

Dominancia motriz. Afirmación de la lateralidad



• ¿Por qué esta propuesta?

"La lateralidad es un aspecto de capital importancia especialmente para el niño de entre 5 a 7 años, por cuanto a esta edad la escuela lo obliga a resolver problemas muy difíciles de orientación espacio-temporal relacionados con el aprendizaje de la lectura y la escritura, para lo cual es necesario no exponerlo a esas 'habilidades' antes de haber afirmado su lateralidad."
Le Boulch, J.

Como consideramos que en las clases de Educación Física se puede ayudar eficazmente a tal cometido, con estas propuestas aportamos una serie de actividades esperando que cada docente encuentre nuevos modos y variantes que las enriquezcan.

Actividades sugeridas

- Jugar a descubrir las posibilidades de movimiento de: los pies (descalzos), las manos, la cara, la columna vertebral, la cadera; en forma individual, en parejas, en grupos de tres...
- Juego del robot: un chico recibe órdenes y mueve las partes del cuerpo o realiza las acciones que le indica un compañero, del modo que éste le diga.
- Con la supervisión del docente, los alumnos realizan plantillas de distintas partes del cuerpo y luego arman con ellas un camino. Cada plantilla indicará qué parte del cuerpo tienen que apoyar a medida que recorren el camino.
- Jugar con los tonos musculares buscando que, con relajación voluntaria, los alumnos los vayan concientizando. Se prueban distintas variantes sin y con objetos.
- Juegos de presión manual con objetos de distintos tamaños.
- Modelado con barro, arena, arcilla. Se amasa con una mano, luego con la otra. Hacen, con una sola mano, bolitas, platos chatos, choricitos.
- Trozado de papeles de diario en tiras largas, cortas, pedazos chiquitos.
- Subir una escalera tomando impulso y observando qué pierna se adelanta.
- Tomar una tiza con la mano más hábil y dibujar un auto, un sol, un avión, en el suelo. Luego, probarán de hacerlo con la mano menos hábil.
- En un arenero (o similar), todos con los pies descalzos realizan distintos dibujos sobre la arena.
- Probar con algún elemento sujeto a uno de los pies (lápiz, pincel, ramita) y dibujar sobre la arena. Luego se observan las diferencias y se comparan.
- "Amasar" a un compañero y dejarlo en una posición para copiarlo con el propio cuerpo y que luego aquél lo observe.
- Jugar a las simetrías:
 - plegar un papel rectangular uniendo los lados cortos del papel y los lados cortos del propio cuerpo.
 - ahora se pliegan los lados largos... y se los encuentra en el propio cuerpo.
 - plegados de distintas partes del cuerpo y, en parejas, sobre el cuerpo de un compañero. Jugar con distintas velocidades, sonidos, ritmos, como si fueran puertas que se abren y se cierran.
- Jugar a plegarse torcido: la mano de un lado y el pie del otro; rodilla y codo.

- Unir hojas de diario de medidas iguales, por los laterales cortos y armar una tira de dos o tres hojas y jugar a acostarse en el suelo y taparse, de pies a cabeza, la mitad del cuerpo del mismo lado.
- Seguir la consigna de sacudir un pie y la mano de un mismo lado.
- Jugar los plegados con partes del cuerpo que estén del mismo lado.
- Jugar a apoyarse, sobre distintas superficies, con la misma mitad del cuerpo, buscando adoptar diferentes posiciones de equilibrio. Por ejemplo, mano, rodilla y pie de un mismo lado.
- Proponer el juego de los imanes: jugando de a dos, hay que tocar con el propio cuerpo la misma parte del cuerpo del compañero (aclarar que no es el juego del espejo).
- Detectar la mano preponderante: en parejas enfrentadas con una mano atrás. Tienen que tomar, lo más rápido que puedan, y antes que el compañero, una pequeña pelota ubicada entre ambos.
- Otro juego consiste en traccionar de un objeto, cada uno para su lado y con una sola mano.
- Elegir elementos para lanzar, deslizar, empujar como si fuesen un autito, hacer perinola, golpear, y observar cuál es el lado del cuerpo que más se utiliza en cada acción.
- Todos de frente hacia una imaginaria pared gris tienen que picar la pelota con la mano de un mismo lado, por ejemplo, del lado de la puerta del baño.
- Jugar a picar la pelota con una sola mano y observar quiénes lo hacen con la misma mano, por ejemplo, la derecha. Reunir a aquéllos que se manejan con la misma mano y hacer que practiquen juntos.
- Lanzar una pelota de cesto o una piedra lo más lejos que se pueda. Dos intentos con cada mano. Observar con cuál de ellas llega más lejos (la dominancia genética corresponde al brazo de fuerza).
- De a dos, los alumnos lanzan una pelotita de papel: primero, el que tiene la pelotita le anuncia a su compañero hacia qué lugar del cuerpo la apuntará y, cuando se la tire, el compañero tendrá que tocarla con la parte del cuerpo indicada.
- Jugar nuevamente con pelotitas de papel. Tienen que hacer puntería sobre la mano que ofrece un compañero a la altura de los hombros. Ganará un punto si antes de lanzarla puede decir si lo hace con su mano derecha o con su izquierda.
- Juego de la sombra: un alumno va trotando y otro, desde detrás (la 'sombra') se coloca a derecha o a su izquierda, según se lo indique el docente.
- Caminar pisando fuerte, con el pie que usted indique, izquierdo o derecho. Luego, probarlo sobre una secuencia establecida: por ejemplo, izquierdo, derecho, izquierdo, derecho, izquierdo, derecho.

• Aspectos a tener en cuenta

Al desarrollar estas propuestas, lo hemos hecho pensando en que tengan que ver con el descubrimiento, por parte de los chicos, de las distintas posibilidades de movimiento de su propio cuerpo y de cada una de sus partes; las que emplea más comunmente: los plegados, las simetrías, las mitades del cuerpo, el uso de juguetes y otros objetos cercanos, y el trabajo con otros compañeros.

Antes de aplicar estas actividades, es importante que trabaje ampliamente con los chicos lo que concierne a la construcción de su espacio dentro del espacio total: las relaciones topológicas (nociones de campo, frontera, continuo y discontinuo; del interior y del exterior); las relaciones proyectiva (izquierda, derecha, adelante, atrás) y las relaciones euclidianas (nociones métricas).

• Aportes sobre el tema

