

## **ESQUEMA CORPORAL**

### **DEFINICIONES:**

1- Le Boulch: “El conocimiento inmediato y continuo que nosotros tenemos de nuestro cuerpo en estado estático o movimiento, en relación con sus diferentes partes y sobre todo en relación con el espacio y los objetos que nos rodean”.

2- Coste: “El resultado de la experiencia del cuerpo de la que el individuo toma poco a poco conciencia, y la forma de relacionarse con el medio, con sus propias posibilidades”.

3- Legido: “Imagen tridimensional en reposo y en movimiento que el individuo tiene de los segmentos de su cuerpo”.

### **ETAPAS:**

Según Vayer:

1ª- Hasta los dos años: maternal.

El niño pasa de los primeros reflejos a la marcha y las primeras coordinaciones.

2ª- De 2 a 5 años: global.

Conocimiento y utilización del cuerpo cada vez más precisa. Relación con el adulto.

3ª- De 5 a 7 años: transición

Diferenciación y análisis del cuerpo. Independencia de los brazos. Conocimiento derecha-izquierda.

4ª- De 7 a 11 años: elaboración definitiva del esquema corporal.

Relajación global. Transposición del conocimiento de sí al conocimiento de los demás.

Según Le Boulch:

1ª- Etapa del cuerpo vivido. (Hasta los 3 años).

Todo un comportamiento global. Conquista del esqueleto de su Yo, a través de la experiencia global y de la relación con el adulto.

2ª- Etapa de discriminación perceptiva. (De 3 a 7 años).

Desarrollo progresivo de la orientación del esquema corporal. Al final el niño es capaz de dirigir su atención sobre la totalidad de su cuerpo y sobre cada uno de los segmentos corporales.

3ª- Etapa del cuerpo representado. ( De 7 a 12 años).

Se consigue una independencia (funcional, segmentaria y global) y autoevaluación de los segmentos. Se tienen medios para conquistar su propia autonomía.

Según Ajuriaguerra:

1ª- Hasta los 3 años.

Nivel del cuerpo vivenciado. No existe diferencia entre lo afectivo y lo cognitivo. Se dan dos procesos fundamentales para la maduración del niño: la marcha y el lenguaje.

2ª- De 3 a 7 años.

Nivel de discriminación perceptiva. Tres apartados:

Perfeccionamiento de la motricidad global.

Evolución de la percepción del propio cuerpo.

Acceso al espacio orientado.

3ª- De 7 a 12 años.

Nivel de la representación mental del propio cuerpo. Evolución de la inteligencia, interpretación neuroafectiva y estructuración espacio-temporal.

## **EDUCACIÓN DEL ESQUEMA CORPORAL:**

El esquema corporal es elaborado a partir de:

Conocimiento del propio cuerpo.

Desarrollo de las capacidades perceptivomotoras.

Desarrollo de la lateralidad

## **LATERALIDAD**

### **DEFINICIONES:**

1- Le Boulch: “Es la expresión de un predominio motor realizado con las partes del cuerpo que integran sus mitades derecha e izquierda”.

2- Reid: “Es la tendencia a utilizar un lado con preferencia del otro”.

### **ETAPAS:**

Siguiendo a Montalbán:

1ª- 0-2 años. El niño realiza movimientos bilaterales, es decir, lo que hace con una mano repercute en la otra. Su cuerpo reacciona globalmente.

2ª- 2-4 años. Va experimentando con una y otra mano, lo que le permite comparar resultados. Esto es extensible a todo el eje que va de cabeza a pies (visión, mano y pie de un mismo lado).

3ª- 5-7 años. La noción de derecha e izquierda se tiene, pero con relación al propio cuerpo. A partir de los ocho años el niño es capaz de comprenderlos desde el punto de vista de los otros y de los objetos.

Sin embargo desde el punto de vista docente nos interesa mucho más esta otra clasificación, pues es eminentemente práctica:

Fase de *localización*. (3-4 años). Mediante algún test se observa que partes utiliza con preferencia.

Fase de *fijación*. (4-5 años). Una vez localizado el segmento dominante realizar tareas de potenciación con él, utilizando todo tipo de materiales para buscar una mayor coordinación del segmento dominante con el resto del cuerpo.

Fase de *orientación espacial*. (5-7 años). El objetivo es ser capaz de orientar el cuerpo en el espacio ( conceptos de derecha e izquierda, adelante-atrás ), tomando como referencia el propio cuerpo.

Fase de *maduración*. (8-10 años). Una vez fijada la lateralidad, podemos empezar a trabajar la ambidiestría.

## **TIPOS DE LATERALIDAD:**

*DIESTRO:* Predominio cerebral izquierdo. La parte derecha del cuerpo es la que se usa con preferencia.

*ZURDO:* Nos encontramos en el caso totalmente opuesto, ahora el manejo del cuerpo es el del lado izquierdo, pero el predominio cerebral es el del lado derecho.

*DERECHO FALSO:* Se da sobre todo en personas que siendo zurdas se les obligó en su día a utilizar el lado derecho.

*ZURDO FALSO:* Suele ser producto de algún impedimento temporal de importancia o total. La zurdería es consecuencia de motivos ajenos al individuo.

*AMBIDIESTRO:* Son casos atípicos, pues se muestran zurdos para algunas actividades y/o segmentos corporales, siendo diestros en otros aspectos.

*LATERALIDAD CRUZADA:* Propia de los que presentan un predominio lateral diestro en unos miembros y zurdos en los otros.

Una vez vistos aquellos conceptos, tipos y etapas que influyen en el esquema corporal y por extensión en la lateralidad, vamos a ver ahora juegos que nos pueden servir para trabajar desde edades tempranas estos términos tan importantes en nuestra Educación Física de Base, pudiendo servir, aparte del ámbito de la Educación Física y Psicomotricidad, en cualquier otro contexto (Educación Especial, Educación Musical, Educación Social, Pedagogía,...).

## **JUEGOS DE ESQUEMA CORPORAL y LATERALIDAD**

### **El copión**

**OBJETIVOS:** Tiempo de reacción.  
Imitación de movimientos segmentarios.  
Coordinación dinámica general.  
Conocimiento del esquema corporal.  
Organización espacial.

**Edad:** Desde 4 años.

**Material:** Ninguno

**Organización:** Parejas.

**Desarrollo:** Uno de los compañeros realiza diferentes movimientos y desplazamientos. El otro debe imitarlo. Pasado un tiempo se intercambian los papeles.

**Variantes:** El que imita, observa un tiempo estimado por el profesor, los movimientos del compañero y después debe intentar realizarlos, usando para ello la memoria.

### **Derecha o izquierda**

**OBJETIVOS:** Control y ajuste corporal.  
Percepción auditiva.  
Lateralidad.  
Coordinación dinámica general.

**Edad:** Desde 7 años.

**Material:** Ninguno.

**Organización:** Parejas.

**Desarrollo:** Cogidos de la mano, los dos miembros de la pareja evitarán chocar con otras parejas. A la señal del docente de ¡izquierda!, los jugadores se pararán manteniendo el equilibrio sobre la pierna izquierda. Con una nueva señal se reiniciará el paso hasta otra indicación.

Variantes: A nivel organizativo, por tríos o grupos.

### **El escultor**

**OBJETIVOS:** Percepción táctil.  
Memoria táctil.  
Esquema corporal.  
Lateralidad.

**Edad:** Desde 7 años.

**Material:** Ninguno.

**Organización:** Parejas.

**Desarrollo:** Uno de los dos compañeros de la pareja forma una figura con sus brazos, piernas, tronco, etc., quedando inmóvil. El otro jugador que tendrá los ojos cerrados, deberá reconocer mediante el tacto, las posiciones de los distintos segmentos corporales. Finalmente una vez que tenga clara la posición del compañero la deberá ejecutar, abriendo los ojos y comprobando el resultado. Se intercambian los papeles.

### **El número corporal**

**OBJETIVOS:** Ajuste corporal.  
Control segmentario.  
Conocimiento corporal.  
Imaginación-creatividad.

**Edad:** Desde 7 años.

**Material:** Ninguno.

**Organización:** Parejas.

**Desarrollo:** Un participante representará un número con el cuerpo, su compañero deberá adivinar de qué número se trata. Intercambio de papeles.

Variantes: Representando letras, objetos cotidianos, animales, etc.

### **El robot sin pilas**

**OBJETIVOS:** Esquema corporal.  
Orientación espacial.  
Comprensión verbal del lenguaje.  
Control segmentario.

**Edad:** Desde 3 años.

**Material:** Ninguno.

**Organización:** Individual, libre. Ocupando todo el espacio.

**Desarrollo:** Todos los alumnos son robots que se van desplazando lentamente en distintas direcciones. Al principio todos tienen pilas nuevas, pero lentamente se van agotando. El profesor les irá diciendo que las pilas se van gastando, por ejemplo: ¡se están agotando las pilas de los brazos!, luego se indicarán otros segmentos hasta que el robot caiga totalmente al suelo. Posteriormente el docente podrá recargar las pilas de los participantes.

Variantes: Metodológica: por parejas, el papel del “profe” lo hace un niño.

### *El mundo al revés*

**OBJETIVOS:** Comprensión verbal del lenguaje.

Esquema corporal.

Creatividad.

Lateralidad.

**Edad:** Desde 6 años.

**Material:** Ninguno.

**Organización:** Individual y libre

**Desarrollo:** Los niños se mueven libremente por el espacio señalado, entonces el profesor indicará una consigna cualquiera: ¡nos tocamos las piernas!, los alumnos tendrán que hacer cualquier cosa que se les ocurra menos tocarse las piernas. Se van dando diversas órdenes y los discentes nunca las realizarán, inventarán otras.

### *¿Cuántos dedos hay?*

**OBJETIVOS:** Esquema corporal.

Percepción táctil.

Cálculo mental.

**Edad:** Desde 5 años.

**Material:** Ninguno.

**Organización:** Parejas.

**Desarrollo:** Un jugador se pone de espaldas al otro, este último apoya en la espalda del compañero un número cualquiera de dedos. El que está de espaldas tratará de adivinar la cantidad de dedos que tocan su cuerpo.

Variantes: Cerrando los ojos se pueden tocar distintas partes del cuerpo.

### *Los Sanfermines*

**OBJETIVOS:** Control segmentario.

Coordinación dinámica general.

Lateralidad.

Percepción espacial.

**Edad:** Desde 5 años.

**Material:** Ninguno.

**Organización:** Todo el grupo.

**Desarrollo:** Un alumno hace las veces de toro y tratará de capturar a los demás que son los mozos, estos para salvarse se pueden subir a las espalderas del gimnasio. Si alguno es cogido pasará a ser toro.

### La telaraña

**OBJETIVOS:** Lateralidad.  
Coordinación dinámica general.  
Ocupación espacial.

**Edad:** Desde 6 años.

**Material:** Ninguno.

**Organización:** Todo el grupo.

**Desarrollo:** En la pista polideportiva y en la línea central se coloca un jugador; el resto se sitúa en uno de los lados, a la señal todos intentarán pasar al otro lado sin ser tocados por el del centro. Todos los que sean capturados, se sumarán al que estaba en el centro (cogidos de las manos), formando una telaraña que irá creciendo a lo largo del juego.

Variantes: El que pase el último también se pone en la telaraña.

### El elefante

**OBJETIVOS:** Esquema corporal  
Coordinación dinámica general.  
Percepción espacial

**Edad:** Desde 5 años.

**Material:** Ninguno.

**Organización:** Todo el grupo.

**Desarrollo:** Un jugador actúa en la posición de elefante (una mano se toca la nariz y la otra pasa por el círculo que se forma) y va capturando a los demás con la trompa. El alumno que sea tocado se convierte en elefante. El juego termina cuando todos son elefantes.

### Las estatuas

**OBJETIVOS:** Coordinación dinámica general.  
Equilibrio.  
Conocimiento corporal.  
Esquema corporal.

**Edad:** Desde 6 años.

**Material:** Ninguno.

**Organización:** Todo el grupo.



**Desarrollo:** Varios niños (la cantidad depende del número de participantes, 3 ó 4 para una clase de 20) son designados para intentar tocar al resto, conforme los van tocando se convierten en estatuas, estas son liberadas, si un alumno que no sea estatua, las toca en la parte del cuerpo del compañero que el profesor hubiera indicado. Por ejemplo hombro, espalda, brazos, piernas, etc,...

Variantes: Las estatuas se liberan si consiguen tocar a los que pillan, para ello pueden mover los brazos pero no los pies.

### **Cambio de piel**

**OBJETIVOS:** Esquema corporal.  
Lateralidad.  
Noción espacio temporal.

**Edad:** Desde 5 años.

**Material:** Ninguno

**Organización:** Grupos de 4 ó 5.

**Desarrollo:** Una vez formados los grupos, se selecciona la chaqueta de chándal más grande de cada equipo. Los participantes se colocan en fila, el primero con la chaqueta puesta. A partir de ahí se desarrolla una carrera de relevos corta, donde el testigo es la propia chaqueta, que se irá pasando de compañero en compañero hasta completar todos los relevistas. Es importante que los niños no empiecen la carrera hasta que la chaqueta esté correctamente colocada.

### **Pasajeros al tren**

**OBJETIVOS:** Lateralidad.  
Noción espacio temporal.  
Tiempo de reacción.

**Edad:** Desde 7 años.

**Material:** Ninguno.

**Organización:** Grupos de 5 ó 6.

**Desarrollo:** Cuando los grupos estén definidos, se sitúa la mitad de los componentes en una parte y la otra mitad en la otra, separados por una distancia moderada. Uno de los componentes actúa de máquina y los demás de vagones. A la señal, la máquina sale en dirección hacia sus compañeros de enfrente, coge de la mano al primer vagón y vuelve a recoger al siguiente compañero, así sucesivamente hasta que el último vagón cruce su camino una vez.

### *Pepes y Pepas*

**OBJETIVOS:** Lateralidad.  
Tiempo de reacción.  
Percepción espacial.

**Edad:** Desde 6 años.

**Material:** Ninguno.

**Organización:** Dos grupos.

**Desarrollo:** Se colocan los dos grupos (los pepes y las pepas) en fila y de espaldas uno respecto del otro. El profesor grita: ¡Pepes!, entonces estos tratan de capturar a los del otro grupo, que se salvan si sobrepasan una línea predeterminada. El docente contará todos los que han sido tocados y otorgará un punto por cada uno. El equipo que llegue a “x” puntos gana.

### *¡Has movido la mano!*

**OBJETIVOS:** Agudeza visual  
Esquema corporal  
Lateralidad  
Tiempo de reacción

**Edad:** A partir de 4 años

**Material:** Ninguno

**Organización:** Por parejas, de pie

**Desarrollo:** Manolo se sitúa enfrente de Mari Carmen, a una distancia de un metro. Mari Carmen debe de realizar un movimiento rápido con una parte de su cuerpo y Manolo debe de decir la parte que ha movido. Si Manolo no se da cuenta, Mari Carmen debe hacer el movimiento más exagerado para que Manolo lo vea. A continuación se invierten los papeles y es Manolo el que realiza el movimiento o serie de movimientos.

### *¿Dónde te he soplado?*

**OBJETIVOS** Educación de la respiración  
Conocimiento del esquema corporal  
Tiempo de reacción  
Lateralidad

**Edad:** A partir de 4 años

**Material:** Ninguno

**Organización:** Por parejas

**Desarrollo:** Alberto se sitúa de pie, de espaldas a Jorge, que tiene que soplar con fuerza en alguna parte del cuerpo de Alberto. Alberto tiene que responder con rapidez en qué parte del cuerpo le ha soplado Jorge. Si acierta obtiene un punto. Se repite la acción 2 veces más y se intercambian los papeles.

### *El Muñeco De Nieve*

**OBJETIVOS** Expresión mímica corporal  
Percepción auditiva  
Coordinación dinámica general

**Edad:** A partir de 3 años

**Material:** Ninguno

**Organización:** Individual

**Desarrollo:** Los jugadores son *muñecos de nieve* y se van moviendo lentamente por el espacio. A la voz del profesor se irán derritiendo poco a poco porque hace mucho calor, por lo que sus movimientos serán más lentos y pesados. Cada vez hace más calor y se van derritiendo paulatinamente, hasta quedar totalmente derretidos en el suelo.

### *El Espejo Mágico*

**OBJETIVOS** Organización espacial  
Lateralidad  
Esquema corporal  
Imaginación - creatividad

**Edad:** A partir de 4 años

**Material:** Ninguno

**Organización:** Por parejas de pie, mirándose de frente

**Desarrollo:** Situada la pareja de jugadores en la posición inicial, uno de ellos representa al protagonista, y el otro niño será el espejo. El espejo debe imitar simultáneamente los movimientos y acciones del protagonista, el cual representa acciones cotidianas, como vestirse, cepillarse los dientes, depilarse, gesticular, ... Pasado un cierto tiempo, se intercambian los roles.

### **Imitando al Rey**

**OBJETIVOS** Imitación de movimientos segmentarios  
Control y dominio corporal  
Atención, concentración  
Tiempo de reacción  
Equilibrio estático

**Edad:** A partir de 5 años

**Material:** Ninguno

**Organización:** Grupos de 4 - 6 jugadores

**Desarrollo:** El “rey”, situado frente a sus compañeros, va realizando posturas que requieren cierto equilibrio. Los alumnos y alumnas deberán imitarle y permanecer en posición estática hasta que lo diga el rey. Todos los participantes deben desempeñar, rotativamente, el rol de rey.

### **Rodilla Con Rodilla**

**OBJETIVOS** Conocimiento corporal  
Equilibrio estático  
Control y ajuste postural  
Tiempo de reacción

**Edad:** A partir de 5 años

**Material:** Ninguno

**Organización:** Por parejas

**Desarrollo:** Los componentes de la pareja pasean andando por la pista. A la voz de la profesora: *¡rodilla con rodilla!*, deberán responder adecuadamente a la consigna y tendrán que poner en contacto sus rodillas durante al menos 5 segundos. Una vez realizada esta acción seguirán paseando hasta otra nueva consigna.

## Oreja Por Nariz

**OBJETIVOS** Conocimiento del esquema corporal

Lateralidad

Atención - concentración

Tiempo de reacción

**Edad:** A partir de 7 años

**Material:** Ninguno

**Organización:** Grupos de 6 - 8 jugadores sentados en corro

**Desarrollo:** Víctor inicia el juego, mira a Andrea y hace dos cosas: en primer lugar nombra una parte del cuerpo usando la frase: *este/a es mi...* (por ej. nariz), señala a la vez una parte del cuerpo que puede ser o no la misma a que nombra. Si Víctor se toca la nariz, Andrea contesta: *¡bien!*, y continúa ella el juego. Sin embargo, si Víctor se toca una parte diferente de la que nombró (por ejemplo la oreja), Andrea debe contestar: *¡mal!*. Para que el juego tenga emoción hay que hacerlo de forma rápida. Para alumnos y alumnas mayores, se puede incrementar la dificultad introduciendo términos como derecha e izquierda, en relación a segmentos corporales.