brazo izquierdo y la pierna izquierda; y en el lado derecho tienes: el ojo derecho, el oído derecho, el brazo derecho y la pierna derecha. Si juntas los dos lados, tienes en tu cuerpo dos ojos, dos oídos, dos brazos y dos piernas iguales.

¿Puedes mirar con el ojo izquierdo solamente si cierras el derecho? Y ¿puedes mirar sólo con el ojo derecho cerrando el izquierdo? ¿Puedes oír con el oído izquierdo tapándote el derecho? ¿Puedes oír con el oído derecho si te tapas el izquierdo? Los ojos y los oídos ven y oyen lo que está fuera.

Los brazos y las piernas los puedes mover de muchas formas. Veamos de cuántas:

Levantas primero sólo el brazo derecho y lo bajas hasta que se apoya en el suelo otra vez. Después levantas el otro brazo, el izquierdo, y también lo bajas hasta el suelo. Ya están los dos brazos sobre el suelo descansando.

Ahora fíjate es tus dos piernas, las tienes estiradas en el suelo. Si tú quieres, haciendo un poco de esfuerzo, levantas únicamente la pierna derecha, después la bajas hasta el suelo y así descansa. Luego levantas la pierna izquierda y la bajas hasta que se quede en el suelo al lado de la otra, la derecha.

Has podido levantar un brazo y bajarlo, mientras el otro brazo quedaba sin moverse de su sitio, esperando. Sabes que los dos brazos son iguales, que se pueden mover de formas iguales, pero uno lo ha hecho primero y el otro después.

A ver si eres capaz de hacer algo un poco más difícil. Levantar a la vez el brazo derecho y la pierna derecha. Los dos son del mismo lado, el derecho. ¿Ya están? Bien. Ahora los dejas caer despacio hasta el suelo, los dos a la vez.

Después levantas al mismo tiempo el brazo del lado izquierdo y la pierna del lado izquierdo. Los bajas a la vez hasta llegar al suelo. Descansa.

¿Puedes intentar hacer algo más complicado? Fíjate bien. Levanta el brazo derecho y la pierna izquierda a la vez ¿Ya está? Haz que bajen hasta el suelo a la vez. Ahora levanta el brazo izquierdo al mismo tiempo que la pierna derecha. Despacio. Brazo izquierdo y pierna derecha. Luego descienden a la vez hasta el suelo. Si quieres puedes probar a hacerlo otra vez, porque es un poco difícil.

¿Puedes levantar y bajar los dos brazos a la vez? ¿Y puedes levantar y bajar las dos piernas a la vez?

Al final, ¿Puedes levantar los dos brazos y las dos piernas, todos a la vez, y después bajar todos juntos descansando sobre el suelo? ¡Perfecto!

Pero con tanto subir y bajar, tu lado izquierdo del cuerpo se ha dormido. Hay que despertarlo. Entonces tu mano derecha se levanta y pasa al lado izquierdo para despertar a la mano izquierda. Le da unos golpes "¡Despierta dormilona!" Se despierta, se despereza. La mano derecha vuelve a su sitio, al lado derecho.

Ahora tu pie derecho también tiene que pasar al lado izquierdo para despertar al pie izquierdo, que está muy dormido. Lo hace "¡Despierta pie izquierdo!" Como ya se ha despertado, el pie derecho se vuelve a su sitio, al lado derecho.

Pero bueno, ¿qué ha pasado? ¿Ahora se ha dormido el brazo derecho y la pierna derecha? ¿Qué puedes hacer? Tu mano izquierda tiene que pasar al lado derecho para despertar a la mano derecha "¡Despierta mano derecha!" Y se vuelve a su sitio. Y el pie izquierdo se va también al lado derecho y despierta a tu pie derecho "¡Despierta!" Y se vuelve a su sitio, al lado izquierdo.

Como son todos amigos y ya están despiertos, se quieren saludar. Tu mano derecha saluda a tu pie izquierdo dándole un apretón, y se vuelven los dos a su sitio. Después tu mano izquierda va a saludar a tu pie derecho, después se vuelven a su sitio.

Ya están todos contentos y se mueven a la vez, se saludan todos juntos y unos con otros pateando y manoteando.

Dibuja círculos en el aire con tu mano derecha, después hazlo con tu mano izquierda ¿Con qué mano te parece que es más fácil?

Tienes un palo con tus dos manos y lo mueves de todas las formas que puedas y se te ocurra. Ahora lo haces con una mano sola, y después con la otra. Puedes tirarlo arriba y recogerlo otra vez con tus dos manos. El palo puede ser un bastón que lo llevas en una mano para ayudarte a caminar, y después lo llevas en la otra.

Tomas una pelota. Vas caminando y dando pequeños puntapiés a la pelota con el pie derecho, después con el pie izquierdo ¿Con qué pie es más fácil hacerlo?

Tiras la pelota arriba con las dos manos, y la recoges con las dos manos. Así lo haces varias veces. Ahora más difícil: tiras la pelota con la mano derecha y la recoges con la derecha, una y otra vez. Luego la lanzas con la mano izquierda, la recoges con la mano izquierda. ¿Se te ha caído la pelota al suelo alguna vez? No importa.

Ahora juega con un compañero o compañera a tirarle y recoger la pelota. La tiras y la recoges con las dos manos, después con una mano, luego con la otra.

Haces rebotar la pelota en el suelo y la tomas con las dos manos.

Tiras la pelota y entra por un aro que sostienen tus compañeros y compañeras. Al otro lado del aro hay otro niño o niña que recoge la pelota, y después te la tira pasando por el aro, tú la recoges..., así seguís jugando.

Si tienes un aro en el suelo y tú estás dentro, tiras una pelota a otro aro que está cerca de ti, haciendo que bote dentro. Hazlo varias veces ¿has acertado siempre? Entonces tienes buena puntería. Pero seguro que es más difícil si separas mucho los aros, y si, además, cierras los ojos y lo haces sin mirar.

Cuatro compañeros o compañeras forman un círculo grande y tú estás en el centro. Lanzas la pelota y te la devuelven, repites el movimiento y así continuáis. También podéis ir cambiando, e ir ocupando el centro del círculo cada uno de los niños y las niñas que juegan.

Finalmente, sois todos amigos y os saludáis dándoos la mano derecha “¡Buenos días!”; os dais la mano izquierda “¡Buenas tardes!”; y os dais las dos manos a la vez, derecha con derecha, e izquierda con izquierda “¡Buenas noches!” Y os vais a dormir ¿Te gustaría saludar, dando tus manos a todos los niños y las niñas del mundo?

Canciones relacionadas con estos temas:

“Mis manos”, “Monigote”, “Los zapatos”

■ 3.8. LA PERCEPCIÓN TEMPORAL

■ 3.8.1. INTRODUCCIÓN

Sabemos que cuando varios fenómenos, pertenecientes a un mismo conjunto organizado, se nos presentan en un orden, en sucesión no demasiado distanciada o interrumpida, los percibimos como un todo estructurado, les damos un sentido de globalidad, de forma única, aunque, repetimos, no se producen simultáneamente, sino de modo alternado, con un margen de tiempo entre uno y otro.

En la percepción de los fenómenos temporales, pongamos por caso, de una secuencia de sonidos, podemos fijar nuestra atención en dos aspectos importantes:

- a) La *duración y velocidad* de los sonidos, ¿Cuánto tiempo dura cada uno y cuánto tiempo media entre uno y otro? Nos referimos así a la cantidad de tiempo de cada sonido, y al que hay en el intervalo de los sonidos. Con otras palabras, al aspecto cuantitativo.
- b) El *orden estructural* de los sonidos, ¿Cómo están organizados? Es el aspecto cualitativo o rítmico.

Según esto, parece conveniente esclarecer a continuación qué es lo que se pretende conseguir en la escuela, cuáles son los procedimientos, los medios o estímulos, y los fundamentos pedagógicos empleados en el proceso educativo de la enseñanza-aprendizaje del concepto tiempo.

■ 3.8.2. OBJETIVO GENERAL:

Desarrollar y perfeccionar en el alumnado la aptitud para la correcta estructuración temporal en los aspectos perceptivo y motor.

■ 3.8.3. PROCEDIMIENTOS:

Mediante la ejercitación del sentido auditivo y del sentido cinestésico, a la vez que se pone en funcionamiento la memoria, tanto para retener los estímulos captados en un tiempo inmediato, como para reproducirlos motrizmente con fidelidad.

■ 3.8.4. ESTÍMULOS EMPLEADOS:

Generalmente se utiliza el sonido: voz, música, percusión, canto. A continuación se exponen algunas razones por las que es conveniente la utilización de la música y el ritmo, como recursos didácticos, en la percepción temporal.

La música

El movimiento puede estar perfectamente sustentado sobre el discurso musical, por ser este un vehículo privilegiado de transmisión y de traducción de los mundos afectivo, emocional e imaginativo del ser humano.

Existe una evidente correspondencia entre música y movimiento. Una y otro tienen en común el carácter de temporalidad que se concreta en el “tempo”, en los “valores”, en las “estructuras rítmicas”. Pueden presentar igualmente unas gradaciones más o menos constantes de energía o fuerza, variaciones progresivas o regresivas, creciendo o disminuyendo –acelerados, retardados-. Necesitan, asimismo, de organización, de construcción como un lenguaje estructurado para comunicar las emociones de forma clara y eficaz.

En los primeros años de la escuela, la música debe mezclarse e identificarse con los sentimientos y las ideas de juego, de movimiento, de entusiasmo y de bienestar.

El educador o educadora debe servirse de la música como de una fuerza natural que aumente y complete la vida de los educandos. Tanto el sonido como el ritmo, elementos básicos de la música, son dos admirables factores auxiliares en toda acción educativa. Ambos pueden despertar y afinar la sensibilidad del alumnado, cautivar su atención, educar sus sentimientos, su afectividad, impulsar su voluntad, coordinar, ordenar, equilibrar y armonizar los movimientos corporales espon-

táneos, que a menudo no pueden manifestarse libremente a causa de toda clase de inhibiciones y de resistencias físicas y psíquicas, que la música y sus elementos pueden llegar a dominar y vencer.

Sabemos que el cuerpo humano no es un bloque rígido, sino que está formado por un conjunto de segmentos articulados entre sí, con gran capacidad de movilización, de forma coordinada o independiente entre ellos, tanto simultánea como secuencialmente. Así ocurre, p. ej., en los desplazamientos de una marcha, en la que podemos descomponer las unidades de tiempos en pasos, con su velocidad y duración concretas.

La toma de conciencia del tiempo, por una parte, y la independencia de la acción de cada miembro, obedeciendo a las órdenes cerebrales, por otra, pueden ser adquiridas por los niños y las niñas, y les proporciona una extraordinaria destreza en todos sus actos, un equilibrio y un dominio sobre las reacciones nerviosas del temperamento y del carácter, desarrolla sus reflejos, establece automatismos temporales, afina la sensibilidad...

El niño o la niña, tanto parados como en movimiento, aprenden a asegurar su equilibrio, dosificar la energía de sus músculos, tensar y destensarlos aisladamente. Para lograr la independencia indispensable de cada uno de sus movimientos, aprenden a combinarlos de vez en cuando con otros movimientos contrastantes, marcando tiempos diferentes simultáneamente con cada uno de sus brazos, marcando con el pie los tiempos de la acentuación métrica, mientras que los brazos y las manos realizan los contratiempos, etc.

Concluyendo, es posible afirmar que el movimiento, impulsado por la música, produce en el alumnado un evidente entusiasmo y un placer físico. Por lo tanto, es conveniente:

1. Familiarizarle con la idea de que el movimiento es música y de que la música es movimiento.
2. Afinar y desarrollar, poco a poco, la facultad auditiva de los niños y de las niñas y enseñarles a emitir con su propia voz los sonidos que han podido oír.
3. Crear y favorecer gradualmente un interés por todo lo que conlleva la música (canto, rítmica, danza, instrumentos, audiciones, etc.).

El ritmo

Ritmo es el orden, la proporción, el equilibrio, la armonía que subyace en la naturaleza, en el universo. De ahí se evidencia que el adaptar nuestros movimientos a un ritmo influye sobre el buen funcionamiento del sistema nervioso y de todo el organismo.

El movimiento impulsado por el ritmo produce en el alumnado un evidente entusiasmo y un placer físico. Por lo tanto, es conveniente proporcionarle cuanto antes el sentido del ritmo, como una eficaz manera de crear en su mente los conceptos fundamentales de la atención y del orden.

La educación del alumnado por medio del movimiento rítmico desarrolla y afina, no sólo sus facultades cerebrales, sino también las musculares y nerviosas, facilita extraordinariamente la relación entre las órdenes del cerebro y la realización de estas órdenes por los miembros del cuerpo, refuerza las posibilidades de adaptación, de coordinación y de agrupación colectiva.

Los sistemas muscular y nervioso se forman de tal manera que el cuerpo pueda ser capaz de reproducir cualquier movimiento rítmico sin dificultad.

Con la repetición de las acciones, la memoria guarda las sensaciones cinestésicas que suscitan; con los grados de esfuerzo empleados, se acostumbra a retener períodos rítmicos, cada vez más complicados, aumenta su poder de concentración interior en la imagen motriz. Por medio de los cambios de paso, de gestos o de actitudes, de dirección y colocación en el espacio, se incrementa la espontaneidad y la capacidad de reflejos y de adaptación en las respuestas. De este modo, la fuerza muscular se someterá a la influencia de los centros nerviosos y éstos serán rápidos y seguros colaboradores de la voluntad.

Es necesario que el alumnado aprenda en la escuela a convertir los movimientos armoniosos de la música en movimientos armoniosos del cuerpo. Por esta razón, el espacio y el tiempo deben ser sometidos al ritmo. El niño o la niña aprenden a obedecer las órdenes dictadas por la música de forma inmediata. Reproducen los movimientos observando los ritmos realizados por sus compañeros o compañeras. Esta manera de observar y de reproducir no significa que sean maquinales o mecánicos. Para poder reproducir un ritmo es preciso poseerlo dentro de uno mismo y haberlo asimilado antes, lo que quiere decir que el proceso que se ha de seguir es de dentro a fuera. Poco a poco, el alumnado, con un mínimo de esfuerzo y de voluntad, podrá realizar los ejercicios, los movimientos rítmicos sin dificultad física o mental.

La arritmia en el movimiento se da cuando hay una falta de adecuación entre las órdenes del cerebro y la realización motriz. La única forma de corregir esta anomalía, muy extendida por cierto, es armonizar y coordinar las facultades psicofísicas implicadas en el proceso, según las leyes que rigen las relaciones entre la energía muscular, el tiempo y el espacio, con todos sus grados y matices.

Concluyendo, es posible afirmar que la educación por el movimiento rítmico es clave para:

1. Formar el temperamento y el carácter del alumnado.
2. Despertar y agudizar su sensibilidad.
3. Afirmar la toma de conciencia de sí.
4. Estimular sus facultades imaginativas y creadoras.
5. Hacer de él o ella un ser humano más completo y perfectamente integrado en su entorno.

Objetivos

En síntesis, los objetivos a conseguir son:

1. Desarrollar y perfeccionar el sistema nervioso y el aparato muscular, gracias a la estrecha colaboración entre cuerpo y mente, utilizando el sonido, la música como estímulo.
2. Lograr una armoniosa relación entre los movimientos corporales, con todos sus diferentes grados de energía, y la realidad temporal y rítmica, con sus manifestaciones de duración, velocidad y acentuación.
3. Relacionar los movimientos corporales, susceptibles de todo tipo de variaciones en cuanto a grados de energía y tiempo, con el espacio, concretado en sus dimensiones, direcciones, planos...
4. Conseguir transformar en expresión corporal los ritmos sonoros, musicales, así como los ritmos internos, en todos sus matices y combinaciones.

■ 3.8.5. ANÁLISIS DE LOS ELEMENTOS TEMPORALES

La velocidad

Relación entre la cantidad de movimiento realizado y el tiempo invertido en su realización. Se expresa con la preposición “a”, seguida de la expresión del espacio recorrido, y a continuación “por”, y el nombre de la unidad de tiempo: “a” veinte kilómetros “por” segundo.

En música se habla de “movimiento” largo, adagio, lento, andante, moderato, allegro, vivace, presto..., con sus grados intermedios de diferencia. La velocidad se mide con el *metrónomo*.

En cuanto a la velocidad, un movimiento puede ser rápido, lento, uniforme, acelerado, retardado, frenado.

Si nos fijamos un poco, podremos constatar que cada niño o niña tiene una forma de moverse más o menos rápida o lenta, más o menos precipitada..., una velocidad que le es propia, habitual, y que viene a ser el signo de su personalidad psicofísica, afectiva.

Si tomamos una acción, p.ej., andar, podríamos establecer una velocidad media de la marcha de cada miembro de un grupo, considerando el número de pasos que da en un minuto. A base de distintas órdenes se puede conseguir unificar la velocidad del grupo, hacerla más rápida o más lenta.

La duración

Es el tiempo que transcurre entre el principio y el final de una acción, una pausa, un silencio, un gesto, un movimiento, un sonido, una señal o un signo cualquiera. P. ej., se mide cuántos segundos dura la luz verde de un semáforo desde que se enciende hasta que se apaga, y de igual modo se puede medir cuántos segundos tarda desde que apaga hasta que vuelve a encenderse, es decir, medimos el tiempo que está en acción y el tiempo que está inactivo.

La duración es contabilizar el tiempo que está ocurriendo, funcionando, existiendo algo, desde el instante que comienza hasta el instante que termina. Suele ir acompañado de los adverbios mucho, poco, bastante...

Hay palabras que expresan duración temporal de hechos, de acontecimientos como: *eternizarse, mantenerse, perdurar, perseverar, persistir, pervivir, prolongarse, constante, continuado, continuo, ilimitado, indefinido, interminable, perdurable, permanente, perpetuo, para siempre, pasajero, duradero, durante...*

En música se habla de valores de las notas al referirse a una unidad de tiempo. La unidad es el tiempo que transcurre entre dos golpes del *metrónomo*. La unidad de tiempo para los valores binarios es la negra (J). El silencio también se mide, tiene su duración exacta y hay símbolos para cada uno. Se puede, pues, equiparar la duración del sonido con la del movimiento y la del silencio con la detención o pausa.

La estructura rítmica

La estructura rítmica, célula rítmica o ritmo propiamente dicho, es una secuencia de tiempo más o menos larga que está formada por una serie de duraciones variables: valores sonoros (notas musicales) y silencios.

Ritmo es equivalente a acentuación, por eso en toda fórmula rítmica debe haber un acento dinamizador, un impulso de energía, precedido o seguido, o ambas cosas, de reposo. El acento puede encontrarse al principio, al final o en el interior de la fórmula.

Las estructuras rítmicas se componen de valores binarios formando compases de 2 ó 4 partes, o de valores ternarios en compases de 3, 6, 9, etc. partes.

Los valores tienen sus correspondientes silencios de igual duración, y tanto unos como otros pueden entrar a formar parte de una estructura rítmica. Las estructuras más sencillas, más fáciles de percibir y de interpretar son las que se forman con valores o silencios cuya duración no es ni muy larga ni muy breve.

El “ostinato”, muy empleado en ejercicios rítmicos con niños o niñas, consiste en la repetición de una misma fórmula rítmica.

Las fórmulas se pueden crear a partir de sonidos realizados con instrumentos de percusión, percusión del propio cuerpo, palabras, la voz, música cantada, instrumental, movimiento corporal...

Advertencias previas a las actividades

Hay que tener en cuenta que el alumnado de esta edad no pueden prestar atención a un ejercicio durante mucho tiempo, y su resistencia es limitada. Esto exige que haya que repetirlo una y otra vez, no en una misma sesión, sino en varias consecutivas o alternadas, hasta que lo conozcan y lo realicen de forma automática.

Conviene que el grupo no sea numeroso. En último caso, esto puede lograrse dividiendo la clase en dos o tres grupos, dependiendo del número total de niños y niñas. Mientras unos realizan el ejercicio, otros observan, de manera que despierte en ellos interés; a continuación se alternan. Si el profesorado advierte que algún ejercicio ofrece dificultades al alumnado, deberá modificarlo, adaptarlo o, si fuera necesario, suprimirlo o posponerlo. Se entiende que hablamos de profesionales en la materia, y que sabrán elegir en cada caso los ejercicios que más convengan a su alumnado.

■ 3.8.6. ACTIVIDADES

El tiempo ya lo conoces, porque existe el día, que empieza por la mañana, y después está la tarde, y durante el día hay sol, pero luego viene la noche y no hay sol ni luz, todo está oscuro para poder dormir y descansar, porque durante el día has hecho muchas cosas y te has cansado. Y eso es el tiempo: un día y la noche, otro día y la noche, y así van pasando las semanas, los meses y los años. Seguro que sabes cuántos años han pasado desde que naciste hasta hoy.

Hacer las cosas lleva su tiempo. Las cosas que hiciste ayer ya se pasaron. Cada día haces cosas nuevas, aprendes juegos nuevos, conoces otros amigos o amigas, te vas haciendo más grande. ¿Sabes cómo se mide el tiempo? Con el reloj. Hay relojes en los que se oye cómo va pasando el tiempo, porque hacen: “tic-tac”, “tic-tac”. Y también se ven las agujas que van girando. La más larga señala los minutos, y se mueve mucho porque los minutos pasan deprisa. La aguja más pequeña marca las horas, y se mueve menos porque las horas pasan más despacio.

Cuando vas a un sitio que te gusta lo haces deprisa para llegar pronto, y si corres llegas antes que alguien que va andando, porque camina más despacio, y por eso llega más tarde.

Si tú vas corriendo por toda la sala en la que estás ahora, muy cerca de la pared, tardas poco tiempo en dar una vuelta y volver al mismo sitio, porque vas muy rápido, y por eso te cansas y tienes que respirar muy deprisa. Si vas andando tardas mucho más tiempo en llegar, porque vas más despacio, y por eso no te cansas tanto y respiras más lentamente. Todo está muy relacionado entre sí.

¿Te has fijado que cuando vas de un sitio a otro puedes dar los pasos más cortos o más largos? ¿Cómo avanzas más, cómo llegas antes al final, con los pasos largos o con los pasos cortos?

Y cuando saltas ¿puedes estar con los pies durante mucho tiempo en el aire, sin caer al suelo? No, porque tu cuerpo, aunque es pequeño, también pesa.

¿Eres capaz de andar, pisando con los pies en el suelo cada vez que suene un golpe del tambor que yo toco? *(Los sonidos pueden ser ejecutados los instrumentos de percusión de que se disponga).*

J	J	J	J	J	J	J	J	J	J	J	J	J
tap	tap	tap	tap	tap	tap	tap	tap	tap	tap	tap	tap	tap

Ahora dejo de golpear el tambor, y tú sigues andando con la misma velocidad durante unos instantes. Vuelvo a tocar el tambor, y sigues con el mismo paso, siempre igual.

J ζ	J ζ	J ζ	J ζ	J ζ	J ζ	J ζ	J ζ	J ζ	J ζ	J ζ	J ζ	J ζ
tap -	tap -	tap -	tap -	tap -	tap -	tap -	tap -	tap -	tap -	tap -	tap -	tap -

J = golpe de tambor.

ζ = silencio.

tap = paso.

- = inmovilidad.

Toco el tambor más deprisa, y tú para ir a esa velocidad tienes que correr.

J J	J J	J J	J J	J J	J J
tap tap	tap tap	tap tap	tap tap	tap tap	tap tap

Ahora puedes saltar con los dos pies o con uno, a la vez que yo doy golpes en el tambor. Al caer al suelo puedes hacerlo muy fuerte, y se oír mucho ruido, pero si te caes muy suave se oír poco ruido.

J ♪	J ♪	J ♪	J ♪	J ♪	J ♪	J ♪	J ♪
tap -	tap -	tap -	tap -	tap -	tap -	tap -	tap -

Cómo avanzas más, ¿andando, corriendo o saltando? ¿Por qué? ¿Cómo te cansas más?

-
-

¿Podéis entre tres compañeros hacer un desplazamiento de un lado al otro de la sala, uno andando, otro corriendo y otro saltando? Salís los tres a la vez, pero ¿quién llega antes? ¿el 1º, el 2º o el 3º? ¿Por qué?

¿Puedes golpear tus manos, dando una palmada, a la vez que yo golpeo el tambor?

J J	J J	J J	J J	J J	J J
plas plas	plas plas	plas plas	plas plas	plas plas	plas plas

¿Y puedes dar una vez una palmada con tus manos, y otra vez golpeando tus manos con las manos del compañero o compañera que tienes delante?

J J	J J	J J	J J	J J	J J
plas plis	plas plis	plas plis	plas plis	plas plis	plas plis

Veamos si eres capaz de seguir con tus golpes mis golpes. Cuando suena mi tambor, tú das un golpe con un pie en el suelo, y cuando suenan las claves, das una palmada, así:

J J	J J	J J	J J	J J	J J
tap toc	tap toc	tap toc	tap toc	tap toc	tap toc

Cuando toco fuerte tú golpeas fuerte, y cuando toco suave tú golpeas suave.

Hacemos lo mismo, pero tú vas avanzando al dar un golpe con cada pie en el suelo.

Cuando suena mi tambor: tú avanzas dando un golpe en el suelo, cada vez con un pie, y cuando suenan las claves, tú te quedas parado en el sitio, y tu compañero o compañera da palmadas, sin moverse de donde está. Así una y otra vez, hasta que salga todo bien. Después, al revés: tú das palmadas con el sonido de las claves y tu compañero o compañera va marchando con el sonido del tambor.

Y ahora, vas marchando con el sonido del tambor, y al oír las claves, te pones de rodillas en el suelo y golpeas el suelo con las manos.

Con el sonido del tambor, vas marchando adelante, con el sonido de las claves, te das media vuelta y vas saltando, con el sonido del silbato, te das media vuelta y vas corriendo.

¿Cuándo vas más rápido, cuando viajas en bicicleta o en coche? ¿Y si lo haces en avión?

Un grupo de la clase podéis hacer un tren. El primero es la máquina y los siguientes son los vagones que llevan varios viajeros. ¿Sabes cómo avanza el tren? Cuando arranca, empieza despacio, después va aumentando poco a poco la velo-

ciudad, y cuando ya está llegando a la estación va disminuyendo la velocidad, cada vez más despacio, hasta que se para del todo.

Otro grupo podéis hacer un “tio vivo”. En un círculo vais los caballitos girando; empezáis muy despacio, después aumentáis la velocidad, acelerando; pasado un tiempo comenzáis a frenar, a reducir poco a poco la velocidad hasta que el “tio vivo” se para.

Ahora vais viajando en un cohete, llegáis a la luna, paráis y dais un paseo por el paisaje lunar. Como allí no existe la fuerza de atracción de la tierra, el cuerpo se mueve como si flotara, no pesa, andáis muy despacio, sin fuerza, como se mueve un globo lleno de aire; vuestro cuerpo cae lentamente, como una pluma o un pequeño papel. Rodáis lentamente sobre el suelo, de forma continua.

¿Puedes?

- Andar sobre este ritmo que hago con el tambor

J J J J J J J J J J J J J J

- Correr sobre este ritmo que hago con las claves

J J J J J J J J J J J J J J

- Saltar sobre este ritmo que hago con el triángulo

J. J. J. J. J. J. J. J. J. J. J. J. J. J.

Escucha con atención estos sonidos que yo hago, y tú los repites después, como un eco, dando palmadas

J	J	J	ζ		J	J	J	ζ
plas	plas	plas	-		plas	plas	plas	-

Las siguientes fórmulas rítmicas las haces:

1º Golpeas con las manos.

2º Dices las palabras.

3º Hacéis tres grupos, golpeando y diciendo cada grupo una fórmula.

4º Lo hacéis todos y todas.

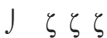
J	J	J	ζ		J	J	J	ζ
en	el	a	-		gua	del	mar	-

J	J	J	J		J	J	J	J
na	dan	pe	ces		de	co	lo	res

-
-

 so bre las o las	 vue lan las ga vio tas
 en mi bar co de pa pel	 voy a na ve gar
 to dos a ca llar -	 mu cha a ten ción -
 que va a co men zar -	 la fun ción -

Cuatro compañeros o compañeras sois cuatro barquitos que vais navegando por el mar.

 cua tro ma ri ne ros en un	 bar co - -
 van re man do to dos a la	 vez - - -
 vie ne u na o la y los de	 rri ba - -
 en el mar se dan un cha pu	 zón - - -

Canciones relacionadas con estos temas:
“Mis manos”, “La primavera”, “Viajar en el tren”,
“El ritmo”, “La tortuga y el ratón”, “Los patitos”,
“Los Gnomos”, “Las hormigas”

■ 3.9. LA PERCEPCIÓN ESPACIAL

■ 3.9.1. INTRODUCCIÓN

El espacio es un compañero inseparable para el niño o la niña, por lo que debe familiarizarse con él. Con su presencia física, con sus movimientos corporales llega a sentir, a percibir, a transformar simbólicamente la dimensión espacial. Los recursos internos del niño o la niña aumentan y maduran en proporción directa a la manera en que usa el espacio.

El niño o la niña vivencia el espacio centrándose en su propio cuerpo, por esta razón es conveniente comenzar por él.

La piel del cuerpo es una especie de línea divisoria entre el espacio interior y el exterior. Ella hace posible la proyección hacia uno u otro ámbito espacial. Según esto, existe.

1. *Un espacio interior*, que es el contenido de la piel hacia dentro, el volumen y las dimensiones del propio cuerpo, la morada donde se concentra, se recoge todo un universo en pequeño. Microcosmos.
2. *Un espacio exterior*, que comprende todo lo que está más allá de la piel. Es el ámbito del mundo físico circundante, donde se prolongan los deseos. Macrocósmos.

De la relación entre el espacio interior del cuerpo y el espacio exterior, se derivan múltiples diseños y formas.

El cuerpo, dondequiera que se sitúe, siempre define al espacio que se halla a su alrededor. Ese espacio exterior puede ser personal o general.

■ 3.9.2. EL ESPACIO PERSONAL

El ser humano tiene a su alrededor un espacio que le es propio desde el punto de vista psicológico, es su espacio personal, su espacio de acción, de seguridad, al que pone sus límites de forma inconsciente. Se apropiará de ese espacio en la medida en que lo habite, pues se encuentra en todo momento presente, y puede disponer de él cuando lo desee. Su descubrimiento y apropiación es un verdadero cauce para el crecimiento de su personalidad.

Poco a poco, el niño o la niña va tomando conciencia de ese espacio que les rodea, y organizando sus posiciones y gestos en función de unas *direcciones*, estas son fundamentalmente: arriba-abajo, derecha-izquierda, delante-detrás. Una dirección es el punto hacia el que está orientado o se dirige alguna parte o la totalidad del cuerpo.

En la infancia este aprendizaje es fundamental, pues gracias a él se establece el sentido de la orientación, la situación espacial del cuerpo, y la de este con relación a todo lo que le rodea: cosas, objetos, personas, así como la ubicación u orientación de estos con relación a su propio cuerpo.

También se aprende a realizar *trayectorias*, que son las líneas o los trazados que se forman en el espacio al pasar de un punto de partida al punto de llegada. Básicamente los movimientos siguen trayectorias o líneas en forma *recta* o *curva*, con sus combinaciones (doblada, quebrada, zig-zag, arqueada, sinuosa...).

Asimismo en la infancia se conocen los *niveles* de colocación del cuerpo: *bajo* (todo el cuerpo en contacto con el suelo), *medio* (sentado, de rodillas, agachado), *alto* (de pie, sobre medias puntas, saltando).

■ 3.9.3. EL ESPACIO GENERAL

Es todo el espacio que existe fuera del espacio personal. El espacio general puede ser tomado o utilizado de dos formas:

1. *Parcial*: Se restringe la acción o el recorrido sólo a una o varias zonas del espacio, por ejemplo, de un gimnasio, de un aula, de un patio, etc. Se pueden poner marcas o señales delimitando el o los espacios disponibles.
2. *Total*: Se utiliza la totalidad del espacio existente, no se plantea limitación alguna.

Después de que el espacio personal o próximo es conocido, llega un segundo momento más complejo para el niño o la niña en su conquista espacial. Consiste en salir de esa pequeña dimensión, de esa especie de refugio, para descubrir, por la senso-percepción, la realidad circundante que ocupa un espacio mucho más amplio, más general.

Esta acción de abandonar un estado casi inmóvil, en un reducido ambiente muy familiar, conocido, para desplazarse por el suelo hacia otros lugares, supone un evidente desarrollo físico del niño o la niña y les aporta un enorme enriquecimiento en todos los aspectos. Satisface sus deseos de exploración, de descubrimiento de lo desconocido, de expansión, de conquista y de posesión.

Entre él o ella -o el lugar que ocupan-y los demás puntos o elementos situados en el espacio exterior existe un espacio intermedio más o menos amplio, es la *distancia*, la proximidad o la lejanía relativa: *lejos-cerca*. Será necesario aprender a localizar los objetos o las personas en el espacio, apreciando, además de la situación, las distancias que median entre objetos y personas, y entre éstos y el propio cuerpo, tanto en la inmovilidad como en el movimiento, con lo que se integrarán además los factores temporales: velocidad, duración, etc.

Al cambiar los puntos de apoyo y evolucionar por el espacio exterior, se van haciendo distintas trayectorias. Al sendero o diseño que se deja en el suelo lo llamamos *recorrido*. Conviene diferenciar, pues, el *diseño espacial tridimensional*, que denota la trayectoria o la línea que describe el cuerpo y sus miembros en la superficie o espacio tridimensional, del *diseño espacial horizontal*, que se refiere a la trayectoria rasante marcada sobre el suelo, al desplazarse por él de un lugar a otro; también se le llama *recorrido*.

■ 3.9.4. FORMAS DE RECORRER EL ESPACIO

A semejanza de las direcciones y trayectorias, cada tipo de recorrido encierra en sí un significado expresivo. Se parte de una motivación, una idea que da sentido a la decisión de iniciar un recorrido concreto, sorteando todo tipo de obstáculos, creando distintas relaciones con todo lo que existe en el mundo exterior. Es evidente que con el alumnado hay que emplear los procesos de identificación con animales, cosas u objetos, utilizar la imaginación, el juego simbólico, etc., para dirigir u orientar su comportamiento en los ejercicios de desplazamiento en el espacio, p. ej., “eres un pequeño caballo que va trotando en círculo, como si estuvieras en la pista de un circo, que salta obstáculos...”.

En general, se puede hablar de dos formas de recorrer el espacio:

a) En cuanto al recorrido en sí, al diseño o trazado hecho sobre el suelo. Podemos desarrollar recorridos en el suelo a base de:

1. *Líneas rectas* (quebradas, zigzag, triángulos, cuadrados, rectángulos, estrellas, etc.).
2. *Líneas curvas* (círculos, sinuosas, ochos, espirales, arcos, lazos, etc.).
Y las posibles combinaciones entre ellas.

b) En cuanto a las formas de locomoción, se puede decir que son aquellos movimientos que se ejecutan para desplazarse de un lugar a otro. Hay que tener en cuenta a la totalidad del cuerpo, pues de algún modo interviene en la acción.

Las formas de locomoción pueden ser:

Básicas: caminar, saltar, girar, deslizar.

Combinadas: correr, arrastrarse, gatear, rodar.

Cada una de ellas admite múltiples variaciones en los aspectos mecánicos, tónicos, emocionales, sin olvidar la incidencia ineludible del tiempo (duración, velocidad).

El niño o la niña utilizan normalmente las formas de desplazamiento arriba indicadas en sus actividades, en sus juegos. Algunas otras formas de locomoción son variantes o combinaciones de estas mismas. Así suele ocurrir cuando se les propone que se desplacen imitando a animales, a máquinas, como por ejemplo: andar o correr como caballos (trotar, galopar), desplazarse como mariposas (correr volando), etc.

Los movimientos de los ejercicios de locomoción se pueden acompañar con estímulos sonoros, (percusión, canciones, música en general), narrando un texto, sugiriendo situaciones imaginarias, con imitaciones, expresando estados de ánimo, etc. Lo ideal es que el maestro o la maestra realicen los movimientos o, al menos, los inicien para que el alumnado capte la forma de desplazamiento propuesta para su realización, no sólo con el oído sino también con la vista.

■ 3.9.5. EL ESPACIO SOCIAL

Relación interpersonal

Al establecer el niño o la niña una relación de su espacio personal con el espacio de los otros, dentro del más amplio y común espacio general, éste se convierte en una especie de campo de acción, espacio de contacto, de proyección, de comunicación, de acogida, de diálogo, cuya dimensión será más o menos amplia, dependiendo de varios factores: diferencias de edad, confianza, familiaridad, amistad, grado de afectividad, etc. Las posibilidades de relación o contacto interpersonal son múltiples, así como sus grados de intensidad, de duración, de velocidad...

El niño o la niña tiene una necesidad del cuerpo del otro, es una carencia inconsciente de algo que busca como complemento de su persona. Entrar en contacto, en fusión con alguien, pone en juego una considerable carga emocional, proporciona placer y seguridad.

Se precisa, pues, de un espacio de acción común donde tenga lugar el encuentro, la fusión, la comunicación interpersonal, basado en una relación corporal de nivel primario, a través del diálogo tónico, gestual, afectivo, emocional.

La distancia física espacial entre dos cuerpos en relación puede ir desde la lejanía hasta la proximidad, teniendo en cuenta que cuando hay contacto corporal se elimina la distancia, hay *fusión*.

Medios de contacto

Los medios por los que el niño o la niña entra en conexión o se comunica con el otro que se encuentra en una proximidad relativa pueden ser:

- a) *Los gestos* que acompañan al contacto directo o lo substituyen dentro de un espacio más o menos restringido, de una distancia más o menos próxima. Los gestos de imitación simultáneos o diferidos. Es importante destacar el valor del diálogo gestual con toda su riqueza simbólica, inconsciente.
- b) *Las actitudes* del cuerpo en su totalidad, que son como las puntuaciones del gesto, expresando en resumen o en esencia los diversos estados de apertura, de defensa, de temor, etc. Estas entran, lógicamente, a formar parte del diálogo en acciones y reacciones mutuas.
- c) *La mímica* o la expresión del rostro, la mirada con todos sus grados de intensidad.
- d) *La voz*, los sonidos inarticulados o articulados (palabras), con todos sus matices, ritmos, tonos, como proyección de tensiones afectivas, corporales, en diálogo.
- e) *Los objetos* con todas sus propiedades: naturaleza, calidad, movilidad, sonoridad, etc. Los objetos reales –en algún caso imaginarios- proporcionan al niño o a la niña estímulos muy valiosos para el descubrimiento del espacio tridimensional. Debido a sus propiedades, los objetos pueden tener una significación simbólica y también son susceptibles de sufrir transformaciones en otras cosas, durante el juego, gracias a la desbordante imaginación infantil.

Hay dos tipos de objetos: unos son agradables al tacto debido a su maleabilidad, suavidad, redondez, etc., otros lo son menos por su dureza, forma geométrica, aspereza, etc. Unos y otros, como mediadores en la comunicación de dos cuerpos, pueden cumplir diversas funciones.

- 1. Como prolongación de los cuerpos con los que está en contacto permanente. De este modo, el objeto es un elemento común que se interpone, que ocupa un espacio entre los dos cuerpos relacionados. A través del objeto se transmiten tensiones de toda clase: agresivas, de ruptura, de posesión, de acuerdos...
- 2. Como proyección, al perder el contacto entre los cuerpos, por ser lanzado, tirado, ofrecido, etc., al otro, siguiendo una trayectoria en el espacio intermedio que separa los cuerpos.
- 3. Como mediación entre los cuerpos, que con más o menos distancia entre ellos, entablan una relación recíproca de emisión-recepción, de acción-reacción, de pregunta-respuesta, con una profunda implicación emocional.
- 4. Como intercambio en el *dar y recibir*.

■ 3.9.6. ESPACIO EMOCIONAL

Podemos admitir fácilmente que existe un espacio físico, tangible, medible, pero también existe, y no es menos real, un espacio psicológico, emocional, ámbito de encuentro, de contacto, de fusión con el otro, con el grupo, con la naturaleza, con los objetos que están o no al alcance, que se ofrecen o se niegan, etc.

Por ejemplo, en las acciones de *dar* y *recibir*, el niño o la niña sale espontáneamente de sí mismos al espacio que les rodea, se abren, se dan, entran en ese espacio total por medio de sus desplazamientos, lo habitan, lo abrazan, se proyectan en él por sus acciones, su voz, sus gestos, las cosas y objetos que lanzan al espacio; igualmente se dan, se ofrecen y se proyectan a los demás por los gestos, abrazos, etc. También reciben a través de su cuerpo, situado en distintos espacios y en contacto con la naturaleza, toda la influencia de ésta, de sus elementos, como la brisa, el aire (oxígeno), la lluvia, sus pobladores, como la fragancia de las flores, el canto de los pájaros, el gesto y el abrazo del otro, el afecto de los familiares, de los educadores... Reciben y dan objetos que colocan, sitúan, ordenan, organizan, construyen, mueven en el espacio.

Igualmente, en la acción de *dar* y *recibir*, el cuerpo -emisor y receptor- es el elemento fundamental de una relación psicosomática que tiene lugar en un tiempo (duración, velocidad, acentuación, ritmo, relacional -simultáneamente, antes o después que..., con un intervalo-), en un espacio (dentro-fuera, dirección, distancia, colocación, orientación con respecto a..., etc.) y donde puede haber reciprocidad en la donación-aceptación, complementariedad, intercambio equilibrado, y también conflictos debido al afán de posesión, dominación, oposición, resistencia, rechazo..., no sólo en lo físico, sino también, y quizá más, en lo afectivo.

■ 3.9.7. CONCLUSIÓN

El planteamiento del trabajo puede hacerse en un espacio *personal*, *general* (*total* o *parcial*), más o menos delimitado, según se propongan las actividades o lo requiera el objetivo que se pretenda conseguir, sea de forma arbitraria o preconcebida, trazando líneas, asignando parcelas a cada elemento participante, etc.

De igual modo, si en el ejercicio se utilizan objetos, se tomarán como referencia espacial, tanto si están inmóviles como si se pueden mover.

En todo caso, siempre que esté presente al menos un compañero o una compañera o algún objeto con quien se mantenga una relación, habrá que tener en cuenta los conceptos de situación o colocación *referencial* de uno con respecto a otro, la distancia. Así tenemos:

- a) La presencia -AQUÍ-, de múltiples formas: *frente a frente, delante, detrás, lado a lado en la misma orientación, lado a lado invertida la orientación, espalda con espalda, obstruyendo, apoyándose en convergencia, dirigiendo y siguiendo, debajo, encima, dentro, fuera, coexistencia, comunión, confundirse, acercarse, cruzarse, ir en hilera, en fila, en círculo, etc. Y todo en distintos niveles (altura) y con diversos grados de proximidad o lejanía.*
- b) La ausencia -ALLÍ- en sus formas: *separarse, partir, lejano, alejarse, etc., con todas las posibles gradaciones mensurables.*

Advertencia

El hecho de que se haya separado el capítulo dedicado al conocimiento del cuerpo (con sus implicaciones de esquema corporal, lateralidad, energía muscular, etc., existentes en todo movimiento) de los destinados a la estructuración del tiempo y del espacio, no es porque en la realidad existan de forma disociada, sino por facilitar su comprensión. De hecho siempre son confluyentes. Está claro que al hacer un análisis del propio cuerpo mediante el movimiento, es necesario incluir simultánea y conjuntamente los diversos aspectos dinámicos, temporales, espaciales, y la relación inmediata, directa con los objetos y con el cuerpo del otro.

Así como antes se han formulado unos ejercicios prácticos para adquirir y perfeccionar la estructuración de los factores corporales y de los temporales, a continuación se ofrecen unas propuestas metódicas encaminadas a facilitar la estructuración espacial.

Quede claro que estos ejercicios sirven únicamente a los niños y a las niñas de iniciación, pues se sabe que el perfecto dominio en la estructuración espacio-temporal se consigue aproximadamente a los ocho años, por requerir también el concurso de la inteligencia analítica.

■ 3.9.8. ACTIVIDADES

¿Sabes qué es el espacio? Es el lugar donde están todas las cosas que puedes ver o tocar, y otras muchas que no puedes ver o que no verás nunca. Muchas de ellas las verás en dibujos, en fotografías, en cine-televisión, o te las puedes imaginar. El espacio es tan grande que nadie puede conocerlo en su totalidad.

Dentro de todo ese inmenso espacio hay un planeta que se llama Tierra, es en el que vives tú; es redondo como un globo, pero muchísimo más grande. También hay muchos mas planetas, y estrellas, y cometas, y galaxias..., pero están tan lejos que no las podemos ver. Durante el día, si miras para arriba, al cielo, verás el sol que da luz y calor, y las nubes; y de noche ves la luna y muchas estrellas en el firmamento, tantas que no las puedes contar, y aunque te parecen pequeñas son muy grandes; se mueven a mucha velocidad pero no chocan entre ellas porque están muy separadas, a mucha distancia unas de otras.

Si te fijas en las cosas que hay en la tierra, hay tantas y tan diferentes que es imposible contarlas. Hay campos donde se siembra para recoger alimentos, hay bosques, selvas, mares, ríos...; si subes a una montaña puedes ver un poco de todo esto. En toda la superficie hay unos Continentes, que son grandes porciones de tierra que están separadas unas de otras por las aguas de los mares, los océanos. En esos Continentes hay países, unos más grandes y otros más pequeños, donde viven muchos millones de seres humanos, que aunque son iguales, tienen algunas pequeñas diferencias: el color de la piel, los vestidos, las costumbres, los idiomas...

Y dentro de cada país hay ciudades, y en ellas hay plazas, edificios grandes y pequeños, casas, semáforos, calles, unas más anchas y otras más estrechas, unas que son derechas y otras más torcidas, que suben o bajan en cuesta, por las que va y viene la gente, circulan los coches, los autobuses, los bomberos, los policías; en las ciudades también hay iglesias, colegios, jardines... Y cerca de las ciudades hay muchos pueblos, en los que hay menos habitantes y menos casas, por lo que

son más pequeños ocupan menos espacio, pero son más tranquilos y muy bonitos. Tú dónde vives, ¿en un pueblo o en una ciudad?

Y tu casa ¿cómo es? ¿Está abajo o en un piso alto, tiene escaleras o ascensor para subir y bajar? Tu casa seguro que tiene arriba del todo un tejado, para que cuando llueva no entre el agua. Y dentro de la casa, por encima de tu cabeza, está el techo desde donde cuelgan las lámparas para poder ver de noche; y a los lados están las paredes para separar las habitaciones y donde están colgados los cuadros ¿te has fijado cuántas paredes hay en tu habitación? Seguramente que hay cuatro: una delante, otra a tu derecha, otra a tu izquierda y otra detrás; en una estará la puerta que es por donde entras y sales.

Entre los pueblos, entre las ciudades y entre los países hay poca o mucha distancia, hay poco o mucho espacio que hay que recorrer. Por eso hay carreteras que van haciendo líneas rectas o curvas, por las que se puede ir andando, corriendo, en bicicleta, en coche, en autobús..., pero como se tarda menos en llegar de un lugar a otro es viajando en avión, porque avanza por el espacio -aéreo- a mucha velocidad. Los que van más rápido por el espacio aéreo son los cohetes.

También se puede viajar en tren. El tren tiene unas ruedas que van sobre dos railes de hierro paralelos, y para en las estaciones para recoger y dejar a los viajeros.

Pero entre unos pueblos y otros, entre unos países y otros a veces hay agua, es el mar, donde viven los peces. Por el mar se viaja en barcos, que atracan en los puertos de las ciudades.

Todas estas cosas, y otras muchas más, están en el espacio.

Tú también estás en el espacio, ocupas un sitio -ahora pequeño, pero cuando seas mayor será más grande-. Tú estás colocado en un lugar, y ese lugar es tuyo. El espacio a donde tú puedes llegar estirando tus brazos y piernas te pertenece en este momento porque tú lo puedes abarcar. Tus compañeros también tienen su propio espacio. Esa es tu pequeña propiedad, porque tu cuerpo es como tu casa que llevas siempre contigo.

Cuando recorres el espacio lo haces para ir de un lugar a otro, y puedes ir andando, corriendo, saltando, girando, deprisa o despacio, en línea recta o curva, pero casi siempre vas hacia delante, porque si vas hacia atrás no puedes ver por donde vas ni lo que hay en el suelo, y puedes tropezar con alguna cosa o con alguien y caerte. Algunas veces andas hacia tu lado derecho, otras hacia tu lado izquierdo.

Cuando vas a algún sitio es por algo, y te puedes acercar a tus compañeros o compañeras, o separarte de ellos por algún motivo. Si te diriges a un sitio corriendo tardas menos en llegar que si lo haces andando porque vas más deprisa, con más velocidad.

En cualquier sitio donde te encuentres puedes estar de distintas formas: sobre los dedos de los pies, abriendo los brazos o poniéndolos arriba, así ocupas más espacio y parece que eres más grande; de pie, con los brazos caídos, agachado, en cuclillas, de rodillas, sentado, acurrucado o encogido como si fueras una pelota, así es como pareces más pequeño y ocupas menos espacio. También puedes estar con todo tu cuerpo extendido, tumbado en el suelo, así ocupas mucho espacio en el suelo. Las cosas más grandes ocupan más espacio que las cosas pequeñas. ¿Qué ocupa más espacio: un caracol o un gigante, un ratón o una culebra, una casa o un colegio, un pueblo o una ciudad, un avión o un pájaro?

Con tu cuerpo puedes hacer muchas formas diferentes, como estatuas. Puedes parecer un globo que se va hinchando y deshinchando, un árbol, un palo, un espantapájaros...

Ahora vas a hacer unos ejercicios que te ayudarán a descubrir y sentir ese pequeño espacio personal que te rodea y el espacio general, más grande. Verás las formas de desplazarte por él a solas y con tus compañeros.

■ 3.9.9. EJERCICIOS

1. Estás en un sitio, de pie. Te imaginas que te encuentras dentro de una burbuja grande, puedes mover tus brazos arriba, a los lados, abajo, haciendo círculos como si fueran las aspas de un molino, todo tu cuerpo se mueve hasta donde pueda llegar, da vueltas, pero sin salir del sitio. Estás a tal distancia de los demás que no los puedes tocar, ni ellos a ti. Este es tu espacio propio, te pertenece sólo a ti. Imagínate que esa burbuja sube por el aire y tú estás dentro. Ahora no pesas, eres ligero/a como una pluma. Tu cuerpo, tus brazos son muy grandes y se mueven de muchas formas. Pero la burbuja poco a poco se va haciendo más pesada, por eso tú bajas de nuevo al suelo, y más pequeña, se va cerrando, y te impide hacer movimientos, te vas haciendo más pequeño hasta que seas como una pelota, ya no puedes moverte. Pero de pronto, la burbuja explota y tú das un salto, abriendo tus brazos, y ya estás libre del todo para hacer los movimientos que quieras por todo el espacio.
2. Imagínate que dentro de tu cuerpo, en el abdomen, tienes una fuente que produce una energía, una fuerza muy grande, y tiene que salir de tu cuerpo hacia todo el espacio como si fueran rayos. Por eso, por tus pies, por tus manos, por tus dedos salen a toda velocidad y muy fuertes los rayos de energía que llegarán muy lejos, atravesando las paredes, el techo, el suelo. Tienes que dirigir esa gran corriente que empuja desde dentro del cuerpo hasta todos los puntos del espacio que está a tu alrededor.
3. Imagina que tu cuerpo está dentro de la burbuja, toca todo el borde interior de ella con tus manos, con tus pies, con las rodillas, con los codos, con la cabeza, arriba, abajo, a los lados..., ya has tocado todo el espacio interior de la burbuja que rodea a tu cuerpo, sientes que es tuyo. Tienes cerca de ti a otro compañero o a otra compañera que ha hecho y sentido lo mismo que tú, dentro de su propia esfera ¿Qué ocurre si os aproximáis poco a poco? Las dos esferas se acercan una a la otra. Tus manos empiezan a tocar sus manos, luego son los brazos, el tronco, ya estáis uno pegado al otro, os movéis relacionándoos, con diferentes formas de contacto, frente a frente, de espaldas, uno más bajo que otro, girando uno alrededor del otro... Vuestras esferas de movimiento se han juntado, prácticamente ya sólo hay una que es compartida por los dos, y dentro de ella os movéis ¿Y si se aproxima, se añade otro compañero o compañera con su esfera, y luego otro y otro...? Al final sólo habrá una gran esfera, dentro de la cual estará un grupo de amigos moviéndose muy cerca unos de otros, como si fueran uno solo, en un bloque, como un “ciempiés”.
4. Con tus manos dibuja en el aire, y después en el suelo, objetos redondos: aros, panderos, pelotas, globos, platos, ruedas, el sol, la letra O, el número cero, un disco...

5. De rodillas en el suelo. Con tus manos dibuja en el aire, y después en el suelo, objetos rectos: palos, bastones, lápices, cepillo de barrer, fregona, cohete, árboles...
6. Te sitúas en distintos lugares del espacio y de distintas formas (de pie, de rodillas, sentado, agachado, etc.), y haces con tu cuerpo distintas estatuas. Hacéis lo mismo un grupo de compañeros y compañeras ¿Qué representan las estatuas?
7. Andas, como tus compañeros, por todo el espacio que puedas, en toda la sala, sin tocar a nadie; primero despacio y después, a una señal, más deprisa.
8. Te encuentras situado o situada en un lugar de la sala. Desde ahí vas andando adelante, de forma directa, sin tropezar con nadie, hasta llegar a la pared que está enfrente de ti. Cuando ya has llegado al final, como ya no puedes seguir adelante, ahora vuelves al lugar de partida, pero andando hacia atrás (de espaldas), sin mirar atrás ni tocar a los demás. ¿Has tropezado, te has caído? ¿Has chocado con alguien o alguien te ha tocado? ¿Has llegado al mismo sitio de donde saliste? ¿Has seguido un camino derecho o torcido? ¿Qué ha sido más fácil, andar hacia delante o hacia atrás?
9. Ahora haces lo mismo, pero caminando hacia otro punto que tú elijas, p. ej., una esquina, una ventana, una puerta, un cuadro, etc. Después puedes caminar haciendo líneas curvas.
10. Tus compañeros y compañeras están colocados en distintos lugares de la sala, de pie, sin moverse. Tú vas andando adelante, desde un extremo de la sala (una pared) hasta llegar al otro extremo (la otra pared que está enfrente), pasando entre tus compañeros y compañeras, sin tocar a ninguno. Después de llegar al final, vuelves andando de espaldas hasta el lugar de donde saliste, siguiendo el mismo camino o cambiándolo, pero sin tocar a nadie ¿Lo has conseguido? Los demás repiten por orden el mismo ejercicio. Pero es más difícil hacerlo si los compañeros y compañeras que están de pie, sin cambiar de sitio, mueven sus brazos como si fueran gatos que quieren atraparte. Tú tienes que andar con mucho cuidado entre ellos para que no lo consigan y llegues hasta el final ¿Podrás?
11. Tus compañeros y compañeras están colocados en distintos lugares de la sala, de pie, sin moverse. Tú vas andando hasta llegar al lado de uno o una, das una vuelta a su alrededor, después ocupas su puesto y él o ella se dirige hacia otro compañero u otra compañera que desee y hace lo mismo; así, hasta que todos hayan pasado.
¿Quieres hacer algo un poco más difícil? Adelante.
12. Tus compañeros y tus compañeras están colocados en distintos lugares de la sala, de pie, sin moverse. Tú vas andando hasta llegar al lado de uno o una, das una vuelta a su alrededor, os dais la mano, y juntos os dirigís hasta llegar al lado de otro compañero o compañera, dais una vuelta a su alrededor, os tomáis los tres de la mano, y juntos vais andando hasta encontrar a otro compañero o a otra compañera, los tres dais una vuelta a su alrededor, después se une a vosotros y los cuatro vais a buscar al quinto. Así continuáis hasta que ya no quede ningún compañero o compañera sólo en el espacio. Al final, sin soltar las manos, hacéis un círculo grande. Sois todos amigos.

13. Según estáis, en círculo, separáis vuestras manos y os sentáis en el suelo. Tú te levantas y vas pasando, como una serpiente, junto a todos tus compañeros del círculo (por delante del primero o de la primera, por detrás del segundo o de la segunda, por delante del tercero o de la tercera, y así seguido), hasta llegar finalmente a tu sitio. Te sientas y hace lo mismo quien está a tu lado derecho. Después el tercero, hasta que todos y todas hayan pasado. Mientras vais pasando oiréis una música o una canción, y hacéis palmas marcando el ritmo.
14. Estás andando por todo el espacio y, de pronto, sientes que tu cuerpo se hace cada vez más y más pequeño, tus piernas se hacen más cortas, los pasos son más pequeños, los brazos se encogen. Tu cuerpo se hace tan pequeño como el de un gnomo que vive en el bosque. Así, tan pequeño ¿qué movimientos puedes hacer, cómo te puedes desplazar de un lugar a otro, cómo puedes jugar con tus compañeros y compañeras, también gnomos, como tú?
15. Pero esta situación no dura mucho tiempo, porque, de repente empiezas a sentir que tu cuerpo se va haciendo cada vez más grande, notas cómo crecen tus piernas, tus brazos, ya eres un gigante enorme, casi tocas el techo y las paredes ¿Cómo se siente un gigante moviéndose así? Pero como eres tan grande y los movimientos son muy amplios, te cansas y tienes que acostarte en el suelo a descansar. Cierras los ojos y..., un poco después, los abres y te das cuenta que realmente no eres tan grande, porque todavía eres un niño o una niña pero que, poco a poco, cada día, cada mes y cada año que pasa, sin darte cuenta, te vas haciendo un poco mayor.
16. Tienes un aro en el suelo. Tú estás colocado dentro. A unas señales que te voy a dar te irás colocando fuera, delante, detrás, a derecha, a izquierda del aro.
17. Hay varios aros colocados en el suelo unos cerca de otros, a la misma distancia entre ellos. Vas saltando: dentro de un aro con los pies juntos, fuera del aro con los pies separados, dentro del siguiente aro con los pies juntos, fuera del aro con los pies separados, así seguido hasta terminar los aros.
18. Hay varios aros situados en todo el espacio. Tú y los demás compañeros y compañeras os situáis cada uno dentro de un aro. Cuando oigáis una señal salís cada uno de vuestro aro y vais corriendo hasta otro aro que esté vacío. Primero elegís los que estén más cerca, después los que estén más lejos. Entre dos compañeros os podéis intercambiar los puestos: tú vas al de tu compañero o compañera, y él o ella al tuyo, después volvéis cada cual al vuestro.
19. En el suelo hay aros intercalados con cuerdas, formando distintos diseños. Tú vas a caminar sobre las cuerdas, siguiendo el itinerario: pisando con el pie izquierdo a la izquierda de la cuerda y con el pie derecho a la derecha, saltas dentro, al centro del aro, das una vuelta por dentro del aro y saltas afuera, para caminar sobre la próxima cuerda, etc.
20. Las cuerdas y los aros están colocados como en el ejercicio anterior. El recorrido lo hacéis de dos en dos, tomados de la mano, marchando uno al lado derecho y otro al lado izquierdo de las cuerdas. Es posible hacerlo un poco más difícil, si cada vez que entráis en un aro os cambiáis de lado, así vais alternando a derecha e izquierda en la marcha.
21. Tres compañeros y compañeras estáis colocados cada cual dentro de su aro, en una fila. El segundo, que está en el medio, tiene un aro en la mano. Tú tienes

que pasar una pelota al tercero por debajo del aro del segundo, el tercero te la devuelve de igual forma, después por encima, y al final por debajo. Nadie puede salir de su aro.

22. Camináis todos los compañeros y compañeras, solos, libremente por el espacio. A una señal os juntáis en parejas, luego seguís la marcha tomados de una mano. A una nueva señal os detenéis, y, sin soltaros la mano, os separáis uno de otro lo más posible, os acercáis otra vez, soltáis la mano que os unía y os tomáis de la otra mano. Ahora vais caminando en otra dirección. A una señal os detenéis, os separáis todo lo posible pero sin soltar una mano de la otra, después os juntáis, soltáis esa mano y os tomáis de la otra, volvéis a andar cambiando la dirección, etc. Podéis hacerlo más difícil si, en lugar de la marcha, vais corriendo, saltando con los pies juntos, saltando o a la pata coja.
23. Dos compañeros o compañeras sostenéis un aro entre vosotros, uno con la mano izquierda y el otro con la derecha. Vais caminando de forma ondulada por toda la sala. A una señal os detenéis, y quien va a la derecha del aro pasa su cuerpo por dentro del aro, empezando por la cabeza, hasta volver a la posición anterior. No se pueden soltar las manos del aro. Continúan la marcha, y a la próxima señal le toca al compañero o compañera del lado izquierdo pasar por dentro del aro. En adelante podéis cambiar de mano, y pasar por dentro del aro comenzando por los pies, o pasar uno a continuación del otro. También, después de un tiempo, podéis parar, dejar los aros en el suelo, y cambiar de compañero o compañera y de aro.
24. Os repartís niños y niñas en grupos de cuatro. Tenéis que diferenciar tres formas de desplazamiento en el espacio. Cuando suene el silbato os dais la mano y marcháis en círculo. Al oír el pandero os soltáis las manos y os colocáis en hilera, uno al lado de otro, y avanzáis adelante. Al oír una palmada os colocáis en fila, uno detrás de otro y vais andando adelante.

Canciones relacionadas con estos temas:

*“Mi cara”, “El juego de damas”, “Dentro-Fuera”,
“Mis manos”, “El elefante”, “Monigote”, “Mi perro”
“Los deditos”, “Los zapatos”, “Gigante y caracol”,
“Abrir y cerrar”, “El gallo”, “Dentro de la jaula”,
“Las mariposas”, “Los grillos”, “Las nubes”,
“El viento”, “Viajar en tren”, “El juego del espacio”,
“El pregonero”, “Los dedos”, “El gato”,
“La tortuga y el ratón”, “Los patitos”,
“Los Gnomos”, “El círculo”, “El triángulo”,
“El cuadrado”, “Las hormigas”*

■ 3.10. LA CALIDAD DE LOS MOVIMIENTOS

Se sabe que todos los movimientos se realizan con un grado de energía muscular (fuerte o suave), durante un tiempo (más o menos duración), con un ritmo y a una velocidad (rápido o lento), en un espacio(recto o curvo), y con todas sus combinaciones o gradaciones intermedias. Se ha adquirido el sentido del ritmo y del espa-

cio, desarrollados de acuerdo con temas muy sencillos, mediante la múltiple realización de actividades básicas: correr, saltar, arrojar..., de juegos con el compañero o compañera o con el grupo.

A todo ello se añade la certeza de que lo que da vida, expresividad y variación a los movimientos es precisamente la diversidad de acciones que se apoyan en la interrelación de todos esos elementos, en sus múltiples combinaciones y que, a su vez, se originan o tienen su causa en las motivaciones internas, en las intenciones que impulsan al ser humano, y en nuestro caso al niño o a la niña a ejecutar un determinado movimiento, poniendo en él una parte de la vida íntima, afectiva, emocional, exteriorizando lo que siente, lo que desea, lo que necesita, lo que le disgusta o lo que le gusta hacer en cada situación concreta de su existencia.

Este es el momento en que ya se pueden integrar, simultánea o globalmente, todos esos factores que integran el movimiento.

A conseguir la experiencia motriz se llega mediante la elaboración de ejercicios y juegos, utilizando música, canciones, danzas...

Pero el niño o la niña especialmente necesitan de elementos materiales, tangibles, con cuya manipulación puedan mostrar más fácilmente sus vivencias. Por medio del juego, del contacto físico con elementos tales como pelotas, palos, pañuelos, cintas, globos, aros, gomas, cuerdas..., es como pueden sentir, ver, tocar, apretar, empujar, retorcer, inflar, etc., descubrir, experimentar diferentes conceptos, las cualidades de las cosas, estructurar el espacio-tiempo, canalizar sus estados anímicos, sus situaciones cambiantes, y expresar todo ello mediante gestos y movimientos controlados, matizados.

Ya se ha comprobado que es posible entablar el diálogo, la comunicación con el otro, el encuentro con los demás, a través de un objeto situado en un espacio intermedio. La presencia del otro en ese espacio, en ese área vital del niño, convierte el juego con el objeto en revelación de la personalidad, en intercambio de sentimientos, de intenciones, y el objeto se transforma eventualmente en un instrumento efectivo de proyección existencial.

Pero también existe la posibilidad de seguir un proceso de descubrimiento, de análisis experimental de la realidad objetual en sí misma por parte del propio niño o niña. El proceso puede ser de la siguiente forma: el niño o la niña mira, observa, toca, manipula el objeto, comprende cómo es, cómo se mueve, su utilidad, cómo puede cambiarlo de forma, cómo puede moverlo, cómo y en qué puede transformarlo simbólicamente, con qué finalidad, integrándose con él, imitando su movilidad y sus características, etc.

Según esto, es posible proponer a los niños y a las niñas algunos objetos, con cuya exploración consigan un gran avance en su comprensión de la realidad.

■ 3.10.1. CUERDA

¿Cómo es dura, blanda, fina, gruesa, flexible, larga, corta, tiene dos extremos...? ¿Qué forma tiene, es fija, siempre la misma o puede cambiar? ¿Qué puedes hacer con ella? colocarla en el suelo haciendo líneas, distintas figuras (círculos, triángulos, cuadrados), ríos, caminos, desplazarse por ellos, vías del tren, serpientes, saltar, atar, enroscar, arrastrar, tirar, doblar; puede ser un collar, una bufanda, un cinturón...

■ 3.10.2 ARO

¿Cómo es, qué forma tiene, de qué color, que tamaño...? ¿Cómo puedes moverlo con tus manos, con los pies, rodando, arrastrando, tirarlo... Puedes estar dentro, fuera de él, entrar y salir, con un pie dentro y otro fuera, pasarlo a través del cuerpo. ¿En qué puede transformarse para jugar en un nido, una casa, una bañera, un barco, un espejo, una puerta, una ventana, un refugio, un volante...

■ 3.10.3. GLOBO

¿Qué forma tiene, es siempre la misma, puede ser pequeño, grande, de qué depende? ¿Qué pasa cuando entra el aire, y cuando sale? ¿Es suave, blando, flexible, ligero, pesado, flotante? ¿Cómo suena al tocarlo, al apretarlo o pincharlo qué ocurre? ¿Puedes tocar con el globo todo tu cuerpo? ¿Puedes tirarlo en todas las direcciones, va fuerte, suave, rápido o lento, cerca o lejos? ¿Con qué partes del cuerpo puedes golpearlo? Cuando cae al suelo ¿se cae deprisa o despacio, por qué? ¿Tiene la forma de una cabeza, pero sin pelo ni cara? ¿Puedes pintar en él con un rotulador una cara?

■ 3.10.4. PAÑUELO

Ofrecer pañuelos de distinta textura ¿Es fino, grueso, áspero, suave, liso, pesado, ligero, grande, pequeño, de forma fija o flexible, duro, blando? ¿Qué puedes hacer con él? ¿Se puede lavar, frotar, extender, apretar, arrugar, estirar, doblar, sacudir, torcer, retorcer, arrojar, deslizar por el cuerpo, por el suelo, limpiar? ¿Colocándolo en distintas partes del cuerpo, para qué puede servir? En la cabeza, en la cintura, en un brazo, sobre el hombro, en el cuello. ¿Puede cubrir alguna parte o todo tu cuerpo como si fueras un fantasma? ¿Sirve de sábana para acostarse sobre él, para cubrirse y dormir?

■ 3.10.5. CINTA

¿Es larga, corta, estrecha, ancha, fina, suave, pesada, ligera, de qué color? ¿Qué puedes hacer con ella tomarla con tus manos, doblarla y desdoblarla, enrollarla, desenrollarla, serpentearla, lanzarla al aire, envolver tu cuerpo, llevarla por el suelo, hacer senderos y figuras en el suelo, atar y desatar, unir?

■ 3.10.6. PALO

¿Es largo, corto, pesado, redondo, duro, blando? ¿Qué puedes hacer con él?. Tomarlo con una mano, con las dos, por un extremo, por los dos, por el medio. ¿Puedes golpear en el suelo, un palo contra otro, hacerlo rodar por tu cuerpo, por el suelo, movido por las manos, por los pies? ¿Puedes colocarlo encima de tu cabeza, delante o detrás de tu cuerpo, a los lados? ¿Puede ser un caballo, un bastón?

■ 3.10.7. PELOTA

¿Cómo es?, ¿De qué material está hecha?, ¿Qué forma tiene?, ¿Es grande, pequeña, bota poco o mucho, es pesada? ¿Qué puedes hacer con ella? Botarla, colocarla en distintos lugares del espacio, tocar con ella distintas partes de tu cuerpo, tenerla en una mano, en la otra, en las dos, pasarla de una a otra, lanzarla, recogerla, golpearla con los pies, hacerla rodar por el suelo por distintos sitios, con distintas velocidades y fuerza, desplazarse a la vez que ella.



☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☒ ☒

4



■ 4.1. ACERCAMIENTO AL MIMO

Hacer mimo es expresar o reproducir aspectos de la vida (personajes, animales, situaciones, estados de ánimo, fantasías y realidades) por medio de gestos, de acciones y movimientos, sin la ayuda de la palabra.

Dicho de otra forma. El mimo comunica y representa una historia esencialmente por medio de un lenguaje corporal que se desarrolla en un espacio y en un tiempo concretos.

Quienes no hayan puesto nunca en práctica esta forma de expresión se preguntarán: ¿Qué es lo específico del mimo? ¿En qué se diferencia de otras formas de expresión?

La expresión corporal o la dramatización utilizan el gesto, la actitud corporal, el movimiento, etc., pero sin el rigor y la meticulosidad con que lo hace el mimo. Incluso en la danza, en la que se tiene un control exacto del gesto, este no es tan concreto, es más estilizado, y puede no incluir contenido significativo, porque se hace por el simple disfrute del movimiento rítmico. En todos estos medios de expresión se utilizan unos elementos comunes, pero de distinta forma. Se puede afirmar que el mimo es un arte autónomo.

■ 4.2. EL MIMO EN LA EDUCACIÓN INFANTIL

El alumnado, sobre todo desde la edad de tres años, es conveniente que empiece a practicar el mimo en sesiones cortas.

¿Pueden ejecutar mimo niños o niñas tan pequeños? La respuesta es que sí. Esta actividad, en un nivel elemental, entra perfectamente dentro de sus posibilidades. No importa demasiado lo que haga, ni cómo lo haga. Lo que se pretende es hacer, e ir adquiriendo con la experiencia un poco de dominio. De esta manera permitiremos a los niños y a las niñas descubrir los elementos de un tipo de *gramática gestual*.

■ 4.2.1. DE LA REALIDAD A LA FICCIÓN

Está claro que el niño o la niña accionan, gestualizan de forma espontánea, y sus gestos son claros, expresivos, intencionales, sinceros, por lo tanto son válidos. En principio, pues, no hay por qué despreciarlos ni corregirlos. Por otro lado, cuando imita las acciones o los gestos de los adultos, cuando representa una historia o un cuento que narra el profesor o la profesora, está haciendo mimo a su manera, de acuerdo con su capacidad física y mental, con su capacidad de observación, con las experiencias que ha vivido, etc. Todo esto es importante y muy positivo.

Sin embargo, poco a poco, gradualmente y con una metodología apropiada, se les puede ir educando en la toma de conciencia de que no es lo mismo el gesto coti-

diano, el que se hace en la vida diaria, que el que se hace fuera del contexto de la realidad. Por ejemplo, cuando se recrean aspectos de esa realidad dentro del marco de un cuento, de una historia o de una dramatización. Aquel es de verdad, surge de forma automática, y es válido se haga como se haga, no se puede volver atrás para cambiarlo, pero este otro pertenece al mundo de la ficción, del juego, y por tanto se puede repetir cuantas veces se desee, se puede modificar si no gusta cómo se ha hecho, perfeccionarlo o cambiarlo por otro completamente distinto.

■ 4.2.2. DE LA COPIA A LA CREACIÓN

Si se le propone a un niño o a una niña que imite algún aspecto de la realidad, lo más probable es que haga lo primero que se le ocurra en ese momento, sin pasar previamente por un proceso de observación o de reflexión. Esto ciertamente es más fácil y más cómodo para todos. Pero si se pretende que una actividad sea educativa, formativa, conviene que haya un mínimo de exigencia en ese proceso de análisis de la realidad, para que exista una garantía de verosimilitud en la aproximación o adecuación entre esa realidad y su imitación.

Por otro lado, es conveniente que la exploración, el descubrimiento, la adaptación y la transformación del medio sean unas constantes fundamentales en el proceso evolutivo de maduración y supervivencia desde la vida infantil a la adulta. Aún más, en el fondo, se trata de una exploración de sí mismo, de su capacidad de transformarse, de ser como es y de ser de otros modos diferentes. Esto le prepara para poder descubrir después distintas facetas o dimensiones en una circunstancia determinada, y actuar de múltiples formas. De este modo evitaremos que el niño o la niña se quede en la mera imitación, en la simple copia, o peor aún, en la pasividad o en la indiferencia, e iremos guiándoles progresivamente hacia la creatividad.

Ha de quedar claro, por tanto, que el mimo no sólo sirve para imitar o recrear, sino también para inventar, para crear. Se trata, en último termino, de llegar a construir una pequeña historia aún partiendo de esquemas tomados de la realidad. El resultado final será nuevo, no importa demasiado en este caso el grado de originalidad.

■ 4.2.3. VALOR EDUCATIVO DEL MIMO

En la práctica educativa, la creación y la actuación mímica brindan al alumnado una magnífica oportunidad para poner en contraste la propia visión de sí mismo y del entorno con la que tienen los demás, para simbolizar y descifrar el yo y el mundo.

El mimo contribuye al proceso de adaptación al medio, a la producción de la imagen corporal y su ubicación espacio-temporal, y ofrece grandes ventajas como vehículo para la creatividad, en el marco de un ambiente lúdico.

La acción mímica, la representación de la realidad cotidiana, no solamente es útil para la comunicación de esa realidad objetiva, sino que también tiene un gran valor de simbolización. Esto es fundamental tenerlo en cuenta.

■ 4.2.4. OBJETIVO FUNDAMENTAL

En la tarea educativa, más que una representación de mimo como un producto acabado, se pretende que el niño o la niña logren una conciencia de sí mismos como sujetos capaces de evocar la realidad, de imitar, de crear, dentro de unos marcos de flexibilidad y originalidad.

Se trata, en principio, de poner al niño o a la niña en relación con el “material” que es su mismo ser, su yo real, su persona transparente, expresiva. El niño o la niña conocerá su ser diferenciado, qué son plenamente, sólo si lo hacen en primer término por medio de su vivencia corporal.

El niño o la niña se imitan a sí mismos e imitan a las cosas y los seres que conocen, en la medida de que disfrutan haciéndolo, y conforme a sus posibilidades de actuación o comunicación corporal. Y es precisamente, a través del mimo, como mejor ampliarán sus conocimientos y sus capacidades de comunicación.

En el mimo “infantil”, el proceso de transformación ha de ser una labor atractiva, como un juego, en el que la flexibilidad es imprescindible para conseguir, por lo demás, la producción divergente. En el ámbito del juego, el niño o la niña desarrollan su fantasía a través de la asimilación de la realidad deformante, cambiante.

■ 4.2.5. PROPUESTA METODOLÓGICA

Planteamos a continuación unas orientaciones para llevar a cabo el proceso de la práctica del mimo en esta etapa.

1. De entrada no se le pedirá al alumnado que reproduzca mimicamente sentimientos como la alegría o la tristeza en general, en abstracto, ni otros aspectos trascendentales o profundos del ser humano. Sin embargo, sí es posible que imite o represente de forma corporal, sencillas situaciones y acciones de su realidad cercana. Se pueden poner algunos ejemplos de acciones sencillas como acunar al bebé, caminar lenta y suavemente, sin ruido, para que no se despierte, regar las plantas del jardín, cortar flores y hacer un ramo para regalarlo a alguien, abrir un paquete y descubrir un regalo imaginario, etc.
2. Después de un tiempo de experimentación, los niños y las niñas podrán realizar pequeñas imitaciones, teniendo en cuenta algunas consignas y reglas de juego sencillas como: “Hay que mostrar todo con acciones y no con palabras, hacerlo todo muy despacio, sin prisa”, etc. No hay buenas o malas imitaciones. Todas son válidas por el hecho de proceder de niñas y niños que hacen lo posible por ser comprendidos. Sin embargo, no todo puede quedar en una simple gesticulación, es preciso orientarlos, conducirlos para que gradualmente vayan tomando conciencia de lo que hacen, de perfeccionar sus gestos, de investigar las formas de hacer más adecuadas a la realidad, más claras, de la conveniencia de un continuo análisis de esa realidad, de la reflexión y la interiorización, etc.
3. Después de varias sesiones, se podrá constatar hasta qué punto el alumnado está atento a sus gestos, a sus actitudes y a sus posturas. El ritmo de ejecución disminuye, buscan la mejor forma de traducir, de exteriorizar una acción pensada. El automatismo tiende a desaparecer en estos momentos; los gestos son buscados y destinados a comunicar algo.
4. Estos pequeños momentos pueden ser seguidos, algo más tarde, de una sucesión de acciones (no numerosas) que se encadenan, sean propuestas por el profesorado o imaginadas por el alumnado. Los temas tales como, la compra, la limpieza, algunos oficios, la vida en el colegio... dan lugar a reflexiones e investigaciones interesantes.
5. Desde este nivel de la expresión por gestos es interesante que, después, el maestro o la maestra hagan expresar a cada uno la situación vivida. El regreso

a la palabra, al lenguaje conceptual, favorece una toma de conciencia, tanto en el contenido de la imitación como en la forma de hacerla. Los comentarios permiten superarse...

6. Finalmente, se puede llegar a la actuación o representación. En efecto, la sucesión de acciones mímicas pueden ser representadas, y el grupo adivinará lo que sus compañeros han hecho.
7. Conseguir hacer la actuación mímica de una pequeña historia un poco más elaborada, conlleva: profundizar un poco más en el proceso de la creación -siempre que cada dificultad, cada reto, cada investigación, cada hallazgo no se salgan del marco lúdico- efectuar unos trámites de selección, haber descartado algunas ideas, acciones, situaciones -a veces confusas, dificultosas- etc. y haber ideado otras posibles, más explícitas; equilibrando la creatividad con el sentido pragmático. En todo caso, no hay que olvidar que en lugar de un producto, mejor o peor terminado, lo que verdaderamente importa es el proceso de la actuación en el grupo, con todas sus circunstancias, en un clima de libertad, de afecto, de juego creativo.
8. Es conveniente aclarar que al principio los ejercicios de mimo se realizarán sin *accesorios*, para centrarse en la acción corporal exclusivamente. Más tarde se utilizarán algunos *accesorios* simples que puedan desempeñar -simbolizar- distintas funciones: palos, trapos, cuerdas, aros, cubos, etc. Estos elementos facilitan el desarrollo de las situaciones mímicas. Por ejemplo, a partir de un trapo se puede uno imaginar muchas cosas, puede servir para distintos fines (como sábana, como delantal, como mantel, como vela de un barco...)
9. Para concluir, una observación importante: todo el proceso requiere aplicación, atención y calma para que sea verdaderamente enriquecedor y formativo.
10. Evaluación final de la actividad. Después de haber finalizado la actuación o la representación de la historia de mimo, se pueden plantear algunas preguntas. ¿La realidad, la historia, la emoción que la mímica tenía la intención de transmitir han sido reproducidos correctamente? Si no ha habido suficiente claridad en la comunicación, ¿a qué se debe? ¿dónde ha estado el fallo? ¿los gestos no han sido precisos? ¿Las acciones no han sido suficientemente claras y explícitas? ¿Qué otras vías se pueden intentar para hacer llegar el mensaje de forma clara y convincente, para conseguir mejorar la comunicación, la credibilidad?

En los comienzos de la actividad se puede considerar este análisis más que suficiente, pues el alumnado aún no dispone de recursos para ampliar su perspectiva crítica ni para mejorar su actuación. Pero en estadios más avanzados, a medida que se vaya adquiriendo experiencia en todos los aspectos que conforman la ejecución y la percepción del mimo, se podrán llevar a cabo análisis más exhaustivos, ahondar más en algunos pormenores, distribuir por grupos algunas preguntas sobre el ejercicio que han observado y que, a su vez, servirán de pauta para adquirir un hábito en la percepción mímica.

Modelo de cuestionario acerca de la representación de mimo:

1. ¿Las acciones se han sucedido en la dimensión espacio-temporal apropiada?
2. ¿Los personajes encajaron bien en la historia?

-
-

3. ¿Se han comprendido sus intenciones, sus acciones? ¿Tenían lógica, continuidad?
4. ¿Las ideas, sensaciones y emociones se han traducido bien por las acciones físicas?
5. ¿Han estado bien definidas las relaciones entre los distintos personajes?
6. ¿Se han comprendido los cambios de unos personajes a otros?
7. ¿El argumento o la historia tenía interés? ¿Se podría modificar, transformar? ¿Cómo?

■ 4.2.6. INTERVENCIÓN EDUCATIVA

El profesorado, que en un principio deberá intervenir en las propuestas de los temas, en la forma de actuar, incluso mostrando cómo se puede hacer un movimiento, un encadenamiento, poco a poco irá disminuyendo sus intervenciones, dejando al alumnado que cree, que descubra, que actúe de forma autónoma. Se dedicará normalmente a observar, a guiar, a ayudar, a sugerir alguna idea, algún cambio en la acción, a introducir cualquier detalle, a hacer preguntas para aclarar ciertos aspectos o pasajes confusos, etc., evitando coartar la espontaneidad y la creatividad del alumnado.

Puede proponer a un grupo que haga gestos, acciones, encadenamientos, y los demás tendrán que adivinar el contenido de lo que han hecho, qué significa cada acción, qué representa. Así aprenderán a buscar, a seleccionar los gestos más significativos, los más apropiados en cada caso.

El alumnado puede inventar, crear sus propios encadenamientos de mimo en forma de juegos. Se basarán en los hechos de la vida cotidiana que están a su alcance, en personajes fantásticos, de cuentos, de ficción, de televisión, en animales, en oficios, en historias, en canciones...

Si se pretende hacer una actuación más elaborada, representar una historia en mimo, se puede preparar por partes, se puede repartir en grupos.

■ 4.2.7. CONCLUSIÓN

Ha quedado claro que el mimo en esta etapa se propone como un medio más, como un instrumento -utilizado en su forma más primitiva, más elemental- que puede servir al niño o a la niña para conocer y dominar su cuerpo y la realidad que está a su alcance.

Es evidente que el niño o la niña no van a adquirir un conocimiento técnico de la forma de hacer mimo para conseguir una mayor perfección y expresividad en sus acciones. Ahora bien, el profesorado, responsable de la actividad que se lleve a cabo en el aula, sí que debe tener unos conocimientos elementales, básicos sobre esta materia que, como lenguaje específico que es, tiene sus propias reglas admitidas comúnmente. Puede darse el caso de profesores o profesoras que renuncien a llevar a cabo esta actividad por no saber cómo guiarla, por desconocer sus fundamentos técnicos.

Por todo ello pasamos a exponer, aunque esquemáticamente, algunos de los aspectos más importantes de esta forma de expresión y comunicación. Estamos convencidos que a la mayoría del profesorado le interesarán y le serán útiles para sentirse más confiados en su práctica educativa.

■ 4.3. COMPONENTES DEL MIMO

■ 4.3.1. EL TEMA

Es el contenido de lo que se quiere comunicar. Cualquier cosa, desde lo más banal o insignificante hasta lo más abstracto puede ser considerado como tema del mimo. Lo más normal, en nuestro caso, es que consista fundamentalmente en la imitación descriptiva de personajes, situaciones, animales y objetos próximos, realidades conocidas por todos. Hay que conseguir que el resultado de la comunicación coincida con el tema que se pretende comunicar.

■ 4.3.2. LA ACCIÓN

En el proceso de la acción del mimo se pueden establecer cuatro momentos:

1. La inacción o detención, (quietud, inmovilidad) que es la actitud neutra o inexpressiva, propia de la persona que no tiene nada que comunicar.
2. El motivo, la causa o el estímulo que provoca al mimo a expresar algo, la chispa, el ¿Por qué? ¿Qué quiere, qué desea conseguir, qué desea expresar? Según sea el motivo así elige las acciones.
3. La acción física, el movimiento expresivo: ¿Qué hace el mimo?
4. La cualidad, las características propias de esa acción, del movimiento. ¿Cómo lo hace?. Igual que en el gesto, hay diferencia entre la acción del mimo y la acción de la realidad.

■ 4.3.3. EL GESTO

El gesto en mimo es:

1. *Significativo*. Si no significa algo debe suprimirse, ya que puede causar desconcierto, confusión.
2. *Ralentizado*. Hecho con más lentitud (a menos velocidad) que en la vida real para ser mejor visto y comprendido.
3. *Resumido*. No se repite el mismo gesto tantas veces como en la vida real, p. ej.: coser un botón, comer, etc., duran menos, se simplifica el tiempo, puesto que ya se entiende lo que se hace.
4. *Amplificado*. Un poco más exagerado que en la vida real.
5. *Remarcado*. Acentuado, controlando el esfuerzo, la tensión.
6. *Preciso*. Eliminando acciones superfluas en su ejecución.
7. *Medido*. La dirección, la trayectoria son ajustadas y calculadas.

■ 4.3.4. LA HISTORIA

La historia es el conjunto de las acciones y gestos con un tema o contenido expresivo, estructurados en un argumento con comienzo, desarrollo y fin.

■ 4.3.5. EL MIMETISMO

El mimo puede representar o identificarse con seres humanos, seres fantásticos, animales, plantas, objetos.

Mimetismo de personajes

En cuanto a la identificación del mimo con personajes humanos, se fijará en sus características externas e internas. Para ello se parte de la observación de la persona o personas a las que se va a imitar, de lo contrario sería imposible la identificación con ellas. El mimo debe pensarse y verse a sí mismo siendo y actuando en todo momento como el personaje que imita.

Los personajes a imitar tienen unas características:

1. *Físicas*: Sexo, edad, tamaño, peso, partes del cuerpo con alguna peculiaridad (pies hacia adentro, columna arqueada, torso echado hacia atrás, cabeza trasladada adelante, etc.). Forma de andar, velocidad, tonicidad muscular, actitud o porte general, etc.
2. *Psíquicas*: De carácter abierto, cerrado, humor, estado anímico general, estado emocional, es alegre, triste, con tendencia al miedo, valiente, etc.
3. *Sociales*: Es persona solitaria, sociable, amistosa, apariencia externa (peinado, vestuario, adornos, etc.), rol familiar...
4. *Profesionales*: Oficio a que se dedica normalmente.

Mimetismo de animales

El proceso de identificación es similar. Como norma general no es necesario “parecerse” realmente a un animal, sino “sentirse” en cierto modo ese animal, asumir lo más peculiar, lo distintivo, lo esencial de él. Para imitar a un animal hay que considerar ciertos factores.

1. El espacio en el que habita normalmente (zoológico, selva, casa, agua...) pues su conducta depende en gran medida de la adaptación al medio.
2. Movilidad general y velocidad (traslación -correr, saltar-, ataque, defensa, vigilancia, reposo, etc.) y movimientos peculiares de partes diferenciadas (alas, pico, patas, etc.)
3. Similitudes y diferencias anatómicas fundamentales entre el mimo y el animal a imitar (trompa-nariz, alas-brazos, etc.). Dimensión o volumen, peso, postura corporal.
4. Comportamiento habitual (fiero, pacífico, tranquilo, nervioso, afectuoso, fiel, obediente, desconfiado, sociable, etc.)

■ 4.3.6. CAMBIO DE PERSONAJES.

A continuación se describen algunos de los métodos empleados por el mimo para cambiar de un personaje a otro en una historia; se podrá elegir el que más convenga en cada caso.

1. *Detención y cambio de velocidad*: Parar la acción del personaje durante un instante, y a continuación se reanuda la actuación representando a otro, pero cambiando la velocidad (más rápido o más lento), etc.
2. *Giro completo sobre sí mismo*: En el giro se transforma en otro personaje. El procedimiento es más efectivo cuando los personajes son contrastados (alto-bajo, valiente-cobarde, fuerte-blando, etc.)

3. *Cambiando de lugar*: Cada personaje se mueve en un espacio o en un área. Al cambiar, al entrar en otro área se adopta la forma del otro personaje. El trayecto de uno a otro no se demorará y se hará en forma neutra.
4. *Señalando con la mano*: Un personaje finaliza su intervención, y, antes de cambiar, señala al lugar donde supuestamente está el otro personaje (como indicando “ahora va a actuar él”), se dirige a ese lugar y cambia.
5. *Cambiando la acción*: Un personaje está ejecutando una acción, al cambiar el sentido por otra parecida cambia el personaje. Por ejemplo: Un personaje (barrendero) está barriendo con una escoba -imaginaria-, de pronto cambia algo su movimiento y golpea una pequeña pelota con un palo o bastón de golf, ya es un personaje distinto (deportista). La escoba ha pasado a ser un palo, y el personaje, a la vez que su acción, también han cambiado.
6. *Por medio de un objeto*: Un personaje entrega un ramo de flores -imaginario- a otro. Inmediatamente ocupa el lugar del otro personaje y, al recibir el ramo, se convierte en él.

■ 4.3.7. EJERCICIOS PREPARATORIOS

Estos ejercicios son útiles para reforzar la imagen de sí y la ubicación espacio-temporal (autoconocimiento e inserción en el mundo), y sirven también para incentivar la capacidad de creación y de actuación o representación de historias. Estos ejercicios se complementarán con otros de libre expresión e improvisación.

El profesorado propondrá y ayudará a realizar los ejercicios siguientes.

Reconocimiento de sí mismo

1. Respiración: Te inflas y te desinflas como un globo.
2. Te recoges, te acurrucas y te despliegas.
3. Te haces de piedra, de alambre, de goma, de algodón.
4. Os amasáis unos a otros como si fuerais de arcilla. Convertís al otro en distintas estatuas.
5. “Sientes” frío en cada parte del cuerpo y la calientas frotándola (nariz, frente, orejas, cuello, torso, brazos, manos, piernas...). Después en todo el cuerpo a la vez.
6. Busca unas motivaciones para sentir el propio cuerpo: pesado, ligero, grande, pequeño, gordo, flaco.
7. Toca en el suelo con todas las partes posibles del cuerpo, vas reduciéndolas, hasta permanecer con dificultad en equilibrio.
8. Eres un muñeco blando (de goma, de espuma, de tela, de plastilina...). Duro, rígido (de hierro, de plomo, de madera, como un robot).
9. Eres una semilla (repliegue) que se convierte en una planta o en un árbol (despliegue). Haz lo contrario.
10. Eres un papel que se arruga y se estira, un cartel que se pliega y se despliega.
11. Eres una hoja del árbol empujada por el viento.
12. Ruedas sobre el suelo como una bola, una pelota, un palo.
13. Te transformas en animal: Víbora, gusano, canguro, rana, elefante, gato, tigre, mono, perro, etc.

Reconocimiento espacial

1. Demarca lugares en un espacio general. Para marcar los límites utilizas objetos, cuerdas, aros, cintas, tizas, etc. Los utilizas de distintas formas (entrando y saliendo de ellos saltando, arrastrándote, a gatas, etc., bordeándolos, escondiéndote dentro). Buscando motivaciones, imaginándote pequeñas historias.
2. Imagina espacios (ríos, lagos, cuevas, puentes) y explóralos subiendo, bajando (arriba-abajo), atravesando, rodeando, pasando por detrás y por delante de ellos. Lo haces en principio ayudándote de objetos o elementos móviles como palos, cuerdas, aros, etc. Luego retiras los objetos reales y haces los mismos recorridos.
3. Realiza acciones utilizando objetos. Repite las acciones, pero sin los objetos, imaginándolos.
4. Supón que el objeto es un personaje, cobra vida, y con él juegas, compartes una pequeña aventura, unos espacios, es amigo...
5. Realiza acciones imaginadas con objetos imaginados de distintos pesos y tamaños (tiras, empujas). Lo haces con las manos, con todo el cuerpo, con una cuerda imaginaria.
6. Te mueves en un espacio que se supone es la habitación, el salón o la cocina de una casa, en donde supuestamente están presentes diversos objetos: camas, mesas, sillas, lámparas, armarios, etc.. Interactúas con ellos, te subes encima de... Te escondes debajo de... Dentro de...
7. Te mueves en un espacio imaginando que es un lugar distinto: un zoo, un bosque, un parque, una calle, una selva... Imitas personajes, animales; relaciona unos con otros. Supones que hay trayectorias -recorridos- de todo tipo, en líneas rectas y curvas, que hay que transitar de diversas formas.

Reconocimiento temporal

1. Recorre una distancia imaginando ser un ratón, una tortuga, un coche, una hormiga, un elefante, un anciano...
2. Haz cosas -imaginariamente- con diferentes intenciones o intereses, estados de ánimo: Alegría, tristeza, prisa, aburrimiento, pereza, cansancio, apuro, sueño, con ganas, sin ganas, etc. Lo que supondrá variar la velocidad y el tiempo que se tarda en cada ejecución.
3. Realiza acciones imaginarias en el orden habitual o lógico. Levantarte de la cama, lavarte, vestirme, desayunar, hacer la compra, preparar los ingredientes, cocinar, servirte, comer, recoger, limpiar, etc.
4. Ejecuta breves secuencias de acciones aisladas o independientes unas de otras, con y sin objetos, pero con un orden. Después encadénalas en el mismo orden, formando una historia con algún sentido. (Las acciones las pueden inventar distintos niños o niñas)

■ 4.3.8. ACCIONES ESPECÍFICAS DEL MIMO

A continuación se ofrece una gama de acciones expresivas que puede poner en práctica el alumnado como entrenamiento para acceder al vocabulario propio del mimo.

Los niños y las niñas no harán todos los ejercicios seguidos, sino en distintos momentos. A medida que vayan adquiriendo experiencia, intentarán hacer encadenamientos de varias acciones, formando pequeñas secuencias de situaciones imaginarias, adaptadas a su propio temperamento y a su ambiente, de forma que resulten originales, personales.

No es preciso que los niños y las niñas conozcan en principio los mecanismos técnicos del mimo, basta con que hagan los gestos y los movimientos naturalmente, con toda libertad. En el caso de que se considere oportuno -especialmente con los de más edad- se tendrán en cuenta las indicaciones dadas más arriba sobre las acciones y los gestos.

Finalmente, las secuencias se podrán ampliar poco a poco hasta llegar a formar historias completas, de mayor o menor duración, con su tema, sus personajes cargados de intenciones, sentimientos, estados de ánimo, conflictos... Se pondrá cuidado en ordenar las acciones y situaciones con lógica, es decir, cómo empieza, cómo progresa, y cómo termina la historia.

1. Realiza las acciones cotidianas siguientes *sin desplazarte en el espacio*: Señalar, indicar, dar, recibir, pedir, exigir, saludar, caerte, levantarte, subir y bajar escaleras, empujar y tirar de objetos, andar en bicicleta, a caballo, en patines, correr, caminar adelante y atrás.
2. Abres el armario y sacas una chaqueta, te la pones, te la abotonas.
3. Te quitas la chaqueta, vuelves a colocarla en el armario.
4. Te pones los calcetines, los zapatos, te atas los cordones.
5. Te lavas las manos y el rostro, tomas la toalla y te secas.
6. Te peinas, te pones una corbata, un lazo, un pañuelo.
7. Te cepillas los dientes, la ropa.
8. Llevas una maleta, dos. Las abres, sacas algún objeto. Las cierras.
9. Levantas y transportas una piedra o una caja muy pesada, la dejas en algún lugar.
10. Enhebras una aguja, coses un botón o una prenda cualquiera.
11. Abres una puerta. Sales. Cierras. Das una paseo.
12. Abres un paraguas, caminas bajo la lluvia, lo cierras.
13. Abres la ventana. Respiras el aire limpio de la mañana.
14. Comienzas la higiene: te lavas las manos, las orejas, el rostro, los dientes...
15. Te vistes: pantalón, camisa, corbata, blusa, falda, etc.
16. Abres la puerta. Sales. La cierras. Desciendes las escaleras.
17. Abres la puerta de la casa. Sales. Caminas por la calle. Saludas a los amigos y a las amigas.
18. Llueve, te mojas, corres hacia algún lugar, te resguardas.
19. Andas muy contento, muy triste, muy enfadado, con miedo.
20. Andas con mucho cuidado de no hacer ruido, en silencio, sobre los dedos de los pies.
21. Andas como un equilibrista sobre una cuerda imaginaria.
22. Tropiezas con una piedra imaginaria, resbalas, te caes al suelo.
23. Paseas con un perro imaginario.

24. Te subes en una bicicleta imaginaria, vas pedaleando -apoyando sólo un pie en el suelo, la otra pierna hace el movimiento circular, las manos en el manillar-. Te detienes, te bajas de la bicicleta. Tomas un cubo con cola y una brocha, mojas la brocha y encolas una pared imaginaria, pegas un cartel, lo miras, pero está al revés, lo despegas, lo giras y lo vuelves a pegar, ahora está bien. Te subes de nuevo a la bicicleta y te vas.
25. Vas andando por la acera de una calle, vas a cruzar, pero antes miras el semáforo, está rojo. Esperas, saludas con la mano a alguien que conoces y pasa en el interior un coche, el semáforo ya está verde, cruzas mirando a un lado y otro para tener la seguridad de que no hay peligro. Ya en la otra acera, vas caminando -puede ser imaginariamente, sin desplazarse del mismo sitio-, te encuentras con alguien: un amigo o amiga imaginaria. Os saludáis, tenéis un breve diálogo, os despedís, sigues tu camino. Te detienes, miras a la calzada, llamas a un taxi, te subes y desapareces.

■ 4.3.9. EJERCITAR LA IMAGINACIÓN

El mimo es como un mago que se esfuerza en “hacer visible lo invisible”, pretende “dar la impresión de...” “Parecer que...”

Cuando hagas mimo debes recordar siempre que las acciones se desarrollan en un pequeño espacio, que dará la impresión de que recorres mucha distancia, cuando la verdad es que permaneces en el mismo sitio. Por ejemplo: Un largo paseo por el bosque lo harás en unos pocos metros. Es cuestión de simplificar.

También tienes que dar la impresión de que los objetos, las cosas con las que te relacionas, están presentes en ese momento a tu lado, aunque realmente no lo están. Y aún más. Como ocurre en la realidad, todos los objetos tienen unas dimensiones, un peso exacto, etc. que tendrás que respetar cuando los manipules o te relaciones con ellos: Empujando, tirando, sosteniendo... Es probable que algunos de esos objetos estén fijos, por lo que ocupan un espacio concreto, están en un sitio, y deberás tenerlos en cuenta. Por ejemplo: Si a tu derecha se supone que hay una mesa, no puedes pasar por ese lugar, porque te tropezarás con ella. Si tienes un objeto en la mano, seguirá estando ahí mientras no lo dejes en algún otro sitio, lo tires, etc. Se trata de que tengas un control de los objetos imaginarios que forman parte de la historia que estás representando mimicamente.

■ 4.4. HISTORIAS PARA EL MIMO Y LA EXPRESIÓN CORPORAL

■ 4.4.1. PRESENTACIÓN

Las historias que se ofrecen a continuación tienen como tema algunos aspectos de la vida cotidiana del alumnado en su relación con el entorno o son un producto de la fantasía. Se hacen continuas referencias a los sentidos para tomar conciencia de ellos. Los aprendizajes sensorial y motor favorecen el progreso en el conocimiento de los lenguajes oral y corporal.

Al igual que con los ejercicios previos, con estas actividades se pretende -entre otras cosas- desarrollar la capacidad de concentración y observación en aquellos aspectos y detalles de la realidad que con frecuencia pasan inadvertidos o se miran con ojos distraídos, y reproducirlos, recrearlos en un momento dado de forma auténtica, con tal grado de similitud que puedan ser comprendidos.

Algunas historias están ilustradas o acompañadas de una o más canciones con las que están relacionadas. Se puede conseguir así la conjunción simultánea de varias formas de expresión. Incluso muchas de las canciones, por sí solas, pueden servir de base o argumento para realizar una pantomima individual o colectiva.

Para el alumnado, representar una historia en la que se desarrollan unos acontecimientos concretos, quiere decir transformarse, durante un tiempo, en cualquier otra cosa, en otra persona, en un animal, exteriorizando espontáneamente sensaciones, sentimientos, estados de ánimo, vivencias...

Las historias consiguen también despertar los sentimientos de bondad, simpatía y comprensión hacia la naturaleza, hacia los seres vivos. El alumnado, a esta edad, se identifica con los animales, y especialmente con los domésticos, y aprende mucho con ello. Para motivar al alumnado a realizar movimientos naturales de locomoción, expresiones gestuales, etc., se elige el camino indirecto de la representación, por medio de imitaciones: saltar como las ranas, andar como los monos, arrastrarse como una culebra, caminar como un elefante, moverse con rapidez como un ratón, etc. Estas acciones de juego proyectivo, dramático, mímico, imaginándose ser otro, incita al alumnado a desarrollar su fuerza motriz y creadora.

■ 4.4.2. ORIENTACIONES DIDÁCTICAS

A modo de síntesis, el proceso de la representación de la historia debe pasar por varios momentos:

La presentación

El profesorado narrará la historia lentamente y con claridad para facilitar la audición y la comprensión, del significado de las palabras, de las frases, la visualización de las imágenes que sugieren, sus posibles asociaciones.

Es posible que el alumnado haga toda clase de preguntas sobre algunos aspectos del texto y de su representación: La relación entre las causas y los efectos, el orden de los acontecimientos (antes, después, a la vez) La forma como se han de llevar a cabo las secuencias y la totalidad. Sobre las comparaciones, los contrastes. Sobre la comprensión parcial y global de la historia. La caracterización y actuación de los personajes. Las relaciones entre ellos, sus reacciones ante las circunstancias y conflictos que se les plantean, etc.

Por ejemplo, en la historia "Excursión en el bosque", debe quedar claro el espacio dedicado al bosque. La delimitación de ese espacio en relación a otros. Las posiciones relativas (delante de, detrás de, debajo de...). Los itinerarios. La distancia (proximidad y lejanía). La forma que tiene ese espacio, si es grande o pequeño. Los animales y plantas que hay dentro, dónde se sitúan, en qué momento intervienen, cuando entran o salen de la historia (si el punto de referencia es una frase o una acción determinada), etc.

Con la aclaración y la comprensión de todas estas cuestiones, el alumnado aprenderá fácilmente a estructurar los conceptos espacio-temporales.

Si hay distintos personajes (animales, árboles, flores, nubes, sol, viento, etc.) que participan en diferentes momentos de la historia, el profesorado hará el reparto -por sorteo, por libre elección, por turnos, como prefiera la mayoría- antes de la actuación, asignando a cada niño o niña su función, su cometido, indicándole, de

manera gráfica y lo más claramente posible, las líneas generales de su actuación: Cuándo, dónde y cómo debe intervenir, dejando siempre un margen de libertad.

También es importante preparar y organizar con antelación algunos elementos que se vayan a emplear en la actuación como música, efectos sonoros especiales, accesorios, disfraces, cajas, cartones, telas de distinta textura, medida o color, pinzas, cuerdas, cintas, plásticos, papeles, cartulinas, gorros, cinturones, capas, pequeños vestidos, palos, sillas, etc. (Todos estos accesorios se pueden considerar convenientes o no, se pueden utilizar unos, otros no, dependiendo del objetivo que se persiga, de algunas circunstancias como la edad del alumnado, su interés, sus gustos, sus habilidades, los medios de que se disponga en el aula, etc.)

La improvisación

Se realiza la improvisación gestual, la representación global de forma espontánea.

El profesorado dice el texto en voz alta y con claridad para que todos lo oigan perfectamente. Dará sentido a las palabras y frases, interpretando los sentimientos, emociones, etc. que sugieran. Cuando las acciones requieran dilatar el tiempo de ejecución, hará una pausa en la expresión del texto hasta que los movimientos correspondientes hayan concluido. Se reanuda el texto y continúan las acciones ilustrativas. Así se va desarrollando la actividad hasta el final.

Si la improvisación se repite varias veces seguidas facilitará el progreso, pues cuantas más veces se escuche la historia y se interprete, mayor será su comprensión, la asociación de ideas, la adaptación gestual a la narración, la coordinación general y la relación entre los personajes o grupos que intervienen. Con las repeticiones irán corrigiéndose y perfeccionándose las actitudes y los gestos expresivos, la mímica del rostro. Habrá que detenerse, siempre que sea necesario, para hacer comentarios, precisiones de tipo general y particular, recobrando seguidamente la acción. Poco a poco el ritmo de la historia se normalizará y tal vez se desarrolle de forma ininterrumpida de principio a fin.

La elaboración

Investigación pormenorizada con la intervención del profesorado que ha estado observando el proceso de las improvisaciones. Se examinan con detenimiento las dificultades de todo orden que hayan surgido, se analiza cada situación detalladamente hasta que todo esté resuelto, aclarado. Se corregirán los errores más sobresalientes, por ejemplo, si hay que hacer un recorrido por un camino imaginario. ¿Dónde comienza? ¿Cuál es su trazado? ¿Dónde termina? Se buscan los gestos, actitudes y movimientos más precisos, los más significativos de acuerdo con la situación concreta.

En este tiempo dedicado al diálogo, a la puesta en común, se alternan los comentarios, las explicaciones aclaratorias con las acciones demostrativas. Los niños y las niñas van seleccionando los movimientos, repitiéndolos, perfeccionándolos... Se coordinan las acciones de unos y otros, las que han de ser simultáneas, las secuenciadas, etc.

Así, poco a poco, con las ideas aportadas por todos, el tema se enriquece, se ve más claro, más organizado, los papeles se hacen más evidentes, más comprensibles.

La composición

Si todo ocurre como estaba determinado, si se ha actuado con la precisión que se había previsto, la realización última se convierte en una auténtica composición, siendo posible interpretarla cuantas veces se desee.

Es evidente que todos los elementos que se incluyen en la historia, como pueden ser argumento, texto, dibujos, escenografía, decorados, maquillajes, vestuario, objetos, efectos sonoros, etc. pueden sufrir transformaciones o modificaciones a lo largo del proceso, dependiendo, entre otras causas, del desarrollo de los acontecimientos, de las aportaciones nuevas, del deseo de continuar investigando o prolongando la actividad.

Valoración

Es muy necesario hacer una evaluación global al final del ejercicio. Se ha de basar sobre todo en el planteamiento de cuestiones relativas al proceso de la actividad, a su desarrollo, en la búsqueda de respuestas lógicas, personales, haciendo valoraciones positivas, constructivas sobre la interpretación de los personajes, las implicaciones del grupo, etc.

Por ejemplo: ¿El tema ha estado bien tratado, en general? ¿Cómo se podría mejorar? ¿De qué otra forma se podría representar? ¿Se ha comprendido en su totalidad? ¿Se han entendido todos los conceptos incluidos? ¿Qué ha resultado más fácil o más difícil de hacer? ¿Cómo han participado grupal o individualmente en la acción? ¿Con qué interés?. Han aceptado de buen grado el papel asignado?

■ 4.4.2.1. UN PASEO POR EL PARQUE

Hoy es domingo. Es un buen día para dar un paseo por el parque. Sales de casa. Vas caminando por la calle. No hay tráfico de coches, sólo se oye el ruido que hacen tus pies al pisar en el suelo.

TAP TAP TAP TAP TAP TAP TAP

Vas con tu cuerpo muy derecho, mirando adelante para no tropezar con nada ni nadie. Llegas al parque. Respiras profundamente el oxígeno que llena tus pulmones.

Sientes cómo entra el aire fresco por la nariz y cómo lo expulsas por la boca. En el parque hay muchas flores. Allí cerca hay rosas rojas, vas andando hacia ellas, con cuidado, de puntillas, para no aplastar el césped. Ya has llegado ¡Qué bien huelen las rosas! Y un poco más allá hay unas margaritas amarillas. Te acercas siguiendo un sendero muy estrecho y recto. Ya has llegado. Tomas una margarita. La hueles una y otra vez... Pero, como quieres ver más cosas, tomas otro camino. Vas andando tranquilamente, balanceando el cuerpo a un lado, a otro, mirando y dando vueltas alrededor de los árboles que hay a tu izquierda, a tu derecha. Como los jardineros han regado, hay agua y barro en el suelo. Andas con cuidado para no manchar tus zapatos limpios, y vas cantando:

*"Pisando con el talón, los dedos arriba van,
si no mis zapatos limpios, de barro se mancharán".*

Así continuas andando hasta que, por fin, se acaba el barro y el suelo está ya seco y limpio. Te detienes a descansar. Te acuestas sobre la hierba verde y blanda debajo de un árbol. Cierras los ojos, sientes tu cabeza, tu espalda, los brazos, las piernas en contacto con la hierba que brota de la tierra. Una hoja se desprende del árbol y cae lentamente sobre tu cuerpo. Abres los ojos. Poco después oyes el canto de un pájaro que se ha posado en la rama del árbol. “Cu-cu, cu-cu”. Es el “cuco”, que te está avisando de que ya es tarde, y tienes que volver rápidamente a casa. Te levantas y así lo haces, corriendo... Mientras corres vas diciendo:

*“Tengo prisa y voy corriendo y el paso no lo pierdo,
voy siguiendo el camino y por nada me detengo.
Y los brazos van y vienen, levantando las rodillas,
un amigo que he encontrado va corriendo a mi lado.”*

Por fin llegas a tu casa. Entrás y te sientas a descansar, y piensas: “Ha sido un paseo muy bonito, pero mis piernas y mis pies están cansados de tanto caminar y correr. Voy a darles un masaje para que se relajen”. Así lo haces, despacio, primero a un lado, después al otro... Cuando hayas terminado te sentirás mucho mejor.

■ 4.4.2.2. LA EXCURSIÓN POR EL BOSQUE

Estás descansando en tu casa. Te levantas, abres la ventana, te asomas. “¡qué buen día para hacer una excursión por el bosque!”

Piensas: “Allí hay muchos árboles y distintos, unos son altos, otros son más bajos, hay arbustos, hay muchas flores y plantas de muchos colores: rojas, amarillas, verdes..., y muchos animales: pájaros, ardillas, lobos... ¡Voy a verlos!”

Sales de tu casa y vas andando muy feliz. El bosque está muy cerca, por eso tardas poco tiempo en llegar. Pero como ha llovido, hay muchos charcos de agua en el suelo. Vas saltando por encima de ellos para no mojarte. Saltas de todas las formas que puedes: con los dos pies, con un pie, con el otro, de un pie a los dos pies... Al final das un salto muy grande y caes al suelo con todo el cuerpo estirado. Como hay una pequeña pendiente, vas bajando rodando, rodando, con el cuerpo estirado hasta que llegas al final y te detienes.

Te levantas. Pero ¡qué sucio está el suelo! Tu ropa se ha manchado y tienes que limpiarla, así que pasas tus manos sobre ella, como si fueran cepillos, de arriba abajo, una y otra vez.... Ahora ya está la ropa otra vez limpia, ¡menos mal!

Después sigues caminando por un sendero ondulado y te encuentras con un riachuelo. Si quieres atravesarlo sin mojarte tienes que deslizar tus pies, con mucho cuidado, sobre el tronco seco de un árbol que hace de puente.

*“Me deslizo con cuidado por un puente muy estrecho,
pero pierdo el equilibrio y al agua voy derecho”*

Te has caído al río y el agua está fría. Nadas muy deprisa hasta llegar a la orilla. Sales del agua, y saltas y sacudes todo tu cuerpo para que se seque. Sigues caminando y llegas a la cima de una montaña. Como está en alto, hay mucho viento, los fuertes remolinos del aire te empujan con fuerza y tú abres los brazos y vas girando, girando de un lado para otro. Tus brazos giran también como las aspas de

un molino. Y de repente, como por arte de magia, te conviertes en un pájaro. Empiezas a mover las alas, y vas volando por el cielo, muy alto, hasta que ves un nido. Desciendes lentamente, dando vueltas, hasta posarte con suavidad en el nido, que está muy blando y caliente. Como has dado tantas vueltas sientes algo de mareo. Por eso, te acurrucas, cierras los ojos y, al momento, te duermes.

■ 4.4.2.3. LA EXPLORACIÓN EN LA SELVA

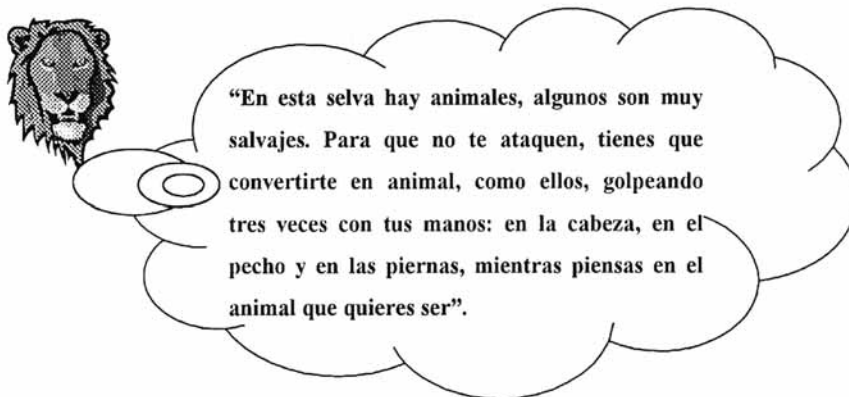
Hoy es un nuevo día. Estás durmiendo en tu cama. Te despierta el canto de un pájaro que se ha posado en la ventana:

¡Pío, pío, pío, pío!

El pájaro es pequeño, con un pico, alas y plumas de colores, es un jilguero. Está buscando algunas migas de pan para desayunar. Pero al verte se asusta y se va volando. Aunque te gustan los pájaros, seguro que prefieres ser un niño o una niña, porque en vez de tener pico, alas y plumas, tienes boca, piernas, brazos, y ropas de colores para vestirte. Y también puedes cantar.

¿Pero es que no te vas a levantar hoy? ¡Arriba!. Estira bien los brazos, las piernas, todo el cuerpo. Respira profundamente por la nariz. ¡Hoy vas a hacer una excursión por la selva! Así que, te vistes rápidamente, sales de tu casa, y vas por un camino saltando a la pata coja, con un pie, con el otro...

De repente, te encuentras ya en la selva, y oyes una voz muy fuerte -debe ser la del león, que es el rey de la selva- que dice:



“En esta selva hay animales, algunos son muy salvajes. Para que no te ataquen, tienes que convertirte en animal, como ellos, golpeando tres veces con tus manos: en la cabeza, en el pecho y en las piernas, mientras piensas en el animal que quieres ser”.

Es conveniente que hagas lo que dice la voz, por si acaso.

Delante de ti hay un lago que tiene mucha agua. Tienes que atravesarlo, nadando, para adentrarte en la selva. En la orilla ves a una rana verde que salta de un sitio a otro, y después se lanza al agua y va nadando muy deprisa. Tú decides convertirte

en rana, y das los tres golpes: en la cabeza, en el pecho y en las piernas. Ya te has convertido en una pequeña rana verde. Haces lo mismo que ella, te agachas y saltas, así vas por la orilla y, al final, te lanzas al agua; vas nadando, boca abajo, abriendo y cerrando a la vez los brazos y las piernas, sacas la cabeza del agua para respirar. Así, después de nadar unos metros, llegas a la otra orilla. Sales del lago dando saltos como una rana.

Te tumbas en el suelo para que los rayos del sol sequen tu cuerpo. ¡Qué agradable es estar así, recibiendo el calor del sol! Pero, al poco tiempo, ves unas hormigas que vienen muy deprisa, en fila, unas detrás de otras, cantando su canción, se acercan a ti y te rodean. Te levantas rápidamente, das los tres golpes y te conviertes en una hormiga. Te pones a la cola y andas como ellas.

Las hormigas, que ya han recogido su comida, entran en el hormiguero para guardarla. Tú te quedas fuera porque quieres seguir explorando la selva.

Poco después te encuentras con unos monos. Con los tres golpes te conviertes en mono y andas como ellos, apoyándote en el borde externo de los pies y balanceando el cuerpo a un lado y otro, chillando y haciendo muecas. Saltáis, rodáis y daís volteretas por el suelo. Os rascáis la cabeza, el tronco, los brazos, las piernas, porque os pican los mosquitos, os rascáis unos a otros, mientras cantáis:

*"Los monos y los monitos girando y rodando van,
saltando de rama en rama, la selva recorrerán".*

Los monos van desapareciendo para subir, dando saltos, a las ramas de un árbol. Ya no los ves.

Avanzas un poco, y ahora te encuentras en el territorio de los elefantes. "Uno, dos y tres", con los golpes te conviertes en un elefante. Y caminas muy despacio, pesadamente, al lado de los elefantes. Pisáis con toda la planta del pie en el suelo. Movéis la trompa, arriba y abajo, arriba y abajo... Los elefantes también tienen su canción favorita, que todos juntos podéis cantar.

Entre tanto, por un lado de la selva se acercan unos tigres con mucho cuidado, se paran, y los elefantes salen corriendo y desaparecen. Los tigres te están observando y rodeando. Pero rápidamente das los tres golpes y te has convertido en un tigre, como ellos. Caminas a cuatro patas. Vais todos juntos, dando vueltas de un lado a otro, jugáis revolcándoos en la hierba, rodando, saltando, dando volteretas...

Pero te das cuenta de que se está haciendo tarde porque el sol va perdiéndose en el horizonte, y se está oscureciendo el día; es la hora de volver a casa. Los tigres se esconden en sus guaridas a dormir, y tu te conviertes de nuevo en un niño o una niña. Vas andando hasta llegar otra vez al lago, donde termina la selva.

Tienes que cruzar el lago, pero te das cuenta de que dentro, nadando en el agua, hay unos cocodrilos que se te aproximan abriendo mucho la boca porque están hambrientos. Entonces ves una barca en la orilla, te subes a ella y rápidamente vas remando, remando, alejándote de los cocodrilos que se vuelven con la boca abierta. Mientras remas vas diciendo:

*"Remando y remando de una orilla me voy alejando.
Remando y remando a la otra me voy acercando".*

Has llegado ya a la otra orilla y te bajas de la barca. Es casi de noche, la luna se ha asomado por un lado del cielo para guiarte en el camino de vuelta. Vas saltando por el campo hasta llegar a tu casa.

Estás cansado y te acuestas. Respiras profundamente, estiras todo el cuerpo, cierras los ojos y piensas que la exploración en la selva ha sido muy divertida y emocionante.

■ 4.4.2.4. LOS GNOMOS

Hoy hace un día maravilloso. Estás en casa. Tienes ganas de jugar, pero no hay nadie a tu lado para acompañarte. ¿Qué puedes hacer? De pronto se te ocurre ir al desván, al cuarto donde se amontonan todos los trastos que ya no se usan.

Subes las escaleras con cuidado de no caerte, empujas con energía la puerta, que al abrirse chirría porque sus goznes no están engrasados:

¡ ¡ ÑAHHHHHH !!! ¡ ¡ ÑAHHHHHH !!! ¡ ¡ ¡ TRAS !!!

Entras y cierras la puerta. Quieres disfrazarte de algo. ¿Te gustaría de pregonero de la corte, que va por todos los pueblos pregonando un mensaje del rey? Eso. En un baúl hay telas, vestidos y trajes muy raros y antiguos. Te vistes con uno de colores muy bonitos, te pones un gorro, un bolso donde llevas el pregón y un tambor.

También hay un caballo de cartón, te montas en él y, trotando y galopando muy veloz, recorres un largo camino que te conduce a un lugar muy extraño. Es como una plaza en medio de un bosque, donde hay árboles y casas muy pequeñas. No ves a nadie. Haces sonar el tambor para convocar a todos los habitantes y pregonar el mensaje del rey.

PLÁN - RAPATA-PLÁN - RAPATAPLÁN - PLÁN - PLÁN

De repente aparecen unos seres muy pequeños saltando y jugando. Les preguntas que quiénes son y ellos te contestan: somos los “gnomos del bosque”, mientras cantan y bailan su canción preferida.

Cuando terminan su presentación, ellos te preguntan quién eres tú, y les respondes, también cantando, que eres el “pregonero de la corte del rey”, y después les dices en voz alta el pregón:

*¡Atención! ¡Atención!
“En el palacio del Rey se va a
celebrar una gran fiesta, a la que
están invitados los gnomos, los
duendes y los animales que viven
en el bosque. Deberán asistir con
un disfraz, y recibirá un premio
aquel que sea el más original”
¡¡He dicho!!*

Vuelves a tocar el tambor. Todos aplauden muy felices, y se van bailando a sus casas a hacer los preparativos para asistir a la fiesta. Todos desean ganar el premio.

Finalmente, montas en tu caballo y, cabalgando a toda velocidad, vuelves a tu reino, a tu desván. Desciendes del caballo. Te quitas el disfraz deregonero, lo dejas en el baúl y bajas a tu cuarto. Andas con cuidado, de puntillas, para no hacer ruido porque ya es tarde. Te has cansado mucho, por eso te acuestas, cierras los ojos, y piensas en lo bonito y divertido que ha sido el viaje al país de los gnomos.

■ 4.4.2.5. LA PRIMAVERA

Ya ha comenzado la primavera. ¡Hoy sí que hace un hermoso día! ¡Cómo brilla el sol! ¡Y los pájaros qué alegres revoletan y bailan por todas partes! Bueno, la verdad es que también a ti te apetece salir a pasear por el jardín y a corretear de un lado a otro, disfrutando y jugando con los amigos y las amigas.

Mira, ahí aparece una pandilla de grillos con su jefe. Ya verás qué graciosos son y cómo cantan. Es un fantástico y moderno conjunto musical. ¡Escúchalos!

Y ahora observa a tu alrededor. Abre bien los ojos y mira las mariposas; cada una tiene cuatro alas con variados dibujos de colores muy llamativos... Y cómo vuelan, cómo se acercan a ti y te cantan su canción favorita.

¡Qué bien se mueven y cantan las mariposas en la primavera! Pero... ¿Sabes dónde se posan para alimentarse? Sobre las flores, porque dentro de ellas hay un jugo azucarado, el néctar, que les gusta mucho y se lo comen.

¿Y cómo ha crecido tanta flor? Porque el jardinero ha sembrado unas pequeñas semillas en la tierra del jardín, y ahora, con el calor del sol, las plantas florecen, crecen con distintas formas y colores muy vistosos que puedes ver con tus ojos, y con muchos y agradables aromas que puedes oler con tu nariz. La flor es el símbolo de la primavera.

Ya has podido comprobar lo hermosa que es la naturaleza y cómo puedes disfrutar de ella, sobre todo en esta estación del año.

Y ahora, para celebrar la alegría de la llegada de la primavera y dar las gracias por tantas cosas bonitas que os regala, todos juntos los niños, las mariposas, los grillos y las flores, como un gran coro de amigos, cantáis y bailáis la canción de la primavera.

■ 4.4.2.6. EL DÍA DE TU CUMPLEAÑOS

Hoy parece que el sol está más contento y brilla más que otros días. Debe ser porque es tu cumpleaños. Ya eres un poco mayor que ayer, porque hoy cumples (...) años. Es un día especial, lleno de felicidad.

Por la mañana, tu mamá te despierta, te da un beso y te desea ¡Feliz cumpleaños!, y te entrega un pequeño paquete cuadrado con un regalo ¿Qué será? Rompes el papel que envuelve por fuera la caja donde está el regalo y... ¡Sorpresa! Dentro de la caja de cartón hay unos zapatos nuevos de color marrón. ¡Qué bonitos! Es justo lo que querías que te regalaran. Le das un beso y las gracias a tu mamá por el regalo tan bonito.

Ya tienes ganas de estrenarlos. Te levantas, te bañas, y te secas todo el cuerpo rápidamente. A continuación te vistes, te pones la camisa, el pantalón, la chaqueta y, finalmente, tomas los zapatos, los cepillas para que estén muy brillantes y te los calzas, el zapato derecho en el pie derecho, el zapato izquierdo en el pie izquierdo. Anudas los cordones... ¡Ya está! Ahora ya puedes andar, correr y saltar.

Y así, andando, pasito a pasito, has venido hoy al colegio.

Tus compañeros y compañeras también te quieren felicitar, y han traído chucherías y una tarta con ()velas de colores, porque cumples () años. Están todos los niños y niñas a tu alrededor, y tú en el centro. Te cantan con gran alegría y dando palmas la canción de “Feliz cumpleaños” que han aprendido para dedicártela hoy.

Después, tomando mucho aire por la nariz, lo expulsas soplando con mucha fuerza sobre las tres velas de colores:

¡ ¡ FUUUUUUUUUUUHHHHHHHHH ! !

Has soplado con tanta fuerza que las has apagado de una vez. Todos aplauden y están muy felices porque, a continuación, la tarta se reparte, y hay un buen trozo para cada uno. También os coméis las chucherías, y después jugáis con los globos de colores.

Todos estáis de acuerdo en que ha sido una fiesta de cumpleaños muy divertida. Al final, os despedís muy alegres y os vais a vuestras casas. Eso sí, tú hoy vas andando sin cansarte, pasito a pasito y cantando, con tus zapatos nuevos.

■ 4.4.2.7. EL OTOÑO

Ya se ha terminado el verano. Ahora es la estación del otoño. Vas a jugar al parque. Durante el día hay poca luz, porque unas nubes grises muy grandes que están en el cielo no dejan pasar los rayos del sol, y por eso también hace más frío. ¿Sabes cómo se forman las nubes? Son muchas gotas diminutas de agua que se juntan con distintos tamaños y formas y se mantienen suspendidas, como flotando, en el cielo. Las nubes que están allí arriba ahora se deshacen y caen en forma de gotas de agua. Primero de una manera muy suave, muy fina, es una llovizna que casi no se nota, pero cada vez van cayendo más gotas, y ahora ya es un chubasco, un buen chaparrón. Como has traído un paraguas, lo abres, lo colocas sobre tu cabeza, y así te proteges de la lluvia.

Mientras ves cómo caen las gotas de agua y chapoteas saltando con tus zapatos en los charcos, piensas lo importante y necesaria que es el agua para la vida en nuestro planeta. No podrían vivir sin ella, la tierra, las plantas, los árboles, los animales, las personas... Cuando llueve, como ahora, el agua corre por los riachuelos y los ríos hasta llegar al mar.

Pero las nubes ya se han deshecho y ha cesado de llover, ha escampado. Cierras el paraguas. Poco después sale el sol, y puedes ver en cielo el arco iris con todos sus colores. Eso es porque se refleja la luz del sol en las gotas de agua que quedan en la atmósfera, en el cielo. Te quedas un momento admirando esta maravilla de la naturaleza, porque después la vas a pintar en tu cuaderno de dibujo, y poco después sigues caminando.

Pero se está haciendo tarde, el sol se pone pronto, y el viento sopla con fuerza desde todos los lados: del norte, del sur, del este y del oeste. Te empuja a ti hacia delante, después hacia atrás, a la derecha y a la izquierda, los remolinos del viento te hacen dar vueltas y vueltas... Al fin te sientas en el suelo y escuchas...

sss s SSS S SSS S S SSSSSSS SSS S SS S SSS S s s sss s ss ss sss sss s s s

El viento, cuando sopla con mucha intensidad, es como si estuviera muy enfadado, y produce un sonido muy agudo, como un silbido, que es aún más fuerte cuando entra por las rendijas de las puertas, ventanas y balcones de las casas...

Ahora ves cómo el viento golpea también a los árboles que se balancean, las ramas que están más altas y son más delgadas se estremecen, tiemblan con el impulso del viento, es como si le tuvieran miedo.

Por eso, las hojas de los árboles que habían nacido durante la estación de la primavera, y que eran de color verde, ahora se ponen tristes, se secan y cambian de color: amarillo, marrón... El viento las empuja, y al moverse producen un sonido, como una triste canción de despedida de su amigo, el árbol, con quien han estado viviendo muy felices y con cuya savia han sido alimentadas. Ahora, ya secas, caen muy despacio porque pesan muy poco, revoloteando por el aire hasta posarse suavemente sobre el suelo.

Pero al viento, que es muy caprichoso, le gusta mucho la limpieza. Por eso todos los años, en otoño, se disfraza como una gran escoba, y barre los papeles que encuentra a su paso, y a las hojas que caen de los árboles no las deja quietas un instante, las barre, las arrastra, después las separa... Le gusta verlas bailar, hacer una alegre y agitada danza con giros y piruetas, cayendo al suelo, rodando, dando vueltas y elevándose, saltando de un lugar a otro, haciendo círculos, espirales... Y, finalmente, después de haberse divertido con ellas, las deja otra vez esparcidas sobre el suelo, formando como una blanda y mullida alfombra multicolor.

Pero ya es muy tarde, la luna aparece en el cielo anunciando que la noche está ya al llegar. El paseo por el campo ha sido largo. Vuelves a casa. Es la hora de descansar, te acuestas y, tranquilamente, piensas en todo lo que ocurre en el otoño, ¿Lo puedes recordar todo? ¿Te gusta ver cómo cae el agua de las nubes? ¿Prefieres mojarte o cubrirte con un paraguas o con un chubasquero? ¿Te has movido mucho cuando el viento te ha empujado? ¿Cómo te gustan más los árboles, con hojas o sin ellas, con frutas o sin frutas? ¿Qué te ha parecido la danza que han hecho las hojas de los árboles barridas por el viento? ¿Has oído el silbido del viento?

■ 4.4.2.8. EL GATO TRAVIESO

Tus papás te han regalado un pequeño gato de color blanco, con sus bigotitos negros. Está feliz en tu casa, pues tiene todo lo que necesita alimentos, una pequeña cama para dormir y, sobre todo, te tiene a ti, que eres su amigo.

Como estáis mucho tiempo juntos, ya os conocéis muy bien, ya sabéis lo que os gusta y lo que queréis hacer; y jugáis a imitaros, como si uno fuera el espejo donde se refleja el otro. Unas veces él hace las mismas cosas que tú, y otras tú haces las mismas cosas que él.

Por la mañana os levantáis a la vez. El gato se acerca a darte los buenos días como siempre, a su manera, atizándote unos cariñosos manotazos, pero con cuidado de no arañarte con sus afiladas uñas, y dando un suave y afectuoso maullido:

¡ M I A U U U U !

Luego, a la vez que respiráis profundamente por la nariz, estiráis lentamente todo el cuerpo: los brazos, las piernas, el tronco, abríis del todo la boca, emitiendo un sonoro bostezo al expulsar el aire por la boca, os revolcáis por el suelo...

Tú vas imitando todos sus movimientos. Como tu gato es muy aseado, se limpia la mejilla derecha rozándola suavemente con su patita derecha. Se limpia la mejilla izquierda rozándola con su patita izquierda. Luego se limpia las orejas y la parte superior de la cabeza. Finalmente se atusa su fino pelo blanco, y estira sus largos bigotes negros. ¡Ya está todo limpio y arreglado!

Después jugáis durante un buen rato, os perseguís, os revolcáis, rodáis por el suelo, os enredáis y os tapáis con las telas de las camas.

Al final estáis muy cansados. Ordenáis la ropa de las camas. Os sentáis. El gato se acurruca a tu lado hecho una bola. Así está muy tranquilo y caliente. Con tu mano derecha acaricias su brillante y suave pelo. Él empieza a ronronear, a emitir ese sonido ronco y continuo en señal de satisfacción, y tú lo imitas:

¡RROOONNN....RROOONNN!!!

Y así, con esta bonita y arrulladora canción os quedáis los dos amigos dormidos.

■ 4.4.2.9. LOS PATOS DEL ESTANQUE

Hoy, como casi siempre, es un día espléndido. Por la tarde, tú y tu amiga Ana, con vuestras mamás, vais al parque que hay cerca, al igual que otros días. Mientras las mamás se sientan en un banco a conversar, vosotros os acercáis al estanque redondo y grande que está en el medio del parque. En las orillas hay árboles con muchas ramas y hojas para dar sombra. En el centro del estanque hay una pequeña caseta.

Ana y tú dais vueltas alrededor del estanque buscando a vuestros amigos, los patos, pero no veis a ninguno, ni dentro ni fuera del agua. ¿Dónde estarán? ¿Se habrán escondido?

Pero es que los patos no están nadando todo el tiempo. Ahora se encuentran en el interior de su caseta descansando, por eso el estanque está vacío y el agua muy tranquila.

Ana y tú lleváis unas pequeñas bolsas con comida que les gusta mucho a los patos. Abrís las bolsas y empezáis a tirar al estanque migas de pan, palomitas, pipas, gusanitos... Y al mismo tiempo los llamáis en voz alta: ¡Patos! ¡Patitos! ¡Venid, venid pronto, que os traemos comida!

Y los patos, al oír vuestra voz -que ya conocen bien- y al oler el aroma de tan sabrosos alimentos, salen de su caseta todo lo rápidos que les permiten sus cortas patas y se sumergen en el agua, primero el papá pato y la mamá pata, y detrás todos sus patitos y patitas.

¡Con qué facilidad van nadando sobre el agua, flotando y deslizándose rápida y suavemente...!

Están ya cerca de vosotros y, abriendo su anchos picos, os saludan muy alegres porque los habéis invitado a comer tan exquisitos alimentos:

¡CUAC, CUAC, CUAC, CUAC!

Introduciendo una y otra vez vuestras manos en las bolsas, arrojáis los puñados de comida arriba y adelante para que caigan en el agua, cerca de donde están los patos.

¡Hay que ver cómo levantan la cabeza y abren sus picos hacia arriba para recoger en el aire las pipas, los gusanitos, las migas...!

Y es que sus papás, el pato y la pata, han enseñado a sus patitos, desde muy pequeños, a nadar muy bien y a abrir su pico, unas veces inclinando su cabeza hacia arriba y otras hacia abajo, sumergiéndola dentro del agua, y así poder recoger los alimentos que más les gustan. Pero los patitos comen de todo para hacerse grandes, como sus papás.

Como algunas migas y gusanitos han caído fuera del agua, en la orilla, los patos salen del estanque y marchan, con sus patas abiertas, balanceándose a un lado y a otro, y bajando y subiendo su pico para recoger del suelo los restos de la comida.

El festín se ha terminado, los patos, satisfechos y contentos, se pasean por la orilla, sacuden sus alas, agradeciéndoos a vosotros, sus amigos, los alimentos que les habéis traído.

Vuestras mamás se acercan a recogerlos para volver a casa, porque ya es tarde y el guarda va a cerrar pronto el parque.

Los patos, vuestros amigos, os despiden cantando y bailando, a su manera algo patosa, su canción preferida.

■ 4.4.2.10. MIGUEL Y SU PERRITO TARSO

Esta tarde, Miguel, estás sentado bajo un árbol en el pequeño jardín que hay cerca de tu casa. Al lado está tumbado tu pequeño perro, Tarso. Habéis terminado de comer, tú un buen plato de arroz y Tarso su platito de bolitas crujientes. Pasas tu mano sobre el pelo blanco, suave y sedoso de Tarso; acaricias su cola larga y sus orejas cortas, mientras le preguntas “¿Te ha gustado la comida?” Y Tarso te responde, como de costumbre, sacando la lengua y relamiéndose, una y otra vez, todo su hocico.

Los dos amigos os entretenéis con esta agradable conversación, pero Tarso, que es muy juguetón, se incorpora, y después de dar un ladrido, echa a correr. Tú lo persigues. Jugáis a alcanzarlos, hacéis paradas rápidas, cambios bruscos de dirección, para engañaros y esquivaros.

Después practicáis uno de los juegos favoritos de Tarso. Tú tiras una pequeña pelota en una dirección, y Tarso corre a buscarla, la atrapa con sus blancos y afilados dientes y se acerca a ti para devolvértela. Siempre lanzas la pelota en distinta dirección. Alguna vez lo engañas. Simulas tirar la pelota a un lugar, él corre en esa dirección, pero tú la pelota la tiras a otro. Esto a Tarso no le hace mucha gracia, y lo demuestra con un fuerte ladrido.

Pero lo que más os gusta es jugar a esconderos uno de otro, y luego intentar encontrarlos. Lo hacéis una y otra vez. Pero, de pronto, te das cuenta que Tarso no

está, ha desaparecido. Tú lo buscas por todas partes. “¿Adónde se habrá ido mi perrito?”, te preguntas preocupado. Por fin lo ves al final de la calle.

Tarso te llama insistentemente, ladrando con todas sus fuerzas, invitándote a hacer una excursión por el barrio.

iii GUAU...GUAUU...GUAUUU.....GUAUUU.....GUAUUUUU!!!

Tú te acercas a él, le pones la correa para que no se vuelva a escapar, y los dos vais paseando sin salir de la acera, cruzáis la calle cuando el semáforo está de color verde para los peatones. Después te paras delante del quiosco a mirar los tebeos y las golosinas. Unos pasos más allá, ante el escaparate de la pastelería para ver qué pastel es el que más te gusta... Pero a Tarso le gusta más detenerse en las esquinas de las calles, en las farolas y en los troncos de los árboles, olisquear y levantar la patita...

Los dos ponéis rumbo a casa, porque os está esperando mamá para daros la merienda.

Tú te agachas, acercas tu boca a la pequeña y sensible oreja de tu amigo y le preguntas: “Tarso, ¿te has divertido esta tarde jugando y paseando por las calles conmigo?”

Tarso te contesta que “sí” con un sonoro y prolongado

iii GG U AA A UU U!!!

Y después, sacando su larga lengua, te propina un agradecido y cariñoso lametazo en la cara.



5

La Danza en la Educación Infantil



5



La danza es una forma de expresión y comunicación artística. Es utilizada por los seres humanos para expresar emociones, sentimientos, pensamientos, imágenes, estados de ánimo o también para entretenerse, divertirse y disfrutar con movimientos rítmicos del cuerpo. La persona que danza ordena, con mayor o menor rigor, los materiales (cuerpo, energía, tiempo, música, ritmo, espacio, etc.) conforme a la finalidad que se proponga al danzar y a sus conocimientos, experiencias, sensibilidad...

■ 5.1. LA DANZA INFANTIL

En líneas generales, podemos decir que la danza infantil se compone de movimientos sencillos, organizados en un marco espacio-temporal concreto. Los elementos -pasos, enlazamientos, evoluciones, etc.-, pueden ser ejercitados como formas aisladas (unidades de movimiento) o como formas elaboradas en una composición coreográfica. Por ejemplo, la combinación de marchar, saltar, girar, correr en forma semejante a una cadena, encontrarse en un círculo, evolucionar en una dirección, etc. Breves secuencias de movimientos encadenados forman una totalidad mayor, una danza. Y todo ello vivido, experimentado por cada participante y por el grupo en conjunto.

■ 5.1.1. VALOR EDUCATIVO DE LA DANZA

A nuestro modo de ver, la danza no se ha aprovechado lo suficiente en la escuela por una razón, el *desconocimiento*, tanto de su enorme valor como agente educativo como de sus componentes técnicos básicos y de la forma de llevarlos a cabo. El profesorado en muchas ocasiones, consciente de esta situación, ha renunciado a su aplicación por temor a no sentirse capacitado para emprender esta actividad.

Actualmente, la enseñanza se está mostrando más interesada por esta forma de educación y expresión artística, incluyendo en sus programas la danza, frecuentemente al lado de la música. Surge así la oportunidad de que el niño o la niña puedan familiarizarse desde sus primeros años con ella.

En las Escuelas Infantiles donde se fomente la educación por la danza, se ha de centrar la atención en el efecto benéfico que esta actividad creativa tiene sobre el alumnado, y no tanto en la ejecución perfecta de danzas con vistas a un espectáculo. Por lo tanto, deberá practicarse teniendo en cuenta este principio y siguiendo unos procedimientos claramente definidos.

El impulso innato infantil de realizar movimientos similares a los de la danza es una forma inconsciente de descarga, y refuerza las facultades espontáneas de expresión. Las tareas de la escuela, entonces, serán:

1. Aprovechar, fomentar y alentar este impulso.
2. Preservar y fomentar la espontaneidad del movimiento en los niños y niñas.
3. Ayudar a la expresión creativa infantil representando danzas adecuadas a los dones naturales y a la etapa de su desarrollo.
4. Aumentar la capacidad de tomar parte, de manera progresiva, en las danzas colectivas dirigidas.

En general se podría afirmar que la danza, para que tenga un verdadero valor educativo, debe basarse en la observación de los movimientos naturales, espontáneos del cuerpo humano, en los que confluyen simultáneamente los elementos de cuerpo, energía, tiempo y espacio. Los movimientos corporales trazan formas en el espacio y las impregna el esfuerzo, es decir, la energía que surge de toda una gama de impulsos, intenciones y deseos internos. El cuerpo se convierte así en instrumento sensible que manifiesta la interrelación entre el mundo interior y el exterior.

El empleo de la danza permitirá al alumnado valerse de su movilidad para todos los fines prácticos que persiga en su vida cotidiana. De ese modo, obtiene una valiosa preparación para satisfacer las diferentes exigencias físicas de su existencia.

Pero hay algo más profundo. En la danza, la experiencia se ve acentuada mediante la concentración de ritmos y formas corporales definidas de movimiento.

Y ello ocurre no sólo en los movimientos amplios del cuerpo, sino también en las acciones musculares más reducidas (sobre todo de rostro y manos), que son sumamente expresivas y, por lo tanto, comunicativas. Los movimientos ligeros e inconscientes de rostro y manos, o de partes aisladas del cuerpo, son tan expresivos del estado mental del niño o la niña y tienen un efecto tan grande sobre su mente como los movimientos más amplios.

La danza, que induce al niño o a la niña en la ejecución de unos movimientos regulares de sus articulaciones y músculos, realizando unas acciones definidas espacialmente, encadenadas en pequeñas frases, y éstas en secuencias, con ritmo, le procuran una vía eficaz para canalizar su fuerza y su energía personal, a la vez que ejerce una gran repercusión sobre su actitud física y mental.

Mediante la danza grupal, el alumnado puede adquirir la experiencia de ver cómo las personas se adaptan entre sí, por lo que es una forma valiosa de fomentar las relaciones sociales.

La danza, como medio de composición y organización de movimientos, puede compararse con el lenguaje hablado o cantado y estimula de igual modo la actividad mental. Así como las oraciones están compuestas de palabras, así también las frases de danza están compuestas de movimientos. A partir de la combinación espontánea o deliberada de gestos, desplazamientos y pasos en el suelo surge una variedad casi ilimitada de composiciones coreográficas. El aprendizaje de las mismas debe otorgar al alumnado la capacidad y la agilidad necesarias para moverse con cierta desenvoltura y seguridad. Si presta la debida atención, ejercitará al mismo tiempo la memoria auditiva (órdenes, consignas, palabras, sonidos -percusión y música-, canciones...) y motriz (posiciones individuales y relativas a los demás, pasos, figuras, gestos, y sus encadenamientos)

En síntesis, puede decirse que el valor educativo de la danza es doble. Primero, en razón de la práctica del movimiento, y segundo, al facilitar el perfeccionamiento de la armonía personal y social que fomenta la observación exacta del esfuerzo.

Con la práctica sistemática de la danza en la educación, el alumnado:

- a) Perfecciona el sentido cinestésico (por el cual percibe el esfuerzo muscular, el movimiento y la posición de su cuerpo en el espacio).
 - 1. Incrementa con garantía la conciencia del propio cuerpo, en cuanto que las sensaciones de los movimientos se hacen más diferenciadas, y se desarrolla más la capacidad de adaptación rítmica.
 - 2. Logra seguridad en los movimientos y, tras experimentar muchas y variadas gradaciones y combinaciones de los mismos, obtiene la plenitud del rendimiento y de la creatividad.
 - 3. Acrecienta la capacidad de respuesta inmediata y automática en los movimientos, debido a la adecuación a los variados y diferenciados cambios de velocidad, de ritmo y de ubicación en el espacio.
- b) Consigue movimientos armoniosos al lograr, con el mínimo esfuerzo, el mayor rendimiento. El movimiento armonioso se basa en el control de la energía y en el buen sentido rítmico.
- c) Establece una relación corporal con la totalidad de la existencia, modela su personalidad, se ejercita en la expresión artística de acuerdo con su estadio de desarrollo y su talento.
- d) Vive la interacción social.

■ 5.1.2. OBJETIVOS FUNDAMENTALES

Los objetivos de la danza en la Educación Infantil, independientemente de lo que en cada caso se pretenda, en general pensamos que se pueden concretar en:

- 1. Conocer, controlar y dominar el propio cuerpo.
- 2. Dar al movimiento precisión en su organización temporal, rítmica.
- 3. Tomar conciencia del cuerpo como instrumento de comunicación.
- 4. Disfrutar y recrearse con el movimiento en un ambiente lúdico.
- 5. Fomentar y perfeccionar la relación grupal.
- 6. Enriquecer la expresión de la afectividad.
- 7. Adquirir confianza en sí mismos.

■ 5.1.3. PROPUESTA METODOLÓGICA

Como niños y niñas “aprenden con los ojos”, son capaces de ajustarse a un modelo visual, es importante cultivar su capacidad de observación para la construcción de la forma de los movimientos y los “pasos”, y para saber diferenciar unos de otros.

Precisamente esta capacidad de observación, comparación y evaluación, aún siendo intuitivas y no analíticas, les permiten desarrollar de forma correcta los movimientos, tanto si pertenecen a una ejecución individual como en grupo. Por eso, además de movimientos libres, pueden ir aprendiendo a realizar pequeñas tareas dispuestas y mostradas por el profesorado, repetir lo aprendido y fijarlo, lo que les permitirá ir creando de manera progresiva un archivo o repertorio de

formas motrices, de series encadenadas con un mínimo de orden, capaces de desarrollarse, de combinarse, hasta llegar a componer unas secuencias de movimiento organizado.

Cada secuencia de nuevos movimientos, por pequeña que sea, debe ser aprendida por separado y repetida cuantas veces sea necesario. Ello no quiere decir que todo se quede en memorizar y repetir siempre unos mismos esquemas fijos, sino que hay que tomarlos como fórmulas de trabajo, como materiales en continua adaptación y renovación, según las situaciones, los temas, las músicas, los conocimientos, etc. vayan cambiando o evolucionando.

Al cabo de un tiempo de practicar la danza, deben alternarse los ejercicios de movimientos libres con aquellos que exigen determinadas formas prefijadas de ejecución. Se trata de desarrollar todas las posibilidades existentes y no quedarse en la repetición de las mismas fórmulas siempre. Por ejemplo, variar la velocidad de un ejercicio, la forma de adaptación a un compañero o compañera, los enlazamientos, las coordenadas de espacio o de ritmo del movimiento...

Lo importante es que el alumnado desarrolle su actividad o su tarea a través del sentido de lo natural y de la lógica de los movimientos. El pensar en una riqueza de movimientos y de sus variaciones induce, a veces, a emplear formas demasiado complicadas, antinaturales, etc., y lo que se consigue con ello es dificultar o imposibilitar la terminación de una danza.

La secuencia de movimientos debe ser breve y, en la medida de lo posible, variada. Por tanto, si el docente es un guía adecuado, necesita tener alguna experiencia en cuanto al movimiento corporal, conocimiento de las técnicas y herramientas necesarias para la danza, y cualidades personales como sentido rítmico y capacidad para crear movimientos, coreografías, aún en este grado de iniciación.

■ 5.1.4. INTERVENCIÓN EDUCATIVA

En un principio el alumnado reacciona inmediatamente ante los estímulos, de modo que en esta primera etapa existe el peligro de perder la espontaneidad infantil por un exceso de corrección y de ajustar los movimientos a unos modelos demasiado estrictos. Por eso, el profesorado deberá guiar con cautela, por medio de sugerencias. Deberá alentar al alumnado para que emplee su energía en ejecutar sus propios movimientos de forma natural, sin corregir demasiado, ni ajustar a unas normas rígidas, condicionadas por una coreografía completamente elaborada de antemano. La corrección y el asesoramiento formal vendrán después, cuando el niño o la niña hayan desarrollado su personalidad sin restricciones ni inhibiciones y pueda entender y apreciar el significado completo de lo que se les solicita.

Por otra parte, el uso de la repetición es natural y tiene valor. Los movimientos deben incluir preferiblemente a todo el cuerpo, y el profesorado no debe exigir absoluta precisión en los aspectos técnicos (pasos, formaciones como círculos o líneas con diversos diseños geométricos), puesto que el alumnado aún no está capacitado para su correcta ejecución. A medida que va adquiriendo experiencia siente el impulso de imitar, por lo que el docente puede entonces invitarle a ello y a realizar con más o menos inmediatez y exactitud el movimiento propuesto, desarrollando así, al mismo tiempo, el sentido de observación. Durante la actividad se debe procurar el desarrollo conjunto de la mente y del cuerpo.

En sus comienzos el niño o la niña está casi por completo interesados en la velocidad, disfrutan con las acciones rápidas, pero irán aprendiendo gradualmente a moverse de una manera más lenta y controlada. De igual modo, sus movimientos son fuertes, pero poco a poco van incluyendo matices más suaves. Tampoco tienen conciencia de su situación en el espacio, pero irán comprendiendo la relación de sus movimientos con los diferentes lugares hacia los que pueden desplazarse, con los objetos y con los otros. Así, podrán responder a propuestas como “toca tal pared”, “corre hacia la puerta”, “colócate dentro del aro o detrás de un compañero o compañera”, etc.

Sin embargo, antes de entrar en relación con diseños de recorridos en el suelo o de componer movimientos direccionales, deben aprender a usar el espacio con imaginación, en forma de juego. Con tal propósito, se pueden utilizar varios medios como recortes de papel o cartón, cintas, aros, marcas de tiza, etc. en el suelo, a modo de signos direccionales para orientar los desplazamientos. Como es lógico, todo ello se irá substituyendo gradualmente por procedimientos más complejos a medida que vaya adquiriendo experiencia y desarrollo.

El profesorado irá introduciendo gradualmente y repitiendo la terminología específica del movimiento, los conceptos básicos o las palabras técnicas que le resulten comprensibles al alumnado. Así, puede reconocer y diferenciar los movimientos lentos o rápidos, fuertes o suaves, directos o curvos, a base de juegos, con ejemplos cotidianos, familiares.

A fin de cuentas, cada docente, conforme a los fines educativos que se plantee y a los conocimientos y experiencias que posea, tendrá que hallar sus propios métodos y procedimientos para que la danza sea, aún en este nivel más elemental, un medio eficaz en la formación de la personalidad del niño o la niña. Y ello a sabiendas de que el lograr siempre en este terreno los mejores resultados es una tarea que sólo puede alcanzarse a lo largo de una extensa práctica.

■ 5.1.5. PROCESO PEDAGÓGICO

Creemos conveniente indicar el procedimiento que se debe seguir cuando se trate de mostrar o enseñar al alumnado acciones concretas.

La organización y el aprendizaje de los gestos, de los desplazamientos, y sobre todo de los pasos, llevará un tiempo, pues deben estar acoplados al ritmo de la música y al grupo. Como en otras formas de enseñanza-aprendizaje, es recomendable comenzar por lo que resulta más fácil, más sencillo, y hacerlo primero por separado (parte por parte o tiempo por tiempo). El proceso puede ser como sigue:

1. El profesorado mostrará la forma de hacer el movimiento, el paso, etc., mientras se escucha la música. Para ello puede estar colocado:
 - a) Delante y frente al alumnado, (en este caso, para no inducir a confusión en cuanto a los movimientos del lado derecho e izquierdo, debe invertir los suyos).
 - b) Delante y dando su espalda al alumnado, (al estar en esta posición, los lados derecho e izquierdo son los mismos para todos, por lo que la muestra y la imitación resultan más fáciles. En estos primeros momentos, estando de esta forma, es útil tener un espejo en la pared para ver al alumnado).

2. Los alumnos y las alumnas, por imitación, intentarán hacerlo igual. Lo practicarán durante un tiempo, así se notará el grado de dificultad, el movimiento que más cuesta, el encadenamiento de uno con otro, etc.
3. El profesorado, prescindiendo de la música por un tiempo, irá descomponiendo y mostrando los pasos y los movimientos que van en cada tiempo, etc. Lo hará lenta y repetidamente para facilitar su comprensión. Después ya se verá todo en conjunto.
4. Lo repetirán todos una y otra vez, marcando con la voz el ritmo y los tiempos donde van los pasos, los acentos, los movimientos...

■ 5.2. BASES PARA UNA PEDAGOGÍA DE LA DANZA

Pensamos que en un principio no es conveniente empezar directamente enseñando una o varias danzas, pues esto no conduciría a nada, sino enseñando o mostrando los elementos formales de la danza, los materiales y su utilización. A partir de estos factores surgirán fácilmente todo tipo de danzas, que es lo que se pretende.

Nos proponemos a continuación dar a los educadores unas bases sobre las que sustentar una pedagogía de la danza entendida en su nivel más elemental.

A partir de un conocimiento de la técnica, de los componentes básicos constitutivos de la danza, es posible abordar su práctica en el aula infantil. Habrá que canalizar todos los esfuerzos de preparación y experimentación en lograr que el niño o la niña pueda manifestarse a través del movimiento rítmico expresivo, danzando.

Es difícil abordar esta exposición evitando la terminología técnica y metodológica, si así fuera, el resultado sería con toda seguridad confuso. Por otra parte, somos conscientes de que, si nuestra pretensión es mostrar a unos educadores un camino que les es más o menos desconocido, una “forma o manera de hacer el recorrido” con garantía de seguridad y de eficacia, no tenemos más remedio que ser rigurosos en nuestro empeño. Es evidente que en la danza, en la educación motriz, como en cualquier otra “disciplina” formativa, tiene que haber unos métodos y unas técnicas que orienten y faciliten el progreso en la enseñanza-aprendizaje.

Hechas estas observaciones, pasamos a exponer de manera abreviada los componentes más importantes o básicos que concurren en la danza, y los procedimientos que se pueden aplicar en el proceso de su enseñanza-aprendizaje en la etapa infantil.

■ 5.2.1. FORMAS DE DANZA

Sin entrar en temas históricos ni en una clasificación exhaustiva de todos los estilos y modalidades de danza (clásica, folklórica, jazz, de salón, etc.), para ser prácticos y teniendo en cuenta nuestro objetivo fundamental -la danza aplicada a la educación-, centramos nuestra atención en una forma de danza, no académica, que podríamos llamar *pura*, que en un nivel de iniciación o elemental no ofrece especial dificultad técnica y brinda al alumnado y al profesorado una magnífica oportunidad de exploración y creación conjunta. Esta forma de danza comprende movimientos naturales, sencillos, está despojada de artificio, de poses estereotipadas, de fórmulas estéticas, deja libertad de acción, de invención. En resumen, viene a ser una especie de danza neutra.

Con esto no se pretende evitar que los niños o las niñas practiquen cualquier otro tipo de danza (ballet clásico, danza española, folklórica, etc.), siempre que se consi-

dere oportuno y satisfactorio. Por otra parte, los contenidos son generales, son aplicables a todo tipo de danza.

Encontramos dos grandes formas de desarrollar la danza:

- a. De coreografía *libre*.
- b. De coreografía *fija*.

Tanto una como otra utilizan una serie de elementos comunes, aunque el proceso de su realización varíe. Tal vez la primera forma pueda parecer y resultar más sencilla para los primeros años de la etapa. No obstante, ambas deben ser practicadas indistintamente por los niños y niñas.

Danza de coreografía libre

En este caso, como principio general, el movimiento no está dirigido, es más bien improvisado, espontáneo, puede realizarse en grupo o de forma individual, personal. No se compone de evoluciones determinadas y los pasos no son prefijados ni contados. Sirve para acostumbrarse a coordinar, a desplazarse con alguna precisión, a seguir los sonidos de percusión, el ritmo, la música, etc. Siempre dentro de un nivel de iniciación muy sencillo.

Se pueden hacer los movimientos, gestos, con total libertad o bien con alguna programación muy simple, elemental, con relación a una o más consignas o instrucciones concretas como caminar libremente y cambiar de dirección cada vez que se oiga un golpe de tambor, caminar en líneas rectas y a una señal cambiar a líneas curvas, etc.

En el primer caso, es decir, con ausencia de normas o instrucciones, el objetivo fundamental no se centra en conseguir unas actuaciones más o menos perfeccionadas, sino en el proceso del movimiento de danza en sí mismo; su interés radica en la participación espontánea del alumnado. Puede desarrollar la danza con total libertad de movimientos, todo tiene origen en sí mismo/a, no se le obliga a aprender y perfeccionar ningún paso ni a memorizar evoluciones concretas. Crea, en una palabra, su propia danza a partir de su imaginación y de su cuerpo.

Sin embargo, aunque pueda parecer otra cosa, la danza no surge del vacío, de la nada. Hay en el fondo del niño o la niña una preparación técnica muy elemental que se le ha ido transmitiendo poco a poco y ha arraigado dentro de sí de tal modo, que los movimientos que realiza ya no son tan simples, caprichosos o totalmente caóticos, sino que están basados en un conjunto de habilidades psicomotrices y de exploraciones espacio-temporales previamente adquiridas.

En el segundo caso, cuando se propone alguna consigna o instrucción muy concreta, la danza puede servir para aprender a coordinar partes del cuerpo, desplazarse con alguna precisión, seguir rítmicamente sonidos de percusión, de una música, diferenciar las frases musicales, caminar libremente y cambiar de dirección cada vez que se oiga un golpe de tambor, caminar en líneas rectas y a una señal cambiar a líneas curvas, etc.

Danza de coreografía fija

En ella, los pasos, los gestos, la coordinación y las evoluciones en el espacio están determinados y establecidos de antemano. Tanto unos como otros pueden ser organizados de muchas formas y se pueden combinar indefinidamente.

■ 5.3. CONTENIDOS DE LA DANZA

Estos constituyen los pilares básicos que indefectiblemente sustentan la creación de una danza.

Las formas de danza se arman sobre cuatro elementos inseparables, los cuales hay que manipular y combinar como unas verdaderas herramientas útiles de trabajo:

1. Uno o varios cuerpos como instrumentos en acción, con todas sus partes y todas sus posibilidades motrices, de acuerdo a unos principios biomecánicos.
2. Una cierta cantidad de energía o esfuerzo muscular que se aplicará a los movimientos realizados, conforme a lo que se desee expresar: sentimientos, estados de ánimo, etc.
3. Un tiempo de duración de los movimientos, una velocidad de ejecución, un ritmo. Generalmente se utiliza música como base para la danza.
4. Un espacio en el que el cuerpo hace gestos, crea figuras, y que se recorre usando formas de locomoción, como andar, girar, saltar, etc. que en danza se denominan *pasos*.

■ 5.3.1 EL CUERPO COMO INSTRUMENTO

Cuando se danza, el cuerpo es el principal elemento, el sujeto protagonista que está en movimiento o detenido temporalmente, por ello hay que prestarle la debida atención para que actúe de forma correcta en la medida de lo posible.

Como primera norma general, el cuerpo debe tener una postura en equilibrio, una colocación vertical bien alineada.

Hay que considerar todas las partes del cuerpo, los segmentos, cómo son, qué dimensiones tienen, cómo se articulan con el resto del cuerpo, de qué formas diferentes pueden moverse: girando, trasladándose, inclinándose; aisladamente o globalmente, etc.

También hay que considerar como objetivo ideal a conseguir, que los movimientos corporales han de ser hechos de forma creativa, orgánica, con armonía, bien encañados y coordinados, con acentos, ritmos y cadencias, es decir, con una belleza.

Finalmente, podemos concluir afirmando que, por regla general, los *gestos* combinados con los *pasos* y los *recorridos* forman la base de todos los movimientos que realiza el cuerpo en la danza.

Los gestos

Son los movimientos de la parte alta del cuerpo (ahora se prescinde de los piernas y especialmente de los pies, encargados de los pasos, de los que se trata más adelante).

Estos movimientos dependen de las posibilidades de acción de las articulaciones (flexiones, extensiones, rotaciones y traslaciones) del cuello, hombros, codos, cintura, muñecas, sobre todo.

La cabeza, gracias al cuello, puede flexionar a los lados, atrás, adelante; rotar o girar -sobre el eje- a los lados; desplazarse en el plano frontal...

El tronco, gracias a la cintura, puede realizar movimientos de flexión adelante, atrás, a los lados, rotaciones, etc.

Los brazos, gracias a los hombros, codos y muñecas pueden realizar gran cantidad de movimientos: abrirlos, cerrarlos, levantarlos, etc. Teniendo en cuenta que pueden moverse de forma simultánea o alternada, simétrica o asimétricamente, en paralelo, sin cruzar el lado derecho al izquierdo o cruzando...

Las caderas (pelvis) pueden hacer también movimientos (aunque esta zona más central del cuerpo será más difícil de aislar por los niños).

Es claro que se pueden ejecutar muchos movimientos distintos con estas partes del cuerpo, aunque en una danza infantil habrá que simplificarlos al máximo. Incluso los pocos gestos que se elijan es conveniente que se repitan secuencialmente.

Además, los gestos son acciones expresivas del cuerpo.

Los gestos, de forma más o menos explícita, llevan una carga expresiva, tendrán un contenido significativo, aunque en su forma sean descriptivos, simbólicos, expresionistas, abstractos, estilizados, ampliados, resumidos, de más o menos intensidad o duración que en la realidad. Así, pueden expresar sentimientos de todo tipo: tristeza (puede ser con hombros, brazos, cabeza, caídos), alegría (lo contrario), etc. También pueden expresar acciones: llamar, saludar, acunar, volar, ofrecer, rechazar... En cualquier caso, los gestos hay que controlarlos, memorizarlos, ajustarlos a un tiempo-ritmo determinado y a la ejecución del conjunto.

El gesto, la actitud o el porte deben configurarse especialmente cuando en la danza se imita o representa un personaje real o de ficción, por ejemplo: Una princesa, una marioneta, un pájaro, etc.

Los gestos pueden ir acompañados de objetos, *accesorios*: pañuelos, cintas, aros, palos..., siempre que su presencia esté justificada, y habrá que saber manipular y controlar.

Los pasos.

En cuanto a los pasos, los niños y las niñas más pequeños deben hacer los más sencillos, aquello que les resulten más familiares como son: la marcha (con pasos más fuertes, más suaves, más cortos, más largos, levantando más o menos los pies, golpeando con la punta o el talón en el suelo -antes o después del paso o del salto-, de media punta, con pequeña flexión de rodilla, arrastrando los pies, en un compás de cuatro tiempos dar tres pasos en los tres primeros tiempos y en el cuarto pararse), girar a un lado, al otro (teniendo como eje para el giro los dedos del pie o bien el talón), saltar de todas las formas, paso y salto sobre el mismo pie, alternando los pies, correr de distintas formas, etc.

Tanto la variación como la repetición de los pasos afinan la sensación de movimiento y la capacidad de coordinación, y aumentan asimismo la seguridad de su ejecución.

Caminar y correr, controlando la fuerza y elasticidad de los pies, deberán ser ejecutados hacia delante, hacia atrás, a los lados, en trayectorias rectas y curvas.

Los pequeños saltos, (hacia adelante y hacia atrás, también combinado con giros, carreras o saltos. Saltos en alto o en largo. Saltos con distinto apoyo; saltos que surgen de correr y con giros) desarrollan la capacidad de amortigua-

ción y la potencia, y capacitan para obtener un mayor rendimiento en los saltos mayores.

A continuación se describen unos pasos que pueden ser ejecutados sin dificultad por el alumnado. El profesorado los utilizará según su criterio y la necesidad educativa.

Descripción

Marchar: Pasos sucesivos, pasando el peso del cuerpo de un pie a otro (Izquierdo-Derecho-Izquierdo-Derecho, etc.). Los brazos van coordinados con los pies. El valor musical corresponde a la negra (). Se puede marcar el ritmo con palmadas, golpes de pandero o percusión, en general.

Los pasos de marcha (o caminar) se pueden hacer en cualquier dirección, se pueden hacer pausas o detenciones contando los tiempos. Por ejemplo: tres pasos de marcha adelante (en tres tiempos) -D-I-D-, detención (en tres tiempos), cuatro pasos de marcha a la izquierda (en cuatro tiempos) -I-D-I-D-, dos pasos de marcha atrás (en dos tiempos) -I-D-, etc.

Los pasos pueden ser más o menos golpeados en el suelo, más o menos deslizados, arrastrados...

En los pasos de marcha, se pueden flexionar un poco las rodillas:

- a) a la vez que se da el paso,
- b) después de dar el paso.

En los pasos de marcha, se puede:

- a) apoyar toda la planta de pie en suelo,
- b) apoyar primero el talón y después toda la planta,
- c) apoyar primero los dedos y después toda la planta.

Correr: Pasos saltados sucesivos de un pie a otro. En cada salto se suspende un instante el cuerpo en el aire. El valor musical es la corchea () . Se puede correr más o menos deprisa.

Saltar: Elevar el cuerpo en el aire por medio de un impulso ejecutado por uno o dos pies sobre el suelo. Puede ser de dos pies a dos pies, de dos pies a un pie, de un pie a dos pies, de un pie al mismo pie, de un pie al otro pie. Estos dos últimos se asemejan a la pata-coja y a correr, respectivamente. Los saltos pueden ser hacia arriba o hacia abajo, hacia otras direcciones: adelante, atrás, los lados...

Paso-salto: Dar un paso con un pie, seguidamente dar un salto con el mismo pie y caer en el mismo sitio. Se alternan los pies. Si se hacen los pasos-saltos un poco rápidos se les llama *salticados*.

Tiempos	1º	2º
Pies	Derecho adelante, saltar sobre él.	Caer sobre el Derecho en el mismo sitio.
	Izquierdo en el aire.	Izquierdo en el aire.
Tiempos	3º	4º
Pies	Izquierdo, delante, saltar sobre él.	Caer sobre el Izquierdo en el mismo sitio.
	Derecho en el aire.	Derecho en el aire.

-
-

Pata-coja: Dar los pasos seguidos saltando sobre el mismo pie.

Galope: Se puede hacer adelante o a los lados. Por ejemplo, en un círculo, orientados al centro, el galope lateral hacia la izquierda será:

1º: Apoyando el peso sobre el pie derecho, saltar sobre él, elevando todo el cuerpo y separando la pierna izquierda hacia el lado izquierdo.

2º. Caer con el pie izquierdo al lado izquierdo. (El peso está sobre este pie)

Traer el pie derecho al lado del izquierdo.

Tiempos	1º	2º
Pies	Apoyo y salto sobre el Derecho. Eleva el cuerpo.	El peso desciende sobre el izquierdo, que se apoya en el suelo, al lado izquierdo.
	Levantar y desplazar el izquierdo al lado izquierdo.	Se acerca el Derecho al lado del izquierdo.
Tiempos	3º	4º
Pies	Apoyo y salto sobre el Derecho: Eleva el cuerpo.	El peso desciende sobre el izquierdo, que se apoya en el suelo, al lado izquierdo.
	Levantar y desplazar el izquierdo al lado izquierdo.	Se acerca el Derecho al lado del izquierdo.

Si el galope se hace al lado derecho, lógicamente los pasos son al revés. Si se hace hacia delante, la pierna que salta avanza adelante.

Paso de cuatro: Consta de cuatro tiempos. En los tres primeros tiempos dar tres pasos de marcha adelante (pies D-I-D.), en el cuarto tiempo dar un pequeño salto en el sitio sobre el pie que ha dado el tercer paso (el D.) y caer al suelo sobre él, el otro (el I.) permanece en el aire. Se van alternando los pies. Más explícitamente:

Tiempos	1º	2º	3º	4º
Pies	Paso Derecho	Paso Izquierdo	Paso Derecho	Salto Derecho
Tiempos	5º	6º	7º	8º
Pies	Paso Izquierdo	Paso Derecho	Paso Izquierdo	Salto Izquierdo

Paso de marinero: Es como el paso-salto, pero se va retrocediendo. Las dos manos se juntan por detrás, en la cintura.

Tiempo	1º
Pie	Posar el pie derecho en el suelo, detrás del izquierdo, éste se levanta.
Tiempo	2º
Pie	Saltar sobre el pie derecho.
Tiempo	3º
Pie	Posar el pie izquierdo detrás del derecho, levantando el derecho.
Tiempo	4º
Pie	Saltar sobre el pie izquierdo.

Girar: En el mismo lugar o desplazándose en todos los sentidos. Sobre un pie u otro (sobre los dedos o sobre los talones).

La coordinación

La coordinación o vinculación es la relación de la parte baja del cuerpo con la parte alta (brazos y piernas). Dicho de otro modo, la palabra coordinar indica un determinado orden en la acción de distintos grupos musculares. Esa acción está regulada por los estímulos que por vía muscular llegan al sistema nervioso central. Por lo tanto, la coordinación es el resultado de una conjunción neuro-muscular, de ahí que los movimientos se efectúen con fluidez, cómodamente, sin esfuerzo superfluo.

En la infancia es muy conveniente realizar con frecuencia este tipo de movimientos para familiarizarse con ellos, llegar a automatizarlos y hacerlos repentinamente con naturalidad. Se harán movimientos de coordinación mayor (los grandes movimientos como marchar, saltar, correr...) y de coordinación menor (los pequeños movimientos como los pasos, las palmadas y golpes de las manos en otras partes del cuerpo, etc.).

Se puede concretar que la coordinación más completa que se practica en la danza consiste, sobre todo, en la combinación de los pasos con los gestos.

Cuando se danza, normalmente no se mueven los pies solos, ni tampoco el tronco o los brazos solos. Lo habitual es que todo el cuerpo participe, en mayor o menor grado, simultáneamente. Mientras se marcha o se salta, los brazos pueden elevarse verticalmente y descender, abrirse lateralmente, adelantarse, las manos pueden dar palmadas, golpear otras partes del cuerpo, colocarse en la cintura, en la espalda, etc. Si el alumnado imita, en una danza, los movimientos del tren, dará los pasos de marcha -más bien deslizada- y con los brazos hará los movimientos de imitación a los mecanismos que mueven las ruedas: adelante-atrás, etc.

Percusiones con el cuerpo:

1. *Manos.* Manos con las manos -palmada-, manos con los pies, con las rodillas, con los muslos, con las caderas, con el pecho, con los hombros, con la cabeza, con el suelo. Manos contra las manos u otras partes del cuerpo de los compañeros.
2. *Pies.* Golpeo de todo el pie plano contra el suelo, de la punta, del talón, de un pie contra el otro pie.

■ 5.3.2. LA ORGANIZACIÓN TEMPORAL

Frecuentemente se utilizará la música como estímulo auditivo, como motivación para la danza. Ambas formas de expresión están íntimamente ligadas y tienen elementos comunes.

El ritmo.

En el cuerpo existen los latidos del corazón, los tiempos de la respiración, los golpes de los pasos al andar... Todas estas acciones se realizan en tiempos que son propios de cada persona. Pero algunos de esos tiempos o golpes se acentúan de forma más o menos regular, alternada..., son rítmicos.

En música también hay sonidos que se acentúan con una regularidad, son más fuertes, se destacan de otros que no llevan acento. Existe ritmo. Este puede ser binario o ternario, dependiendo de la frecuencia de la acentuación.

El ritmo es básico en la práctica de la danza, alcanza a todos sus componentes: gestos, pasos, movimientos, etc. Es percibido por los niños y las niñas de forma natural, por lo que deberá estar presente, como centro organizador de todos los ejercicios y actividades de danza que realicen. Por otra parte, ayuda a conseguir equilibrio y estabilidad, economía de esfuerzo, control neuro-muscular, organización y estructuración de la personalidad.

La melodía.

La frase musical.

La frase musical va más o menos asociada a la frecuencia de la respiración, por ello se puede saber la extensión o duración aproximada de la frase melódica. Esta incluye una sucesión de silencios y notas o sonidos con distintas cualidades: variedad-ascendentes, descendentes-, intensidad -suaves, fuertes-, velocidad -rápidos, lentos-, que al combinarlas en sus múltiples formas pueden dar lugar a infinidad de frases musicales distintas. La melodía no es más que una o más frases enlazadas, por lo que su duración o extensión puede ser muy variada. La melodía, aparte de incluir todas las características de las frases, tiene una tonalidad, una modalidad (triste, alegre, etc.), un carácter. Todo lo cual viene a configurar lo que podemos llamar el tema, el motivo.

La frase de danza.

El discurso de danza se basa en la frase, esta forma parte esencial de su estructura. La frase es el objeto visible donde confluyen todos los factores del movimiento puestos en juego de forma simultánea: cuerpo, energía, tiempo, ritmo, espacio. La frase incluye, pues, todos esos componentes con sus múltiples posibilidades de combinación y variación. Y como una danza se hace encadenando o secuenciando un número determinado de frases -mayor o menor- de distintas maneras con el fin de formar períodos, las posibilidades de construcción o composición de la danza son muchísimas.

La frase de danza se ejecuta, pues, con un determinado esfuerzo muscular, se traza en un espacio concreto, se desarrolla en un tiempo exacto y está motivada por una intención de expresar, de comunicar un contenido del tipo que sea, o simplemente por el placer y el disfrute de danzar.

Relación entre música y danza

Si se utiliza la música como estímulo para la danza, deberán ser analizados y respetados todos los aspectos antes mencionados: sonido-silencio, ritmo, frases, duración, velocidad. La frase motriz se construye con referencia a la frase musical. De igual modo se forman los encadenamientos de las frases, las repeticiones, las pausas...

Así como una pieza de música tiene una estructura, un orden en sus partes -comienzo, desarrollo y fin- también la danza tendrá una construcción u organización similar.

Hay que saber elegir la música para una danza de acuerdo a unos criterios: edad y capacidad de los participantes, finalidad que se pretenda, etc.

Una vez elegida, habrá que descubrir su estructura interna, que servirá de base para la organización de los gestos, pasos y desplazamientos:

Recapitulando, los elementos más importantes que hay que analizar y tener en cuenta en la música son:

1. *Las fórmulas rítmicas*: Ritmo binario, ternario, cuaternario.
2. *Las frases musicales*: (A-B-C-D); (A-B-A-C-A); (A-A-B-B-A-A-B-B-), etc.
3. *La duración*: Más o menos tiempo de las frases, de las secuencias, etc.
4. *El tiempo y sus matices*: Lento, rápido, acelerado, retardado...
5. *El registro*: Agudo, medio, grave.
6. *La intensidad*: Fuerte, suave, aumentando o creciendo, disminuyendo o decreciendo.

■ 5.3.3. LA ORGANIZACIÓN ESPACIAL

El cuerpo, al moverse, va dibujando o creando formas (como esculturas) distintas en el espacio que ocupa.

En todo momento hay que controlar la estructuración, ajuste, dominio y memoria espacial, del área de juego, tanto en el espacio personal como en el espacio general, individual y colectivo. Cuando danzan varios niños y niñas a la vez en un espacio general o libre, antes hay que organizar los espacios que van a recorrer, dividirlos, marcarlos, combinar los de unos con los de los otros y respetarlos en todo momento, para lograr una armonía espacial y no un caos.

Es un ejercicio de disciplina, por medio del cual los niños y las niñas están constantemente recibiendo informaciones de sus sentidos: la vista, el oído, los músculos (sentido cinestésico), de sus cambios de postura y su ubicación en el espacio, de su relación con el compañero o compañera, con el grupo, con su entorno.

Además, el ajuste rítmico se enriquece con las trayectorias que hacen más íntima la relación entre los niños o las niñas y el espacio general.

Los recorridos

El desplazamiento por el espacio cuando se hace en una danza de coreografía fija exige una selección y un control.

Ya se conocen y se han experimentado las distintas formas de desplazamiento o locomoción. Los pies pueden utilizarse para dar pasos, produciendo la acción de caminar o correr, puntear y talonar, saltar, girar o deslizarse.

El salto puede hacerse: de los dos pies juntos o separados a los dos pies, a uno solo, o viceversa, de un pie al mismo pie o de un pie al otro pie; fuerte o suave, pequeño o grande, con cambio de nivel, realizado con una extensión o con una contracción.

Los giros son rotaciones sobre el propio eje y pueden ser a un lado o al otro, parciales o completos, adentro o afuera, de arriba abajo o viceversa, con el cuerpo abierto o cerrado, lentos o rápidos, en el mismo lugar o cambiando de lugar...

También, aunque con menos frecuencia, es posible desplazarse de rodillas, rodando, dando volteretas, gateando, arrastrándose. La relación entre el cuerpo y

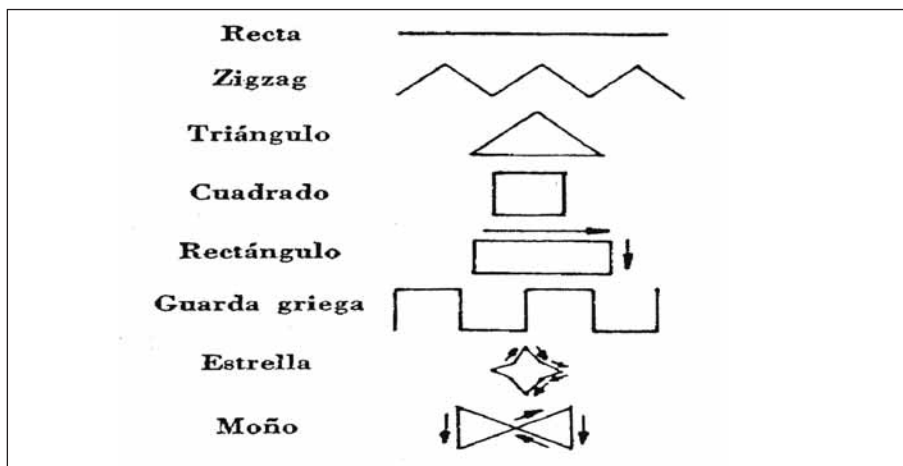
-
-

el suelo contribuye a aumentar la variedad de los desplazamientos. Por ejemplo, el cuerpo puede estar boca arriba, boca abajo, con el pecho, la espalda o el costado contra la superficie del suelo, etc.

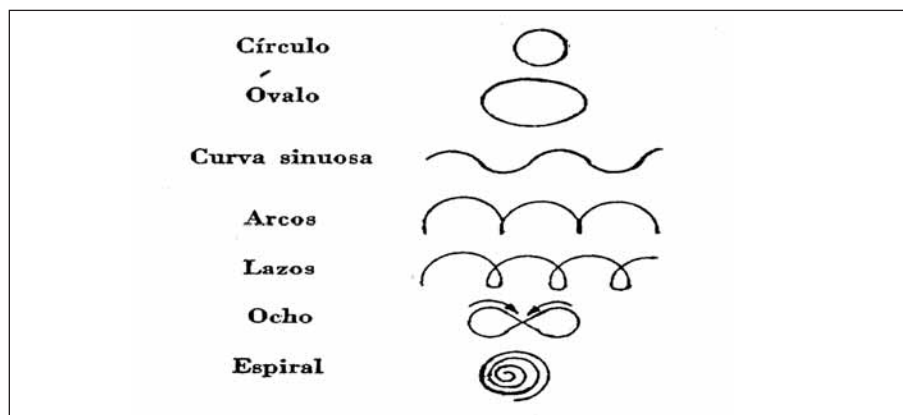
En los desplazamientos es posible combinar todos los elementos anteriormente enumerados: marchas, saltos, carreras, giros y gestos.

Las trayectorias y los recorridos pueden ser esencialmente de dos formas: en línea recta y en línea curva.

En línea recta



En línea curva



Los recorridos adelante, atrás, derecha, izquierda, y las diagonales, tanto en línea recta como curva y sus combinaciones, permiten al niño o a la niña lograr fineza de movimiento, economía de esfuerzo, direccionalidad, acción-reacción (por cada cambio de dirección), percepción de sí mismos y de los otros en movimiento, ajuste de su ritmo y de sus evoluciones al grupo (en líneas, círculos, molinetes, enlazamientos, agrupaciones diversas, cadenas, etc.).

Los desplazamientos se realizan con una motivación o finalidad: se va a un lugar porque se desea llegar a saludar a alguien o porque significa un espacio familiar, etc. Se separa alguien de un lugar por huir, por miedo o por otras muchas razones posibles; el salto puede expresar alegría, felicidad, fuerza, superación de la gravedad. La caída al suelo puede significar derrota, cansancio, abatimiento, pena... En la expresividad también influye el estado de ánimo, estado emocional, estado físico... Todo ello motivará la forma de hacer el desplazamiento, el diseño en el suelo, la velocidad, la energía...

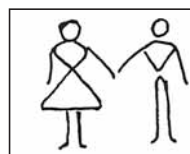
En la estructuración espacial es posible:

1. Colocarse con distintas posturas. Sobre, debajo de, de frente a, al lado de, detrás de, cerca de, lejos de, de espaldas a... (orientación).
2. Hacer trayectorias: ir desde un punto a otro de forma recta (directa-indirectamente) o curva (circular, ovalada, sinuosa...).
3. Marchar por todo el espacio libremente o de forma organizada.
4. Avanzar o retroceder en dirección a, con distintos niveles de altura.
5. Reunirse o juntarse con..., acercarse a..., separarse o alejarse de...
6. Entrar en, salir de... (p.ej., un círculo, un cuadrado, etc.)
7. Ir por fuera de, por dentro de, entre...
8. Ir y volver.
9. Pasar: por delante de..., por detrás de..., al lado de..., cruzándose con..., por dentro de..., por fuera de..., por debajo de..., por encima de...

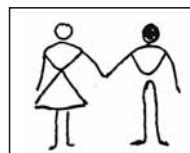
Modelos de enlazamientos (en parejas)

a) *De costado:*

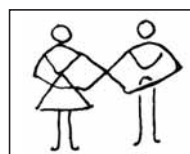
1. Pareja tomándose de una mano.



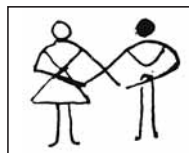
2. Igual, pero cada cual mirando a un frente.



3. Tomándose las manos cruzadas y un brazo flexionado.



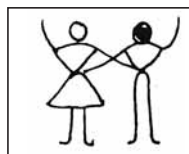
4. Igual, pero cada cual en distinto frente.



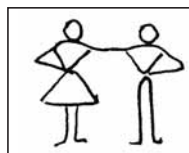
5. Tomándose por la cintura con una mano y la otra en aro.



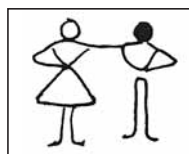
6. Igual, con distinto frente.



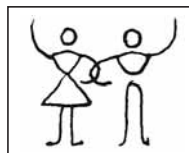
7. Tomándose por los hombros y la otra mano en la cintura.



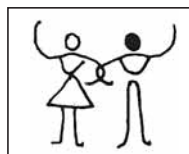
8. Igual con distinto frente.



9. Codo con codo.



10. Igual con distinto frente.

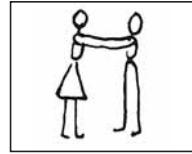


b) Frente a frente:

1. Dándose las manos.



2. Tomándose los dos de los hombros.



3. Tomándose de la cintura.



4. A toma a B por los hombros y B a A de la cintura.

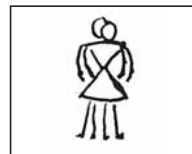


c) *Uno detrás de otro:*

1. Se toman las manos en arco arriba.



2. Se toman las manos abajo, a los lados.



3. Una mano en la cintura, la otra extendida.
(Las manos en la cintura de quien está delante)



4. Las manos en los hombros de quien está delante.



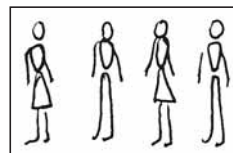
5. Las manos en la cintura de quien está delante.



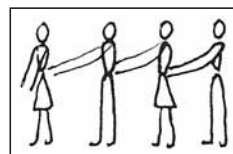
Modelos de agrupamientos

a) En fila:

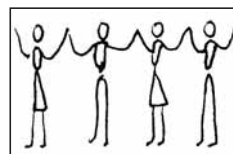
1. Suelos.



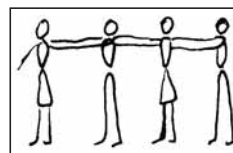
2. Tomados de la cintura.



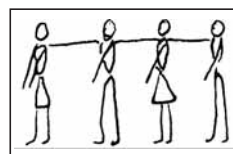
3. Tomados de la mano, en distintas alturas.



4. Tomados de los hombros, con los brazos.

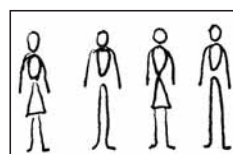


5. Una sola mano en el hombro del compañero o la compañera, la otra cae libre.

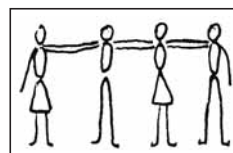


b) En hilera:

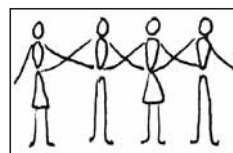
1. Suelos.



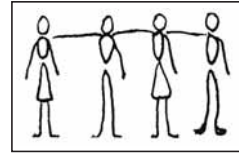
2. Tomados por los hombros.



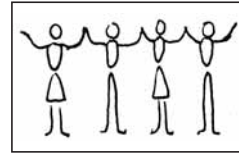
3. Tomados por la cintura.



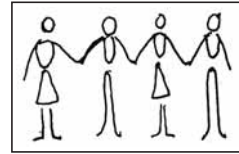
4. Tomados por una sola mano en el hombro.



5. Tomados por las manos por encima de la cabeza, en arco.

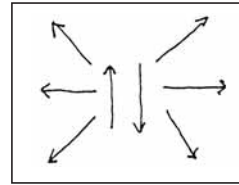


6. Tomados por las manos, abajo.

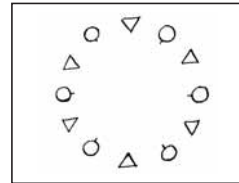


Modelos de evoluciones

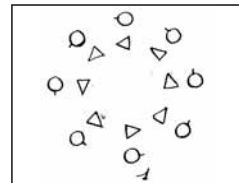
Avanzar en las direcciones adelante, atrás, a derecha, a izquierda (4) y las intermedias (4). Hacerlo con todas las formas de locomoción, con todas las formas de pasos.



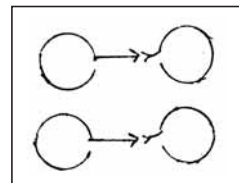
En un círculo. Suelos. Tomados de las manos. Orientados en (SAR) (Sentido Agujas del Reloj), orientados en (SIAR) (Sentido Inverso Agujas del Reloj). Avanzando al centro. Girando y volviendo atrás. Retrocediendo (volviendo atrás de espalda). Tomados de los brazos, de los hombros, por detrás de la cintura.



Dos círculos concéntricos. Avanzar en (SAR), en (SIAR). Cada círculo en un sentido. El del centro sale y se une al de fuera y forman pareja. Se colocan de espaldas a los de fuera, de lado izquierdo o derecho. Los de fuera pasan adentro

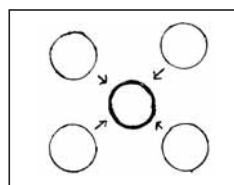


Dos o más círculos que marchan en la misma dirección o en distinta. Pueden deshacer el círculo y formar dos filas. Finalmente pueden volver a formar otros círculos.

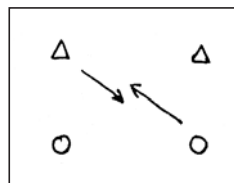


Cuatro pequeños círculos formando un cuadro.

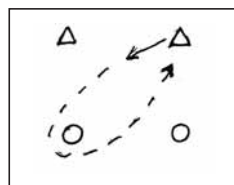
Estos círculos pueden ser de varios niños o niñas. Hay otro círculo formado por cuatro niños o niñas en el centro. Todos los círculos van girando en el mismo sentido. A una señal, uno de cada círculo del cuadrado viene al centro y se cambia con uno de los del centro (cada uno del centro se va a un círculo de fuera). Se van turnando, de forma que todos los de los círculos de fuera pasen por el círculo del centro.



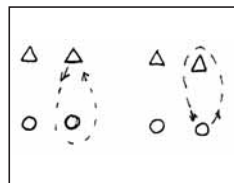
En cuadro. Los niños se cruzan con las niñas y cambian de lugar. Se acercan uno a otro y vuelven a su sitio. Se acercan, dan una vuelta y vuelven a su sitio. En el centro pueden engancharse los codos y dar una vuelta.



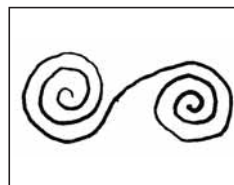
Colocados en cuadro. Cada niño da una vuelta alrededor de la niña de su diagonal derecha y vuelve a su sitio, pasando por el lado derecho o el izquierdo. Primero lo hace un niño y después el otro.



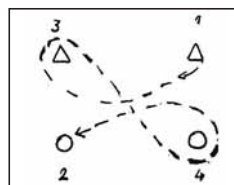
Como antes, pero las vueltas las dan con quien está enfrente. Primero lo hace el niño y después la niña de cada pareja, pasando por el lado derecho o el izquierdo.



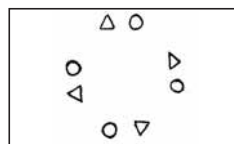
Una espiral. Se hace, se deshace y se forma otra. Y así sucesivamente. O se hace un círculo, se deshace y se forma otro. Han de fijar quién es el primero y el último.



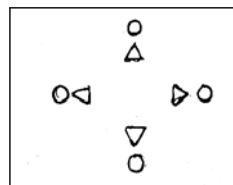
El niño 1 va por detrás del 3, después del 4 (hace la figura de un 8), y al final se coloca en el sitio del niño 2. El niño 2 va por detrás del 4, después del 3 (hace un 8), y al final se coloca donde estaba el niño 1. Después hacen lo mismo los niños 3 y 4.



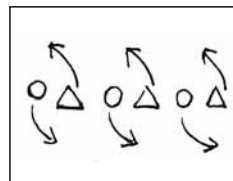
Posición en cuadro, por parejas, niño al lado de niña, mirando al centro.



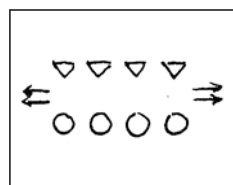
Posición en cruz, por parejas, uno delante de otro y mirando al centro los dos, o uno dentro y otro fuera, de lado, orientados en (SAR), o en (SIAR). O enfrentadas las parejas.



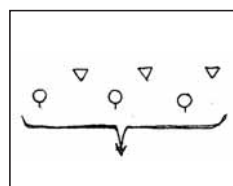
En fila o enfrentadas las parejas. Los niños se desplazan a arriba y las niñas abajo, o viceversa. O dan una vuelta completa alrededor de su pareja y vuelven al sitio. Alternadamente.



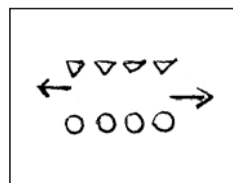
Por parejas avanzan al frente. Pueden ir en una dirección o en otra. Pueden unir las manos de una u otra forma.



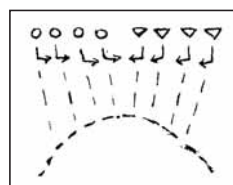
En dos filas. Avanzan. Los niños pueden colocarse detrás o delante de las niñas. Pueden luego retroceder y las niñas avanzar.



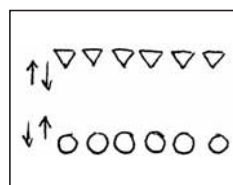
En dos filas. Cada una avanza en una dirección.



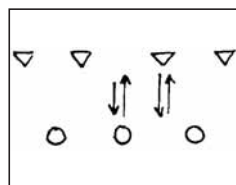
En una fila, pero los niños a un lado y las niñas al otro. Pueden cruzarse, avanzar, formar un semicírculo, etc.



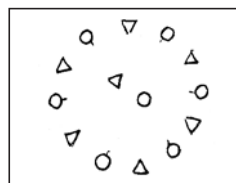
En dos filas enfrentadas. Se acercan, se saludan, se golpean las manos, etc. Retroceden o se intercambian el puesto. Por orden o todas las parejas a la vez. Se acercan, se dan una mano, o entrelazan los codos, dan medio giro y se intercambian el puesto, o dan giro completo y vuelven a su puesto.



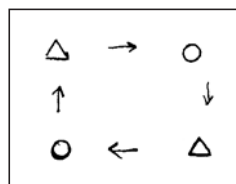
Dos filas enfrentadas, pero ocupando los huecos. Se cruzan avanzando a la vez, o primero pasan los niños y después las niñas, o de uno en uno o de dos en dos. O se introduce una fila en la otra y queda sólo una.



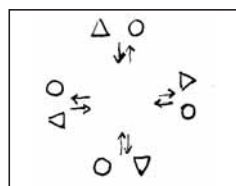
Un círculo grande, y dentro se mueven un niño y una niña sueltos o juntos. Los del círculo pueden moverse de varias formas, dar palmadas, etc. Los niños/as de dentro pueden elegir a otros niños del círculo para bailar dentro, etc.



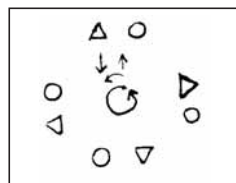
Un cuadrado de 4 niños o niñas (dos parejas). Hacen algún movimiento en el sitio y luego se van cambiando de puesto en una dirección o en la otra.



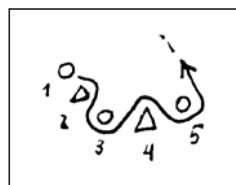
Cuatro parejas en cuadro. Avanzan al centro por orden o todos a la vez. Pueden formar un círculo dentro. Pueden avanzar al centro y retroceder. Pueden avanzar dos parejas y cambiar de sitio, luego las otras dos enfrentadas.



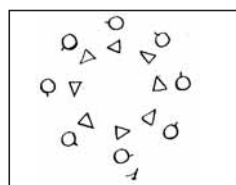
Por parejas, en cuadro. Avanzan los niños al centro, dan una vuelta y vuelven al sitio. Mientras tanto, las niñas dan palmas o giran en su sitio o se cambian de sitio. Después se repite todo, pero entran al centro las niñas.



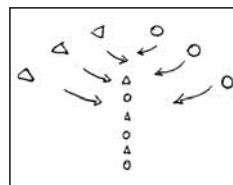
En fila o en círculo. Comienza el nº 1 pasando entre los demás. Al llegar al final se detiene. Después, o siguiéndole, lo hace el nº 2. Y así sucesivamente.



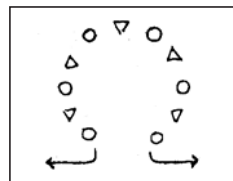
Por parejas, formando un doble círculo. Pueden ir sueltas o unidas de varias formas. Pueden ir en una dirección y cambiar a otra. Cambiarse de sitio. Salirse unos y dejar pasar a otros. Cambiar de parejas.



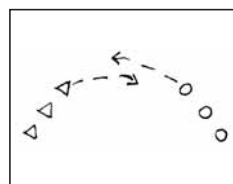
En abanico, se pueden desplazar a la vez, o primero los niños y después las niñas, o viceversa. Pueden venir todos y formar una fila. Pueden formar un círculo.



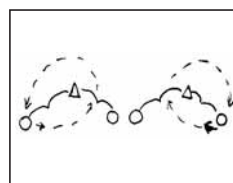
Un círculo puede deshacerse comenzando dos a salir y los demás les siguen detrás. Pueden formar dos círculos, una fila o dos.



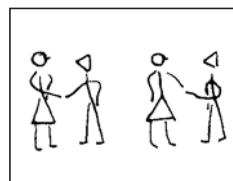
Dos filas, se cruzan una por delante y otra por detrás, a la vez o primero una y después la otra. Pueden formar dos círculos, uno dentro y otro fuera.



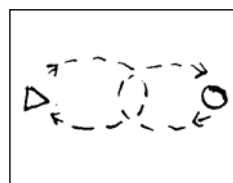
Por tríos, numerados. Unidos por las manos. (nº 2 en el centro, nº 1 a la derecha, nº 3 a la izquierda). El nº 1 pasa por debajo del brazo izquierdo del nº 2 y el derecho del nº 3. Vuelve al sitio. El nº 2 gira sobre sí mismo a la izquierda. Después hace el mismo recorrido el nº 3.



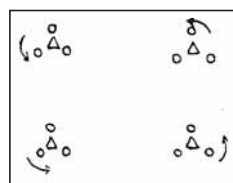
Por parejas. Se dan las manos derechas, giran, se cambian de sitio. Se dan las manos izquierdas, medio giro y se cambian de sitio, o giro completo y vuelven a su sitio.



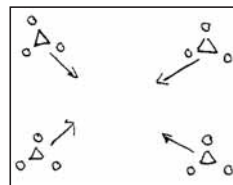
Por parejas, enfrentados. Avanzan uno hacia la otra y se rozan los hombros derechos, hacen espalda contra espalda y retroceden al sitio. Se puede hacer por el otro lado (hombros izquierdos).



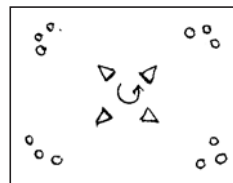
A. Cuatro tríos. Se dan las manos y dentro de cada trío hay un niño, el trío gira en un sentido.



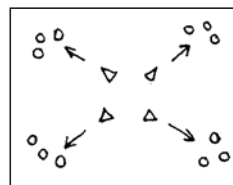
- B. Los niños que estaban dentro de los tríos vienen al centro y se dan las manos. Los tríos se paran, dan palmas, etc.



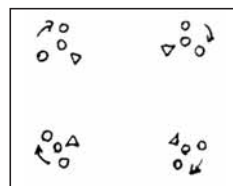
- C. Los niños que han venido al centro Se dan las manos y dan una vuelta completa.



- D. Vuelve cada uno a su trío del principio.

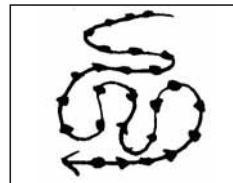


- E. Se forman otra vez los tríos, pero ahora es otro niño quien está en el centro. Cada vez estará uno distinto, por turnos. Se repite todo desde el paso B.



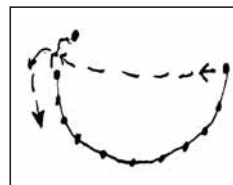
La serpiente.

Los niños van unos detrás de otros, en fila, llevan las manos unidas con el de delante y con el de atrás. Hacen trayectorias onduladas, el primero dirige.



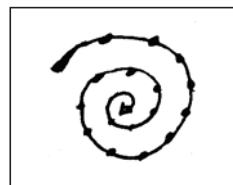
El arco.

Los niños van unos detrás de otros, en fila, llevan las manos unidas con el de delante y con el de atrás. El niño primero/a (y todos detrás) pasa por debajo del puente formado por los brazos del último y el penúltimo/a.



El caracol.

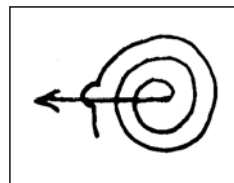
Los niños y las niñas, con las manos unidas, forman una espiral o caracol.



Una forma de deshacer el caracol.

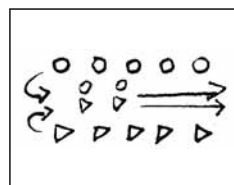


Otra forma de deshacer el caracol.



La puerta.

Por parejas, unas detrás de otras, irán adelante, se dan las manos internas. Con los brazos elevados en forma de arco. La primera pareja va pasando, frente a frente o de lado, manos unidas o separadas, por debajo de los brazos de las otras parejas. Al llegar al final, se colocan como las otras parejas. Pueden formar puente con los dos brazos, estando las parejas frente a frente.



El surtidor.

Dos filas paralelas, una (la D.) de niños, otra (la I.) de niñas. Orientados en la misma dirección. Los/as primeros/as de cada fila comienzan el movimiento, y los/as demás los van siguiendo. Los niños dan medio giro a su derecha y van hasta el final de la fila. Las niñas dan medio giro a su izquierda y van hasta el final de la fila. Se colocan detrás y van avanzando hasta llegar adelante otra vez, etc.



■ 5.3.4. EJERCICIOS DE ORGANIZACIÓN ESPACIO-TEMPORAL

a) Individuales:

1. Camináis libremente por el espacio.
2. Corréis libremente por el espacio.
3. Camináis con acompañamiento de percusión (por ejemplo, pandero) o música.
4. Os detenéis a una señal en una actitud expresiva (como estatuas).
Repetís varias veces (3 y 4) alternadamente, variando los tipos de estatuas.
5. Corréis (oyendo el sonido de los pasos ajustados a un ritmo grupal).

6. Camináis con apoyo de toda la planta del pie, acompañado del pandero.
7. Camináis sobre las puntas de los pies, acompañados del triángulo.
8. Camináis alternadamente (como 6 y 7), respondiendo al instrumento que oigan.
9. Camináis presionando los pies sobre el suelo, después flexionáis las piernas.
10. Corréis levantando las rodillas.
11. Galopáis en puntas de pie. A un golpe fuerte de pandero os detenéis en el sitio.
12. Marcháis arrastrando los pies.
13. Saltáis sobre los dos pies.
14. Saltáis sobre un pie, avanzando; luego sobre el otro, retrocediendo.
15. Camináis. Al sonido del triángulo, hacéis medio giro y seguís caminando.
16. Camináis. Al sonido del triángulo, hacéis giro completo y seguís caminando.
17. Camináis con pasos muy largos, flexionando las rodillas.
18. Formáis un círculo y hacéis un tren, colocando las manos en la cintura de quien vaya delante.

b) De grupo.

Dado el carácter social o colectivo de la danza, especialmente la danza educativa, es necesario iniciar a los niños y a las niñas para que adquieran y perfeccionen el sentido de adaptación de sus posiciones, actitudes, evoluciones y gestos a los demás del grupo. Deben ejercitarse en el orden, la coordinación y la atención de unos con otros.

1. Formáis filas en grupos de cuatro, unos detrás de otros, y evolucionáis en el espacio sin deshacer la figura.
2. En grupos de cuatro, unos al lado de otros y dándoos las manos, formáis líneas y marcháis, con cambios de dirección.
3. Formáis círculos y evolucionáis en distintos sentidos (en el sentido de las agujas del reloj -SAR- o en el sentido inverso -SIAR-) sin perder la forma, las distancias entre todos.
4. Formáis dos círculos concéntricos, el niño de dentro y el de fuera, uno al lado del otro, os dais las manos, así evolucionáis todos, en parejas, dando una vuelta completa en la misma dirección; os soltáis las manos y los niños del círculo interior os detenéis, mientras los del exterior seguís la marcha en el mismo sentido; al llegar al lado del compañero o de la compañera, que ha permanecido en el sitio esperando, le dais la mano de nuevo y seguís dando otra vuelta. Esta vez cambiando: los niños de fuera os detenéis, y los de dentro seguís la marcha. Se harán posteriormente cambios de círculos y de parejas.
5. Pasáis de la evolución en círculo a una fila, a una línea, a un molinete, etc., y volvéis al círculo.
6. Dos compañeros, frente a frente, golpeáis las manos uno con el otro de distintas formas, alternando con palmadas y golpes en el propio cuerpo o en distintos lugares del espacio, entrelazando los codos y dando vueltas andando, saltando, juntando las manos de distintas formas: una sola, las dos, sin cruzar o cruzadas, dando vueltas uno alrededor del otro, separándoos, acercándoos, etc.

■ 5.4. LA COMPOSICIÓN COREOGRÁFICA

En la composición coreográfica, los elementos de la obra que nos proponemos crear, por pequeña y sencilla que sea, están elegidos, organizados, enlazados entre sí con la intención de construir un conjunto coherente y claro, un objeto con una forma concreta, que se podrá mantener fijo y ser reproducido de la misma forma las veces que se desee. Es cuestión, pues, de seleccionar una serie de elementos o materiales específicos de la danza ya conocidos (cuerpo, gestos, pasos, ritmo, espacio, desplazamientos, enlazamientos, agrupamientos, evoluciones...) y estructurarlos de una forma original. Para esta función es necesario desarrollar y potenciar la imaginación y la creatividad.

■ 5.4.1. MODELO COREOGRÁFICO

Hay muchas formas de empezar, de enfocar y desarrollar una coreografía.

Los recursos que se han expuesto anteriormente no deben ser considerados como una simple información teórica, son realmente instrumentos didácticos imprescindibles. Con ellos se puede abordar la tarea de crear una danza.

Una prueba de ello es el modelo que se presenta a continuación. No tiene nada de extraordinario, se puede comprobar cómo las evoluciones en el espacio son muy sencillas, simétricas, claras, pudiéndose simplificar aún más.

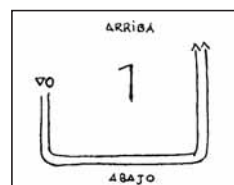
La forma de realizar los desplazamientos puede ser: marchando, saltando, corriendo, girando, etc. Lo mismo se puede decir de los enlazamientos.

La velocidad y el ritmo dependerán de la música que se utilice.

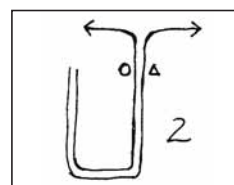
Dentro de los mismos diseños espaciales cabe también alterar el orden, hacer repeticiones, suprimir algún esquema, introducir otros, etc.

En definitiva, esta forma de danza permite utilizar los materiales con gran libertad, las reglas o sujeciones son pocas y fáciles de cumplir, la música impone una cierta adaptación de la estructura..., y poco más.

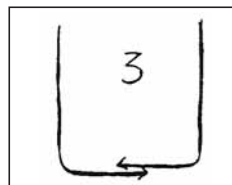
1. Dos parejas (niña-niño) parten del lado de abajo de la sala, va una a cada lado. Dan una vuelta marchando por los laterales.



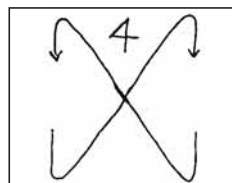
2. Al llegar abajo de nuevo, las dos filas (en parejas) toman dirección hacia arriba por el centro de la sala. Al llegar arriba, las dos filas se separan, niñas a un lado, niños a otro. Siguen por los laterales de la sala.



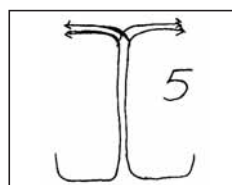
3. Las dos filas, separadas, llegan a encontrarse frente a frente abajo y se cruzan, siguen en dirección contraria. Así dan una vuelta a la sala hasta llegar a los ángulos de las diagonales de abajo (izq. y der.)



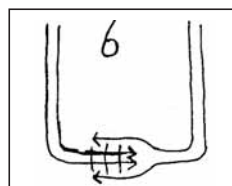
4. Continúan las dos filas separadas por las líneas diagonales hacia arriba. En el centro de la sala se van cruzando. Siguen marchando hasta llegar al lado de abajo.



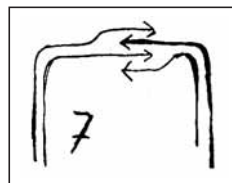
5. Se juntan las parejas en el centro de abajo, siguen en dos filas. Al llegar arriba, una pareja va a la derecha y otra a la izquierda y así sucesivamente. Siguen dos filas por cada lado hasta llegar abajo.



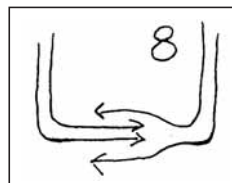
6. Al enfrentarse en el lado de abajo, las parejas del lado derecho se abren formando una PUERTA, y las parejas del lado izquierdo pasan por el medio. Continúan alrededor de la sala hacia arriba.



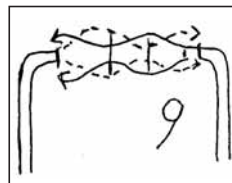
7. Al llegar a enfrentarse de nuevo en el lado de arriba, las dos filas de fuera (niños) se abren para que pasen por el medio las dos filas de dentro (niñas).



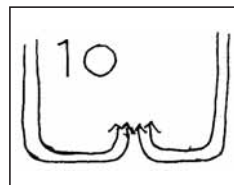
8. Al encontrarse abajo repiten la misma forma que en el número 6. Siguen hacia arriba dos filas por cada lado.



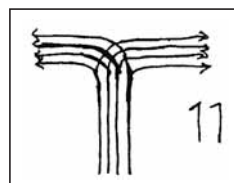
9. Arriba se cruzan formando ondas o cadenas.



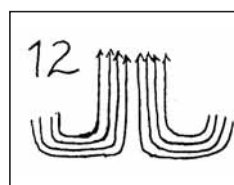
10. Al llegar de nuevo abajo, unas parejas se colocan al lado de las otras, por lo que se forman cuatro filas que van hacia arriba.



11. Al llegar arriba, las cuatro primeras parejas se separan al lado derecho, las cuatro siguientes al lado izquierdo, y así sucesivamente.



12. Las dos parejas que van al lado por la derecha (cuatro filas) se colocan junto a las otras dos parejas del lado izquierdo (otras cuatro filas), y se adelantan, las ocho filas, hasta llegar arriba y así finalizar.



A partir de aquí también se puede formar un corro y girar en un sentido, en otro; formar dos corros, etc.

Podemos concluir el capítulo afirmando que la danza en la Educación Infantil contendrá los elementos siguientes, aunque en un nivel elemental:

1. Una motricidad muy sencilla que permita al niño o a la niña experimentar, tomar conciencia de su cuerpo, de su estructura y de su funcionamiento elemental.
2. Toma de conciencia del espacio a través de movimientos y recorridos organizados de forma individual y colectiva.
3. Comprensión de la música, por medio de la escucha atenta, cuando sea utilizada como estímulo para la danza.
4. Percepción visual al utilizar líneas, formas, diseños espaciales.
5. Espontaneidad y expresión libre de movimientos.
6. Comprensión, memorización y repetición de la estructura de una danza organizada.
7. Utilización del lenguaje oral para el conocimiento de los conceptos utilizados en la danza, la aclaración de términos, la ampliación del vocabulario.



☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☒ ☒

6



El trabajo que acabamos de exponer está motivado por el convencimiento de la necesidad de una educación por el movimiento, y de que esta sea iniciada ya en la primera infancia y ampliada a través de todos los años de la actividad formativa. Su principal finalidad es servir de guía y de orientación al profesorado que necesita aclarar y ampliar conceptos acerca de este quehacer. Esperamos que sea bien recibido por todos, especialmente por los profesionales de la Educación Infantil, y despierte en ellos y en ellas un hondo interés por conocerlo y ponerlo en práctica.

Este ha sido el principal objetivo de nuestro trabajo, en el cual hemos procurado trazar a grandes líneas, -pues con esto no está todo dicho- los fundamentos y las orientaciones que, a nuestro juicio, deben darse para la educación del movimiento corporal en la escuela. Estamos convencidos de que los contenidos, los ejercicios prácticos, las sugerencias y los procedimientos, inspirados en unas teorías y en unas técnicas sólidas, tendrán una eficacia notable en la labor pedagógica.

Creemos que nuestro esfuerzo no habrá sido inútil y que nuestra pequeña contribución al mundo de la enseñanza dará sus frutos donde se utilice. Hoy, gracias a la iniciativa de la Consejería de Educación y Ciencia de la Junta de Andalucía, se ha conseguido que sea posible su divulgación.

Después de haber descubierto y comprendido estos materiales, sólo queda emprender el esfuerzo de invención -que halla ampliamente su recompensa en la creación personal- para experimentarlos, ponerlos a prueba en el trabajo cotidiano de la práctica educativa.

Hemos abierto un camino y hemos mostrado el itinerario. Comprender en qué dirección hay que marchar ya es un buen principio, ahora se trata de hacer realmente el trayecto. ¡Conviene ponerse en ruta cuanto antes!

7 Bibliografía

- AIMERICH, C. Y M.: *Expresión y arte en la escuela*, Teide, Barcelona, 1971.
- BLANCA, ELSA.: *Club de expresión*, Kapelusz, Buenos Aires, 1971.
- COSTE, JEAN-CLAUDE.: *Las cincuenta palabras clave de la psicomotricidad*, Médica y Técnica, Barcelona, 1979.
- BERGE, Y.: *Vivir tu cuerpo*, Narcea, Madrid, 1977.
- CUVELIER, E.-H.: *Le mime. Le jeu dramatique et l'enfant*, Fernand Nathan, París, 1981.
- DE GÉNERO, MARÍA G. F.: *Actividades musicales para niños en edad preescolar*, Kapelusz, Argentina, 1978.
- DEMARCHI, E. M., Y DE CEDRO, I. M. F.: *Expresión corporal. Primer nivel*, Kapelusz, Argentina, 1973.
- DIEM, LISELOTT.: *Gimnasia y juego de movimientos rítmicos para niñas*, Paidós, Buenos Aires, 1974.
- FREI, HEIDI.: *Juegos de expresión II*, MEC y Mare Nostrum, Madrid, 1994.
- FREUDENREICH-GRÄSSER-KÖBERLING.: *Juegos de actuación dramática*, Interduc/Schroedel, Madrid, 1979.
- INSTITUTO JOAN LLONGUERES.: *Educación rítmica en la escuela*, Pilar Llongueres, Barcelona, 1974.
- LABAN, RUDOLF.: *Danza educativa moderna*, Paidós, Buenos Aires, 1978.
- LAGRANGE, GEORGES.: *Educación psicomotriz. Guía práctica para niños de 4 a 14 años*. Fontanella, Barcelona, 1976.
- LAPIERRE, A., Y ACOUTURIER, B.: *Simbología del movimiento*, Científico-Médica, Barcelona, 1977.
- LAPIERRE, A., Y ACOUTURIER, B.: *El cuerpo y el inconsciente en educación y terapia*, Científico médica, Barcelona, 1980.
- LE BOULCH, JEAN.: *La educación por el movimiento en la edad escolar*, Paidós, Barcelona, 1981.
- LEE, CAROL.: *Movimiento y expresión en la edad preescolar*, Trillas, México, 1983.

- LLONGUERAS, JUAN.: *El ritmo*, Labor, Barcelona, 1942.
- MONTÁVEZ M, MAR Y ZEA M, M^a. JESÚS.: *Expresión corporal. Propuestas para la acción*, M.M. y M.J.C., Málaga, 1998.
- MARRAZO.: *Mi cuerpo es mi lenguaje*, Ciordia, Buenos Aires, 1975.
- MEUNIER-FROMENTI, JACQUELINE, *Musique et mouvement*, Vigot, Paris, 1991.
- MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CIENCIA.: *Diseño curricular base. Educación infantil*, MEC, 1989.
- ORLIC, M. L.: *Método de reeducación psicomotriz*, Cincel, Madrid, 1979.
- ROBINSON, JACQUELINE.: *Mon enfant et la danse*, Ed. Universitaires, Paris, 1975.
- SCHINCA, MARTA.: *Psicomotricidad, ritmo y expresión corporal*, Escuela española, Madrid, 1980.
- SCHINCA, MARTA.: *Expresión corporal*, Escuela española, Madrid, 1988.
- STOKOE, PATRICIA.: *Expresión corporal*, Ricordi, Buenos Aires, 1978.
- STOKOE, P., HARF, R.: *La expresión corporal en el jardín de infantes*, Paidós, Buenos Aires, 1980.
- TRIAS, NURIA.: *Juegos rítmicos*, Pilar Llongueras, Barcelona, 1976.
- TUVILLA, FERNANDO.: *Poesía andaluza y aprendizaje significativo*
- WIENER, J. Y LIDSTONE, J.: *Movimiento creativo para niños*, Jims, Barcelona, 1972.
- WINEARLS, JANE.: *La danza moderna*, Víctor Lerú, Buenos Aires, 1975.

“Para muchos de nuestros alumnos y alumnas, la vida en nuestro planeta es una aventura para la que no están preparados. Hay que enseñarles a vivir, y a vivir felices, en armonía con el mundo que les rodea. A este objetivo ha de tender la educación global y esta debe ser la finalidad que guíe nuestra acción educativa”