

	<p><b>CENTRO LABORAL LAMASTELLE</b> Servicio Laboral-Ocupacional y de Apoyo Personal y Social a Personas con Discapacidad Intelectual</p>	<p><b>CUADERNOS DE ACTIVIDADES GRUPALES</b></p>	
<p>Av. Rosalía de Castro, 12 C. P. 15173-Oleiros Tfno.- 981-61.08.50 / Fax.- 981-63.13.93 e-mail: <a href="mailto:lamastelle@aspronaga.net">lamastelle@aspronaga.net</a> Web corporativa: <a href="http://aspronaga.net">aspronaga.net</a></p>	<p>Código del Documento <b>CLLO-D-5</b></p>	<p>Edición <b>1</b></p>	

## ACTIVIDAD GRUPAL DE

# PSICOMOTRICIDAD

<p><b>Nº ACTIVIDAD/ CUADERNO:20</b></p>	<p><b>FECHA: MARZO 2010</b></p>	<p><b>ELABORADO POR: VANESSA FONTENLA, TERAPEUTA OCUPACIONAL</b></p>
---	-------------------------------------	--

## JUSTIFICACIÓN

Desde la psicomotricidad, se entiende el movimiento como fuente de salud física, medio de estimulación sensorial, organizador de las capacidades mentales y medio de comunicación y de relación con los demás. Potencia el aprendizaje y fomenta la afectividad.

Desde el Centro Laboral Lamastelle se han tenido en cuenta los importantes beneficios que aporta la psicomotricidad a la vida cotidiana de las personas y se ha decidido comenzar esta actividad con los usuarios de las distintas Unidades.

Una vez que se ponga en marcha esta actividad se valorará la posibilidad de que participen de la misma, usuarios de los distintos Talleres del Centro.

## OBJETIVOS

### GENERAL:

- Mejorar y/o mantener capacidades físicas, sensoriales y cognitivas de los usuarios para optimizar su independencia funcional y su calidad de vida.

### ESPECÍFICOS:

- Favorecer el desarrollo motor del individuo.
- Lograr la integración del esquema corporal : conocer y tener conciencia de nuestro cuerpo tanto en movimiento como en estático, a lo largo de toda la vida y en un momento dado.
- Dominar el equilibrio
- Controlar las coordinaciones globales y segmentarias
- Controlar la inhibición voluntaria (el individuo debe ser capaz de quedarse quieto)
- Adquirir la adecuada estructura espacial y temporal
- Aumentar el bienestar emocional. " Vivenciar la alegría".
- Mejorar las relaciones sociales. Experimentar el movimiento conjuntamente.
- Mejorar las posibilidades de adaptación al mundo exterior.

# CONTENIDOS

1.- Calentamiento.

2.- Actividades:

2.1. Actividades para trabajar el esquema corporal.

2.3.- Actividades para trabajar el equilibrio dinámico y estático.

2.4.- Actividades para trabajar la coordinación dinámica general.

2.5.- Actividades para trabajar la coordinación manual.

2.6.- Actividades para trabajar la coordinación óculo-manual.

2.7.- Actividades para trabajar la organización espacio-temporal.

2.8.- Actividades para trabajar el tiempo y el ritmo.

3.- Ejercicios de respiración.

## **METODOLOGÍA**

La metodología a seguir tendrá un carácter totalmente práctico mediante ejercicios y actividades estructuradas en tres partes bien definidas:

1. Calentamiento.
2. Actividades.
3. Relajación (ejercicios de respiración).

Dependiendo de los objetivos que se quieran trabajar se realizarán unas u otras actividades. Algunas de las que se pueden utilizar están explicadas en el apartado de "Actividades a desarrollar".

## **TEMPORALIZACIÓN**

La Terapeuta Ocupacional realizará sesiones de entre 45 minutos y 1 hora de duración, un día a la semana con cada unidad.

## **INTERVENCIÓN**

En todas las sesiones de psicomotricidad se comenzará con un calentamiento, con el que se trabajará la movilidad articular de todo el cuerpo.

Los ejercicios a realizar dependerán del objetivo que se quiera trabajar y de las necesidades, capacidades y gustos de cada grupo; ya que si proponemos los ejercicios adecuados a los usuarios, incrementaremos su confianza, su seguridad y su bienestar emocional y, por lo tanto, se sentirán capaces, satisfechos, optimistas, colaboradores y se esforzarán en mejorar.

Estas actividades, además, tienen que resultar interesantes, muy prácticas, variadas, divertidas, creativas y, lo que es más importante, beneficiosas para la salud física y psíquica del usuario.

Los componentes básicos de la terapia psicomotriz y, por lo tanto, los aspectos a trabajar, son los siguientes:

- Esquema corporal. Conciencia corporal. Propiocepción.

Trabajar el esquema corporal implica conocer nuestro propio cuerpo en función de la interrelación de sus partes y de su relación con el espacio y los objetos que nos rodean.

- Control Postural:

Tener conciencia de nuestro cuerpo en estático, corregir las alteraciones posturales para evitar la aparición de rigideces. Control del tono muscular.

Tener conciencia de nuestro cuerpo en movimiento. Experimentar el movimiento.

- Equilibrio:

Trabajamos el equilibrio estático y el dinámico

- Lateralidad:

Diferenciación de los dos lados del cuerpo a través de ejercicios de señalización y orden.

- Coordinación:

Dinámica general, óculo-manual, óculo-podal, espaciotemporal.

- Organización espacial:

Es la estructuración del mundo externo, que en primer lugar se relaciona con el yo y luego con otras personas y objetos.

- Estructuración espacio-temporal.

- Estructuración temporal y rítmica

Todos estos aspectos que conforman la psicomotricidad se pueden trabajar a través de la Terapia Ocupacional, utilizando el movimiento como medio físico del tratamiento.

# ACTIVIDADES A REALIZAR

## 1.- CALENTAMIENTO.

Este será el punto de partida común de todas las sesiones de psicomotricidad.

Se realizará con el fin de aumentar y/o mantener la movilidad articular, la coordinación motora gruesa, trabajar el esquema corporal y preparar el cuerpo y la mente para el resto de la sesión. Y se realizará de la siguiente manera:

Todos dispuestos en círculo, intentamos que el grupo se centre en lo que vamos a realizar; se explica cuál va a ser el procedimiento a seguir. Se utilizará la guía verbal y la imitación de movimientos, y en algunos casos incluso apoyo físico.

Calentamiento: se realizará en sentido céfalocaudal (de la cabeza a los pies) y próximo-distal (De los elementos más centrales a los más externos) ya que es este sentido el que sigue el desarrollo del esquema corporal.

- Cuello:

- \* 5 movimientos de cabeza hacia arriba y 5 hacia abajo.
- \* 5 giros de cabeza para cada lado.
- \* 5 movimientos laterales de cabeza para cada lado (acercar la oreja al hombro intentando no subir el propio hombro).

- Hombros:

- \* Nos tocamos los hombros, también con los brazos cruzados.
- \* Levantar y bajar los hombros 5 veces.
- \* Movimiento alterno de los hombros.

- MMSS (Miembros superiores):

- \* Levantar los dos brazos bien estirados y bajar todo lo que se pueda con las rodillas estiradas.
- \* Levantar el brazo derecho y moverlo de un lado a otro como si estuviéramos saludando exageradamente. Lo mismo con el izquierdo.
- \* levantar el brazo derecho y girarlo hacia delante y luego hacia atrás, como si estuviéramos nadando a crol. Luego con el otro brazo y a continuación alternando.
- \* Abrir los brazos, estirados en plano axial y a la orden de "palmada arriba o palmada abajo" ejecutar de la manera correcta.
- \* Estirar los brazos hacia delante y alternar el movimiento de arriba y abajo con los brazos.
- \* Con los brazos estirados hacia delante girar las muñecas.
- \* Abrir y cerrar las manos.
- \* Con los brazos estirados hacia delante y con las manos cerradas, alternar la flexión del codo de ambos brazos, haciendo como si peleáramos.
- \* Con los brazos estirados hacia delante mover los dedos como si estuviéramos tocando el piano.

- MMII (Miembros inferiores):

- \* Llevar las manos a la cintura y girar el tronco hacia un lado y hacia otro.
- \* Llevar las manos a la cintura y mover la cadera hacia un lado y hacia el otro.
- \* Llevar las manos a la cintura y dibujar círculos con la cadera.
- \* Tocar las rodillas con las manos y golpearlas para producir sonido.
- \* Elevar la rodilla derecha todo lo que podamos y luego la izquierda.
- \* Dar un paso hacia delante con la pierna derecha, apoyar el talón y mover el pie de un lado al otro. Hacer lo mismo con el izquierdo.
- \* Dar un paso hacia delante con la pierna derecha, apoyar la punta del pie y moverlo de un lado a otro. Hacer lo mismo con el izquierdo.

**2.- ACTIVIDADES.-**



- Una vez terminado el calentamiento se comenzarán con las distintas actividades que se elegirán en función del objetivo a trabajar, ya que las necesidades, capacidades y gustos dependen de cada grupo:

### 2.1. Actividades para trabajar el esquema corporal.

- mediante la movilidad articular del propio calentamiento.
- Pintando un mural primero con la mano derecha y luego con la izquierda en una pared vertical, trabajando también la coordinación motora gruesa
- Pintar la mano derecha de color azul y la izquierda de rojo y ponerlas en un folio con su foto y nombre.
- caminar por la sala y cuando se diga el nombre de alguien y una parte del cuerpo, el resto de compañeros tienen que ir a tocar esa parte.
- El juego de las estatuas, se pone música y cuando para, el terapeuta dice el nombre de un usuario que hace un movimiento o gesto, y el resto de compañeros tiene que imitarlo.
- con un globo o un aro girarlo por distintas partes del cuerpo: por la cabeza, las distintas partes de la cara, la cintura, las rodillas, los pies, el cuello...
- por parejas: uno de los dos estará con los ojos tapados y a su compañero se le indicará qué parte del cuerpo debe tocar a su compañero que no ve. Éste deberá adivinar dónde le han tocado con exactitud.
- El juego de la gallinita ciega

### 2.3.- Actividades para trabajar el equilibrio dinámico y estático.

- Pasar por encima de una cinta como un equilibrista con un pie primero y colocando el otro pie justo delante, pegado, levantando mucho las rodillas como un soldado, de puntillas, con los talones
- Dar pasos amplios encima de unas huellas colocadas en el suelo al ritmo de las palmas, aguantando la posición.

- Saltar con pies juntos de un aro a otro aguantando dentro del propio aro.
- Recorrido entre conos en zig-zag, llevando una pequeña pelota con los pies, caminando lateralmente, hacia atrás...
- Aguantar a la pata coja: por parejas uno frente a otro se va indicando que pierna tiene que levantar cada compañero y deben aguantar el mayor tiempo posible.
- Con una pelota tipo Bobath: todos en círculo y uno se sienta encima de la pelota y tiene que ir pasando una pelota a cada uno de los compañeros, por orden y atendiendo si la orden es pasarla por arriba o por abajo.

#### 2.4.- Actividades para trabajar la coordinación: motora gruesa, motora fina, óculo-manual, óculo-podal...

- En fila, pasar la pelota por encima, por el lado derecho, por el izquierdo, entre las piernas, con una mano, con las dos...
- En círculo, pasarse pelotas de diferentes tamaños con bote, por el aire, con una mano con las dos...
- Ejercicios de gateo, ejercicios de gateo arrastrando una pelota hasta el final del circuito.
- Con globos: golpear por el aire el globo, alternando una mano y otra sin dejar que éste caiga al suelo metiéndolo en el aro del color correspondiente al final del recorrido
- Con globos: ponerlo entre las rodillas e ir caminando sin que se caiga
- Dar patadas a un balón sin que se salga de un circuito delimitado e intentar meter gol al final del mismo
- juego de los bolos
- Por parejas se coloca un globo entre ellos y tienen que intentar que no se caiga el globo. Deben aguantarlo con la cabeza, el pecho, el culo...siguiendo el ritmo de la música
- pintar círculos de colores en el suelo y hay que ir pisando en el que diga la terapeuta.
- el juego del piojo. Todos en círculo y uno en el medio, se pasan la pelota los componentes del círculo y mientras el compañero del medio contará hasta 10 y dirá: va a caer, seguirá hasta 20 y dirá: está cayendo, cuando

Llegue a 30 dirá: cayó, quien tenga la pelota en ese momento se sentará en el suelo y para la siguiente ronda hay que pasar por encima del compañero que está sentado para pasar la pelota al siguiente, así hasta que sólo quede uno en pie.

- dos personas llevan cada una un aro de un color, los demás tienen en su mano dcha. un lazo de esos 2 colores. Los que tienen el aro tienen que pillar a los de los lazos de su color antes que el otro.
- el juego del pañuelo saltando con dos pies juntos.

## 2.7.- Actividades para trabajar la organización espacio-temporal.

- Cada uno con un globo tienen que colocarlo según se les diga: delante, detrás, a la derecha, a la izquierda, encima de la cabeza, pasarlo al compañero de la derecha...

- Mandar a cada uno dar 3 vueltas alrededor de otro compañero primero hacia la dcha y luego hacia la izada. Luego todos formamos un círculo y se va pidiendo a cada uno que dé una vuelta por fuera y otra por dentro del círculo.

- Tumbados en el suelo sobre una esterilla se les pide que se coloquen boca arriba, abajo, de lado y moviendo distintas partes del cuerpo.

- entre todos cogemos una sábana y la estiramos, a la voz de arriba subimos la sábana con los brazos bien estirados y se le manda a uno que pase por debajo hasta el otro extremo, los demás debemos intentar pillarlo bajando la sábana lo más rápido posible. Pasarán todos los componentes del grupo.

## 2.8.- Actividades para trabajar el tiempo y el ritmo.

- Por parejas se coloca un globo entre ellos y tienen que intentar que no se caiga el globo. Deben aguantarlo con la cabeza, el pecho, el culo...siguiendo el ritmo de la música
- se divide a la gente en grupos de 3 personas, cada grupo es un color:
  - el rojo toca palmas 3 veces
  - el azul da golpes con las manos en las piernas 3 veces
  - el amarillo da golpes con los pies 3 veces
- Se pone el grupo en fila y se van moviendo por la sala al ritmo de una canción, cuando para de sonar la música todos se quedan quietos y el

último de la fila tiene que avanzar serpenteando entre los compañeros hasta ponerse de primero.

- Se realizan canciones con coreografías sencillas como por ejemplo la Vaca lechera.
- Escuchar distintos sonidos e intentar identificarlos. A cada componente del grupo se le da una imagen de ese sonido y se avisa que esas imágenes están repartidas por la sala; cuando toque su sonido deben ir corriendo a colocar esa imagen en el sitio correspondiente.
- Seguir ritmos marcados con distintos instrumentos.

### **3.- RELAJACIÓN: EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN**

- Moverse libremente por la sala al ritmo de la música y cuando se de la orden todos se colocarán en parejas uno frente a otro y comenzarán a soplar el pelo del compañero tratando de movérselo lo máximo posible hasta que vuelva a sonar la música.
- Colocados en fila se les da un papelillo de fumar y tienen que aguantarlo inspirando por la nariz, tienen que llegar al final de un recorrido sin que se le caiga. A continuación hacen lo mismo pero aguantándolo con la boca.
- Tomar aire por la nariz y expulsarlo por la boca cuando se manda.

## **RECURSOS**

### **1.- HUMANOS**

Las sesiones de psicomotricidad son planificadas y evaluadas por la terapeuta ocupacional,.

La realización de las actividades son llevadas a cabo por la terapeuta ocupacional con la ayuda de las maestras de cada unidad y por un alumno/a de prácticas.

## **2.- MATERIALES E INFRASTRUCTURAS**

### **Materiales:**

- Algunos de los materiales complementarios que se utilizarán en las sesiones, y que incentivan la espontaneidad, son: balones, aros, conos, globos, pañuelos, música, paracaídas (sábana), etc.

### **Infraestructuras:**

- Las sesiones se realizan en el aula de psicomotricidad y cuando el tiempo lo permita, al aire libre.