



A SAUDE E A EDUCACION PSICOMOTRIZ NAS ESCOLAS UNITARIAS DUN C.P.R.A.

Lourdes Maceiras García
Angel Segovia Largo
Teresa García López
Xoán Miguel Barros Dios
Pilar Sampedro Martínez
M^a Carmen Bernal Vizoso
Juan Jesús Gestal Otero

INTRODUCCION

Dende o curso 1988-89 vimos levando a cabo esta experiencia, que se pode enmarcar dentro dun dos temas clásicos da Educación para a Saúde na Escola: 'Saúde e Desenvolvemento Físico' (inda que, a estas alturas, xa sabemos que non soamente serve para o desenvolvemento físico, senón tamén para o psicolóxico e social, de aí o noso título neste artigo), para reforzar as áreas menos traballadas nas escolas unitarias: psicomotricidade, ritmo, educación física, deporte, expresión corporal, danza...

Sempre houbo, por parte do equipo educativo do Colexio, un interese en dotar ás sempre deficitarias escolas unitarias dos mesmos recursos didácticos, humanos e materiais dos que dispón normalmente calquera colexio completo.

Decidimos investigar a influencia da educación psicomotriz nos procesos de ensino-aprendizaxe; máis concretamente: o ritmo como motivación e como factor decisivo coaduvante do desenvolvemento integral dos nenos. É dicir, pretendeuse observar e constatar a influencia que pode ter nos alumnos o reforzo permanente psicomotor a través do ritmo.

PERSOAS E METODOS

Poboación diana

Escolas unitarias de Educación Infantil e Primaria do Colexio Público Rural Agrupado (C.P.R.A.) de Teo (A Coruña).

Obxectivos

- 1.- Levar a cabo un estudio serio sobre esta nova experiencia educativa, baseándonos na hipótese da súa eficacia.
- 2.- Investigar a influencia do ritmo como vivencia persoal e social, como motivación para a aprendizaxe e como axente directo doutras aprendizaxes escolares e educativas: adquisición de coñecementos, destrezas e actitudes nas diferentes áreas do currículo.
- 3.- Realizar exercicios que favorecen o desenvolvemento físico.
- 4.- Mellorar en tódolos alumnos das escolas do C.P.R.A. de Teo o oído musical.
- 5.- Lograr que os rapaces aprendan a manexar instrumentos.

Contidos

A actividade física condiciona unha serie de cambios, necesarios para o crecemento e desenvolvemento dos rapaces.

Todo organismo que está a medrar necesita exercitar as funcións que se van desenvolver: o crecemento físico comporta movemento muscular. Un órgano que non actúa, non medra. De aí a importancia do movemento, sobre todo na infancia.

O exercicio aumenta as necesidades de osíxeno dos tecidos; con isto estímúlase a formación de glóbulos vermellos na médula ósea, así como o aumento da hemoglobina, que forma parte dos glóbulos vermellos e é a encargada de transportar o osíxeno dos pulmóns ós tecidos. Por outra banda, esta meirande demanda de osíxeno tense que alimentar por medio dun incremento da circulación sanguínea. Esta é a razón pola que o exercicio fai aumentar a actividade cardíaca, para poder, así, aportar a cantidade necesaria de osíxeno, a través do sangue, ós tecidos. Como consecuencia de todo isto, a actividade respiratoria pulmonar aumenta para poder oxixenar o sangue, o cal circula a maior velocidade. O ritmo respiratorio pode duplicarse durante o exercicio. O aumento da respiración é tamén importante para os pulmóns, xa que as respiracións profundas fan que o aire chegue a tódolos recantos dos pulmóns e que se aumente a súa capacidade funcional.

O exercicio aumenta a produción endóxena de calor. O organismo tende a perder calor aumentando a produción de suor, a cal, ó evaporarse, enfría o corpo. A suor, ademais, limpa a pel e é veículo de eliminación de sustancias tóxicas.

Ademais, o exercicio físico axudando a conservar o peso e a evitar a obesidade, actúa como preventivo contra as posibles enfermidades cardiovasculares.

Segundo Turner (1976), os efectos positivos do exercicio muscular pódense resumir así:

- axuda á circulación do sangue,
- aumento dos glóbulos vermellos e da hemoglobina,
- meirande eliminación dos produtos de desfeito do organismo,
- limpeza da pel,

- fortalecemento do sistema muscular,
- axuda á dixestión,
- estímulo para a saúde mental,
- diminución da conxestión interna,
- fortalecemento e aumento da capacidade pulmonar,
- tonificación do corazón,
- mellora dos mecanismos reguladores do corazón,
- mellora da coordinación neuromuscular,
- fomento do descanso e do sono,
- redución do perigo de padecer enfermidades coronarias.

Así vemos que o exercicio físico consolida a saúde dos nenos e aumenta a súa resistencia corporal, tamén desenvolve habilidades físicas básicas. A educación física é primordial para un bo desenvolvemento corporal.

A educación psicomotriz inflúe nos procesos de ensino-aprendizaxe, é un factor coaduvante decisivo no desenvolvemento integral dos rapaces (persoal e social), e na realización doutras aprendizaxes escolares e educativas (adquisición de coñecementos, destrezas e actitudes nas diferentes áreas do currículo).

Para que o desenvolvemento sexa total e harmónico, hai que procurar que as clases estean dirixidas por persoas competentes, que non descoiden ningún aspecto esencial. Por exemplo, é moi corrente descoidar o desenvolvemento das extremidades superiores.

É preciso que a educación física, no marco escolar, sexa axeitada á idade dos rapaces. Nos nenos pequenos (3-7 anos) a educación física pode consistir en exercicios de psicomotricidade, danzas, ritmo, expresión corporal, xogos ó aire libre, exercicios nos que haxa que seguir un circuito: correr, camiñar, saltar obstáculos, saltos de altura, de lonxitude...

E sen esquecer que un aspecto que debe ofrecer a actividade deportiva é o lúdico, o xogo debe ser a primeira motivación.

Por outra banda, as actividades físicas, ritmo, ximnasia, excursións, xogo, etc., non deben promoverse competitivamente, senón como un xeito de promoción de saúde e de contribución ó equilibrio entre reposo, traballo intelectual e exercicio físico, e sempre tendo en conta a capacidade física individual dos nenos.

É importante que os rapaces coñezan o seu propio crecemento, pero que teñan tamén actitudes realistas e positivas de cara ó seu propio desenvolvemento e ó dos demais (por exemplo: respectando a tódalas persoas, non facendo bromas sobre o físico dos demais...). E que entendan que cada un ten unha constitución propia, dentro da cal pódese conseguir un perfeccionamento físico.

Tamén é importante que os rapaces coñezan os efectos da falla, ou do exceso, de alimentación sobre o seu desenvolvemento físico.

Por último, é imprescindible dar a importancia que se merece á relación positiva adulto-neno, co gallo de motivalo para que medre. Os espazos relacionais de actividades físicas son un bo marco para desenvolver esta relación positiva.

Intervención

A temporalización das actividades foi continuada ó longo do curso.

Os membros do equipo desenvolvemos o noso labor nas distintas escolas, da forma que previamente distribuíramos.

Levamos a cabo o estudo en dous tipos de aulas/espacios ó aire libre:

- a) aquelas onde se reforzaba o ritmo por parte do titor e unha persoa do equipo;
- b) outras nas que o ritmo só era reforzado por unha persoa do equipo.

As sesións semanais de psicomotricidade-ritmo-danza desenvolvéronse da seguinte forma:

- Ambientación-motivación da danza ou ritmo a practicar.
- Explicación teórica dos diferentes movementos.
- Práctica repetida do profesor.
- Audición interiorizada dos ritmos.
- Práctica dos alumnos: 1º: Globalizada, 2º: Segmentada, 3º: Globalizada.

Na programación xeral seguimos un esquema de progresión rítmico-métrica:

- 1 - Choques rítmicos sobre unha superficie (con ou sin vocablos).
- 2 - Reprodución de motivos rítmicos simples (no propio corpo).
- 3 - Invención de motivos rítmicos.
- 4 - Estructuras rítmicas determinadas: práctica corporal.
- 5 - O ritmo das cancións.
- 6 - Polirritmia individual e colectiva, incrementando a disociación corporal.
- 7 - Polirritmia con instrumentos de percusión.
- 8 - Xogos rítmicos.
- 9 - Danzas.

Aparte das actividades psicomotrices xerais, a experiencia céntrase nestas específicas:

- Movementos básicos rítmicos: andar, brincar, correr.
- Interiorización do ritmo: audicións, cancións con música.
- Dictados rítmicos co corpo e/ou con instrumentos.
- Expresión corporal libre con fondo musical rítmico.

- Exercicio de ritmo e medida.
- Danzas.

Recursos

Humanos:

Equipo de traballo: dous profesores de apoio itinerantes, unha profesora-titora das escolas e especialistas en Saúde Pública para asesorar especificamente nos aspectos máis sanitarios (compre non esquecer que os temas de Educación para a Saúde na Escola: ‘Saúde, Crecemento e Desenvolvemento’, ‘Actividade e Descanso’ e ‘Alimentación e Nutrición’ van intimamente unidos).

Materiais:

- Megafonía.
- Radiocasetes e tocadiscos.
- Casetes e discos.
- Instrumentos musicais infantís: crótalos, triángulos, pandeiros, pandeiretas, maracas, axóuxeres, caixas chinesas, claves...
- Aros e cintas.
- Bibliografía sobre o tema.
- Carpetas e fichas.

Avaliación

A mediados da experiencia percatámonos das dificultades para medir adecuadamente a consecución do obxectivo: “Comprobar a influencia do ritmo nas demais áreas curriculares”.

O primeiro problema xurdiunos xa ó formular a hipótese: “A educación do ritmo en alumnos de Educación Infantil e Primaria inflúe favorablemente na adquisición das técnicas instrumentais (lectura, escritura e cálculo)”. ¿Ata que punto isto é certo?... ¿de que xeito obxectivo se pode comprobar?... De feito, se comparamos o nivel que tiñan os alumnos antes da nosa experiencia e o nivel alcanzado despois dela, obsérvanse mellorías en tódolos casos, pero non necesariamente debidas á nosa actuación na educación musical, posto que os nenos nese tempo maduraron e o ensino específico da lecto-escritura e as matemáticas vai dando os seus froitos. Entón, ¿que tanto por cento de melloría é debida ó noso esforzo, á aprendizaxe do ritmo?

Existen demasiados factores no proceso de ensino-aprendizaxe como para poder aillar un só e observar como inflúe directamente.

RESULTADOS

O vídeo que realizamos: *'O Ritmo nas Escolas Unitarias'*, reflexa parcialmente os resultados obtidos con esta experiencia educativa innovadora nas escolas rurais de Galicia.

A pesares do devandito na avaliación, si poidemos observar algúns resultados moi interesantes do noso traballo:

- No que se refire ó ritmo concretamente: adquisición de oído musical, repetición correcta de ostinatos, acompañamento con instrumentos, aprendizaxe de cancións e danzas...
- No referente á personalidade: lograr vencer a timidez, desinhibirse fronte ó grupo, participación de toda a clase nas actividades planificadas, socialización. Nótase que o clima de clase se distende e as relacións interpersoais son mellores.

DISCUSION DOS RESULTADOS

Todo isto vai influír directamente no desenvolvemento da personalidade do neno, que se vai autoafirmando, que mellora o seu concepto de si mesmo, a súa imaxe persoal e así conseguimos alumnos máis contentos na escola e, polo tanto, dispostos a recibir e a aprender o que a mestra ou mestre lle ofrezca sobre calquera outra disciplina.

Os membros do equipo responsable, xunto cos mestres-titores das escolas, observamos e constatamos ó final do curso a validez desta experiencia innovadora educativa, facilitada indudablemente pola agrupación das 19 escolas unitarias nun Colexio Público Rural Agrupado, e que os textos e as imaxes do vídeo (realizado por afeccionados) tratan de poñelo de manifesto. Intencionadamente, a grabación levouse a cabo sen aviso previo ós mestres-titores nin ós rapaces.

Entresacamos algúns comentarios conclusivos do vídeo que nos serve de Memoria:

- “O neno mentres canta e danza é feliz, síntese unido ós seus compañeiros e ós seus mestres na música; esquécese dos seus problemas, da súa posible enfermidade ou conflitos familiares, da súa inmadurez ou falla de atención, desa ficha que lle costou tanto realizar; trasládase a outro mundo no cal ninguén é discriminado, todos cantan, todos danzan, todos viven ó mesmo ritmo. ¿Non paga a pena ver rir a un rapaz que sofre a separación dos seus pais? ¿Non paga a pena ver danzar en corro a un rapaz rechazado polos seus compañeiros? ¿Non paga a pena saber que os rapaces chegan á súa casa e lles cantan ós seus pais ou lles ensinan unha danza”.
- “O ritmo natural encóntrase en todo ser humano. O neno que respira, camiña, brinca, posúe o instinto rítmico. Só hai que dar liberdade a ese instinto, desenvolve-lo”.
- “A canción infantil é o alimento musical máis importante que recibe o neno. Os cantos constitúen unha actividade que engloba a melodía e o ritmo ademais de suxerir o acorde e facer presentir as funcións tonais”.
- “Serán obxectivos a alcanzar: a obtención de placer na realización da danza, tomar conciencia do corpo como presenza física e como instrumento de comunicación, liberar os impulsos emocionais e revelar os estados de ánimo interiores”.

- “A danza ‘*San Ferriol*’ ademais de ser divertida, axuda a traballar a orientación espacial, a lateralidade e a coordinación psicomotriz”.
- “A canción ‘*O Elefante*’ é representada gustosamente polos rapaces porque escenifican o que cantan e lles esixe máis atención”.
- “Os alumnos de Educación Primaria guían ó resto do grupo, reflectindo na canción ‘*As vocais*’ a interrelación da música con outras áreas de aprendizaxe”.
- “Unha vez máis a música está presente nos xogos infantís, integrados no medio rural. ‘*Paseemos polo bosque*’ é un bo exemplo disto”.
- “Como complemento para a Educación para a Saúde na Escola, inventamos unha letra adaptada a unha melodía coñecida: ‘A Saúde’”.
- “O conto-canción ‘*O rock da cadea*’, con letra orixinal da profesora-titora que formaba parte do equipo responsable, ademais de traballar o ritmo, foi motor globalizador das outras áreas curriculares: linguaxe, dramatización, plástica e experiencias”.
- “Para finalizar este percorrido polas escolas do C.P.R.A. de Teo non pode faltar unha mostra do noso folklora galego: ‘*Muiñeira*’”.

Este resumo ordea e subraía algúns aspectos da Memoria final desta experiencia educativa, levada a cabo nas Escolas Unitarias do Concello de Teo e que queda reflectida no vídeo ‘*O Ritmo nas Escolas Unitarias*’ e nun dossier coas letras de tódalas cancións e a explicación das danzas.

Tendo en conta a influencia positiva do ritmo no desenvolvemento físico e psicolóxico do neno, e na súa socialización, considerámolo un alicerce moi importante na construción da persoa como unha realidade biopsicosocial, e da súa saúde como “o estado de benestar físico, mental e social, que permita funcionar ó suxeito no medio no que vive inmerso”.

BIBLIOGRAFIA

AAVV. *Cancións, contos e adiviñas infantís...* Lugo: Dirección Xeral de Política Lingüística da Consellería de Educación e Ordenación Universitaria da Xunta de Galicia, s.d. [Cinta de magnetófono].

AAVV. *Gimnasia sencilla para mantenerse en forma*. Barcelona: EBSA, 1981.

AAVV. La ‘educación física’ y la Sexualidad. *Al lado de los niños y de las niñas* 1990; 8: 11-4.

Agosti-Gherban C, Rapp-Hess C. *El niño, el mundo sonoro y la música*. Alcoy: Marfil, 1988.

Ajuntament de Barcelona (ed). *Salut Barcelona!* Informació a l’escola. Barcelona: Institut Municipal de la Salut, s.d.

Alcántara R, Gusti. *¿Quién mene a el esqueleto?* Zaragoza: Edelvives, 1994.

Anderson RA, Jean E. *Estirándose*. Barcelona: Integral / Oasis / PGC / SL, 1989.

- Antó JM. L'avaluació de l'educació en Educació Sanitaria. *Gas Sanit (Barc)* 1985; 6: 25-6.
- Baño F. Curso de relajación integral para todos. Madrid: Cinterco, 1987. [Con cinta de magnetófono].
- Bisquerra R. *Orientación psicopedagógica para la prevención y el desarrollo*. Barcelona: Marcombo Boixareu, 1990.
- Carchenilla M. *Música. Primaria. 1*. Madrid: SM, 1992. [Con cinta de magnetófono].
- Carchenilla M, Moreno A. *Música. Primaria. 2*. Madrid: SM, 1992. [Con cinta de magnetófono].
- Conti L. *Estructura social y medicina*. Barcelona: Fontanella, 1974.
- Elliot J. *El cambio educativo desde la investigación-acción*. Madrid: Morata, 1993.
- Font R. *El ritmo en la Educación Preescolar*. Madrid: Paulinas, 1991.
- Fundación Santa María (ed). *Ensayos: la educación en la autoestima*. Madrid, 1991.
- Gairín J. *Las actitudes en educación*. Barcelona: Marcombo Boixareu, 1990.
- García I. *Ocio y Salud*. Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo, 1986.
- Hawe P, Degeling D, Hall J. *Evaluación en Promoción de la Salud. Guía para trabajadores de la Salud*. Madrid: Díaz de Santos, 1993.
- Hernández MD. *La alegría de aprender música en el cole*. Madrid: Popular, 1986.
- Jhonston W. *La música callada*. Madrid: Paulinas.
- Laban R. *Danza educativa moderna*. Barcelona: Paidós, 1993.
- López C, Rico M. *Cantares*. Barcelona: Casals, 1983.
- Maceiras L, Segovia A, Barros XM. Las otras drogodependencias. *ADAXE* 1994; 10: 101-9.
- Ministerio de Sanidad y Consumo (ed). *Guía para la Elaboración del Programa del Escolar y Adolescente en Atención Primaria de Salud*. Madrid: Dirección General de Planificación Sanitaria, 1989.
- Monedero C. *La evolución psicológica del hombre*. Madrid: Salvat, 1984.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). Educación sanitaria de niños y jóvenes. *Rev Sanid Hig Publica* 1979; 53: 219-33.
- Osterrieth PA. *Psicología infantil*. Madrid: Morata, 1984.
- Plaza J. *Puericultura*. Barcelona: JIMS, 1966.
- Raventós F. *Metodología comparativa y pedagogía comparada*. Barcelona: Marcombo Boixareu, 1990.
- Robinson J. *El niño y la danza*. Barcelona: Mirador, 1992.
- Rochon A. *Educación para la salud. Guía práctica para realizar un proyecto*. Barcelona: Masson, 1991.

- Ruiz F, Zorita P. La Formación del Personal de la Salud en la Comunidad Económica Europea. *Rev Sanid Hig Publica* 1988; 62: 1697-718.
- Schinca M. *Psicomotricidad, ritmo y expresión corporal. (Ejercicios prácticos)*. Madrid: Escuela Española, 1980.
- Stone L, Church J. *Niñez y adolescencia*. Buenos Aires: Horme-Paidós, 1966.
- Vaquero JL. *Salud pública*. Madrid: Pirámide, 1982.
- Vayer P. *El diálogo corporal*. Barcelona: Científica-Médica.
- Villar H, Rábade X. *Cantan os nenos. (O libro de María)*. Santiago de Compostela: Xunta de Galicia, Consellería de Cultura, 1983.
- Vizcarro B. Influencia de la clase social en la adquisición infantil de hábitos y valores. *Infancia y Aprendizaje* 1978; 3: 29-66.
- Willems E. *El valor humano de la Educación Musical*. Barcelona: Paidós, 1994.
- Xunta de Galicia (ed). *Lei 5/1983, do 30 de xuño, de Sanidade Escolar* (DOG 18-VI-1983) - *Decreto 44/1985, do 14 de febreiro, polo que se aproba o Regulamento de Sanidade Escolar* (DOG 29-III-1985). Santiago de Compostela: Consellería de Sanidade e Consumo, Dirección Xeral de Saúde Pública.
- Yuste FJ. *Hacia una sociología de la medicina*. Barcelona: Aula de Ediciones, 1971.