

## Estimulación motriz

# ACTIVIDADES GIMNÁSTICAS

**En edades inferiores, el movimiento tiene numerosas repercusiones para el normal desarrollo y la personalidad del niño. Sirva el ejemplo de una correcta lateralización para la adquisición de dos habilidades tan importantes como la lectura y la escritura. Por este motivo, hay que procurar a los niños ocasiones de movimiento, de juegos que les hagan saltar o correr...**

Beatriz BENGOCHEA.  
Orientadora Familiar

Dejando que los niños jueguen espontáneamente, tienden a explorar las posibilidades de su cuerpo. Sienten la necesidad de realizar juegos corporales, que son el punto de partida de la educación física. Sin embargo, a estas edades no se trata de prepararles para que se conviertan en los gimnastas del futuro, sino de **ir asentando su esquema corporal y sus posibilidades motrices**, pues la actividad mental procede genéticamente de la motricidad.

### Movimiento y funciones mentales

El movimiento participa en la elaboración y en el desarrollo de todas las funciones mentales: **inteligencia, lenguaje, afectividad, conciencia...** Pero el movimiento no es únicamente "la rampa de lanzamiento", que ya no tiene utilidad cuando el cohete sale despe-

rido. El movimiento es también el cohete. Es decir: habilidades intelectuales y motrices tienen siempre mucho que ver, son dos sistemas que se diferencian pero que permanecen en relación constante.

### Gimnasia deportiva

Los ejercicios gimnásticos que se ofrecen son una posibilidad dada a los niños para entrar en relación con el mundo exterior en situaciones muy características. Se trata de ejercicios **previos y básicos a la gimnasia deportiva**, disciplina que pone en evidencia: la virtud, la amplitud, la armonía, el dinamismo de las realizaciones cada vez más complejas, empujando progresivamente los límites de las posibilidades humanas. Ofrece tanto al gimnasta como al espectador una emoción estética real. Como todas las demás disciplinas, estos ejercicios gimnásticos deben intentar llevar al niño hacia la expresión máxima de sus posibilidades. Lo que anima al niño a enriquecer su motricidad es la **variedad de las situaciones.** ■

## Ejercicios ●

### 1. COMO LOMBRICES

El primer ejercicio que podemos realizar con los pequeños consiste en deslizarse casi como lombrices. Los chicos y chicas deberán colocarse estirados boca abajo, sobre una superficie sin peligro y suficientemente pulida. Luego, tirando con los brazos, se deslizarán hacia delante.

También puede realizarse empujándose hacia atrás con los brazos.

### 2. SOY UN CONEJITO

Vamos a convertir a los pequeños en conejitos, para que avancen de esta manera, en cuadrupedia. Pueden ir por la casa, por el campo, superando obstáculos, etc.

También pueden realizar pequeños saltos ritmados según avanza (salto de conejo).

### 3. COMO UN TIOVIVO

Seguro que en nuestra casa tenemos un taburete que podamos usar para este juego. Vamos a convertir a nuestros hijos en auténticos tiovivos y, sentados en el taburete, deberán pivotar en posición sentada. Es decir, darán vueltas, impulsándose con las manos. Si al principio no les sale, podemos ayudarles nosotros empujándoles suavemente.



#### 4. VOLTERETAS

A nuestros hijos no les costará lo más mínimo jugar a las volteretas, porque es algo que surge en ellos de modo espontáneo. Se trata de conseguir cierta agilidad en la voltereta hacia delante y hacia atrás.

Hay que encontrar una superficie lo suficientemente blanda para que no se lastimen, como el césped o una colchoneta.

#### 5. VERDADEROS EQUILIBRISTAS

Otra de las actividades gimnásticas más interesantes para los pequeños es el equilibrio estable. Apoyándose en un solo pie y equilibrándose con las manos y el otro pie, han de aguantar en esta posición el mayor tiempo posible. También puede realizarse en posición baja, es decir, a cuatro patas, pero apoyando sólo una mano y una pierna.

#### 6. EN MOVIMIENTO

Para comenzar sus pinitos gimnásticos, nuestros hijos pueden realizar equilibrios móviles. En primer lugar, para entrenarse, pueden pivotar sin desplazamiento, alrededor de un pie. Más tarde, podrán hacerlo según avanzan.

Incluso, dándose impulso con los dos pies y efectuar, en el aire, un cuarto, medio o un giro completo.

#### 7. ESPALDA AL SUELO

En este ejercicio también se necesita una superficie deslizante. Los pequeños han de colocarse boca arriba y tendrán que deslizarse con la espalda por delante estirando con los pies y con las manos.

Del mismo modo, también pueden deslizarse hacia atrás empujando con los pies y con las manos.



#### 8. AL AGUA, PATOS

Ahora, para que chicos y chicas pierdan algo de miedo a los ejercicios vamos a proponer una actividad de "riesgo". Se trata de que se lancen a una colchoneta mullida, sin miedo y sin colocar de modo instintivo las manos o los pies antes. Si no disponemos del material adecuado, mejor no intentar este ejercicio.

#### 9. CON UN BANCO

Con un banco de los de sentarse podemos realizar un ejercicio. Se trata de, en primer lugar, con las manos sobre el banco irse desplazando lateralmente. Después, lo complicaremos: con los pies sobre el banco y las manos en el suelo también deberán moverse lateralmente.

Si contamos con más de un banco, pueden realizarse carreras entre los pequeños.

#### 10. COLUMPIARSE

Este ejercicio puede realizarse con dos taburetes o con esas barras paralelas que antes existían en los parques infantiles. Se trata de que los chicos y chicas se apoyen libremente entre los taburetes quedando colgados y que, después, se columpien de forma espontánea.

Esta actividad proporciona una gran estimulación del equilibrio y de conocimiento del propio cuerpo.

#### 11. LA ESTATUA

Ha aparecido un mago en casa y nos ha convertido en auténticas estatuas; nuestro pedestal será

una silla. Los pequeños tendrán que colocar los pies sobre la silla, y una vez en esa posición, pondrán una mano sobre el respaldo y otra sobre la base (el asiento). Por si acaso, nos colocaremos cerca, no vaya a ser que falle su sentido del equilibrio.

### 12. BARRA FIJA

En algún lugar podremos disponer de una barra fija y, si no, hay muchos elementos que pueden servirnos. Se trata de que los pequeños al pasar bajo ella la sujeten y se columpien; si van en carrera, el impulso será mayor. A continuación, pueden realizar una sucesión de medios giros si se sueltan de una mano.

### 13. SALTAR LA BARRERA

Como si se tratara de toreros, vamos a aprender a saltar la barrera. Realizaremos el movimiento del siguiente modo: sentados sobre el obstáculo con los brazos extendidos, se coloca un pie al lado del apoyo y se franquea después de un salto. Han de tratarse de obstáculos adecuados a la edad y agilidad de los pequeños.

### 14. SUBE LA PARED

Desde la posición de cuatro patas, los pequeños van a convertirse en pequeños escarabajos o cangrejos que tienen que subir la pared al revés. ¿Cómo? Muy sencillo, apoyándose en las manos subirán los pies por la pared hasta donde puedan. Tras este ejercicio también puede ensayarse el quedarse completamente boca abajo, con nuestra ayuda.



ILUSTRACIONES:  
PABLO ALVAREZ ROSENDO.

### 15. YO, TARZÁN

Para este ejercicio hace falta que dispongamos de una cuerda, que podemos colgar de cualquier árbol cuando vayamos de excursión. Tiene el éxito asegurado. Han de balancearse, en suspensión, hacia delante y hacia atrás. También es interesante que, tras balancearse, efectúen un cuarto de giro antes de soltar la cuerda.