

## CONTROL POSTURAL

### 4. Desarrollar el equilibrio y el control postural.

#### GUARDAR EL EQUILIBRIO

##### SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

Con estos ejercicios se entrena la capacidad para mantener el equilibrio, tanto en situaciones ordinarias como en condiciones difíciles, mediante la realización de determinados desplazamientos o la adopción de ciertas posturas.

En ellos se trata de coordinar las distintas tensiones musculares para equilibrar la postura.

Son ejercicios que requieren de gran atención, por lo que es necesaria una motivación adecuada.

Normalmente, y para evitar la inseguridad del niño, será necesario ayudarlo, sujetándole primero con la mano, luego con un dedo, y después, estando simplemente a su lado.

#### DESARROLLO

##### Actividad 1:

##### Somos árboles ♦♦

Situar a los niños de pie por toda la clase, con los ojos cerrados y entornados y los brazos caídos a lo largo del cuerpo.

Proponerles una escenificación diciendo:

*Pensemos cómo es un árbol: tiene un tronco duro, como un palo grande, sujeto a la tierra; encima del palo están las hojas, son verdes y pequeñas y se mueven suavemente con el viento. Bien, pues ahora nosotros nos convertimos en árboles: el tronco del árbol lo forman nuestras piernas y el cuerpo, las hojas son la cabeza. No nos podemos mover porque tenemos raíces que salen de nuestros pies y se meten dentro de la tierra, donde hay agua; el agua es la comida de los árboles, y sube por el tronco hasta las hojas, ¿la notáis como sube por la espalda? ¿Ya llego a*

*las hojas!* (señalar la cabeza), y éstas se mueven porque están contentas (mover la cabeza).

*Ahora viene el aire y balancea los árboles:*

- nos balanceamos de un lado a otro,
- nos balanceamos de delante atrás.

*Ahora somos una planta: nuestras piernas son el cuerpo; está duro, nos sujeta a la tierra; el resto -cuerpo, brazos y cabeza- es la flor, que es blandita y se mueve con el viento, casi no se sujeta, se cae para delante, para los lados, para atrás, se va a estropear con tanto movimiento; así que vamos a atar la flor con un palito a la espalda para que no se caiga. Ahora estamos todos muy rectos con nuestro palito y sólo podemos mover la cabeza.*

Los objetivos fundamentales de esta actividad son:

- Que el niño sienta que el sostén fundamental del propio cuerpo reside en el eje pies-piernas.
- Que el niño identifique la columna vertebral como armadura fundamental de la postura erguida.

##### Grupo de actividades 2:

##### No caerse ♦♦

Colocar a los niños dispersos por la clase de forma que todos vean al profesor.

Indicar a continuación las siguientes posiciones:

*De puntillas, subir y bajar como yo lo hago (fig. 1).*



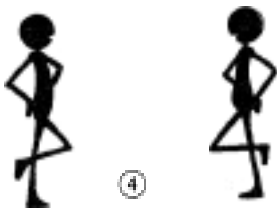
Colocar un pie delante del otro y oscilar adelante y atrás (fig. 2).



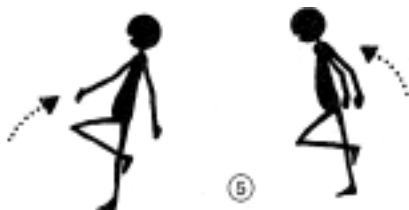
Oscilar con los pies separados hacia ambos lados (fig. 3).



De pie, descansar el cuerpo sobre cada uno de los pies alternativamente, levantando la pierna contraria flexionada por la rodilla (fig. 4).



Balancear el cuerpo mediante un movimiento pendular sobre un solo pie (fig. 5). Después intentarlo con el otro pie.



Balancear una pierna con apoyo en la otra (fig. 6).



Grupo de actividades 3:

### Somos equilibristas ♦♦

Una vez situados los niños en el aula, indicarles:

– *Somos equilibristas y nos vamos a entrenar para la próxima actuación en el circo. Colocar los pies y las manos en el suelo, y con las piernas estiradas todo lo que se pueda (fig. 1), levantar:*

- la mano derecha (fig. 2);
- la mano izquierda (fig. 3);
- la pierna derecha (fig. 4), y
- la pierna izquierda (fig. 5).

– *Ahora de rodillas y con las manos apoyadas en el suelo, levantar los pies (fig. 6).*



– *Sentados en el suelo y apoyando las manos en el mismo por detrás de la espalda, levantar todo el cuerpo, manteniéndolo con pies y manos (fig. 7); después, levantar una mano (fig. 8) sosteniendo el cuerpo con ambos pies y la otra mano.*



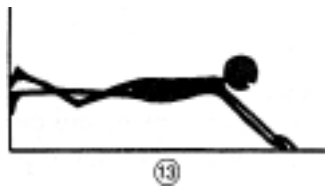
- En la misma postura, levantamos a la vez pie y mano contrarios al mismo tiempo (fig. 9).



- Sentados en el suelo, con las manos apoyadas sobre el mismo y los pies en la pared (fig. 10), levantar el cuerpo (fig. 11) y separar un pie de la pared (fig. 12) sosteniéndonos sobre los brazos. A continuación, repetir todo el ejercicio pero separando el otro pie.



- Apoyar las manos en el suelo, colocándonos boca abajo, y levantar los pies pisando sobre la pared, manteniendo el cuerpo lo más rígido posible (fig. 13).



**Grupo de actividades 4:**

**Las mecedoras ♦♦**

Tumbados en el suelo, boca arriba, abrazarse las rodillas y balancearse sobre las nalgas y espalda dándose impulso:

- de delante hacia atrás (fig. 1), y
- de izquierda a derecha.



Tumbados boca abajo, cogerse los pies con ambas manos y balancearse sobre pecho, abdomen y muslos (fig. 2).



Sentados en el suelo, con las piernas cruzadas, balancearse, cogiéndose los pies con las manos:

- de izquierda a derecha (fig. 3);
- de delante hacia atrás, y
- en círculo.



**Grupo de actividades 5:**

**Nos levantamos ♦♦**

Con los niños en el suelo, pedirles que se levanten:

- con rodillas y manos;
- con rodillas y sin manos, y
- sin utilizar las manos.

**PAUTAS DE OBSERVACIÓN Y VALORACIÓN**

- El profesor observará si el niño es capaz de realizar los movimientos sin perder el equilibrio o, en caso de perderlo, vuelve a la postura erguida en breves segundos.
- La valoración es positiva cuando el niño mantiene la postura desequilibrada durante breves segundos y vuelve a la postura erguida.

**ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS**

- Representar corporalmente el movimiento de:
  - un remo;
  - un lápiz;
  - un poste telegráfico;
  - un mástil náutico, etc.

- Pegar la espalda a superficies lisas, tales como la pared, una puerta, etc., estableciendo la mayor cantidad posible de puntos de apoyo.
- Retardar los movimientos, realizándolos a un ritmo lento, lo que dificulta el equilibrio notablemente.
- Realizar los ejercicios propuestos para el suelo, variando los apoyos de manos y piernas.
- Utilizar en estos ejercicios de suelo elementos de apoyo, tales como:
  - sillas;
  - puertas;
  - mesas;
  - bancos;
  - cajas, etc.
- Mantener las posturas propuestas en la primera actividad durante breves segundos, admitiendo las variaciones que los niños propongan en el transcurso de la misma.
- Sentir el peso del cuerpo sobre sus distintas partes y en diferentes posturas:
  - de pie: sobre pierna derecha, y sobre pierna izquierda;
  - tumbados: sobre un costado; sobre un hombro, y sobre espalda;
  - sentados: sobre las nalgas;
  - en cuclillas: sobre los tobillos, y
  - de rodillas: sobre las rodillas.

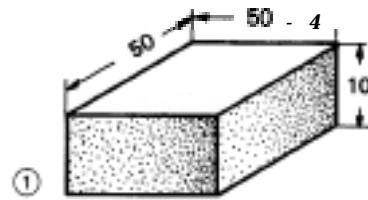
## DESPLAZAMIENTO

### SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

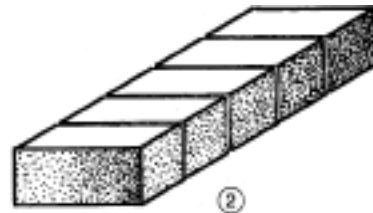
El objetivo de estas actividades es dotar de mayor flexibilidad y seguridad la marcha infantil. Los movimientos torpes al principio dejan paso a otros más armoniosos y controlados, aunque el fin perseguido por las actividades nunca debe ser la perfección de los mismos.

Las actividades requieren para su realización aros y bloques. Los aros serán, aproximadamente, de un metro de diámetro, y los bloques serán de unos 50 x 50 x 10 cen-

tímetros (fig. 1). Puede utilizarse también un banco sueco.



Colocar aros en el suelo a una distancia entre ellos de dos metros, y los bloques juntos, de cinco en cinco (fig. 2).



## DESARROLLO

### Actividad 1:

#### Aros ◆◆◆

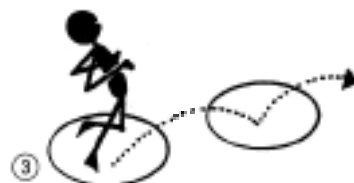
Saltar con los pies juntos hacia dentro y fuera de un aro (fig. 1).



Andar alrededor del aro con los pies tocándolo por fuera, por dentro, uno fuera y otro dentro, por encima, a la «pata coja» (fig. 2).



Saltar a la «pata coja» de aro en aro, situados éstos en fila (fig. 3).



Cogidos de las manos, por parejas, dar vueltas por encima y alrededor del aro:

- a la «pata coja» (fig. 4);
- con un pie fuera y otro dentro.

Andar por toda la sala:

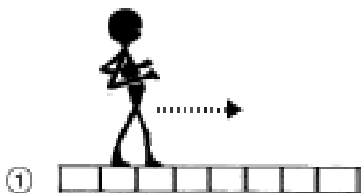
- con el aro delante-atrás (fig. 5), y
- por dentro del aro (fig. 6).



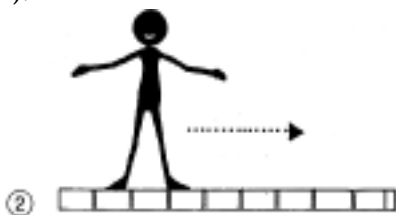
Actividad 2:

**Bloques** ◆◆◆

Caminar sobre la fila de bloques dando pasos cortos, largos, saltando y a la «pata coja» (fig. 1).



Caminar de lado sobre la fila de bloques (fig. 2).



Caminar sobre la fila de bloques de puntillas, en cuclillas, con los ojos cerrados, marcha adelante, marcha atrás, etc.

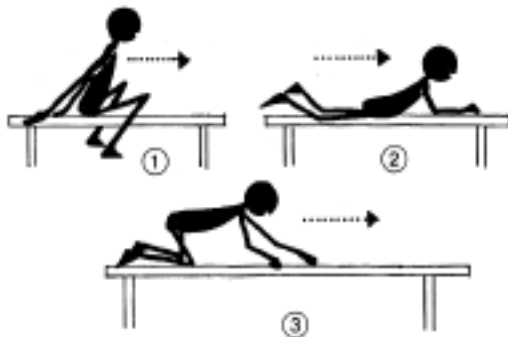
Actividad 3:

**Banco** ◆◆◆

Avanzar sobre un banco:

- sentado (fig. 1);

- arrastrándose (fig. 2);
- a gatas (fig. 3), etc.



Actividad 4:

**Apoyo con otros** ◆◆◆

Juego por parejas. Dos niños se colocarán frente a frente cogidos de las manos, sirviéndose mutuamente de apoyo en las distintas posturas de equilibrio:

- levantar un pie y después el otro (fig. 1);
- colocarse a distintas alturas e intentar girar (fig. 2). Posteriormente, intentarlo soltando una mano y después la otra;



- apoyándose sobre la espalda, buscar distintas formas de equilibrarse, levantando sucesivamente los pies, con los brazos entrelazados con el compañero (fig. 3), y cargar con el otro sobre la espalda (fig. 4).



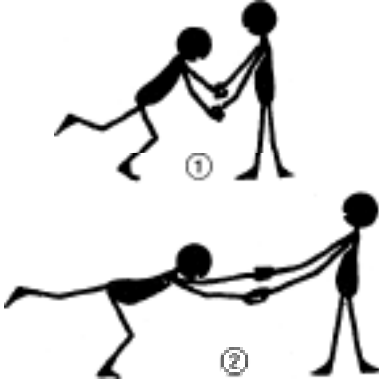
Grupo de actividades 5:

**Con las manos** ◆◆◆

- Colocar a los niños frente a frente cogidos de las manos.

Uno de ellos se quedará con un pie ligeramente levantado hacia atrás y el otro tira del niño hacia adelante y abajo (fig. 1).

El resultado es que el primero queda horizontal al suelo, sostenido sobre una sola pierna (fig. 2). Después el compañero le hace volver a su posición.



Repetir el ejercicio a un ritmo no muy rápido, y efectuado unas cuantas veces, se cambia de papel.

- Colocar a los niños por parejas, frente a frente. Un niño sujetará un pie del otro, mientras éste buscará distintos equilibrios con el pie solamente, o apoyando las manos en el suelo (fig. 3).



Actividad 6:

### El monstruo de dos cabezas ◆◆◆

Por parejas, de lado, los niños se pasarán unos a otros un brazo alrededor del cuello. Cada uno de ellos sostendrá con la mano su pierna exterior doblada por la rodilla hacia atrás; en esta posición intentarán andar a saltos con sus piernas libres (fig. 1).



Actividad 7:

### El ciempiés cojo ◆◆◆

Los niños se colocarán formando una fila y doblarán una pierna por la rodilla («pata coja»).

Cada niño cogerá el pie del que va delante, y así, avanzarán dando pequeños saltos. Poner como cabeza de fila a un niño con buen equilibrio, ya que éste no tendrá delante en quién sujetarse.

Los más pequeños pueden apoyar el brazo libre en el hombro del niño que va delante. Mientras, el profesor dice cantando:

*Somos un ciempiés, un ciempiés,  
al que le falta la mitad  
de los pies, de los pies (fig. 1).*



Actividad 8:

### El tren cojo ◆◆◆

Los niños harán una fila. Estirarán una pierna hacia delante, que recogerá el compañero que está en esa posición. Así colocados, avanzarán dando pequeños saltitos, mientras el profesor canta:

*Este tren,  
chaca-chaca-cha,  
se olvidó en la pradera,  
chaca-chaca-cha,  
la mitad de sus ruedas,  
chaca-chaca-cha (fig. 1).*

El ejercicio exige mucho control, además de coordinación entre todos los niños, para mantener el equilibrio.



**Actividad 9:**

**El corro** ◆◆◆

Formar un corro con todos los niños cogidos de la mano. Levantar una pierna, sosteniéndose a la «pata coja».

Siguiendo una orden del profesor, el corro se hará grande o pequeño (fig. 1), alejándose o acercándose del centro.

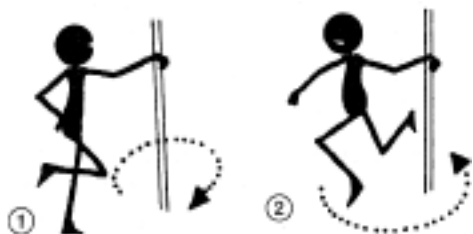


**Actividad 10:**

**Rotar** ◆◆◆

Situados los niños por toda la clase, sin tocarse unos a otros en su movimiento, y sosteniendo cada uno un palo o una pica, indicarles:

- *Dad la vuelta alrededor de este palo, sujetándolo con una mano* (fig. 1).
- *Ahora vamos a dar la vuelta mucho más rápida en el poste del jardín* (o en un tronco de árbol) (fig. 2).



- *Después, soltando la mano del poste, tenemos que dar un salto en el aire, y girar hacia un lado* (fig. 3). Repetir el salto girando hacia el otro lado.



- *Intentar que ese giro sea sólo de media vuelta* (fig. 4).



**Grupo de actividades 11:**

**Segmentos** ◆◆◆

Ordenar a los niños las posiciones y movimientos siguientes:

- De pie, pies juntos, brazos a lo largo del cuerpo.
- Dar saltitos, adelante, atrás, a un lado, a otro lado.
- Ir a la «pata coja» hacia delante.
- Andar por encima de una raya a la «pata coja».
- Saltar de baldosa en baldosa.
- Andar de puntillas.
- Caminar con los talones.
- De pie, inclinarse, sin desplazar los pies, adelante-atrás-un lado-otro lado.

**Actividad 12:**

**Con todo el cuerpo** ◆◆◆

- Andar en cuclillas (fig. 1).



- Saltar y caer de varias formas, siempre distintas.

**Grupo de actividades 13:**

**Cómo se mueven los animales** ◆◆◆

Se trata de realizar desplazamientos sobre manos y pies, apoyados en el suelo, a «cuatro patas», con diferentes combinaciones: adelantar primero las manos, simultáneamente o una detrás de otra, y luego los pies.

**La araña**

Adelantar por este orden:

- mano izquierda;
- pie derecho (fig. 1);
- mano derecha, y
- pie izquierdo.



Repetir los movimientos en el orden establecido, tantas veces como sea necesario.

**El conejo**

Avanzar, poniendo las palmas de las manos delante y saltando con los pies juntos, para caer con las puntas de los pies y las rodillas flexionadas (fig. 2).

**El topo**

Andar sobre las rodillas y los antebrazos (fig. 3).

**El gamusino**

Andar con las manos y un solo pie de un salto; dar en el aire media vuelta (fig. 4).

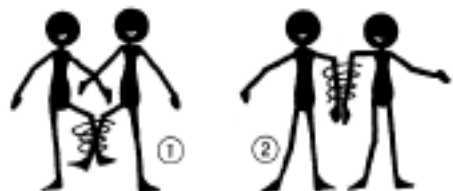
**PAUTAS DE OBSERVACIÓN Y VALORACIÓN**

- Estos ejercicios pueden ser acompañados de música o con ritmo marcado por el profesor con instrumentos de percusión.
- Al ser ejercicios de equilibrio, la valoración se realiza por la seguridad de movimiento del niño, su soltura y flexibilidad.

- No es corriente encontrarse en estas actividades problemas de ejecución; más bien todo lo contrario, una anomalía resulta excepcional, y si existiese, serequeriría un examen psicomotor exhaustivo.

**ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS**

- Realizar desplazamientos usando otros materiales, tales como:
  - tableros;
  - cajas;
  - banco sueco;
  - mesas;
  - sillas, etc.
- Ir aumentando progresivamente la altura de los bloques hasta un máximo de 30 centímetros (tres), o utilizar también bloques de tamaño reducido, hasta un mínimo de 25 centímetros de lado.
- Dramatizar físicamente historias de animales con distintos modos de locomoción:
  - volar;
  - andar;
  - saltar;
  - nadar, y
  - reptar.
- Imitar con el propio cuerpo:
  - movimientos de animales;
  - movimientos de herramientas o móviles, y
  - situaciones de la vida real.
- Juegos por parejas: unir a los niños por las piernas (fig. 1) o los brazos (fig. 2), utilizando cuerdas o tiras de tela; en estas posiciones realizar:
  - juegos;
  - carreras;
  - deportes;
  - actividades, etc.





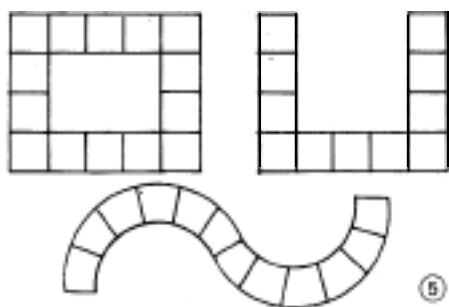
- Colocar un dedo sobre la cabeza del niño e indicarle que rote alrededor de su eje (fig. 3).



- Dar vueltas sobre el eje del cuerpo con los brazos abiertos (fig. 4), marcando las posiciones de: derecha, media vuelta y vuelta completa.



- Modificar los desplazamientos y la postura de los brazos durante la marcha, colocando los bloques en «O», en «U» o en «S» (fig. 5).



**MANTENER EL EQUILIBRIO CON OBSTÁCULOS**

**SITUACIÓN DE APRENDIZAJE**

Actividades de ejecución preferentemente individual o en pequeños grupos. Cada niño irá pasando, uno a uno, a realizarlos.

Los objetivos de estas actividades son el mantenimiento del equilibrio y el control postural, sorteando objetos que interfieran o dificulten la estabilidad corporal.

Los materiales a utilizar son muy variados, pero se suelen usar:

- |                |               |
|----------------|---------------|
| - sillas;      | - cajas;      |
| - aros;        | - sacos;      |
| - tablones;    | - bancos;     |
| - colchonetas; | - escaleras;  |
| - mesas;       | - neumáticos; |
| - cuerdas;     | - palos, etc. |

Son ejercicios muy agradables para los niños, de ahí que no sea necesaria una fuerte motivación.

Presentan el riesgo de caídas o accidentes que deben prevenirse, organizando a los niños y propiciando un adecuado clima de reposo y expectación.

Los distintos caminos a realizar deben ser variados cada cierto tiempo.

**DESARROLLO**

*Actividad 1:*

**El camino ♦♦**

Indicar a los niños que recorran un camino franqueando los siguientes objetos: silla-pelota-aro-bloques de madera-palo (fig. 1).

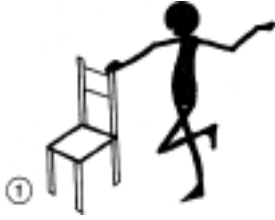


*Grupo de actividades 2:*

**Con sillas ♦♦**

Apoyar una mano en el respaldo de la silla como punto de apoyo, el segundo punto de apoyo será una pierna; con el resto del cuerpo, buscar distintas postu-

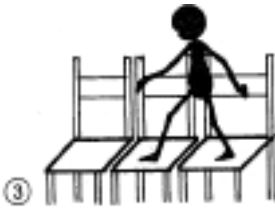
ras y posiciones muy exageradas (fig. 1): después cambiar de pierna y mano y repetir el ejercicio.



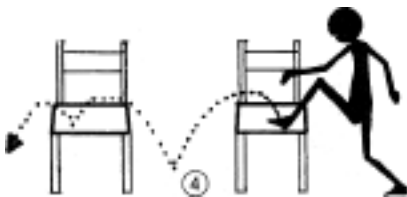
- Hacer una fila de sillas. Los niños pasarán por el túnel que forman éstas (fig. 2).



- En la misma fila de sillas, indicar que caminen por encima (fig. 3).



- Hacer una fila de sillas separadas; los niños las atravesarán subiendo y bajando alternativamente cada una (fig. 4).



*Grupo de actividades 3:*

**Con bancos ♦♦**

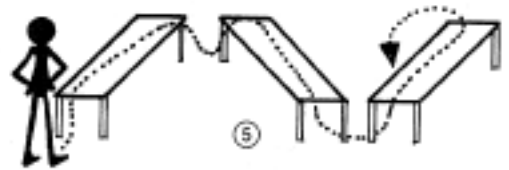
- Recorrer el banco a gatas (fig. 1) por encima.
- Recorrer el banco sentados (fig. 2).



- Recorrer el banco tumbados (fig. 3).
- Situar el banco inclinado, subir e intentar llegar hasta el final (fig. 4).



- Colocar los bancos en zigzag, haciendo cuadrados u otras figuras. Los niños los recorrerán andando por encima de ellos (fig. 5).



Todos estos ejercicios requieren gran atención por parte de los niños, por lo que se les deberá motivar adecuadamente; por ejemplo, se les puede decir que son exploradores, que están en la selva y tienen que atravesar un gran río lleno de cocodrilos, de aquí el cuidado de no caerse; o bien que están subiendo a un barco o atravesando un túnel, una montaña, etc.

*Grupo de actividades 4:*

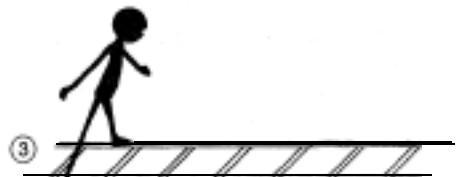
**Con escalera ♦♦**

Poner una escalera de mano en el suelo.

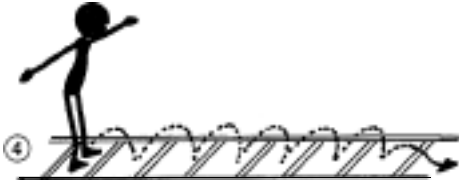
- Andar entre sus peldaños (fig. 1).
- Caminar sobre los peldaños (fig. 2).



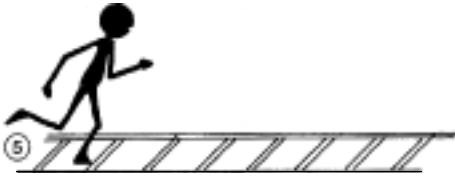
- Andar por los laterales de la escalera (fig. 3).



- Saltar con los pies juntos entre los peldaños (fig. 4).



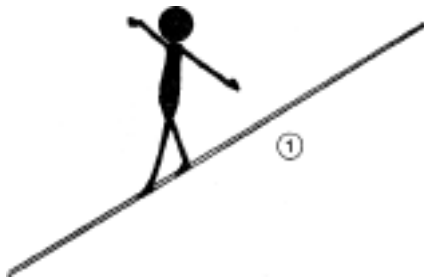
- Saltar a la «pata coja» entre los peldaños (fig. 5).



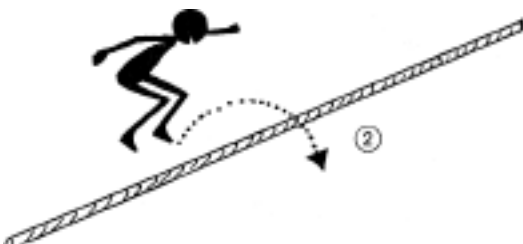
**Grupo de actividades 5:**

**Con cuerdas ♦♦**

- Decir a los niños: *vamos a andar por un camino muy estrechito con mucho cuidado, como si fuera un puente colgante.* Colocar una cuerda delgada extendida en el suelo: los niños andarán por encima de ella guardando el equilibrio con los brazos extendidos para mantenerlo mejor (fig. 1).



- Saltar con los pies juntos a uno y otro lado de la cuerda, colocada extendida y bien recta (fig. 2); al principio el profesor les dará la mano, en caso de que resulte necesario.



- Saltar con los pies juntos sobre la cuerda, colocada sobre el suelo haciendo eses u otras formas diversas (fig. 3).



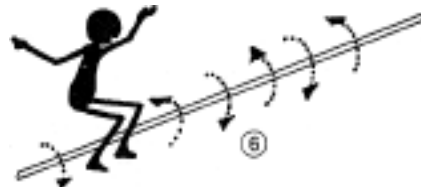
- Saltar por encima de la cuerda mientras otro niño la mueve continuamente, con los pies juntos o separados (fig. 4).



- Sujetar la cuerda a poca altura; ésta se aumentará poco a poco para que los niños salten con los pies juntos (fig. 5).



- Saltar la cuerda, ligeramente elevada del suelo, con los pies juntos, hacia delante y hacia atrás (fig. 6).



**PAUTAS DE OBSERVACIÓN Y VALORACIÓN**

- Las mismas que en el apartado «Desplazamientos».

**ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS**

- Realizar los ejercicios anteriores por parejas, cogidos de la mano.

- Utilizar en las actividades anteriores material diverso, por ejemplo: cubos, bancos y cuerdas.

## CAÍDAS

### SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

El objetivo de estas actividades es desarrollar la habilidad de saltar y caer de diversas formas, siempre distintas, dándose impulso el propio niño.

La caída está muy relacionada con el miedo y la inseguridad, y debe ser trabajada adecuadamente mediante repeticiones sucesivas, caídas en grupo y en un ambiente familiar, para desbloquear las tensiones que las mismas producen.

Un cierto número de niños suele mostrarse temeroso a realizar las actividades; en este caso nunca debe obligárseles a participar en ellas; basta con que las observen.

Los materiales pueden ser: sillas, almohadas, colchonetas, etc.

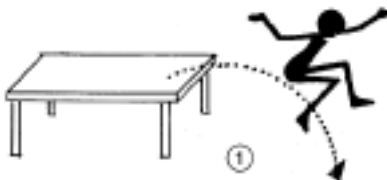
### DESARROLLO

#### Actividad 1:

#### Saltar ♦♦

Ejercitar el salto, primero desde un objeto muy bajo, para después ir subiendo la altura, llegando incluso a saltar desde un metro como máximo (fig. 1).

A los niños que les dé miedo se les dará la mano para lograr que lo pierdan.



Se les puede motivar diciendo:

- *Somos paracaidistas, nos tiramos desde un avión: ¡preparados!, ¡listos!, ¡ya!*
- *Estamos en un trampolín, nos tiramos a la piscina que tiene agua calentita: ¡preparados!, ¡listos!, ¡ya!*

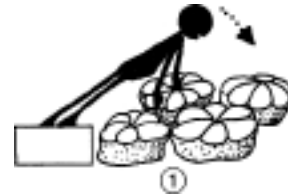
#### Grupo de actividades 2:

#### Caer hacia... ♦♦

Caídas hacia delante, hacia atrás y a los lados:

- Colocar una colchoneta delante de los niños; éstos se dispondrán con los pies juntos y los brazos a lo largo del cuerpo.

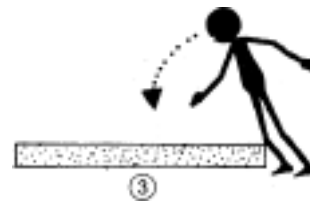
Abalanzarse hacia delante, sin extender los brazos; cuando sean capaces de hacer esto se les podrá subir a un objeto de poca altura para que realicen la caída (fig. 1).



- El mismo tipo de caída, pero ahora hacia atrás y con los brazos a lo largo del cuerpo (fig. 2).



- La misma caída hacia los lados (fig. 3).



- Desde la posición base de pie y con el cuerpo erguido, desplomarse como si se desmayaran (fig. 4) sobre la colchoneta.



#### PAUTAS DE OBSERVACIÓN Y VALORACIÓN

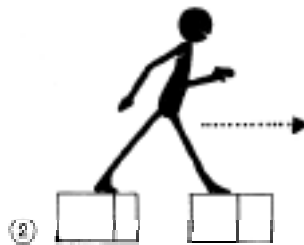
- La psicología dinámica establece ciertas asociaciones entre los miedos a la caída

y frustraciones, inseguridades, fantasías, etc., experimentadas previamente por los niños en sus primeros años de vida. Estos criterios, muy discutibles en sí mismos, informan, no obstante, de que la inseguridad manifestada por los niños ante la caída trasciende la mera esfera física.

**ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS**

- Dramatizar situaciones de la vida animal con caídas, tropezones y desmayos.
- Representar con el propio cuerpo a títeres y marionetas.
- Establecer distintas alturas desde las que se produzca la caída. Máximo: un metro.
- Coordinar estas actividades con las propias de la educación física y deportiva: saltos de altura, longitud con los pies juntos, natación, etc.

- Andar por encima de los bloques, situados éstos en fila, ligeramente separados (fig. 2).



- Andar por encima de los bloques, reuniendo los pies en cada uno, permaneciendo quietos unos segundos y luego retomando la marcha.

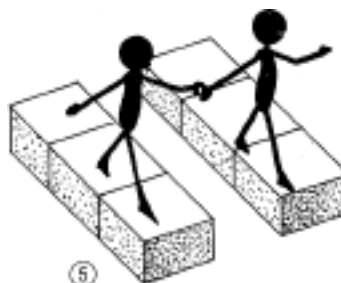
- Desplazarse lateralmente de un lado al otro sobre unos cuatro o cinco bloques dispuestos en fila; al llegar al extremo de la fila de bloques, girar en dirección contraria (fig. 3) para continuar caminando sobre ellos.



- Construir con los bloques una escalera; subir y bajar, poniendo un pie en cada peldaño (fig. 4).



- Hacer dos filas de bloques; dos niños caminarán por encima de cada una de ellas, dándose la mano (fig. 5).



**EQUILIBRIO CON DESPLAZAMIENTOS**

**SITUACIÓN DE APRENDIZAJE**

Son ejercicios de marcha y equilibrio que requieren del niño un mayor grado de control muscular que en ejercicios anteriores.

Los materiales básicos son: bloques, neumáticos y tablones de 50 x 150 centímetros.

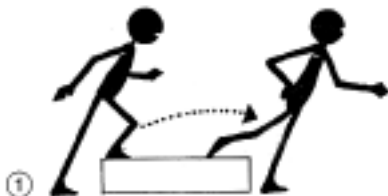
Las precauciones y organización son las mismas que en las actividades anteriores.

**DESARROLLO**

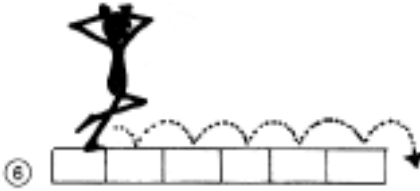
*Grupo de actividades 1:*

**Bloques** ♦

- Subirse a un bloque, mantenerse un momento sobre él y bajar sin producir ruido (fig. 1).



- Caminar sobre los bloques a la «pata coja», apoyándose las manos en la cabeza, etc. (fig. 6).



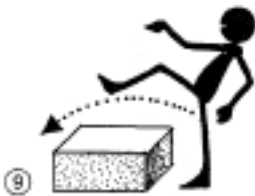
- Colocar los bloques de forma dispersa por la sala, a una distancia máxima entre ellos de 50 centímetros; los niños atravesarán la sala pisando sólo sobre los bloques (fig. 7), sin tocar el suelo.



- Colocados sobre el bloque, agacharse e intentar tocar el suelo (fig. 8).



- Saltar desde un lado del bloque al otro (fig. 9).



### Grupo de actividades 2:

#### Marchas ♦♦

Realizar con los niños las actividades siguientes:

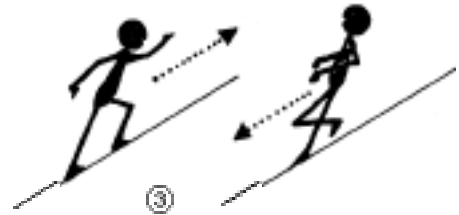
- Caminar sobre neumáticos (fig. 1).



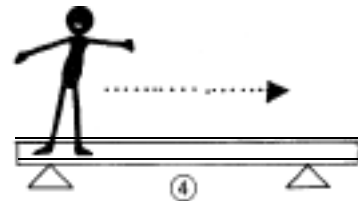
- Caminar bordeando los neumáticos (fig. 2).



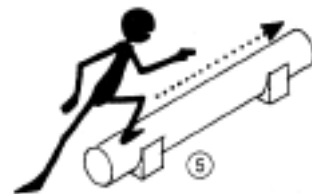
- Caminar por una superficie inclinada, hacia arriba y hacia abajo (fig. 3).



- Caminar sobre una barra de equilibrio (15 x 100 centímetros) a una altura de 20 centímetros del suelo (fig. 4).



- Caminar sobre un cilindro apuntalado o sobre un hemcilindro (fig. 5).



- Caminar sobre un neumático (fig. 6) en los tipos de marcha siguientes:

- andando;
- corriendo;
- de puntillas, y
- de lado.



**Actividad 3:****Desequilibrios** ◆◆◆

Disponer colchonetas para que el niño explore al máximo sus posibilidades de caída sin miedo a hacerse daño.

Poner música e inventarse un baile tan difícil que los niños se caigan siempre, levantando piernas, brazos, etc. (fig. 1).



Se les puede motivar diciendo:

- *Somos payasos y hacemos tantas tonterías que siempre terminamos con el cuerpo en el suelo.*
- *Somos karatecas, nos peleamos sin rozarnos; los golpes del otro nos lanzan al suelo una y otra vez.*
- *Por parejas, inventamos formas de andar muy difíciles, tan difíciles que nos caemos.*
- *Por parejas o en grupos de tres o cuatro, nos apoyamos unos en otros con las manos, y buscamos posturas tan difíciles que siempre nos caemos.*

**PAUTAS DE OBSERVACIÓN Y VALORACIÓN**

- Las mismas que en el anterior apartado de: «Caídas».

**ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS**

- Caminar sobre superficies que sean estrechas (25 centímetros de anchura) y blandas (cojines o camas elásticas).
- Realizar los ejercicios anteriores por parejas.
- Jugar al «Rey de la montaña»: un niño, colocado sobre una determinada altura, debe impedir a toda costa, mediante empujones, que el resto suba hasta donde él está situado; si alguien lo consigue; tomaría su puesto de rey.

**TRANSPORTES****SITUACIÓN DE APRENDIZAJE**

Actividades de ejecución preferentemente individual.

Estos ejercicios consisten de modo general en transportar pequeños pesos sobre distintas partes del cuerpo:

- cabeza;
- espalda;
- hombros, etc.

Los pesos han de ser pequeños (250-500 gramos), y la superficie de sustentación de los mismos debe ser lo suficientemente ancha como para facilitar su equilibrio.

**DESARROLLO****Grupo de actividades 1:****Portes** ◆◆

- Colocar un bloque o un libro sobre la cabeza de los niños:
  - Andar con la mirada al frente (fig. 1).



- Caminar con el libro-bloque sobre la cabeza, entre diversos objetos: sillas, otros bloques, etc.
- Andar con el bloque-libro sobre la cabeza por encima de una fila de sillas o bloques.
- Sentarse y levantarse con objetos colocados encima de la cabeza (fig. 2).



Durante estas actividades deberán sujetar el libro o bloque evitando que se caiga.

- Transportar objetos en los brazos y manos (fig. 3).



- Transportar objetos en equilibrio sobre la cabeza sin sujeción con las manos, con los brazos abiertos y cerrados, siguiendo un trayecto libre o prefijado, con o sin obstáculos (fig. 4).



*Grupo de actividades 2:*

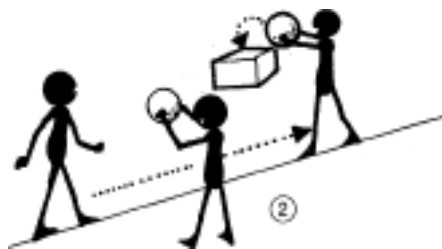
### **Caminar ◆◆◆**

Hacer que los niños realicen los ejercicios siguientes:

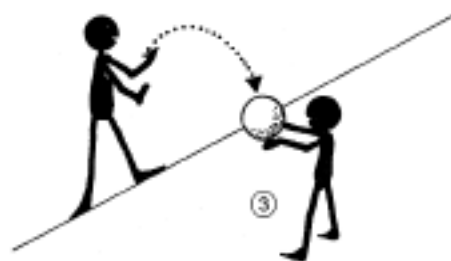
- Caminar sobre una superficie estrecha (tablón, fila de bloques, sillas, etc.), y agacharse a recoger un objeto colocado sobre ella (fig. 1).



- Caminar sobre un plano inclinado, recogiendo y depositando un objeto que alguien proporciona desde fuera (fig. 2).



- Recibir y lanzar objetos desde esa superficie (fig. 3).



### **PAUTAS DE OBSERVACIÓN Y VALORACIÓN**

- Las mismas que en el apartado titulado «Caídas».

### **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS**

- Caminar sobre superficies estrechas, blandas o inclinadas con objetos en equilibrio.
- Realizar equilibrios por parejas.
- Realizar concursos de resistencia de equilibrio.
- Transportar objetos con una nueva base de sustentación en cada ocasión, por ejemplo: la cabeza, los hombros, la espalda, etc.