

Según Legido " la E.F.B. es la especialidad que contribuye a la educación del individuo mediante el movimiento ". Esta definición la completa Vicente Romo, profesor de la especialidad en el INEF de Galicia , haciendo mención al concepto de Movimiento Inteligente como medio para conseguir una educación integral del individuo.

○ OBJETIVOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA DE BASE .

La E.F.B. es una actividad en la que se da cierta libertad al sujeto y podemos coartar su creatividad en cierta manera si lo orientamos hacia puntos muy concretos. No obstante, debemos encasillar de algún modo aquello que se debe perseguir. Los objetivos generales de la E.F.B. son:

1. Conocimiento de nuestro propio cuerpo.
2. Conocimiento del espacio.
3. Conocimiento del tiempo.

Estos tres objetivos generales se conseguirán a través del trabajo en dos grandes bloques:

4. Condición física
5. Condición psicomotriz.

Condición física

Se trata de desarrollar de forma armónica y genérica las cuatro cualidades físicas básicas: Fuerza, Velocidad, Resistencia y Flexibilidad en todas sus vertientes, para conseguir un soporte físico lo suficientemente adaptado a la realización de las habilidades motrices con la efectividad y la carga física que requiere el Balonmano.

Condición psicomotriz

- Desarrollo de las Habilidades Básicas, que son los elementos fundamentales con los que trabaja la Educación Física de Base. Por muy complejo que sea el ejercicio siempre resultará de la suma de ellas. La clasificación más aceptada de las habilidades básicas sería la siguiente:
 - Desplazamientos: Marcha, carrera, cuadrupedias, deslizamientos, trepas.

- Saltos: Longitud, altura, con apoyo intermedio, sin apoyo intermedio, con diferentes caídas, con diferentes tipos de batida.
 - Giros: En los tres ejes corporales, combinaciones de los mismos.
 - Lanzamientos: De precisión, de fuerza, con diferentes trayectorias, con o sin apoyo.
 - Recepciones: Estáticas, dinámicas, con uno o varios segmentos corporales.
- Desarrollo de la Coordinación, en todas sus manifestaciones:
- Coordinación Dinámico-General, en la que están implicados todos o la mayoría de los segmentos corporales.
 - Coordinación Dinámico-Especial, en la que está implicado un segmento corporal.
 - Coordinación ojo-músculo.
 - En los sujetos descoordinados se dan dos casos:
 - PARATONIAS: Anomalías en el tono muscular. P.e. Un sujeto con una gran masa muscular no es capaz de hacer un lanzamiento con fuerza porque sus músculos antagonistas frenan el movimiento.
 - SINCINESIS: Movimientos parásitos, que lejos de ayudar al movimiento provocan pérdidas de energía inútiles. P.e. El balanceo lateral de los brazos en la carrera.
- c. Desarrollo de la capacidad de equilibrio, capacidad fundamental en el aprendizaje de la técnica deportiva e infravalorada por su desconocimiento, engloba varias formas:
- Estático: posiciones de base.
 - Dinámico: Control del centro de gravedad, del peso del cuerpo, en una o en dos piernas...
- c. Desarrollo de las capacidades perceptivas, determinantes en un deporte de equipo como es el balonmano y que podemos dividir en:
- Percepción corporal: La idea que el niño tiene de su propio cuerpo comprende cinco elementos a tener en cuenta: Esquema corporal; Actitud corporal; Lateralidad; Respiración y Relajación.

Muchos han sido los autores que han tratado de establecer este concepto, contribuyendo de este modo, a generar una infinidad de matizaciones del término: esquema corporal, imagen del cuerpo, esquema postural, conciencia postural, propia corporeidad, etc. Cada uno de estos conceptos supone un aspecto concreto, incluso parcializado que contrariamente a lo esperado, más que aclarar, han conformado un cierto confusionismo al que intentaremos dar luz a continuación. Según el diccionario de la Real Academia de la lengua se puede definir el cuerpo como algo con existencia material, corporal como lo relativo al cuerpo y esquema como representación gráfica y simbólica de las cosas inmateriales.

Según esta definición el cuerpo es el sostén material de nuestra persona. Si lo relacionamos con esquema, que estudia cosas inmateriales se pierde el sentido de esta relación. Por ello nos decantamos hacia una definición de cuerpo que también sustenta el componente externo de nuestra relación con los demás o con el exterior, es el condicionamiento externo para que nuestra personalidad se desarrolle de una forma equilibrada.

Y nos gustaría aportar además otra definición de “cuerpo” la cual abarcaría un campo más coherente con el concepto de esquema corporal.

Con lo cual, en el proceso de integración del esquema corporal, no sólo van a intervenir factores biológicos o fisiológicos sino el medio en el que este se desarrolle, las relaciones que establezca con los demás, el concepto de si mismo que se vaya creando él y los otros, pero interviniendo en definitiva todos los aspectos de la persona.

Bernard, M (1985), afirma que vivir el cuerpo no es sólo sentirse dueño de él, o de afirmarlo o dejar ver su potencialidad, sino además descubrir sus servidumbres y reconocer sus debilidades.

A través del esquema corporal no solo se conocen la funcionalidad del cuerpo, sino todos los aspectos relativos a este.

Los primeros estudios sobre el tema aparecen ya en el siglo XVII, cuando Ambrosio Paré, se ve interesado en el fenómeno del “miembro fantasma”, fenómeno que ocurría después de la amputación de un miembro. (Consiste este fenómeno en que las personas que sufrían la amputación traumática de algún miembro, lo seguían sintiendo aún careciendo de él).

Con esto se demuestra que el cuerpo no es solo un objeto-material sino que es algo más, ya que la imagen que tenemos de nosotros mismo va más allá de la simple corporeidad.

Esta imagen va unida indisolublemente a la idea de cómo somos, la imagen que percibimos de nuestro cuerpo, dependerá de nuestra propia autoestima, y al mismo tiempo ésta irá conformando en relación a el conocimiento y valoración que tengamos de nuestra imagen corporal.

Siguiendo con los estudiosos del tema, el otólogo Bonnier, en su estudio sobre el comportamiento del oído, dio nuevo enfoque al tema, estudiando problemas sobre el equilibrio postural, y determinó que el vértigo no es problema sólo del oído, sino que afecta a alguna alteración del esquema de nuestro cuerpo, observando así mismo, que efectivamente esas alteraciones estaban relacionadas con el cuerpo. A estos problemas los analizó desde lo que él llamó “la esquematía”, nombre que se dio a las distintas formas que tiene una persona de percibir el cuerpo.

Actualmente existen casos muy problemáticos de la imagen que tienen de sí mismo, niños y niñas como por ejemplo la enfermedad denominada anorexia; pero la causa de peso no deriva de alteraciones con respecto al esquema corporal, sino a la presión social relativo a poseer cuerpos esbeltos, excesivamente delgados... que llevan a muchos jóvenes a dejar de comer para conseguir esos cánones de belleza.

Desde la escuela se puede y se debe fomentar una autoestima favorable, para evitar problemas graves que la propia sociedad está generando. Por ello el desarrollo del esquema corporal deber ir unido al autoconcepto, al conocimiento, pero también a la valoración del propio cuerpo o mejor dicho al conocimiento y valoración de sí mismo.

Por otra parte, otro autor, Head, en 1905, intentó estudiar el problema del esquema corporal denominándolo “esquema postural”. Da mucha importancia a las informaciones recibidas desde la sensibilidad propioceptiva.

Estas sensaciones son las que nos informan de las distintas posturas de nuestro cuerpo y de los cambios de esas posturas. Determinó que cada persona va confeccionando su propio modelo en función de sus propias experiencias vividas. Cada sensación deja una huella en el cerebro, por lo que es así como se llega a conformar un determinado esquema postural.

Para Picq y Vayer (1969) en *“la educación psicomotriz y el retraso mental”*, el esquema corporal “es la organización de imágenes en nuestro cuerpo en continua evolución que podemos representarnos en un conjunto estático o dinámico y que surge como consecuencia de la integración de las sensaciones relativas al cuerpo, las cuales ponemos en relación con los datos del mundo exterior”.

Para Le Boulch, J (1984) en *“la educación por el Movimiento”*, el esquema corporal es “el conocimiento inmediato y continuo, que nosotros tenemos de nuestro cuerpo, en estado estático o en movimiento, en relación con sus diferentes partes y sobre todo, en relación con el espacio y los objetos que nos rodean”.

○ EDUCACIÓN SENSOMOTRIZ Y PSICOMOTRIZ EN LAS PRIMERAS ETAPAS DE LA INFANCIA.

○ Origen de la psicomotricidad.

En un primer momento la educación psicomotriz se empleó como método de tratamiento de trastornos o deficiencias de la conducta a través del movimiento. Tiene la reeducación psicomotriz su origen en la psicopatología y en la psiquiatría. Recibe numerosas influencias:

- De Freud en la relación entre lo psíquico y lo corporal, que sienta las bases de una concepción psicosomática del individuo.
- Las estrechas relaciones entre las deficiencias psíquicas y las motrices, puestas de manifiesto por la neuropsicología.
- Los estudios de Piaget y Wallon sobre psicología genética y el papel de desarrollo motor en la construcción de la personalidad.
- El enfoque psicoanalítico del desarrollo infantil representado por Spitz, Klein, Winnicot.

Todas estas aportaciones ponen de manifiesto que el cuerpo humano no es una entidad biológica y autónoma sino que está condicionada por las estructuras de la personalidad, cognitiva y afectiva.

Será en Francia y su área de influencia donde empieza a difundirse en los años cincuenta y sesenta la educación psicomotora, aunque el término fue utilizado por primera

vez en 1913 por Ernest Dupré y como diría B. Vázquez el término se ha revelado como “providencial”, en el sentido de haber sido utilizada como bandera de ennoblecimiento por muchas/os profesionales de la Educación Física para justificar su inclusión en las prácticas escolares. En nuestro país, será en la década de los setenta cuando se asiente plenamente.

-Conceptos de Educación Sensomotriz y Psicomtriz.

La actividad del niño su movimiento, determina en gran medida el desarrollo de todos los ámbitos que conforman la personalidad. Se ha dicho que “el niño piensa con las manos”. Por lo tanto buena parte del éxito de una adecuada intervención educativa solo puede estar fundamentado en un conocimiento profundo del desarrollo psicomotriz del niño, de cómo organiza las sensaciones y percepciones en el conocimiento de la realidad.

La educación sensomotriz y psicomotriz están prácticamente ligadas y es muy difícil de separar, de esta forma diremos que la educación sensomotriz tiene la ventaja de la utilización de las potencialidades del niño, más que sobre el aumento directo de su nivel intelectual y podemos definirla como “la relación entre la capacidad de percepción de uno mismo y del entorno físico y social que nos rodea a través del movimiento”.

Después de conocer un poco lo que la educación Sensomotriz, pasaremos al estudio de la educación psicomotriz, más cercana a nuestro área, y considerando que la anterior está dentro de esta, ya que el niño, utilizara los aspectos perceptivos para la educación psicomotriz.

En las dos últimas décadas aparecen numerosas publicaciones del tema y con ello otras tantas definiciones, donde cada autor plasma su orientación. Expondremos algunas de ellas.

PICQ Y VAYER (1969) “ la educación psicomotriz es una acción pedagógica y psicológica que utiliza los medios de educación física con el fin de normalizar o mejorar el comportamiento del niño”

LAGRANGE (1974)” es la educación del niño en su globalidad, porque actúa conjuntamente sobre diferentes comportamientos: intelectuales, afectivos, sociales y motores.

LAPIERRE “La psicomotricidad es toda una concepción de la educación que partiendo de redescubrimiento de la indisoluble totalidad del ser, desemboca en una filosofía del niño, del hombre, de la sociedad”

Para otros autores la psicomotricidad “ es el desarrollo de la capacidad potencial del niño en el aspecto motor, afectivo social y cognitivo y que tiende a favorecer, por el dominio corporal, la relación y la comunicación que el niño va a establecer con el mundo que le rodea.”

- Tendencias fundamentales de la psicomotricidad.

A.- El método psicocinético de J.Le Boulch

Le Boulch parte de una crítica global sobre la metodología imperante en educación física que tiende a “deportivizarse” en exceso, a los profesores de educación física que dirigen su trabajo fundamentalmente a los factores de ejecución (fuerza, velocidad, resistencia, etc.) y al dualismo imperante en Educación (cuerpo-alma), particularmente de la gimnasia correctiva y procedimientos derivados.

Para le Boulch los sistemas de entrenamiento deportivo no son los más idóneos para la educación motriz ya que al crear estereotipados estables, pero rígidos, anulan la capacidad plástica del organismo humano. Para Le Boulch el “movimiento es pensamiento hecho acto” más que cadena de respuestas.

El objetivo de la psicocinética es favorecer el desarrollo humano a través de la realización de ejercicios relacionados con las necesidades de los alumnos y que le permitan a estos adquirir:

- Una estructuración perceptiva en sus dos aspectos. Conocimiento del propio cuerpo y percepción temporal y espacial.
- El ajuste corporal
- El ajuste motor.

En las sesiones que él plantea, deben incluirse actividades de coordinación motriz, esquema corporal, lateralidad y percepción espacio-temporal.

B.-La Educación vivenciada de Lapierre y Aucouturier.

La propuesta de Lapierre y Aucouturier va dirigida fundamentalmente a la educación de los niños pequeños y es consecuencia del fracaso de la escuela tradicional en el

parvulario. Conciben la educación psicomotora como una acción educativa total dependiente de la actitud del docente, no como disciplina aparte.

Puesto que lo corporal es lo natural y más inmediato en el niño proponen una educación organizada a partir de la acción sensomotora vivida por el niño

Su metodológica se basa en el desarrollo de diversas situaciones que deben ser vivenciadas por el niño y en las que la observación del mismo y la acción del educador son fundamentales.

Emplean técnicas como la no-directividad y la perspectiva de las relaciones tónico-afectivas, colocando al niño en una situación de creatividad a partir del cual el profesor suscita el descubrimiento de las distintas nociones (dimensión, peso forma, intensidad, etc.) mediante el procedimiento de los contrastes asociados a la acción corporal.

- Componentes básicos de la educación psicomotriz.

Según la clasificación realizada por Picq y Vayer, podemos decir que los componentes fundamentales de la educación psicomotriz son:

A- La percepción

Nos referimos a una característica innata y adquirida a la vez. La percepción es una manera de tomar conciencia del medio ambiente, y como hemos mencionado, existe una parte innata porque el niño percibe sensaciones desde los primeros meses de su vida, y otra aprendida porque el niño se desarrolla según las estimulaciones que recibe del exterior .

Las percepciones se elaboran a partir de estas sensaciones , además hay una experiencia motriz, vivida o imaginaria en la manera de percibir.

La percepción sensorimotriz es el conjunto de estimulaciones visuales, auditivas y táctiles. El niño tendrá que seleccionar las que necesite para integrarse en los juegos , deportes, etc. Ya sabemos que toda acción se apoya en la percepción y que todo conocimiento proviene de diferentes percepciones.

La percepción tienen importancia en la practica escolar cuando el niño aprenda a discriminar las formas , los sonidos , los colores, etc. .

B.- El esquema corporal.

El desarrollo del esquema corporal empieza desde el nacimiento con los reflejos innatos del niño y las manipulaciones corporales que recibe de su madre. Todos estos contactos llegan a través de las sensaciones y las percepciones, tanto táctiles y auditivas como visuales. Durante esta primera fase, el niño vive su cuerpo como algo difuso, fragmentado, indiferencia de los otros cuerpos. Poco a poco el infante realiza actos voluntarios, que aportan nuevas sensaciones y situaciones.

Esta elaboración recibe un nuevo impulso con la imitación, que permite la emergencia de un sentimiento de unidad corporal que se refuerza con el juego entre lo representado, lo sentido y lo sugerido.

La limitación supone un cierto conocimiento de sí mismo. Posteriormente con la maduración, hace posibles movimientos más elaborados y controlados que contribuyen a la unificación del cuerpo, por su parte, la aparición del lenguaje facilita el reconocimiento topológico y el establecimiento de relaciones entre los segmentos del cuerpo.

La imagen del cuerpo es fundamental para la elaboración de la personalidad y determinante en el proceso de aprendizaje. Personalidad e imagen corporal se funden en una síntesis, que es el resultado de todas las acciones provenientes de su propio cuerpo y de la relación con el mundo que lo rodea.

C.- La lateralidad.

La lateralización es el resultado de una predominancia motriz del cerebro. La predominancia se presenta sobre los segmentos corporales derecho e izquierdo, tanto el nivel de los ojos como de las manos y los pies.

La lateralización progresa por fases estables y inestables. Durante el primer año de vida, hay momentos de aprehensión y manipulación unilateral y bilateral. Las etapas bilaterales aparecen de nuevo a los dieciocho meses y más tarde a los tres años. Se ha observado que hacia los cuatro años se establece de una manera casi definitiva, la dominancia lateral, pero también se ha visto que se interrumpe por un período de indecisión alrededor de los siete años.

La lateralización es de importancia especial para la elaboración de su propio cuerpo y básica para su proyección en el espacio. Los problemas en este desarrollo tienen consecuencias en la vida cotidiana del niño y repercuten en el aprendizaje escolar, especialmente en la lectura y escritura.

D.- El espacio.