



Universitat Autònoma
de Barcelona

VIII JORNADES DE REFLEXIÓ I RECERCA:

PSICOMOTRICITAT I ESCOLA

El Moviment

**Lurdes Martínez-Mínguez, Laura Moya Prados, Montserrat
Anton Rosera, Josep Rota Iglesias (Coordinació)**

RESPONSABLE:

Grup de Recerca de Educació Psicomotriu (2014-SGR-1662)

ORGANITZEN:

Grup de Recerca de Educació Psicomotriu (2014-SGR-1662)

Departament de Didàctica de l'Expressió Musical, Plàstica i Corporal

26 i 27 de febrer de 2016

Facultat de Ciències de l'Educació

Facultat de Filosofia i Lletres

Aquest document conté les conferències, tallers, comunicacions, taula rodona i conclusions de les VIII Jornades de Reflexió: Psicomotricitat i Escola sobre la temàtica. El Moviment. Aquestes jornades es van celebrar a Bellaterra el 26 i 27 de febrer de 2016 i estan organitzades pel Grup de Recerca en Educació Psicomotriu (2014-SGR-1662) i el Departament de Didàctica de l'Expressió Musical, Plàstica i Corporal de la Universitat Autònoma de Barcelona.

ISBN: 978-84-945378-1-3

Índex

Índex	1
PRESENTACIÓ	3
CONFERÈNCIA	
<i>El significat del moviment en les persones.</i> Dr. Ramon Maria Nogués.	8
TALLERS	
A. <i>Dansa, llenguatge del moviment.</i> Laida Tanco	18
B. <i>L'obrador de la sorra.</i> Elisabet Tapies (EBM Gargot, de Parets del Vallès). . . .	25
C. <i>L'art en Moviment.</i> Meritxell Bon	32
D. <i>Massatge i moviment.</i> Enric Roca	43
E. <i>Consciència i Moviment.</i> Luis Carbajal	61
F. <i>Tècnica Alexander: cos, espai, presència i moviment.</i> Ariadna Faustino	69
COMUNICACIONS	
Espai 1 (Aula 21)	
<i>El moviment en el currículum al primer cicle d'Educació Infantil.</i> Mar Pérez	85
<i>Piscina amb nadons.</i> Oriol Rocabruna	86
<i>Projecte de Psicomotricitat a 0-3 anys.</i> Maite Mas i Equip EBM Can Serra	87
Espai 2 (Aula 24)	
<i>A psico fem kine!!!</i> M. Carmen González	90
<i>Relaciona't i creix.</i> Carlos Moriana	92
<i>Vivència del moviment a l'Escola Ítaca.</i> Eva Bru i Elena Sarri	93

Espai 3 (Aula 25)

<i>Psicomotricitat/Educació Emocional.</i> Eva Martínez	<u>96</u>
<i>El moviment des de les Teràpies Creatives.</i> Enrica Tifatino i Sílvia García	<u>97</u>
<i>Sessions de psicomotricitat en la formació corporal dels músics.</i> Marta Pugès . .	<u>100</u>

Espai 4 (Aula 26)

<i>La presa de decisions del professorat d'Educació Física en relació amb la inclusió de les noies immigrants.</i> Carol Nieva	<u>103</u>
<i>Dansa i realitat social.</i> Sandra Jurado	<u>105</u>
<i>Posturologia i escola.</i> Míriam Santaella	<u>106</u>

Espai 5 (Aula 27)

<i>L'Educació física des de l'aprenentatge per Projectes.</i> Paco Cortés	<u>109</u>
<i>La psicomotricitat com a eina de suport per l'infant amb germans amb alteracions.</i> Francesc Porta	<u>111</u>
<i>Psicomotricitat i Família.</i> Montserrat Castellà	<u>113</u>

TAULA RODONA

El moviment a l'escola

<i>El moviment des de l'Educació Física.</i> Xavi Forcadell	<u>117</u>
<i>El moviment des de la Psicomotricitat.</i> Josep Rota	<u>122</u>
<i>El moviment des de Lockzy.</i> Teresa Godall	<u>125</u>
<i>El moviment en la formació de mestres i psicomotricistes.</i> Lurdes Martínez	<u>137</u>

CONCLUSIONS.	<u>148</u>
----------------------	----------------------------



VIII JORNADES DE REFLEXIÓ I RECERCA:
PSICOMOTRICITAT I ESCOLA
El Moviment

PRESENTACIÓ

Grup de Recerca en Educació Psicomotriu (GREP)

El Moviment

Grup de Recerca en Educació Psicomotriu (GREP)

(Grup de recerca emergent 2014-SGR-1662).

El Grup de Recerca en Educació Psicomotriu (2014-SGR-1662) de la Universitat Autònoma de Barcelona ens situem en l'estudi, la recerca i la interacció en el procés de desenvolupament dels infants, amb l'objectiu que la Psicomotricitat sigui un referent de qualitat.

Per a la VIII edició de les Jornades de Reflexió: Psicomotricitat i Escola, que organitzem amb el Departament de Didàctica de l'Expressió Musical, Plàstica i Corporal, es planteja un tema a debatre que creiem serà d'interès per als i les professionals en el seu dia de relació amb els infants i les seves famílies. Ens centrarem en **El Moviment** ja que estem convençuts que aquest és un pilar fonamental en el desenvolupament humà i el seu significat és origen de molts debats.

S'ha volgut reunir professionals experts en el tema. En la conferència i taula rodona es vol compartir sabers experts. En els tallers es vol poder participar de forma activa i reflexionar a partir de plantejar accions pràctiques innovadores. I des de les comunicacions es pretén compartir estratègies organitzatives, plantejaments didàctics i enfocaments diversos de diferents professionals del marc escolar o d'altres àmbits relacionats amb el procés de desenvolupament dels infants.

Esperem que aquesta publicació reflecteixi totes aquestes pretensions i desitjos.



VIII JORNADES DE REFLEXIÓ I RECERCA:
PSICOMOTRICITAT I ESCOLA
El Moviment

CONFERÈNCIA

El significat del Moviment en les persones

Dr. Ramon Maria Nogués

El significado del movimiento en las personas

Dr. Ramon Maria Nogués

Catedràtic emèrit d'Antropologia Biològica de la Universitat Autònoma de Barcelona

El Movimiento

Cuando algo se mueve tenemos la sensación de que estamos ante un ser vivo. A veces el movimiento es simplemente resultado de algún proceso de arrastre pasivo, pero incluso en este caso la sensación de vida que nos produce es una buena prueba de cómo el movimiento va asociado a la vida. Y es cierto que, aunque muchos seres vivos no manifiestan movimiento propio fácilmente detectable (es el caso de las plantas, por ejemplo), en general moverse es una señal de vida.

1. Moverse en el mundo animal

Entre los seres vivos son los animales los protagonistas más conspicuos de abundantes movimientos activos. En general un animal es capaz de desplazarse, y no suele mantenerse fijo a un substrato como lo hacen la mayoría de vegetales. Moverse, para un animal, equivale a manifestar vida, y el movimiento suele acompañar todas las actividades animales, desde buscar comida a relacionarse sexualmente, pasando por reacciones agresivas ("fight-or-flight response" en etología) o simplemente vagar a la búsqueda de espacios vitales o expansivos. Las formas de movimiento son múltiples y abarcan desde los movimientos internos del propio cuerpo, a movimientos producidos desde bases fijas (por ejemplo en numerosos animales marinos que viven en soportes fijos como los pólipos) y los más típicos movimientos de desplazamiento en tierra o en fluidos como el agua o el aire (correr, nadar, volar).

2. Muelles, palancas y elementos contráctiles.

La base del movimiento del cuerpo en el espacio puede referirse, en primera aproximación, a lo que en el mundo de la física conocemos como mecánica (aunque en una versión incomparablemente más compleja). En el ámbito de la mecánica referimos espontáneamente el movimiento de un determinado aparato a estructuras que denominamos muelles y palancas. En relación al movimiento de los vertebrados (los humanos entre ellos) los elementos de la palanca corresponderían a los huesos, mientras que los muelles tendrían su versión en los músculos contráctiles. Esta analogía entre movimiento y mecánica es muy limitada, dado que se refiere solamente a los movimientos que vemos en el cuerpo cuando se desplaza o activa la motilidad de sus extremidades. En otros casos la analogía no es tan clara (por ejemplo en el movimiento de músculos faciales que ni implican movimientos óseos), o aún menos en el caso de los movimientos viscerales en los que se dan contracciones o distensiones en vísceras huecas que no tienen ninguna relación con piezas óseas.

Conviene señalar la distinción entre la musculatura estriada (de motilidad rápida y voluntaria) y que es inervada por la división esquelética del sistema nervioso, y la musculatura lisa (de motilidad lenta e involuntaria) que tiene la inervación propia del sistema vegetativo en su doble sección simpática y parasimpática, respectivamente activadora o relajante en la mayoría de los casos. La musculatura estriada corresponde grosso modo a lo que consideramos “carne” en la referencia a los vertebrados, mientras que la musculatura lisa correspondería a las vísceras (cardiocirculatorias, digestivas, respiratorias etc.). Aunque la actividad física se refiere principalmente a la musculatura estriada, no hay que olvidar el papel de las vísceras en el correcto planteamiento de la actividad física, dado que el organismo actúa siempre como una estricta unidad en la que intervienen todos los factores físicos y mentales.

De todos modos, en relación con la educación física, una atención principal se dirige al análisis del funcionamiento de músculos, huesos y articulaciones, ya que éstos son los protagonistas más directos del movimiento corporal. Los huesos son los elementos de las palancas sobre las que actúan los elementos contráctiles. Los huesos son tejidos vivos exactamente igual que los otros tejidos vivos aunque por su carácter rígido a veces tendemos a considerarlos más inertes. Las articulaciones son unidades muy delicadas en las que los extremos de los huesos encajan unos con otros a través de superficies con relieves coherentes adecuadamente protegidas con piezas cartilaginosas que permiten su contacto suave y elástico. Las deficiencias en el funcionamiento de estos tejidos conectivos se experimentan muy claramente en las artrosis y artritis que frecuentemente

afectan a los adultos. Estas articulaciones están adecuadamente equilibradas por ligamentos que las mantienen proporcionalmente adosadas y móviles. Piénsese en la complejidad de articulaciones tan admirables como la rodilla o el encaje del húmero en la cintura escapular. Los músculos constituyen unidades contráctiles formadas por ensamblajes de proteínas como la actina y la miosina que modifican su extensión de acuerdo con procesos energéticos desencadenados por impulsos nerviosos motores. Los músculos se adhieren a los huesos con los tendones que se fijan en las membranas protectoras de los huesos.

Cuando las órdenes motoras procedentes del cerebro instauran la contracción de las proteínas musculares el músculo entero se contrae y por sus fijaciones tendinosas mueve los huesos en un sistema de palancas clásico, dando lugar al movimiento que es coordinado por el cerebro a través de las informaciones que éste recibe en tiempo real del estado de tensión de toda la musculatura implicada, lo que le permite armonizar la situación de tensión o relajación de toda la musculatura en orden a crear un movimiento coherente.

Hay que señalar que las vísceras, con sus movimientos propios no directamente relacionados con la mecánica de la musculatura estriada, tienen también un papel significativo en el planteamiento de la educación física, como se ha señalado. La resistencia en la actividad física, por ejemplo, depende, como es lógico, del buen funcionamiento de las vísceras cardiocirculatorias, digestivas, hormonales, respiratorias,...

3. El cerebro agente.

El protagonismo del movimiento reside en el cerebro. Desde muchos años atrás se conocen bastante bien las áreas cerebrales más directamente implicadas en el movimiento. Estas áreas corresponden a las zonas que forman una franja a lo largo del surco de Rolando (que separa los lóbulos frontales de los parietales). El área motora corresponde a la zona prerrolándica en ambos hemisferios. En ella están situadas topológicamente las correspondientes zonas corporales dibujando una “homúnculo” que más o menos se parece a un esquema del cuerpo y que anima el movimiento contralateral de cada mitad del cuerpo (el hemisferio izquierdo mueve la parte derecha del cuerpo y viceversa). Cada punto de estas zonas es el lugar donde se producen las “órdenes” motoras que se dirigen a los músculos responsables de cada movimiento. Estos movimientos están coordinados con las sensaciones de contracción o distensión que cada

músculo envía a la sensibilidad cerebral. La perfecta coordinación de sensibilidad muscular y motricidad permiten un funcionamiento acoplado de los diversos músculos que en tensión o distensión coordinan las palancas que mueven los miembros corporales. Esta descripción puede parecer un mecanismo sencillo pero se trata de una fina coordinación de sensibilidad y motricidad sin la que el movimiento de un miembro sería una desbarajuste total.

Conviene tener presente que, aunque se conocen bien las estructuras cerebrales responsables de las órdenes motoras, no tenemos ni la más remota idea de la naturaleza exacta de una orden motora voluntaria, a pesar de que el cerebro está constantemente dando las órdenes motoras que producen los continuos, complejos y variados movimientos que acompañan todos los aspectos de la vida.

Naturalmente el cerebro agente, para coronar adecuadamente las órdenes motoras, precisa disponer sin dificultades de las redes neurales distribuidas por todo el cuerpo. Estas redes funcionan normalmente bien, y solamente cuando están dañadas por algún motivo las órdenes motoras no son eficaces, lo que puede llevar a diversos tipos de disfuncionamientos, parálisis etc. Los traumas pueden interrumpir las redes, de la misma forma en que pueden hacerlo degradaciones de la red debidas a degeneración de cubiertas mielínicas de las neuronas provocando esclerosis diversas. También las intoxicaciones metabólicas pueden generar disfunciones motoras de diversos tipos. La intoxicación etílica es un ejemplo conocido. A veces, sin que se conozca la causa, ciertos tipos de neuronas de la red mueren y provocan la consiguiente parálisis, como es el caso de la esclerosis lateral amiotrófica debida a la muerte de las neuronas motoras anteriores de la médula.

Este cerebro agente del movimiento no es una referencia autónoma que se pudiese aislar ni de otras zonas del cerebro ni del cuerpo en general. El cerebro siempre es una parte del conjunto del organismo y trabaja en coordinación con este conjunto. De aquí que sea interesante considerar esta integración al hablar del movimiento.

4. Cerebro-cuerpo.

El cerebro tiene como función principal asegurar la supervivencia del individuo, y en esta perspectiva dispone de la programación necesaria para esta función. En el hipotálamo cerebral residen elementos cruciales de esta programación que asegura la alimentación, la sexualidad, la defensa y agresión, la territorialidad y la ordenación jerárquica del grupo.

Para la correcta realización de estos programas se precisan las correspondientes actuaciones motoras (búsqueda de alimento, relaciones de pareja reproductora, itinerarios de localización del grupo y de su defensa etc.).

Para mantener una motricidad correcta el individuo debe disponer de una imagen corporal propia adecuada, de autopercepciones sensibles adecuadas, y también de una correcta interiorización emocional del propio cuerpo. La imagen del propio cuerpo es a la vez sensible y emocional (sutiles aceptaciones o rechazos de la propia corporalidad). La motricidad depende pues, más de lo que corrientemente se considera, de la estructura emocional del sujeto. Existen posturas corporales interrogantes, dubitativas, afirmativas, orgullosas, acogedoras, distantes,...

Un ejemplo interesante de la rica implicación mental en la motricidad lo encontramos en la experiencia estética musical. La experiencia estética en general implica dimensiones cognitivas y aspectos de satisfacción emocional que movilizan a partir de determinados centros cerebrales las hormonas que acompañan los estados de satisfacción y goce. En el caso particular de la música, la experiencia estética activa la zona motora prerrolándica del lóbulo frontal que es la responsable inmediata del movimiento. Por ello la música constituye una experiencia estética con una implicación motora muy fuerte. De esta forma la música está asociada de modo muy espontáneo al baile y al ritmo. Aunque estamos acostumbrados en nuestras culturas a “oír” música ordenadamente sentados en una sala de concierto, la forma más espontánea de experiencia musical tiende a expresarse en diversos tipos de actividad motora en muy diversas formas de baile. El cuerpo es arrastrado al movimiento como consecuencia de la música. El cerebro musical moviliza al cuerpo y le pide gesticulación y movimiento.

5. Movimiento y salud.

La actividad física tiene efectos muy notables en la promoción y mantenimiento de la salud. Los datos al respecto son en la actualidad muy bien conocidos y se refieren tanto a factores morfológicos y metabólicos como a dimensiones cognitivas y mentales en general. La neurociencia de la actividad física y su traslado al mundo educativo ha sido referenciada de forma muy completa por Brian M. Gearin y Hank Fien (1). Estos autores han efectuado una revisión de los estudios relacionados con el tema en relación con los efectos beneficiosos de la actividad física en el organismo en general y muy especialmente en el sistema nervioso. Agrupan estos beneficios en los que se refieren a efectos celulares (genes y proteínas relacionados con neurogénesis, angiogénesis y

efectores sinápticos), efectos anatómicos más generales (volumen e integridad de materia gris y blanca, volumen sanguíneo circulante, redes neuronales, electrofisiología), y efectos generales (funciones metabólicas, estructura arterial, polimorfismos de ácidos nucleicos). Todo ello manifiesta efectos muy beneficiosos en las habilidades cognitivas y en las funciones académicas así como en la prevención de enfermedades degenerativas.

El equipo de Chiara Giacosa ha analizado de forma particular los efectos beneficiosos de la música y la motricidad, asociadas a la danza, en la materia blanca cerebral y en los circuitos sensoriomotores (2). Estos autores investigan la plasticidad cerebral asociada a la práctica de la música y la danza, y registran efectos interesantes y específicos de cada una de estas prácticas que se traducen en beneficios relacionados con la plasticidad cerebral y la conectividad entre redes neurales del cerebro y el cuerpo.

6. Movimiento y conciencia.

La atención a la motricidad no hay que imaginarla solamente en relación con una actividad física muy activa (valga la redundancia), sino también en dimensiones que promueven el control corporal con la relajación muscular y la práctica de disciplinas de control corporal estático que se convierten así en referencia positiva de un movimiento bien organizado. Me refiero a las prácticas organizadas de relajación y de concienciación corporal. Las técnicas de relajación son una excelente preparación educativa para la motricidad. Baste evocar las conocidas y clásicas escuelas de Schultz, Jacobson, Ajuriaguerra, Alexander,... En un sentido similar pueden citarse las escuelas de meditación que incluyen ejercicios de concienciación corporal profunda que constituyen excelentes preparaciones de un ejercicio corporal activo consciente. Así lo plantea el método de Dürckheim y actualmente las escuelas de meditación derivadas de la aplicación de métodos budistas en Occidente como es el caso de la *mindfulness* que contempla ejercicios basados en la conciencia corporal a través de la atención respiratoria, conciencia de sensaciones corporales et. Estas técnicas constituyen en cierto sentido una preparación de inmovilidad para asegurar una buena movilidad consciente.

En Oriente el hábito de una integración corporal y espiritual está excelentemente recogido desde hace siglos en las grandes tradiciones espirituales hindú y chinas. En el mundo hindú el Yoga constituye una excelente referencia de una visión unitaria cuerpo-mente-espíritu que se concreta en las diversas escuelas del Yoga todas ellas presididas por la propuesta de armonizar una vida virtuosa con una práctica corporal equilibradora

relajante-tensional. En la cultura china y en relación con las tradiciones budista y taoista destacan prácticas espirituales y a la vez terapéuticas que promueven una motricidad equilibrada y suave para favorecer la elasticidad corporal y una mente liberadora. Es tópica al respecto las citas del Tai Chi y del Chi Kung ampliamente extendidas también hoy en Occidente. Todas estas prácticas se refieren a una educación del cuerpo perfectamente equilibrada con la educación mental y espiritual y su conocimiento podría facilitar en Occidente la atención a esta unidad cuerpo-mente frecuentemente olvidada en la práctica del ejercicio físico.

7. La diferencia sexual.

Por razones de contingencia social (muy comprensibles) hablar de la diferencia sexual desvela actitudes de alerta. La historia del menosprecio del sexo femenino es demasiado dura como para que pase por alto. Sin embargo, desde el punto de vista de la biología, olvidar la diferencia sexual sería un disparate mayúsculo que negaría una de las evidencias mayores de la evolución biológica: prácticamente todas las especies se diferencian biológicamente en sexos y esta diferenciación es estrictamente biológica en su origen genético, anatómico y fisiológico. La humana es una especie biológica entre los millones de especies vivas que existen, y precisamente en relación con la fuerza física es donde se manifiesta alguna de las características diferencias biológicas que se dan entre humanos. La forma más elemental de clasificar una población humana es la diferencia sexual, y ello no implica que de esta diferencia tenga que seguirse ninguna marginación social, legal ni de ningún otro tipo en la convivencia humana.

El ejercicio físico y el deporte en general son unas de las áreas en las que se traduce la diferencia de sexos. Ello es normal dado que una traducción inmediata de la variabilidad hormonal entre sexos es la aparición estadística de mayor fuerza muscular en el sexo masculino, lo que se traduce en la potencialidad física más destacada en este sexo. La organización deportiva de la actividad física reconoce esta realidad al ordenar la competición deportiva teniendo en cuenta la diferencia sexual de las correspondientes federaciones. En una sociedad justificada y crecientemente igualitaria no se pone en duda el mantener la separación de federaciones deportivas de acuerdo con la diferencia sexual. No se contemplan competiciones deportivas en las que los equipos sean sexualmente mixtos. Ello no debe impedir que en actividades físicas y deportivas no estrictamente competitivas puedan actuar conjuntamente ambos sexos. En el mundo educativo hay que procurar que el mantener una justa e inevitable actividad competitiva no sea en

menoscabo de un trato igualitario entre sexos incluso en la práctica concreta del deporte. Esta ya es una cuestión que pertenece al arte de educar. Estamos en todo caso ante un reto interesante.

Referencias bibliográficas

Geari, Brian. M. & Hank Fien. (2016). Translating the neuroscience of physical activity to education. *Trends in Neuroscience and Education*, 5, 12-19.

Giacosa, Chiara et al. (2016). Dance and music training have different effects on white matter diffusivity in sensorimotor pathways. *Neuroimage*, 135, 273-286.



VIII JORNADES DE REFLEXIÓ I RECERCA:
PSICOMOTRICITAT I ESCOLA
El Moviment

TALLERS



VIII JORNADES DE REFLEXIÓ I RECERCA:
PSICOMOTRICITAT I ESCOLA
El Moviment

TALLER

A. Dansa, llenguatge del Moviment

A càrrec de: Laida Tanco
Elena Sarri (Relatora)

A. Dansa, llenguatge del Moviment

A càrrec de: Laida Tanco

Mestra i ballarina de la Cia. Factoria Mascaró.

Relatora: Elena Sarri

Mestra i Psicomotricista. Membre del Grup de Recerca en Educació Psicomotriu de la Universitat Autònoma de Barcelona (2014-SGR-1662).

La Laida va fer una breu presentació i tot seguit va iniciar les propostes creant un clima de participació i col·laboració ràpidament.

Primera proposta

Música: Paul's dance, Penguén Cafe Orchestra

Els participants es situen en rotllana, drets, amb els ulls tancats, per observar i prendre consciència del propi cos i alliberar tensions. A partir de la respiració i relaxació notar el moviment intern.

Poc a poc obrir els ulls i fer un balanceig endavant/endarrera amb tot el cos. Fer un petit massatge als peus endavant/endarrera. Després balanceig de forma lateral, a un costat i a l'altre. Finalment moviment de rotació amb el cos.

Fregar-se les mans per recuperar l'energia. Fer-se una dutxa passant per totes les parts del cos amb un toc dinàmic. Passar el pes del cos a una de les cames per alliberar l'altre i viceversa.

Començar a caminar per tota la sala prenent consciència d'on posem el pes del cos. Caminar endavant/endarrera. Fer rotacions amb les espatlles obrint tota la zona del pit. Acomodar la respiració a les passes que fem. Pujar els braços fent el recorregut de tot l'espai. Caminar amb els laterals dels peus, la part interna i externa.

A partir d'aquí fer els 5 moviments bàsics:

- Balanceig lateral.
- Balanceig davant-darrera, posant una cama al davant i després l'altra.

- Torsió de la columna, deixant-se portar pels braços.
- Dalt-baix, fent com una molla.
- Obrir i tancar el cos.

Moure's seguint aquests moviments bàsics.

Segona proposta



Es fan 3 grups fent fileres i es col·loquen en forma d'U. La Laida mostra el pas, fent 4 passes endavant i després 4 endarrera, seguint la pulsació lenta i tornant al lloc inicial. Després cada filera ordenadament fa el mateix. La Laida repeteix la seqüència de forma més acurada i cada filera per ordre també ho repeteix.

Música: Das Klinget, La Flauta màgica, Mozart

Fan la mateixa frase musical seguint la música. A cada repetició va canviant la pulsació: lenta, mitja i ràpida. En la pulsació mitja fan 8 passes endavant i 8 passes endarrera. En la ràpida fan 16 passes endavant i 16 endarrere.

Fa diferents versions combinant la pulsació.

Cal posar atenció al pas que es fa tenint en compte l'espai de que disposem per poder tornar al lloc inicial.

La Laida no sempre segueix el mateix ordre de les fileres a l'hora d'iniciar el moviment.



Proposa a diferents persones de fer de model, i són elles les que fan la proposta.

Tercera proposta

Ara es tracta de seguir la pulsació picant de mans i a parts del cos.

Inicia la proposta caminant per la sala, omplint l'espai, amb la mirada oberta. Cadascú tria una parella i es situen un davant de l'altra.





1a picada- de 4 temps: piquen amb les mans a les cuixes, les 2 mans entre elles, ma dreta amb ma dreta de la parella i ma esquerra amb ma esquerra. Va canviant el ritme de lent a més ràpid.

2a picada- El mateix afegint una volta/ baixar-baixar / volta / baixar-baixar

3a picada- MD amb MD i ME amb ME, pujant amunt 4 vegades i baixant 4 vegades i fer girar primer una parella, després l'altra.

Música: La cançó de les mentides, Núria Lozano i Xerramequ Tiquis Miquis. Musiquetes per a la Bressola.

Mentre sona la música es mouen per l'espai fent balanceig i cal trobar una parella quan comencen a cantar la cançó i fer els ritmes apresos.

Es fan 2 cercles un a fora i un altre a dins de manera que tothom queda amb una parella al davant. Mentre sona la música el cercle de dins roda cap a la dreta i l'extern cap a l'esquerra, quan comença la cançó inicien el ritme.

Quarta proposta

Música: Music for a while, Henry Purcell

Es fan 2 fileres, una davant de l'altra. Seguir el ritme de la música balancejant el cos d'un costat a l'altre. Primer una fila i després l'altra.



Es tracta d'establir un diàleg a través del moviment amb la parella. Comencen fent balanceig amb les mans, primer un i després l'altre. Després dialoguen amb les espatlles, la pelvis, els peus... Improvisar i buscar possibilitats de moviment amb les diferents parts del cos.

El primer de la parella fa una pregunta amb les mans i el segon membre fa la resposta amb les mans. I així successivament amb les diferents parts del cos.

Repetir la seqüència jugant també amb l'espai, fent un desplaçament.



4 parelles fan el seu diàleg, de forma rotatòria mentre els altres observen. S'apunten d'altres possibilitats com la de donar a aquest diàleg contingut d'emocions: por, rebuig, tendresa...

Cinquena proposta

Partint del diàleg anterior afegir una frase. La Laida mostra una frase de 8 temps (moure un braç, fer balanceig i voltar), una segona frase movent zones del cos i una tercera fent un recorregut per l'espai. El grup imita el moviment.

Música: BSO Le dinner de cons, Vladimir Cosma.

Inicien el moviment per parelles, 2 grups encarats.

Després uns a un cantó de l'espai i els altres a l'altre, en diagonal. Allà fan 3 fileres de 4. Fan el moviment de la frase apresada i afegeixen el recorregut dels 2 grups i tornar al lloc d'inici.

Frase grup 1- - resposta grup 2

Improvisació grup 1 – improvisació grup 2

Recorregut grup 1, recorregut grup 2, recorregut grup 1, recorregut grup 2, frase tots junts, recorregut tots junts, improvisació grup 1, improvisació grup 2 i volta junts.

Acabem el taller compartint vivències i aspectes a tenir en compte:



- Poder veure-ho i fer-ho.
- Començar per la pulsació. Treballar els moviments bàsics.
- Distingir cada frase.
- Mantenir seqüències.
- Compaginar músiques de diferent estils.
- Poder explorar el llenguatge corporal.



VIII JORNADES DE REFLEXIÓ I RECERCA:
PSICOMOTRICITAT I ESCOLA
El Moviment

TALLER

B. L'obrador de la sorra

A càrrec de: Elisabet Tapias. EBM El Gargot (Parets del Vallès)
Carme López (Relatora)

B. L'obrador de la sorra

A càrrec de: Elisabet Tapias

EBM Gargot (Parets del Vallès). És una escola bressol municipal de Parets de Vallès, activa, viva i lliure, centrada en la qualitat de l'educació i la relació respectuosa amb els infants.

Carme López (Relatora)

Mestra i Psicomotricista. Membre del Grup de Recerca en Educació Psicomotriu de la Universitat Autònoma de Barcelona (2014-SGR-1662).

L'obrador de la sorra, joc o aprenentatge?

En un bon obrador de cuina cal tenir curiositat, interès per esbrinar el perquè de les coses, provar-ho tot, perfeccionar la tècnica, i cal també una gran capacitat d'atenció durant tot el temps que dura l'execució de la recepta.

Un bon cuiner no només prepara plats, sinó que assaja, consulta, crea, s'arrisca i prova una i una altra vegada.

I això és el que fan els infants a l'obrador de la sorra amb els pots, culleres, bols, gerres, coladors i la sorra fina dels cabassos. De la mateixa manera que els bons cuiners converteixen el més senzill en exquisit, els infants fan del seu joc espontani i sensible, una verdadera demostració de voler saber i comprendre el que passa al seu voltant amb una investigació refinada i excepcional.

Per això a l'escola d'aquest espai de joc en diem: L'obrador de la sorra.

És una experiència en la qual a través d'un espai ple de simbolisme els infants podem transformar, investigar i manipular:

Un dels aspectes més pensats és la presentació i la cura dels utensilis així com la qualitat de la sorra. Amb aquests ingredients motiven els infants a l'experimentació i a la recerca profunda dins d'un ambient on l'estètica i la bellesa són elements claus.



Presentació de l'experiència

Abans d'iniciar l'activitat

L'experiència la inicien un cop ha acabat el procés d'adaptació, quan l'infant ha pogut establir una relació de qualitat amb l'adult.

Es important la manera com es distribueix l'espai i el nombre d'infants que poden anar-hi a jugar.

Creen un ambient amb cura i sense interrupcions les condicions per un desenvolupament lliure i seré, condicions que permet a l'infant descobrir i relacionar-se amb el món de manera autònoma.

Cal destacar la qualitat de la sorra per iniciar l'experiència. L'estat de la sorra i la seva qualitat és el que possibilita uns aprenentatges més rics i una major concentració per portar-los a terme.

Que fan als infants, juguen o aprenen?

Què passa a l'obrador?

L'infant a les primeres edats, comença a experimentar amb el propi cos i la sorra, sense gairebé utilitzar cap altre objecte.

Mans i sorra, on l'infant a través de la seva exploració profunda, experimenta i arriba a nivells intensos de percepció i sensorialitat.

- Acariciant
- Ensorrant la mà

- Enfonsant el palmell de la mà, aixecant-la i deixant escapar la sorra lentament.
- Pressionant.
- Alternant una mà i després l'altra.
- Sincronitzant ...



"Les mans poden seguir expressant allà
on la ment experimenta els seus límits"
C G Jung

Explorant amb les mans

L'infant juga al nivell del seu creixement i arriba a fer grans descobertes:

- Causa – efecte, a partir de la repetició.
- Aprenentatge sensorial, coneixement de diferents materials, textures, color, temperatura.
- Descobriments matemàtics: quantitat, pes (a partir dels 2 anys comença a fer combinacions d'objectes).

Aquesta experiència l'ajuda a desenvolupar :

- Pensament crític.
- Memòria.
- Recursos per a la resolució de problemes.
- Habilitats de planificació.
- Creativitat.
- Relacions quantitatives, (un- dos, molt-poc, una mica...).
- Juguen amb la quantitat, (busquen elements repetits per fer comprovacions).

- Relacions espacials: orientació espacial, mica en mica organitza mentalment l'espai coordinant els objectes amb la finalitat d'aconseguir el que s'ha proposat.
- Relacions d'equivalència.
- Relacions d'ordre (classificacions, aparellaments, agrupacions, seriacions)
- Fonaments físics (massa, volum, pes, gravetat, fricció).
- Capacitat (primer abans d'omplir sempre comprova amb la seva pròpia mà o amb algun objecte).
- Inèrcia: Voler enfonsar les mans crea una resistència. Oposició-resistència (descobreix com en pressionar l'objecte a la sorra aconsegueix deixar la seva empremta).

A vegades descobreixen un gest casual que produeix un moviment nou de l'objecte i aleshores, com en qualsevol investigació científica, primer genera una hipòtesi, després planifica la investigació, en tercer lloc executa allò que ha planificat i per últim interpreta el resultat, provant una i altra vegada. Per l'infant l'al·licient no és el producte final d'aprenentatge, sinó el propi procés d'aprenentatge .

Pel que fa a la socialització, han comprovat que no hi ha conflictes perquè en l'obrador es senten deliciosament atrapats, estan concentrats i juguen en profunditat, entregats físicament i mentalment.

No donen res per suposat, investiguen i comproven un munt de vegades, són capaços d'integrar la informació rebuda, després fan un pas més en el seu aprenentatge i busquen nous reptes.

Els infants no recullen, ho fan els adults.

En l'obrador hi ha unes normes que cal respectar:

- No llençar a dalt la sorra, per evitar fer-se mal als ulls.
- Ni la sorra ni els utensilis de l'obrador poden portar-se a altres espais de joc.

Els materials que ofereix l'obrador són adquirits en "mercadillos"

La sorra de qualitat, rentada i passada pel sedàs.

En l'obrador de la sorra apareix simultàniament joc i aprenentatge. Perquè jugar no és sinònim de distreure's. El joc dels infants és seriós, profund, i ric en aprenentatges.



Experiències amb objectes, tras-
passar, comprovar....



Experiències viscudes al taller



Experiències viscudes al taller

Referències bibliogràfiques

Tapias, E. (2015) *L'obrador de la sorra*. *Infància*, 206, 16-19

Kálló, E., Balog, G. (2013). *Los origenes del juego libre*. Budapest: MagyarországiPilkler-Lóczy Társaig.

Wild, R. (2003). *Qualitat de vida*. Barcelona. Herder.



VIII JORNADES DE REFLEXIÓ I RECERCA:
PSICOMOTRICITAT I ESCOLA
El Moviment

TALLER

C. L'art en Moviment

A càrrec de: Meritxell Bonàs
Dolors Rovira (Relatora)

C. L'art en Moviment

A càrrec de: Meritxell Bonàs

Psicopedagoga, mestra d'Educació Infantil i Primària. Membre fundadora de l'escola Martinet de Ripollet. Ha publicat diversos llibres, revistes, articles i documents divulgant aquest nou model d'escola. Ha format Mestres d'Educació Infantil i alumnes del Postgrau de desenvolupament psicomotriu de 0 a 8 anys entre d'altres.

Dolors Rovira (Relatora)

Mestra, mestra d'Educació Especial, psicomotricista i terapeuta psicomotriu. Tutora en el Postgrau del Desenvolupament Psicomotor de 0 a 8 anys, i membre del Grup de Recerca en Educació Psicomotriu de la Universitat Autònoma de Barcelona (2014-SGR-1662).

Taller: L'art en moviment

Entrem a la sala de psicomotricitat; el terra està empaperat en un gran espai blanc. A sobre hi ha uns pots de llauna de diferents mides, pinzells i ampolles de pintura de diferents colors. Entre els membres del grup s'observen les primeres mirades de sorpresa. Que passarà?

Primer temps: Presentació dels integrants del grup i del taller.

Entre la Meritxell, la tallerista i la Dolors, relatora del taller, ofereixen seure a terra en rotllana, per iniciar el taller.

Es recorda la conferència del Ramon Maria Nogués quan va parlar de la música i el ritme, de l'art de formar part de la psicomotricitat. A través de la música i de la pintura s'expressen sentiments, emocions. És una manera d'aprendre, un dinamitzador social. La música és un homenatge a l'art.



Disposició de l'espai.

Observem un terra blanc, amb pintures, pinzells i pots de llauna. Què hi haurà dins els pots? Al voltant, es veuen unes granotes blanques.

Ens conviden al grup a participar en el taller que proposa la Meritxell sobre: “L’art en moviment”.

La Meritxell, amb la seva veu pausada i acollidora, amb un llenguatge clar i entenedor, dona pas a una breu presentació dels participants.

Ens situa en la dinàmica del taller i ens proposa endinsar-nos de ple en el món de les emocions més internes.

La Meritxell, ens diu:

- Aquest taller neix de posar en diàleg dos homes: l’Arno Stern i en Jackson Pollock. Conscient que potser mai van dialogar, m’aventuro a proposar un taller on la **memòria orgànica** descrita per Stern i l’**action painting**, tècnica que defineix el treball i el mode de pintar de Pollock, entrin en relació sota una performance que ens convidi a tots a fer dels nostres moviments un art.

- L’action painting o pintura d’acció i el mateix Pollock valora molt més el gest i l’acció que no pas el resultat final de l’obra pictòrica acabada. Intenta expressar sensacions com el moviment, la velocitat i l’energia esquitxant amb pintura una superfície llisa que es col·loca a terra i que passa a ser un “espai d’acció” arribant doncs a valorar l’espontaneïtat i la intensitat en un treball sense un esquema prefixat.

- Arno Stern diu “és important, pel seu equilibri, que la persona tingui la possibilitat d’escapar momentàniament de la vigilància de la seva raó per entregar-se a un acte no intencional”. Trobant l’aliment a la Memòria Orgànica, un magatzem de records

inconscients que tenen a veure amb els esdeveniments de la nostra vida prenatal, imaginant que tot això no s'ha perdut sinó que ha quedat inscrit, no precisament barrejat amb els vostres records, sinó en un dipòsit a part.

- L'altre element de relleu en el taller és la música. Pollock pintava sempre escoltant música jazz i fou justament escoltant un àlbum d'Ornet Coleman que es considera l'inici del free jazz, que Pollock va pintar una de les seves obres més conegudes White Light (1954). És música improvisada per dos quartets durant 37 minuts.

- El taller doncs convida a tots els participants a entrar en un escenari blanc, un gran terra blanc, disponible a ser pintat des de l'acció, a entrar deixar-nos portar per aquells moviments nascuts de la nostra memòria orgànica i a fer de l'acció de pintar un joc de velocitats, direccions, intensitats... envoltats per la música d'Ornet Coleman.

- El taller parteix de la meua concepció que el moviment és vida, és la nostra forma-de-ser-en-el món, ens presenta. Alhora que també gràcies al moviment deixem la nostra empremta, ens inscrivim en el món i el posem en acció. Els nostres moviments també parlen dels nostres compromisos, la nostra manera de participar en un espai públic més enllà de nosaltres.

Segon temps: Acció al ritme de la música

Els participants, estaven avisats que vinguessin amb roba còmoda, que no els neguitegés embrutar-se.

La Meritxell ens proposa posar-nos les granotes blanques situades al voltant de l'espai blanc. Sona la música d'Ornet Coleman, tenim 37 minuts per gaudir del moment.

Na Teresa Godall, amb la seva càmera s'ofereix per fer les fotografies del taller, que juntament amb les dels becaris, són les que a continuació il·lustraran i explicaran el desenvolupament d'aquest temps del taller.

Algunes de les frases i paraules utilitzades en les reflexions finals, ens ajudaran a entendre els sentiments i les emocions viscudes pels components del grup.



Presentació dels participants i explicació de la dinàmica del taller.

La Meritxell ens acompanya a posar-nos les granotes, com una pell, un embolcall corporal; ens posa en contacte entre el nostre món intern, psicofísic i el món extern, l'entorn.

Cadascú, va a buscar els materials que més l'interessa: pintures, pinzells o els pots de llauna.



Es destapen els pots. Hi ha pintura! Amb les ampolles de pintura sorgeixen els primers traços.



Els dits deixen empremtes, s'esquitxa amb els pinzells. La diversitat de material al nostre abast permet experimentar, la possibilitat de crear, amb llibertat, amb espontaneïtat.



“El centrament en un mateix”, a partir de la pròpia creació. “La mirada es troba en el paper, en les obres de cadascú”. “La individualitat com a procés, això és el que dóna continuïtat. Cadascú troba el temps de la pròpia continuïtat.”

La Meritxell ens diu que no hi ha d'haver comunicació oral mentre es desenvolupa el taller. Qui necessita la comunicació, la troba; hi ha diferents maneres de relacionar-se. La presència és una manera de comunicar-se.

Estem envoltats de persones; aquest fet ens ofereix seguretat, confiança, permet poder crear i recrear en cadascú la seva vivència i els seus sentiments, alhora, la cohesió del grup ens unifica. El cos expressa un altre llenguatge comunicatiu, diferent del llenguatge verbal: en la mirada, en el moviment, en la gesticulació. Meritxell, ens parla que “El moviment és la primera font de comunicació i que després apareix el llenguatge”.

L'infant a través del cos, el cos en moviment, es pot conèixer, evolucionar i desenvolupar les seves competències, entre elles el llenguatge.



En alguns moments de la sessió, les creacions individuals ofereixen continuïtat. Estic disponible perquè la meua creació la continuï un altre? O no estic disponible a que m'envaeixin el meu territori?

La mirada fixa, el moviment del cap d'esquerra a dreta, indica un "no". "La invasió de l'altre molesta" a algunes persones centrades en elles mateixes. També hi ha qui accepta a un company per continuar creant. "El fet de demanar permís", ajuda a adonar-se si la persona està disponible a acceptar a l'altre o no.

"Hi ha molts contagis, per provar". És el fet que no passa res. La imitació permet experimentar, provar nous reptes, que un mateix a vegades no s'adona.



"M'he quedat sense espai i aquesta expressió necessita un nou espai de creació." Quan l'espai per pintar s'acaba, es busca un altre lloc. Els límits del paper és una altra opció per continuar creant.



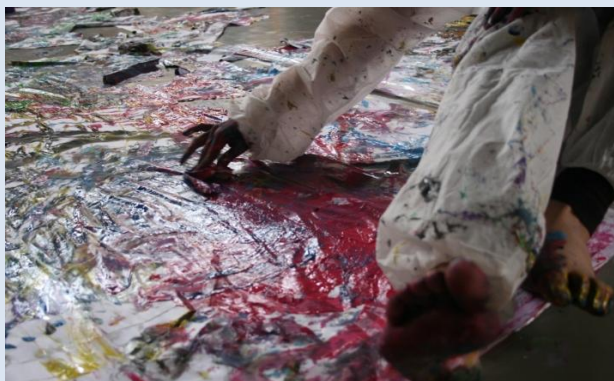
Sensacions corpòries, d'equilibri i desequilibri en el terra lliscant ple de pintura.



Al so de la música, s'estableixen connexions internes, en l'experimentació de la pintura, a través del moviment.

La Meritxell diu que la música pot ser interpretada “com una provocació en la creació de l'artista”. La música ens pot instar a bellugar-nos. Hi ha persones que els inspira, i altres la poden obviar. Hi ha qui la connecta amb diferents parts del cos: els peus, les mans, el cos es posa en moviment.

Les estructures més figuratives ens impedeixen el moviment. “A on pot està el moviment?



El paper es comença a esquinçar. El material ofereix altres possibilitats creatives: la continuïtat d'un forat, trepitjar, pintar, embolicar el paper...



Quan s'ha experimentat amb el suport del paper, hi ha qui busca alternatives, el cos ofereix altres possibilitats, com pintar-se els peus i ballar al ritme de la música.



De la individuació a la relació. Quan el paper s'està esgotant es troben alternatives per pintar, la pell de les granotes blanques, és una altra possibilitat. Aleshores, es comencen a establir relacions de comunicació amb els altres, a través de la pintura. Sorgeix el sentiment de disponibilitat per a ser pintat.

Tercer temps: Reflexió sobre la vivència



El taller acaba amb una posada en comú, per reflexionar sobre els sentiments i vivències que han succeït en aquest temps d'expressivitat lliure i espontània, a través de la pintura i la música. El taller es dóna per acabat i passem a la recollida del material.

A continuació exposo un recull d'alguns dels comentaris que han sorgit:

- “El moviment és la primera font de comunicació, després va el llenguatge”.
- “La música ofereix un temps final”.
- “La música era una provocació”. (Meritxell)
- “Fins a on es volia fer alguna cosa?” “Algú es volia emportar aquesta producció?”.
- “L'organització del temps és important”.
- “Els límits són imprescindibles”.
- “M'han vingut ganes de moure'm a través de la música”.
- “La invasió de l'altre no m'ha agradat”.
- “Ens plantejem la disponibilitat i la no disponibilitat”. “El fet de demanar permís”.
- “He tingut ganes de provar, observar la textura de la pintura”.
- “S'ha passat de la contenció a la desinhibició”.
- “No s'ha jutjat”.
- “M'he iniciat en una producció per després poder anar cap a una altra possibilitat”.

- “El territorialitzar un espai”. “Fins a quin punt els territoris eren límits?” (Meritxell).
- “La representació no és el resultat, sinó la idea de procés. No hi havia límit de pintura”.
- “L’escola ha de donar continuïtat a les accions”.
- “L’escola ha de ser generosa. El temps de 37 minuts de la música d’Ornet, era suficient per relaxar-se, per provar, per estar, per avorrir-se, per mirar”. (Meritxell).
- “La relació en l’espai afecta si l’espai és buit.” “Què vol dir l’espai buit? Si l’espai està ple, no hi ha creació”.
- “La limitació et permet construir i tornar a crear. Per ser creatiu un s’ha d’avorrir. Amb allò que estàs ha de permetre ser més”. (Meritxell).

Referències bibliogràfiques

- Stern A. (2008). *Arno Stern. Del dibujo infantil a la Semiología de la Expresión*. València: Carena Editors.
- Coleman, O. Double Quartet (1961). *Free Jazz: A Collective Improvisation*. East West Japan. (CD).



VIII JORNADES DE REFLEXIÓ I RECERCA:
PSICOMOTRICITAT I ESCOLA
El Moviment

TALLER

D. Massatge i Moviment

A càrrec de: Enric Roca
Carol Nieva (Relatora)

D. Massatge i Moviment

A càrrec de: Enric Roca

Doctor en Ciències de l'Educació per la Universitat Autònoma de Barcelona.

Professor titular del Departament de Pedagogia Sistemàtica i Social de la Facultat de Ciències de l'Educació de la Universitat Autònoma de Barcelona.

Ha exercit com a docent i com a psicopedagog en centres de primària i de secundària, concertats i públics.

Ha desenvolupat càrrecs de responsabilitat directiva i d'assessorament en centres d'Educació Infantil, Primària, Secundària i d'altres etapes i modalitats educatives. És membre del consell rector de l'IMEB i del consell assessor del Projecte Educatiu de la Ciutat de Barcelona.

Ha publicat nombrosos articles i llibres sobre temes curriculars, de formació del professorat, d'avaluació, d'educació intercultural, d'atenció a la diversitat, de la relació família i escola, del talent en educació, del model comprensiu, etc. Col·labora com articulista al diari El Punt Avui i escriu al bloc d'edu21 del diari ARA.

<http://mestres.ara.cat/blogedu21/>

Carol Nieva (Relatora)

Mestra d'Educació Física i professora associada en la Facultat d'Educació de la Universitat de Barcelona. Professora associada del Departament de Didàctica de l'Expressió Musical, Plàstica i Corporal i membre del Grup de Recerca en Educació Psicomotriu de la Universitat Autònoma de Barcelona (2014-SGR-1662).

Introducció

Enric Roca presenta un taller de massatge infantil pensat per a nadons o infants, malgrat que pot ser adaptat a altres edats tenint en compte les característiques de cada individu.

A la introducció d'aquest taller, Enric Roca destaca el llibre de Schneider "Massatge Infantil", ja que és un llibre pensat per a mares i pares amb la finalitat d'afavorir els vincles afectius entre mare, pare i nadó mitjançant la comunicació a través del tacte. Aquesta autora incorpora aspectes del massatge de la Índia, del massatge suec i del ioga infantil.



El massatge s'ha de fer en plena voluntat i predisposició del que rep i el que ho dona. En referència al que dona el massatge, ha de buscar una implicació emocional transmetent relaxació, tranquil·litat i confiança. A més a més, ha de demanar permís a l'infant de forma simbòlica, mirant als ulls i amb diferents gestos corporals.

És millor desenvolupar els massatges amb poca roba i amb oli; primer es podria practicar amb nines i després amb nadons o infants.

En un principi, són moviments per fer individualment però també aquests moviments es poden adaptar a tècniques grupals, per establir lligams entre els infants.

El massatge és un moviment emocional, és una eina per treballar la salut emocional; si la persona no vol el contacte físic és per algun motiu; els docents no som especialistes però sí que hem d'observar i avisar a aquells que sàpiguen del tema.

Introducció Primer pas: relaxació del cos

Enric Roca descriu la importància que és tenir un cos relaxat per donar i rebre massatges. A continuació es presenten algunes activitats per relaxar el cos dels participants:

- De forma individual, estirats panxa enlaire, anar respirant amb un ritme tranquil. Cada vegada es manté més estona l'aire a dins i després s'ha de buidar del tot.

Mans al costat, els dits una mica oberts, agafar l'aire i estirar els braços; agafar les mans del company del costat. Es pren fort les mans i després es deixen anar, separant les mans, estant sols de nou.

Estirar les cames, peus en tensió, mirant cap a dalt, es premen i es van afloixant. Estirar cama dreta i anar afloixant. Ídem amb cama esquerra.

Aixecar els braços i estirar les mans, com si algú ens estigués agafant; es va afloixant, i s'aguanten a dalt relaxades. Quan es compta fins a tres es deixen els braços al terra.

Fer moviments amb els braços i les mans, com si es traguessin l'aigua de les mans.

- Asseguts; moure el coll, respirar, fixar la vista en un punt fixa. Anar relaxant els petits músculs de la cara, tancar els ulls. Respiracions profundes; relaxar el contorn de l'ull, el nas, la boca.

Fer petits cercles a les galtes, boca, celles, front, costats, com si ens pentinessin cap enrere.

Moure el cap a la dreta, al centre, a l'esquerra, al centre, cap amunt, cap al sostre...

- Drets, repartir el pes del cos, balancejant sense aixecar la planta dels peus. Fer moviment rotatori, com si fossin titelles.

Passejar i tocar el nostre cos amb algun cos d'algun company. Tancar els ulls i anar tocant a la gent.

- Dues fileres, una enfront de l'altre, tancar els ulls. Una fila obre els ulls i s'apropa a la parella; posar les mans sobre el cap sense tocar-ho, apropar les mans com a molt tocant el cabell.

Posar les mans al cap i transmetre calor, confiança i anar baixant les mans fins a les espatlles; a les espatlles moure les mans com si tinguessin unes pizzes; s'ha d'estrènyer al nivell que indiquin.

Canvi de rol, ara s'agafen les mans de la persona dels ulls tancats i s'ha de notar que amb les mans volen que premin més. Deixar les mans i anar pujant els braços; quan arribin a l'espatlla feu el moviment de pizza.

Ara tots dos es fan el moviment de pizza a l'espatlla.

Realització de Massatges

A continuació Enric Roca presenta diferents massatges per realitzar en parelles; per facilitar l'explicació, ofereix un dossier de massatges agrupats en sis zones del cos:

- A.- Cames i peus
- B.- Ventre
- C.- Pit
- D.- Braços i mans
- E.- Cap i cara
- F.- Esquena

A.- Cames i peus

- 1. BUIDAT HINDÚ.** Sense aixecar el cos (l'esquena) del nen, amb una mà s'agafa el turmell i amb l'altra, des del maluc fins al turmell, es fa un moviment de buidat amb l'interior dels dits i el palmell de la mà intentant agafar el màxim de superfície de la cama¹. Després es canvia la mà (sense deixar el contacte amb el cos de l'infant) i des de l'interior de la cuixa fins el turmell es fa el moviment de buidat. El palmell de la mà i els dits s'obren ajustant-se completament a la forma de la cama en cada part (3/4 cops cada moviment).
- 2. COMPRESSIÓ I TORSIÓ.** Agafar la cama amb les dues mans amb la punta dels dits mirant cap a dalt, des del maluc fins al turmell, i des d'aquest fins el peu i els dits, anar desplaçant les mans en sentits oposats, cap endavant i endarrere, comprimint lleugerament i adaptant-se en cada moment a la forma de la cama, genoll, turmell, peu i dits del nen Aquest moviment ajuda a relaxar la musculatura (3/4 cops).
- 3. PLANTA DEL PEU: DEL TALÓ FINS ALS DITS.** Amb el polze horitzontal d'una mà primer, i amb el de l'altra mà després, anar desplaçant el polze per la planta dels peus en direcció i fins els dits del peu (3/4 cops).
- 4. COMPRESSIÓ DELS DITS DEL PEU.** Amb la punta de l'índex i el polze fer un petit rodament i compressió a cada dit del peu de l'infant. Exagerar el gest de sortida

¹ Amb els nens més grans es pot fer per seccions. Primer es fa el buidat de la cuixa pels dos costats i després la cama del genoll al turmell, també pels dos costats passant pel genoll. En els nens més petits pel genoll es passa molt suaument i ràpid; amb els més grans es pot fer un massatge més entretingut en el genoll.



perllongant-lo cap enfora i mirant al nen al mateix temps (es pot fer nomenant noms, situacions, etc.) (3/4 cops).

5. **PRESSIÓ SOTA ELS DITS DEL PEU.** Amb una mà es continua subjectant el peu pel turmell, amb l'altra el polze aguanta el taló i l'índex² pressiona *cap a nosaltres* la planta del peu, però només just al solc dels dits del peu (3/4 pressions).
6. **PRESSIÓ EN EL SOLC DEL TALÓ DE LA PLANTA DEL PEU.** Partim de la mateixa posició que el moviment anterior però ara amb l'índex (o/i el dit mig) pressionant suaument *cap avall* el solc que indica el començament del taló de la planta del peu (4/5 cops).
7. **PRESSIÓ AMB ELS POLZES PER TOTA LA PLANTA DEL PEU.** Amb els polzes verticals de cada mà pressionar, alternativament i simultàniament, tota la planta del peu; dels dits al taló i sempre mantenint aquesta direcció. És com si caminéssim per la planta del peu amb contactes plans i suaus (4/5 cops).
8. **MOVIMENTS AMB ELS POLZES PER LA PART SUPERIOR DELS PEUS.** Anar desplaçant horitzontalment els dos polzes, un després de l'altre alternativament, en la direcció des d'on acaben els dits fins el turmell o començament de la cama, sempre

² Si el nen ja es una mica gran potser es fa necessari pressionar amb l'índex i el mig junts i al mateix temps.

hem de mantenir aquesta mateixa direcció amb moviments semblants al pentinat (4/5 cops).



9. BUIDAT SUEC. Sense aixecar el cos (l'esquena) del nen, amb una mà agafarem el turmell i amb l'altra, des dels dits del peu, peu, turmell, cama, genoll i fins el maluc farem un moviment de buidat, amb l'interior dels dits i el palmell de la nostra mà. Després canviarem de mà i farem el moviment de buidat amb l'altre peu i cama de l'infant fins l'interior de la cuixa (3/4 cops).

- 10. CERCLES AL VOLTANT DEL TURMELL.** Amb els dos polzes anar fent petits cercles a cada costat del turmell. S'ha d'aguantar el peu amb les dues mans deixant lliures els polzes (4/5 cops).
- 11. RODAMENTS.** Des dels malucs fins als peus, i amb els palmells i dits de les dues mans, fer rodar o enrotllar la cama de l'infant entre les mans (com si féssim croquetes) (3/5 cops).
- 12. MOVIMENTS D'INTEGRACIÓ I RELAXACIÓ DE LES NATGES, CAMES I PEUS.** Amb les dues mans fer un moviment d'arrossegament integrador de la cama des de les natges fins als dits dels peus. Després, en la mateixa direcció però ara fent petits cercles en la natges i després desplaçaments per la cama i fins el peu amb balanceig o amb vibracions (3/4 cops).
- 13. REPETICIÓ** dels moviments 1 al 12 però ara amb l'altra cama i l'altre peu.



14. INTEGRACIÓ. Un moviment d'escombrat amb les dues mans des de les natges fins als peus (3/4 cops). Integrem les cames i els peus al tronc tot indicant al nen que anem a passar a una altra part del cos.

15. TOCS DE RELAXACIÓ. Agafarem una mà i la cama contrària pel turmell i farem estiraments suaus de dalt a baix (també podem fer petits saltets a l'estirar). Ho alternarem agafant l'altra mà i l'altre peu i fent el mateix (3/4 cops). També podem fer aplaudiments en petits cops en direcció ascendent o descendent tot dient al mateix temps a l'infant: relaxa't (en petites seqüències). Podem fer també moviments d'integració des del cap i la cara (passant les mans pel costat del cap) seguint un escombrat des del cap/cara fins els peus (unes vegades resseguint els braços i unes altres pels costats de l'esquena, però no de forma alternada una a una) (3/4 cops). També podem fer balanceigs on una cama i el braç del seu costat es mouen cap aquest costat i després cap l'altre amb l'altra cama i braç. Podem realitzar moviments de contenció on comprimirem i deixarem anar de forma gradual tant cames o braços en direcció als peus o les mans. També podem fer passades epidèrmiques, és a dir, amb el dors dels dits de la mà, i aquests oberts, els farem lliscar molt suaument fins a la punta dels dits dels peus o de les mans. Els enrotllats o rodaments de les cames i dels braços també es poden fer servir com a tocs de relaxació.

B.- Ventre

1. MANS QUE REPOSEN. Després de demanar-li permís i de refregar-les amb oli, farem reposar les nostres mans relaxades i càlides sobre la panxa del nen amb una certa pesadesa però sense pressionar fort. Intentarem notar, sentir, la seva respiració i establim un afectuós contacte visual. Esperem que ens doni permís per començar els moviments.

2. **NÒRIA.** Amb el palmell pla de les dues mans anem alternant un moviment de *palateig* en la panxa (com una nòria o molí d'aigua), des del final de les costelles fins el baix ventre i sense perdre el contacte de les mans amb el cos de l'infant. Cal anar emmotllant les mans a la forma de la panxa del nen i evitar utilitzar els costats de les mans (5/6 cops).
3. **NÒRIA AMB LES CAMES DOBLEGADES.** Amb una mà subjectem les cames de l'infant pels turmells i amb l'altra mà anem fent la nòria igual que en el moviment anterior. Caldrà procurar recolzar bé els malucs a terra i que no s'aixequi el cos del nen (5/6 cops).
4. **POLZES CAP ELS COSTATS.** Amb els polzes de les dues mans ben plans damunt del melic del nen, amb una petita pressió, els desplaçarem cap els costats del melic fins on acaba el pla de la panxa. No hem d'arribar a enfonsar els dits al ventre però sí que els hem de tenir força plans (5/6 cops).
5. **SOL I LLUNA.** És un moviment que cal fer amb les dues mans ben sincronitzades i sense perdre en cap moment el contacte amb la panxa de l'infant. La mà esquerra farem que doni voltes en la direcció de les agulles del rellotge traçant un cercle en la superfície del ventre i sense aixecar-se; quan aquesta mà esquerra arriba a la posició imaginària de les 3 h. d'un rellotge, la mà dreta inicia un semicercle des de la posició imaginària de les 9 h. fins a la de les 6 h., també en direcció esquerra-dreta (la mateixa de la de les agulles d'un rellotge). És a dir, que d'una mà a l'altra es porten mitja hora imaginària de diferència (5/6 voltes).
6. **LA U A L'INREVÉS.** Aquest moviment té com a finalitat ajudar a buidar l'intestí gros, per això començarem fent un moviment en la direcció de baix a dalt (del baix ventre a l'acabament de les costelles) per la part dreta del nen (la nostra esquerra doncs), i ho farem com si resseguíssim l'intestí (ho podem fer amb dos o més dits tot adaptant-nos al cos de l'infant) (3/5 cops). A continuació farem el mateix moviment però a l'arribar a les costelles farem un gir cap a la nostra dreta i resseguirem tot el tram de l'intestí gros que corre paral·lel a l'acabament de les costelles (direcció d'esquerra a dreta nostra) (3/5 cops). I finalment incorporarem el darrer tram de l'intestí gros al nostre moviment, el costat esquerre del nadó (la nostra dreta), i resseguirem de les costelles al baix ventre tot acabant amb les puntes dels dits, en el darrer tram, com si *volessin* fora de la panxa (4/6 cops). Haurem acabat fent doncs un moviment complet de resseguiment de l'intestí gros del nen en forma d'una U a l'inrevés o capgirada.

7. **CAMINAR PER LA PANXA.** Amb els dors dels dits plans, i en direcció de dreta a esquerra de la panxa de l'infant (d'esquerra a dreta des de la nostra posició), *caminare*m sobre el ventre passant per sobre el melic de tal forma com si volguéssim arrossegar els dits en direcció a la sortida de l'intestí gros. Cada cop anirem fent aquest moviment de manera més suau (4/6 cops).
8. **TOCS DE RELAXACIÓ.** Farem un moviment d'integració des del centre de la panxa als costats i des d'aquests fins els peus passant per les cames, amb un pentit suau però ferm. Posteriorment fem el moviment des del cap i la cara (passant les mans pel costat del cap; mai per davant dels ulls) seguint un escombrat des del cap/cara fins els peus (unes vegades resseguint els braços i unes altres pels costats de l'esquena i el ventre, però no de forma alternada una a una). També podem fer lleugers balanceigs, saltets, picades, contencions comprimint, passades amb la punta dels dits i aquests ben oberts i, també, podem realitzar *enrotllats* (per l'esquena, els braços i les cames). Finalment, una abraçada si és que acabem aquí el massatge.

Com a moviment complementari podríem fer:

9. **LÍNIES I CERCLES.** Amb els dors dels dits plans (el polze o l'índex) resseguint la línia que forma el diafragma (des de sota les darreres costelles a dalt del ventre) partint del centre cap als costats; una mà doncs a cada costat (3 cops). Després farem cercles amb els dors dels dits índexs des del centre d'aquesta línia fins als costats (un dit d'una mà a cada costat). Desenvoluparem posteriorment la mateixa seqüència de moviments però ara en la línia que marca el baix ventre del començament del pubis. Primer traçar línies des del centre (3 cops) i després fer cercles amb els dors dels índexs (un dit avança fent cercles cap el costat dret i l'altre dit, també fent cercles, ho fa cap el costat esquerre (3 cops).

C.- Pit

1. **MANS QUE REPOSEN.** Després de demanar-li permís i de refregar-les amb oli, farem reposar les nostres mans relaxades i càlides sobre el pit del nen respirant profundament i intentant relaxar les nostres mans i braços al màxim. Intentarem notar, sentir, la respiració de l'infant i establirem un afectuós contacte visual. Hem de transmetre calor, seguretat i tranquil·litat amb les nostres mans.
2. **OBRIR UN LLIBRE EN FORMA DE COR.** Posarem les dues mans juntes i planes al centre del pit i començarem a obrir-les amb la superfície dels palmells cap als costats

del tòrax, talment com si estiguéssim aplanant les pàgines d'un llibre. Després farem baixar les mans tot dibuixant la forma d'un cor i finalment pujar les mans des de l'estern pel centre del pit fins a trobar la posició inicial. La pressió l'exercirem del centre del pit cap els costats, la resta del moviment del dibuix del cor i la pujada envers la posició inicial s'ha de fer amb suavitat i més ràpidament (4/6 cops).

3. **PAPALLONA.** Col·loquem les dues mans planes i quietes a sota les costelles tot acoblant-se el màxim al tòrax de l'infant. Fem avançar la mà dreta creuant-la pel pit cap a l'espatlla dreta del nen i la fem romandre uns moments com en una abraçada a l'espatlla, després fem una tirada suau de l'espatlla i fem baixar la mà en direcció a la posició de sortida (el moviment de baixada ha de tenir menys pressió que el de pujada). Al mateix temps que fem baixar la mà dreta comencem a fer pujar la mà esquerra en direcció a l'espatlla esquerra del nen i repetim els moviments que hem fet a propòsit de l'altra mà. D'aquesta manera una mà seguirà a l'altra anant-se alternant rítmicament en forma de creu sobre el pit de l'infant (3/4 cops).
4. **AIXELLES.** Aixecarem un braç del nen i farem un moviment d'arrossegament dels nostres dits plans, de la mà que no aguanta el braç, per l'aixella en direcció al tronc de l'infant. Primer aixecarem un braç i farem l'aixella d'aquest braç i després ho alternarem amb l'altre braç i aixella (3/4 cops cada aixella).
5. **MOVIMENTS D'INTEGRACIÓ.** Des de la posició de les mans reposant sobre el pit fem un moviment d'escombrat amb les dues mans alhora passant pel pit, l'abdomen, les cames i els peus per integrar-los en un sol moviment (2/3 cops).

D.- Braços i Mans

1. **BUIDAT HINDÚ.** Comencem per un braç del nen. Amb una mà li agafarem el canell mentre que amb l'altra mà envoltarem l'acabament del seu braç a l'alçada de l'aixella i espatlla; farem un moviment de buidat en la direcció per a trobar-nos l'altra mà del canell i després podem continuar també amb la mà del nen. Una mà nostra alternarà amb l'altra i així cobrirem els dos costats del braç. Cal anar emmotllant el palmell i els dits de la nostra mà a la forma i volum del braç, colze, avantbraç, canell i mà de l'infant. Hem de procurar que l'espatlla del nen estigui sempre estabilitzada i, per tant, no hem de forçar l'estirament del braç (3/5 cops).
2. **COMPRESSIÓ I TORSIÓ.** Prendrem el braç de l'infant amb les nostres dues mans juntes en la intersecció del braç del nen amb el seu tronc (aixelles) i comencem a

moure les nostres mans en forma de torsió com si fos un anell i anant una mà en sentit contrari de l'altra (obrir-tancar), sense separar-les en cap moment. La direcció serà de l'espatlla-aixella cap el canell i incloent la mà (3/4 cops).

- 3. OBRIR LA MÀ.** Amb els nostres polzes plans anar obrint la mà del nen des del canell al dors dels dits. Anar alternant un polze i l'altre seguits. Podem entretenir-nos en cada dit agafant-los amb el polze i l'índex i fer moviments de rodament (3/4 cops).
- 4. LLISCAR PEL DORS DE LA MÀ.** Des del canell fins la punta dels dits anirem arrossegant el nostre polze (complet) pel dors de la mà del nen fins a sortir per la punta dels seus dits (3/5 cops).
- 5. CERCLES AL VOLTANT DEL CANELL.** Amb els nostres dits polzes farem petits cercles al voltant dels canells de l'infant (2/3 cops).
- 6. BUIDAT SUEC.** Agafarem amb una mà el canell d'un braç del nen i amb l'altra mà nostra, des del canell farem moviments de buidat en direcció a l'espatlla i aixella tot alternant les dues mans per tal de fer massatge als dos costats dels braços de l'infant. Les nostres mans s'han d'emmotllar completament a la forma de la mà, canell, avantbraç, colze i braç de l'infant. Vigilarem que l'esquena i l'espatlla romanguin estabilitzades (3/5 cops).
- 7. RODAMENTS.** Amb els palmells i dits de les dues mans nostres, en direcció des de l'espatlla fins a les mans, farem rodar (enrotllar) les nostres mans fins acabar en els dits de la mà del nen (4/6 cops).
- 8. INTEGRACIÓ.** Fer moviments per integrar el cos des de l'espatlla del braç treballat fins els peus, passant pel braç, mà, malucs, cames i peus (3/4 cops).
- 9. REPETICIÓ** dels moviments 1 al 8 però ara amb l'altre braç i l'altra mà del nen.
- 10. TOCS DE RELAXACIÓ.** Amb les nostres mans ben relaxades anar movent amb petits tocs (o bé picant-lo) el braç de l'infant des de l'espatlla fins a les mans tot dient "relaxa't". Després ho fem amb l'altre braç. Acaronar el braç (primer un i després l'altre) del nen fent lliscar la nostra mà fins que notem que el braç de l'infant es troba totalment relaxat. Fer moure com un flam el braç, l'avantbraç i la mà (primer un braç i després l'altre). Fer balanceigs d'un braç i de l'altre cap a cada costat. Fer moviments de contenció (comprimir i deixar anar) en la direcció de l'espatlla als dits de la mà (en cada braç). Realitzar passades epidèrmiques, amb els dits oberts de la nostra mà, suaument i fins a la punta dels dits de la mà (ho podem fer amb els dos braços alhora).

Com a moviments complementaris podem realitzar:

11. CERCLES AL VOLTANT DELS MUGRONS. Posarem els nostres dits índex i mitjà (també ens podem ajudar del polze) de les dues mans al centre del pit de l'infant i després començarem a fer petits cercles en direcció cap amunt i cap els costats encerclant els mugrons, primer molt a prop i posteriorment més lluny fent més grans els cercles. Així anirem ampliant els cercles cada vegada que arribem al punt de partida una vegada completada una volta al voltant del mugró. Les dues mans es mouen simultàniament a cada costat del pit del nen. Al final abastarem una zona gran de cada pit (4/6 cops).

12. BUIDAT SIMULTANI DELS DOS BRAÇOS EN DIRECCIÓ A LES MANS. Des de les axelles de l'infant, i agafant un braç del nen en cada una de les nostres dues mans, anar fent un moviment de buidat en direcció a les mans del xiquet. Gradualment hem d'anar incrementant la pressió per a relaxar els braços, colzes, avantbraços, canells, mans i dits del nen. Les nostres mans s'aniran emmotllant a la forma dels braços, colzes, canells, etc. (4/6 cops).

13. RELAXACIÓ DEL CLATELL. Posarem les nostres dues mans sota el clatell del nen però no aixecarem el seu cap. Des dels occipitals, passant pel clatell i acabant en la part posterior de les espatlles farem 3 o 4 escombrades amb els dits de les nostres mans.

Com a moviment complementari de tocs de relaxació podem realitzar:

14. LA GOTA DE PLUJA³. En la posició d'asseguts⁴ posarem les mans sobre el cap del nen, amb els dits mig oberts i la punta dels mateixos aniran tocant la pell del cap molt suaument tal com gotes de pluja que cauen. Després farem el mateix en el front, les orelles, el clatell. Les mans nostres han d'estar molt relaxades. Posteriorment continuem amb les espatlles, el pit, la panxa, l'esquena, els braços. Finalment la pluja deixa de caure, cal estirar bé els braços i el cos cap amunt i cap avall, cap endavant i cap enrere.

³ Aquest exercici el podem realitzar al final o bé al principi de cada sessió de massatge independentment de la part del cos treballada. Serveix per a integrar i, sobretot, relaxar la cara, el cap i el clatell.

⁴ També podem fer l'exercici estant el nen estirat a terra o bé dret. En cada posició l'accés a les parts del cos varien i permeten diferents possibilitats. També és un exercici per a fer conjuntament, per parelles o en grup, per exemple, en cercle i drets.

E.- Cap i cara

1. **FER CERCLES PEL CAP⁵**. Abans d'estirar-se anar fent cercles amb la punta dels dits de les nostres mans per tot el cap del nen (sense oli).
2. **OBRIR UN LLIBRE SOBRE EL FRONT**. Col·locar sobre el front de l'infant el dors de tots els dits (excepte el polze) de les nostres dues mans, després arrossegar-los cap els costats tal com si aplanéssim les pàgines d'un llibre. Els polzes poden quedar sota la barbeta si la mida del cap del nen ens ho permet (3/5 cops).
3. **RELAXACIÓ DE LES CELLES**. Amb els dos polzes plans sobre les celles donar un massatge suau del centre (pont nasal) obrint cap els costats (3/5 cops).
4. **PONT NASAL I PÒMULS**. Amb els polzes fer una lleugera pressió sobre el pont del nas i després anar-los desplaçant pels costats del nas cap a baix envoltant i resseguint els pòmuls (galtes) fins a la meitat (3/5 cops).
5. **DIBUIXAR UN SOMRIURE**. Amb els polzes dibuixar un somriure tot resseguint els llavis superiors de l'infant. Fer el mateix moviment amb els llavis inferiors (sempre partint del centre i obrint cap els costats). Anar-ho alternant (4/5 cops).
6. **CERCLES AL VOLTANT DE LA MANDÍBULA**. Amb els dits índex i mig de les dues mans anar fent cercles simètrics en les galtes (comencem a vora dels llavis superiors) resseguint la mandíbula superior i fins on s'uneix amb la mandíbula inferior (sota les orelles). Llavors farem lliscar les mans per la part externa de les orelles rodejant-les, acaronarem la part superior de les orelles i desplaçarem els dits per la zona inferior de l'orella seguint a continuació fins a la barbeta on unirem els dits de les nostres dues mans (3/4 cops).
7. **ORELLES⁶**. Amb el dors dels dits índex i polze fer moviments circulars, en les dues orelles a la vegada, al llarg de tot el pavelló auditiu (per dalt i per baix, davant i darrera). Podem fer baixar les mans fent cercles fins a la barbeta i fer un moviment lleuger de compressió per sota la barbeta però en direcció amunt (3/4 cops).
8. **INTEGRACIÓ**. Farem un moviment d'integració de la totalitat del cap del nadó amb les nostres dues mans i baixant pels laterals del cap (3/4 cops). I posteriorment realitzarem un moviment d'integració de tot el cos començant pel cap i acabant pels peus (2/4 cops).

⁵ Aquest moviment es pot fer a partir del 4-6 mesos, per tant, està indicat pels nens d'escola bressol i parvulari però no pas pels nadons més petits.

⁶ Aquest moviment és opcional pels nens més grans.

Com a moviments complementaris podem realitzar:

- 9. FER PETITS CERCLES EN ELS TEMPLES.** Els polzes d'ambdues mans les traslladarem des del mig del front en direcció a cada temple però passant per sobre les celles de forma suau però ferma (arrossegament). A continuació farem petits cercles a cada temple, o bé amb els mateixos polzes o amb la punta dels dits de l'índex i mig o, fins i tot, amb la punta de tots els dits a la vegada (2/4 cops).
- 10. FER PESSICS A LA BARBETA.** Amb el polze i l'índex anar fent petits pessics a la barbeta en forma de cercles (4/6 cops). Aquestes cercles també els podem anar traslladant per tota la mandíbula inferior i fins les orelles. Es pot fer de manera simultània en els dos costats de la cara (utilitzant alhora ambdues mans) o bé de forma alternativa, primer un costat i després l'altre (4/6 cops).

F.-Esquena



- 1. MANS QUE REPOSEN.** El nen ha de trobar una postura còmoda d'esquena i llavors posarem les nostres mans ben relaxades sobre la seva esquena fins que li trametem calor i relaxació.

2. **MOVIMENT D'ANAR I TORNAR.** Amb les dues mans juntes i situades transversalment sobre l'esquena anar desplaçant una mà cap a dalt i l'altra cap a baix simultàniament, des de les cervicals fins a les natges. Posteriorment pujar en direcció a les espatlles des de les natges. El moviment de "pujada" el farem una mica més ràpid que el de "baixada" que és força lent. Cal anar emmotllant les nostres mans a la forma de l'esquena del nen (4/6 cops).
3. **BUIDAT (1).** Amb una mà aguantarem la part inferior de les natges mentre que amb l'altra mà anirem baixant per l'esquena des del coll i fins a trobar l'altra mà. És un moviment de buidat o escombrat on la mà s'ha d'adaptar a la forma de l'esquena de l'infant tot cobrint el màxim de superfície corporal (5/7 cops).
4. **BUIDAT (2).** Amb una mà aguantarem els dos peus junts del xiquet i amb l'altra farem un moviment de buidat o escombrat des del coll fins als turmells, tot emmotllant bé la nostra mà a la forma de l'esquena, natges i cames del nen (5/7 cops).
5. **CERCLES AL COSTAT DE LA COLUMNA.** Una mà la fem reposar sobre una espatlla de l'infant i amb l'altra anirem fent petits cercles amb la punta dels dits (índex i mitjà) a ambdós costats de la columna, però sense tocar directament a les vèrtebres. Per tant, els dits han d'estar separats al fer els cercles. Baixarem des del coll fins al còccix (2/4 cops).
6. **NATGES.** Amassament de les natges i/o moviments amb la punta dels dits de petits cercles al voltant de cada natja. Ho podem fer separant els moviments de cada natja o bé de forma simultània amb les dues mans (la natja dreta en direcció de les agulles del rellotge, l'esquerra en direcció contrària) (5/7 cops).
7. **ESPATLLES.** Amb els polzes plans i estirats anar pentinant les espatlles (les dues alhora) des del coll en direcció als braços. El moviment és més suau (pentinat) o més fort (amassament) segons l'infant ens indiqui quin li agrada més (3/5 cops).
8. **PENTINAT.** Una mà la recolzarem (aguantarem) en una espatlla del vailet i amb l'altra, amb els dits separats, farem un moviment de pentinat des de les espatlles fins a les natges. Després ampliarem el moviment fins arribar als peus i integrant també el cap (cap, esquena, natges, cames i peus) i amb la mà ben oberta. Cada vegada anirem fent el moviment de forma més suau fins arribar a executar-lo tipus "ploma" (5/7 cops).

9. INTEGRACIÓ. Farem un moviment d'integració de tota la part posterior del cos pentinant cap, clatell, part posterior dels braços, malucs, cames i peus. Podem fer també moviments de tocs de relaxació globals (balanceig, saltets, petits copets, contenció, sortides molt suaus amb la punta dels dits, gotes de pluja...).

Com a moviments complementaris podem realitzar:

10. AMASSAMENT DE TOTA L'ESQUENA. Amb les dues mans al mateix temps anar amassant l'esquena del nen amb cercles (la mà dreta en direcció a les agulles del rellotge i l'esquerra en direcció contrària) des del coll fins a les natges⁷. Amb les dues mans transversals a l'esquena amassar fort però sense fer-les lliscar sinó intentant fer moure tot el cos a partir del moviment de pressió sobre l'esquena i anar baixant a poc a poc fins les natges, cames, interior dels genolls, turmells i peus⁸.

11. COSTELLES. Amb el dors dels dits índex i mig, i amb les dues mans, resseguirem les costelles des del mig de l'esquena fins a l'acabament en cada costat. Començarem a l'alçada del clatell i anirem baixant resseguint costella a costella (2/3 cops cada costella).

12. AFLUIXAR LES NATGES. Acaronar cada natja amb moviments en forma d'estrella, del centre cap enfora (obrint la mà) (3/4 cops). Posteriorment afliuixem la musculatura de cada natja fent servir els moviments típics d'un flam.

13. MOVIMENTS AMPLIS CREUATS EN L'ESQUENA I LES ESPATLLES. Posarem una mà al costat de l'altra sobre l'esquena de l'infant. Desplaçarem la mà dreta (palmell i dits) fins a l'espatlla dreta del xic, quan arribem a aquesta espatlla desplaçarem la mà en direcció a l'altra espatlla (l'esquerra del nen) i des d'aquí, en diagonal fins el maluc dret de l'infant al mateix temps que la nostra mà esquerra ja l'anem desplaçant fins a l'espatlla esquerra del nen, d'allà a la seva espatlla dreta i d'aquí, en diagonal, fins el maluc esquerre. Els moviments són amplis, fermes i ens emmotllem a la forma del cos del xiquet (3/4 cops).

14. BASE DE LA COLUMNA. Col·locarem la mà plana en la base de la columna (on comença el cul) i anirem fent cercles amb tota la mà, en la direcció de les agulles del rellotge, aplicant una pressió en forma d'amassament (6/8 voltes).

15. DESPLAÇAMENTS PER LES CAMES. Les mans les col·locarem agafant cada natja, llavors, amb un moviment d'amassament anirem baixant una mà per tota la

⁷ Per fer aquest moviment les mans han d'estar ben impregnades d'oli.

⁸ Aquest moviment es pot aplicar també amb el nen estirat de cara amb els braços, pit, ventre, cames i peus i pot servir doncs com a toc de relaxació. També es pot fer per parelles amb nens més grans.

part posterior de la cama fins arribar al turmell, al peu i sortirà pels dits però romandrà aguantant el turmell. L'altra mà començarà a fer el mateix amb l'altra cama, anar baixant tot amassant la part posterior de la cama fins el turmell, el peu i els seus dits. Aleshores l'altra mà torna a col·locar-se sobre la natja i es reinicia la seqüència de moviments (3/5 cops).

Referències bibliogràfiques

Schneider, V. (2008). *Masaje infantil. Guía práctica para el padre y la madre*. Barcelona: Editorial Medici.



VIII JORNADES DE REFLEXIÓ I RECERCA:
PSICOMOTRICITAT I ESCOLA
El Moviment

TALLER

E. Consciència i Moviment

A càrrec de: Luís Carbajal
Xavi Forcadell (Relator)

E. Consciència i Moviment

A càrrec de: Luís Carbajal

Primer que tot el Luís Carbajal ressalta que és enginyer de camins i psicòleg. En relació a la formació terapèutica, és psicoterapeuta gestàltic pel taller de Gestalt de Barcelona i ha realitzat la formació en Psicoteràpia integrativa en l'IPETG d'Alacant, així com el programa SAT amb Claudio Naranjo. Altres formacions a nivell corporal: Reflexologia, Energoteràpia, mètode Grinberg i Moviment Harmònic amb Graciela Figueroa.

Ha escrit tres llibres, dos sobre el treball Corporal. “Hablar con el cuerpo” i “Del organismo al cuerpo”. I un tercer sobre l'homosexualitat: “La homosexualidad: ¿Dónde está nuestro error?”, tots tres de la editorial Comanegra de Barcelona.

Dirigeix un postgrau en treball corporal integratiu (TCI), en conveni amb l'INEFC (actualment és la 17a promoció) i té el seu propi centre de treball des fa 4 anys. Col·labora amb l'Escola de Psicomotricitat de l'AEC (Associació per a l'Expressió i la Comunicació), associació a la que va pertànyer més de 10 anys.

Xavi Forcadell (Relator)

És Psicomotricista, Mestre Especialista d'Educació Física, Llicenciat en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport, i Doctor en Didàctica de l'Educació Física. Actualment, treballa de Psicomotricista i Mestre d'Educació Física en una escola d'Infantil i Primària a Barcelona, de professor al Grau d'Educació Infantil de la Universitat Autònoma de Barcelona, i al Postgrau de Desenvolupament Psicomotor de 0 a 8 anys d'aquesta mateixa universitat. Membre del Grup de Recerca d'Educació Psicomotriu de la Universitat Autònoma de Barcelona (2014-SGR-1662).

Activació del cos

A l'inici de la sessió en Luis invita a la gent a desplaçar-se per l'espai lliurement, movent aquelles parts del cos que no es solen moure.



Imatge 1: Els participants del taller es desplacen lliurement per la sala.

Després proposa a la gent posar-se per parelles, esquena contra esquena, i a partir d'escoltar la música de fons i el contacte de l'altre, imaginar-se com és l'altra persona: de què treballa, els seus hobbies, que li agrada menjar.

S'observa gent que realitza grans moviments corporals, utilitzant els braços, les espatlles, pujant i baixant. Mentre d'altres fan petits moviments laterals seguint el ritme de la cançó.

Al finalitzar es giren i li diuen a la parella una paraula sobre la imatge que han tingut mentre ballaven amb ell.

Busquen una segona persona, i ara han de ballar cara a cara, podent estar prop i lluny, però mantenint tota l'estona el contacte visual i comprovar si el moviment varia segons la distància cap a l'altra persona.

En aquesta activitat apareixen més somriures en la cara de la gent. El moviment es centra en caminar per l'espai, alguns comencen a jugar imitant el moviment de l'altre, amagant-se darrera de les columnes, marxant lluny de l'altre.

Al final regalen una paraula a la parella del que li ha arribat de l'altre a través del seu cos.

Ara busquen una tercera persona per contactar amb les mans i jugar amb elles. Escolten què els diuen, proposant moviments per ballar i també deixant guiar-se per l'altre.

Durant l'activitat, recorda que centrin la mirada amb la parella. Tot i que ha dit que es poden desplaçar per l'espai, al principi si que ho fan, però poc a poc, la majoria de les

parelles es queden a un lloc determinat i realitzen moviments circulars, de balanceig. Alguns realitzen passos de ball, pugen i baixen i realitzen algun petit desplaçament per la sala.

Al final li diuen a la seva parella què han notat de la persona i què han sentit.

A continuació, proposa fer una rotllana i s'han de fixar amb la quarta persona de la dreta, perquè l'han d'imitar. La rotllana es trenca i cadascú s'ha de fixar amb la quarta persona i imitar-lo. La gent comença a caminar de forma circular.



Imatge 2: Moment en el qual en Luís explica l'activitat d'imitar a la quarta persona de la dreta.

Durant l'activitat insisteix que han d'exagerar molt el moviment que fa l'altre. I cada cop el moviment es fa més gran, amb braços a dalt, amb salts.

Aleshores comenta que el moviment ha de ser minimalista i tothom es va parant al lloc fent moviments petits.

Torna a dir que han d'exagerar el moviment de l'altre, el més que puguin i apareixen altre cop els salts i els moviments amb els braços a dalt. I aquest cop no es desplacen.

A continuació fan una rotllana i en Luis proposa diferents moviments, al llarg de tres cançons, i la gent els ha d'anar imitant. Al final de la segona cançó es nota que la gent l'ha viscut intensament, perquè tothom aplaudeix, i això també succeeix al finalitzar la tercera.

Fan grups de 4-5 persones, un és una marioneta i els altres, mitjançant el contacte, li fan fer moviments.



Imatges 3 i 4: Es pot observar com els participants “marionetes” són manipulats pels seus companys, als quals els mouen diferents parts del cos.



Després deixen la marioneta solta i aquesta ha de moure's lliurement i els altres l'han d'imitar, observant tant el moviment, com l'expressió del seu cos i l'emoció que desprèn.

Al acabar, la marioneta seu al terra i els companys del grup li fan una *performance* per mostrar-li que han rebut d'ell, l'emoció, que han vist, que han sentit, el tret característic d'aquesta persona. Han d'exagerar-ho i interactuar amb els altres del grup. Els comenta que la marioneta els agrairia saber com els veuen els altres. I després li han d'explicar a la marioneta, perquè han fet aquells moviments, en que s'han basat per fer-ho, quin gest, quina actitud.



Imatge 5: La marioneta seu i contempla la *performance* que li fan els seus companys.

Durant l'activitat, hi ha marionetes que tanquen els ulls, es deixen portar tenint el cos relaxat. També hi ha marionetes que el seu to muscular està més rígid i tenen els ulls oberts. Quan li tallen els fils a la marioneta, apareixen en molts la sensació de llibertat i es deixen portar pel moviment que els transmet la música.



Imatge 6: Alguns participants viuen l'experiència de ser marioneta amb els ulls tancats i amb el cos relaxat, deixant-se portar per l'acompanyament dels companys.

En la xerrada posterior per explicar al company perquè han fet aquells moviments, apareixen les rialles entre ells.

Es fa una rotllana i el Luis proposa moviments relacionats amb les cançons que sonen i la gent el segueix.

La següent activitat es centra en la profunditat del moviment. Poden triar quin element és el que es fixaran més, entre el cap, el braç i la cama (ha de ser la dreta o l'esquerra). Aquest element serà el que marcarà, guiarà el moviment de tot el cos, és d'on sortirà el moviment i la resta del cos el seguirà, també movent-se.

Durant l'activitat s'observa clarament quin és l'element en cadascú, el qual genera el moviment de la resta del cos.

Després segueixen amb el moviment des del seu element, però amb una parella. I l'activitat s'acaba amb un de la parella estirat i l'altre li va mobilitzant l'element que ha triat, buscant la seva amplitud, les seves possibilitats de moviment, perquè l'altre noti de què és capaç de fer aquesta part del seu cos. Però es remarca que no és una activitat de relaxació i que al final no han d'haver carícies.



Imatges 7 i 8:
La parella mobilitza l'element que ha triat l'altre, buscant les possibilitats de moviment.



Reflexions finals

En la part final, es dóna un torn obert de paraula perquè els assistents puguin expressar què els ha aportat el taller i en Luis els va respondre les seves aportacions.

D'aquest moment s'extreuen les següents conclusions:

- Al llarg del taller, els moviments realitzats a partir de les propostes del Luis Carvajal i la música ens han permès trobar-nos amb allò més desitjat: un mateix.
- En aquest camí han aparegut emocions de plaer, però també que ens bloquejaven: vergonya, inseguretat. Les quals s'han anat superant amb el treball progressiu realitzat des de l'afectivitat, la tendresa i el tracte amorós.
- Al moure's es mou tot. Surten emocions, perquè l'emoció surt del moviment. I ens fem conscients d'aquesta emoció.
- El treball del moviment lliure ha d'anar acompanyat de la imitació dels altres, per evitar que cadascú acabi fent sols els moviments que sap i pugui així descobrir noves propostes de moviment.
- La imitació parteix del que un pot observar de l'altre. I durant el taller no els ha molestat ser imitats, tot i que fos exagerat.
- L'important no és tant la música, sinó el què et mobilitza la música. La música fa de pont per connectar amb un mateix i amb els altres. L'educador ha d'observar que mou en els alumnes.
- Sobre l'ús de la música durant la sessió de psicomotricitat, es troba idoni, si no condiciona l'espontaneïtat de l'infant.

Per acabar es planteja aquesta pregunta:

Hauria de ser obligatori el moviment en l'educació?

Referències bibliogràfiques

Albert, J.J. (2009). *Ternura y agresividad. Carácter: Gestalt, bioenergética y eneagrama*. Madrid: Mandala ediciones.

Carbajal, L (2008) *Hablar con el cuerpo. La expresión corporal como herramienta para el bienestar*. Barcelona: Comanegra.

Carbajal, L. (2010). *Del organismo al cuerpo. Gestalt Corporal*. Barcelona: Comanegra.

Zinker, J. (1979) *El proceso creativo en la terapia Gestalt*. Buenos Aires: Paidós.

Kepner, J. (2000). *El proceso corporal*. Mexico: Manual moderno.



VIII JORNADES DE REFLEXIÓ I RECERCA:
PSICOMOTRICITAT I ESCOLA
El Moviment

TALLER

***F. Tècnica Alexander: cos, espai, presència i
Moviment***

A càrrec de: Ariadna Faustino
Eva Bru (Relatora)

F. Tècnica Alexander: cos, espai, presència i Moviment

A càrrec de: Ariadna Faustino

Professora de Tècnica Alexander graduada al *Alexander Technique Centre of Amsterdam* (2000). Mestra de Magisteri Infantil graduada a la Universitat Internacional de Catalunya (2010). Màster de Recerca en Educació de la Universitat Autònoma de Barcelona (2015).

Professora de Tècnica Alexander al Conservatori Municipal de Música de Manresa des del 2008, a l'Escola de Música de Valldoreix des del 2010; a més de donar classes particulars a nens, joves i adults a nivell privat, des de l'any 2000.

Autora de la investigació titulada: *L'ús del cos en l'aprenentatge de l'escriptura. Un estudi sobre la Tècnica Alexander aplicada en un context escolar* (2015).

Eva Bru (Relatora)

Mestra i psicomotricista Escola Ítaca (Manresa). Membre del Grup de Recerca en Educació Psicomotriu de la Universitat Autònoma de Barcelona (2014-SGR-1662).

Presentació

L' Ariadna es pren un temps per acomodar i situar a la gent que farà el taller. Es presenta i comença recordant que el tema de les jornades és el moviment i puntualitza que el seu taller es centrarà en **la qualitat del moviment i en com promoure que aquest esdevingui coordinat, fluid, harmònic, lleuger, serè i lliure**. Diu que aplicar la Tècnica Alexander és promoure les condicions necessàries per aconseguir que el moviment tingui les qualitats esmentades.

Explica com s'estructurarà el taller i que constarà de dues parts, una teòrica per presentar en què consisteix la Tècnica Alexander i els seus fonaments i una part pràctica en què es

faran jocs de moviment per observar, explorar i experimentar amb els principis explicats a nivell teòric.

Puntualitza que generalment la Tècnica Alexander s'ensenyava individualment, ja que el professor tendeix a utilitzar les mans per guiar a l'alumne. En casos com el d'aquest taller, també es pot treballar en grup però per aprofundir i integrar el que aquest mètode ofereix cal atenció individualitzada. Especifica, que quan ella treballa en grup normalment limita els grups a un màxim de 12/15 persones, però com que en aquest cas el grup és molt nombrós ha buscat el suport d'una altra professora de Tècnica Alexander, la Laura Martínez, per poder assistir als participants individualment en algunes de les pràctiques que es proposaran. La Laura a més de ser una professora de Tècnica Alexander amb un gran recorregut professional, és ballarina i psicoterapeuta en Dansa/Moviment Teràpia.

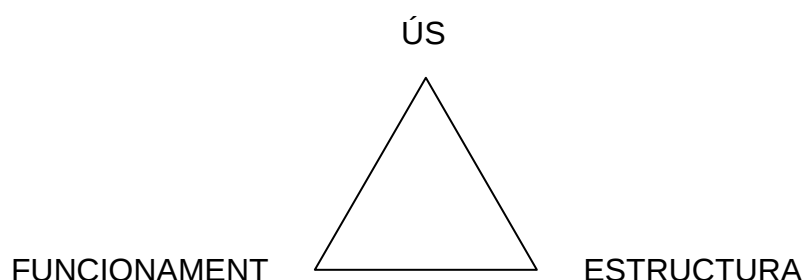
Primera part: La tècnica Alexander i els seus fonaments

La forma més sintètica d'explicar en què consisteix la Tècnica Alexander és dir que és un mètode amb el que s'aprèn a fer bon ús del propi cos.

A aquesta explicació hi podem afegir que és un procés pedagògic que ens permet aprendre a utilitzar el nostre cos amb equilibri i llibertat per aconseguir el màxim rendiment del nostre potencial, tant físic com mental. Ens ajuda a funcionar conscientment, a entendre com és el nostre organisme i a millorar-ne l'ús que en fem.

Ús i funcionament

Per parlar dels fonaments de la Tècnica Alexander, l'Ariadna exposa la relació entre els següents aspectes:



En la seva explicació, dóna una importància especial a la influència que té l'ús sobre el funcionament i l'estructura. Fer bon ús permet un bon funcionament i respecta l'estructura,

i fer un mal ús provoca un mal funcionament i pot arribar a malmetre l'estructura. Aquest principi és aplicable tant a l'ús d'un objecte com a l'ús del propi cos.

Si parlem de l'ús d'un objecte a més de les dues opcions esmentades també tenim l'opció de no fer-ne ús, però amb el cos aquesta tercera opció no és possible. Sempre estem fent ús del nostre organisme i l'estem afectant per bé o per mal. Aquest és un fet que no pot ser ignorat perquè en certa manera ens fa responsables del nostre desenvolupament i ens ofereix la possibilitat de decidir i determinar la qualitat de les nostres vides. Si fem mal ús de forma constant estarem provocant que el nostre cos funcioni malament i per tant estarem minimitzant les nostres capacitats a més de facilitar l'aparició de dolors i estats patològics. Si per contra la constant en les nostres vides és la influència del bon ús això facilitarà les condicions d'una vida més plena i saludable.

Relacionant aquest aspecte amb el tema del taller, el moviment, es pot afirmar que la qualitat del moviment depèn de l'ús que fem del propi organisme. El moviment coordinat, harmònic, lleuger i lliure és el resultat d'un bon ús, d'un organisme que treballa bé, "ben ajustat" i sense interferències. I per contra un moviment descoordinat, feixuc i poc precís és la manifestació d'un organisme que no treballa al seu màxim i no desplega el seu potencial. Arribat aquest punt cal començar a concretar en què consisteix el bon o mal ús del propi cos, i per això farem referència a l'estructura, a la part física, per entendre millor les seves implicacions.



A la primera part del taller l'Ariadna Faustino explica els fonaments de la Tècnica Alexander.

La relació entre cap, coll i tronc

L'Ariadna convida els participants a respondre a les preguntes “Què ens ajuda a determinar si estem fent bon ús o mal ús?” “Què mirariu per dir si algú està fent bon o mal l'ús del propi cos?”

De les aportacions fetes pel grup diverses respostes coincideixen dient que observarien la postura, la manera en que està posat el cos i algunes puntualitzen que mirarien l'esquena. L'Ariadna recull els comentaris i afegeix que un element important que cal considerar, a més de l'esquena, és el cap i el seu equilibri. Un cap humà pot pesar de 4'5 a 8kg.



Els participants es passen una garrafa d'aigua de 5 litres per experimentar el pes aproximat d'un cap humà. Un pes tan gran ha d'estar ben organitzat per no alterar el nostre equilibri i no distorsionar el funcionament del mecanisme postural.

Davant aquest fet i comprovant que el cap té un pes considerable, l'Ariadna remarca la necessitat de considerar el pes del cap i sobretot de que aquest estigui en una relació d'equilibri sobre l'esquena ja que si no, la columna és arrossegada fora de suport, altera la seva curvatura i també l'equilibri general del cos. Quan el cos entra en una relació de desequilibri s'activa més tensió de forma automàtica per evitar una caiguda.

L'Ariadna fa una representació del gest de mirar el mòbil, sense alçar-lo i apropant el cap a l'objecte per mirar la pantalla. Mirar el mòbil es pot fer de moltes maneres, però ella mostra una forma en la que no es respecta el disseny intern per explicar els efectes del mal ús. L'acció es produeix amb un clar desequilibri, encorbant l'esquena endavant i encongint-se. Aquest gest també es pot produir al llegir o al treballar a l'ordinador, i és força comú. En la demostració posa èmfasi en el fet que a l'alterar la relació d'equilibri entre cap, coll i esquena es redueixen els espais de les cavitats toràcica i abdominal, es minimitza el moviment respiratori i els òrgans queden comprimits de manera que es dificulta la seva tasca. A més l'excés de tensió activada, crea pressió a nivell articular i això restringeix el moviment. També indica que en la situació descrita el cap exerceix pressió a la zona cervical creant interferències a nivell neurològic. Amb una mirada global de la situació és evident que en aquestes circumstàncies el potencial del cos humà queda

minimitzat. I no només això, una presència constant d'aquestes condicions pot causar disfuncions, dolor i fins i tot fomentar la presència d'estats patològics.

Un cop feta la representació i el seu anàlisi, i vista la importància de considerar el cap i el seu equilibri, l'Ariadna explica que la Tècnica Alexander mira la relació del cap, el coll i el tronc per valorar la qualitat de l'ús que es fa del propi cos. Quan aquesta relació és dinàmica i expansiva es facilita el bon funcionament de l'organisme i l'expressió del seu potencial, i per tant es parla de bon ús.

Per ajudar a una millor organització de cap, coll i tronc és útil saber on és l'articulació del cap i com aquest es comporta sobre la columna, és per això que l'Ariadna ha portat un esquelet. Agafa el crani i la primera vèrtebra i mostra l'articulació atlantoccipital, on el cap reposa sobre la columna vertebral. També mostra la tendència natural del crani a rotar endavant, ja que té més massa òssia al davant que a la part posterior. Comenta que aquesta tendència del cap és important tenir-la en compte i que és quelcom al que tornarà a fer referència més endavant. També demana als participants que assenyalin on creuen que està aquesta articulació en el seu propi cos. Davant els dubtes i la imprecisió, explica com situar-la i les participants poden experimentar el moviment de rotació del cap, quan aquest queda en repòs i no altera l'equilibri general del cos. Aprofita per puntualitzar que articular tal i com estan fent, és el moviment que ens permet mirar la pantalla del mòbil, sense destorbar a l'esquena i el nostre equilibri. Tenir això en compte ens ha permès trobar una millor manera de fer l'acció abans explicada. Ens ha obert noves opcions per fer una mateixa acció.



El punt d'articulació entre cap i columna està entre les dues orelles. Tenir cura de l'equilibri del cap ajuda a preservar les bones condicions per funcionar.

L'Ariadna s'ajuda d'objectes per mostrar com l'equilibri del cap afecta a la columna vertebral i determina als espais interns on estan els òrgans vitals.

La relació de desequilibri és nociva perquè altera les corbes de la columna i l'organització corporal, crea pressió sobre els òrgans i a nivell articular. En aquestes condicions el moviment esdevé feixuc, amb excés de tensió, imprecís i descoordinat.

La Tècnica Alexander té cura de la relació entre cap, coll i tronc perquè el funcionament general i la qualitat del moviment depenen de la seva organització.

Per poder respectar el disseny intern del nostre organisme a més de l'estructura esquelètica hem de tenir en compte la tensió muscular. Per parlar d'això l'Ariadna mostra una figura curiosa composta per fustes i elàstics. És una figura d'integritat tensional. Amb aquesta figura es veu clarament que la tensió és necessària per ajudar a sostenir i desplegar l'estructura. La tensió guarda un equilibri i si es modifica en una part afecta a la totalitat de l'estructura, cap canvi en una zona específica deixa indiferent a la resta. Tot el que passa afecta a la globalitat del volum.

Gràcies a la seva elasticitat l'estructura pot resistir pressió tot i que aquesta la deforma, redueix el seu volum i augmenta el grau de tensió general. Però en el moment en què aquesta pressió desapareix, l'estructura respon desplegant-se, recuperant la seva forma i el seu espai. El més curiós i interessant és que el nostre cos està construït segons aquets model i es comporta de la mateixa manera, o sigui que tendeix a desplegar-se i a expandir-se quan les condicions són favorables.



L' Ariadna mostra el "tensegrity", la figura d'integritat tensional. Relaciona l'acció de les fustes amb la dels ossos del nostre cos, i la dels elàstics amb l'acció de tendons, lligaments i musculatura.

Segons aquest principi de construcció, també present en el cos humà, l'estructura sempre tendeix a expandir-se.

Quan l'equilibri tensional s'altera, l'estructura es deforma i queda comprimida. Però així que es recuperen les condicions favorables, torna a expandir-se i a recuperar la seva forma. Així respon el nostre cos quan s'eliminen tensions innecessàries, recuperant el seu equilibri i la seva expansió.

L'organisme és una unitat psicofísica

Una participant pregunta si la Tècnica Alexander treballa amb les emocions. L'Ariadna respon que no es treballen de forma explícita, però sí que es tenen en compte perquè es concep a la persona com a una unitat psicofísica. S'entenen les emocions com un fenomen que es reflecteix corporalment i que afecta a l'equilibri de la persona. Quan

s'aplica la Tècnica Alexander es tendeix a restablir una relació d'equilibri i coordinació que aporta serenitat i claredat mental, i en aquest procés s'integren totes les manifestacions de la persona. Tot es reflecteix a nivell tensional. La postura és l'expressió d'una actitud. El que pensem, el que sentim i els estímuls externs generen una resposta que modifica el nostre cos i l'obliguen a reorganitzar-se constantment. Aprendre a tenir una referència física, la relació de cap, coll i tronc, permet apreciar com la nostra manera de respondre als estímuls afecta al nostre equilibri, i per tant ens permet decidir i regular la nostra conducta. La Tècnica Alexander ens ajuda a reorganitzar-nos per restablir una relació d'equilibri i coordinació general i això no és un procés purament físic.

El cas de F.M. Alexander

Per entendre millor el que s'ha explicat fins ara, l'Ariadna exposa un cas real, el de F.M. Alexander (1869-1955), el senyor que va donar nom a la Tècnica.

F.M. Alexander volia ser actor però es va trobar amb un problema greu perquè quan es posava a recitar tendia a quedar-se afònic. El metge li havia dit que fisiològicament tot era normal, i que per recuperar la veu havia de fer silenci. Si guardava silenci durant uns dies el problema desapareixia però quan tornava a recitar es tornava a quedar afònic. Veient que la situació es produïa de forma repetida i la solució no era més que temporal, va començar a reflexionar fins arribar a una hipòtesi: potser la causa del problema era quelcom que feia ell quan es posava a recitar. Va anar a compartir la seva hipòtesi amb el metge per demanar-li consell, al metge li va semblar coherent el que deia però no sabia què era allò que feia que produïa el problema i per tant no el va poder ajudar. El Sr. Alexander davant la situació, va decidir descobrir-ho ell mateix i va començar un procés d'investigació i d'observació exhaustiva que va durar uns deu anys. Va ajudar-se de miralls per veure el que feia al recitar i al parlar, i quan la seva capacitat d'observació va ser més refinada va fer una troballa important, es va adonar que quan es posava a recitar feia un gest que inicialment li havia passat desapercebut. L'Ariadna mostra el gest mentre l'analitza explicant que F.M. Alexander tendia a tibar el cap enrere i avall alterant-ne el seu equilibri, l'esquena s'escurçava quedant oprimida i les cames es tensaven bloquejant els genolls per fer front al desequilibri general. Més endavant el Sr. Alexander va adonar-se que aquest gest era la causa dels seus problemes de veu perquè provocava una pressió indeguda a la laringe i impedia que funcionés correctament.

Al iniciar la seva investigació havia pensat que el problema el tenia a la gola, però a mesura que va anar avançant es va adonar que havia de considerar l'acte de parlar com una acció que involucrava tot el cos. I que per evitar seguir-ho fent d'una manera

defectuosa, havia d'enviar noves ordres des del cervell per activar tot el seu cos d'una manera diferent a la habitual. Havia de canviar el seu ús.

Els hàbits són respostes automàtiques i estereotipades, maneres de fer que formen part de la conducta de les persones, que es repeteixen sempre de la mateixa manera i determinen la forma en què seiem, caminem, escrivim i responem als estímuls de la vida. Canviar hàbits no és fàcil, requereix un procés de reeducació.

Amb molta constància i dedicació, el Sr. Alexander va anar avançant en la seva investigació i es va adonar que haver identificat la tendència nociva havia estat molt útil. L'Ariadna torna mostrar el gest quan F.M. Alexander va veure que quan deixava de fer aquell patró de tensió defectuós es restablia una relació d'equilibri i coordinació general. I per desactivar-lo havia de començar afluixant el coll i reorganitzant l'equilibri del cap i gràcies a la tendència natural del crani, el cap rotava endavant tornant al seu punt de repòs, deixava de comprimir l'esquena i aquesta responia desplegant-se i expandint-se. El retorn a una relació d'equilibri desactivava la tensió de cames i peus, i tornava a una relació més avantatjosa a nivell mecànic.

El següent pas, però, era poder mantenir aquestes condicions al parlar i recitar perquè quan ho intentava el patró defectuós es tornava a activar. La força de l'hàbit era tan forta!

Per fer front a la força de l'hàbit va adonar-se que necessitava parar abans de posar-se a parlar. Si s'aturava podia decidir fer un bon ús del seu cos, preservar la bona organització de cap, coll i tronc i evitar que el seu organisme s'activés de forma defectuosa. Persistint amb aquesta pràctica, va aprendre una nova manera d'activar el seu organisme per parlar i recitar, i va resoldre el seu problema. El procés que va fer li va permetre transferir allò après a la resta d'accions i activitats del dia a dia i no només va resoldre els problemes de veu, sinó que va millorar la seves condicions psicofísiques i el seu estat general de salut.

Amb el temps F.M. Alexander va ser capaç de transmetre els seus descobriments a d'altres persones i així va ser com va sorgir el mètode que porta el seu nom.

Segona part: Posada en pràctica i exploració dels fonaments de la tècnica Alexander

L'Ariadna comenta que en aquesta segona part es treballarà amb els principis que han estat exposats. Proposarà tres pràctiques: el repòs actiu i dos jocs de moviment.

La idea és anar acumulant els continguts de cada proposta per ajudar a construir unes millors condicions individuals i experimentar la relació entre l'ús i la qualitat del moviment.

Pràctica 1: El repòs actiu

Aquest és un procediment propi de la Tècnica Alexander que ajuda a millorar l'organització del cos i el seu ús.



Primera pràctica: El repòs actiu

La forma més senzilla de promoure les condicions adients per facilitar l'expansió del nostre organisme.

A la imatge l'Ariadna assisteix individualment a una de les participants per ajudar-la a establir una millor relació entre el cap, el coll i el tronc.

Es demana als participants que s'estirin sobre un estoreta amb el cap reposant sobre uns quants llibres, uns 4 cm. d'alçada aproximadament, després les professores van passant i ajusten l'alçada necessària per cada participant.

Estirats tal i com mostra la foto, amb les cames doblegades i les mans reposant sobre el tronc, se'ls demana que mantinguin els ulls oberts i que es dediquin un temps per atendre a l'organització del propi cos, especialment a la relació del cap, el coll i el tronc.

L'Ariadna els va guiant verbalment i de forma pausada, mentre que juntament amb la Laura van passant i assisteixen als participants individualment amb les seves mans. Amb el suport de les mans els ajuden a afloixar, a deixar anar i a promoure una millor organització corporal.

L'Ariadna explica que l'objectiu principal d'aquesta pràctica és anar afloixant progressivament la tensió que no és necessària perquè el sistema esquelètic gaudeixi de més espai i l'organisme s'expandeixi.

L'Ariadna guia els participants perquè vagin afloixant de forma progressiva per treure pressió de les articulacions, guanyar llibertat de moviment i restablir el dinamisme propi del cos humà. D'aquesta manera també s'afavoreix a la respiració i a la resta de funcions del nostre cos.

Els participants practiquen el repòs actiu durant uns 10 o 15 min. i al acabar se'ls demana que abans d'aixecar-se pensin quina seria la manera de procedir més beneficiosa i saludable, aquella que alteri menys la relació de llargada i expansió entre el cap, el coll i el tronc. Un cop han decidit com procedir se'ls demana que s'aixequin. La majoria a optat per rodar girant cap a un costat per acabar asseguts. Seguidament es demana a tothom que s'acabi d'aixecar, que retiri l'estoreta i els llibres per deixar l'espai lliure d'obstacles.

Per acabar l'Ariadna recomana practicar el repòs actiu a diari. És quelcom simple que aporta grans beneficis si es fa de forma constant.

Pràctica 2: El cap guia i el cos segueix



Segona pràctica: Compo-
sar un cos amb 12 per-
sones. Una fa de cap i els
altres de tronc, de braços,
de pelvis, cames i peus.
Amb aquesta pràctica
s'experimenta la qualitat
del moviment quan el cos
treballava com una unitat
integrada, com la part
afecta al tot i com la
intenció organitza el movi-
ment.

Es compon una estructura que representa un cos entre 12 participants. Les parts estan connectades entre si i el cap és al davant. Es demana al cap que iniciï un moviment tot guiant a la resta del cos a fer una volta per l'espai.

Com que el grup és molt nombrós es fan dues estructures i es treballa paral·lelament.

Primer es prova de fer una volta sense donar massa importància a l'organització corporal dels participants i després es fa una segona prova aplicant allò treballat en el repòs actiu i assistint-los individualment per construir unes millors condicions d'equilibri i llibertat de moviment.

Es recullen els comentaris del què han experimentat els participants al formar part de l'estructura i es parla de les diferències entre la primera i la segona vegada. Segons expliquen, la primera vegada els que feien de cos retenien una mica al cap i qui feia de cap no podia avançar com volia. El moviment no era fàcil i lliure, i el grau de coordinació entre els participants tampoc havia estat massa bo.

El segon cop quan s'apliquen els principis de la Tècnica Alexander per aconseguir que cadascú s'organitzi millor, la qualitat del moviment canvia, el cap s'ha sentit més lliure per poder guiar, el cos semblava més lleuger i no retenia al cap. El moviment ha estat més fluid, coordinat i harmònic.

Es parla de com la manera de mirar afecta a l'equilibri i l'organització corporal.

També s'experimenta amb la intenció de la persona que guia al grup fent de cap, i es fa evident que el grau de coordinació general és major quan hi ha una intenció clara.

Abans de passar al següent joc, l'Ariadna remarca que al aplicar la Tècnica Alexander s'aconsegueix una disponibilitat de l'organisme que el predispone pel moviment i li permet adaptar-se bé als canvis. Això promou la coordinació entre les parts i la coordinació amb els altres. A més, tal i com s'ha pogut experimentar en aquest joc, aquestes condicions fan possible que s'arribi a un estat de sincronia en el què el cos flueix i funciona com una unitat.

Pràctica 3: Promoure una actitud receptiva i comunicativa

Abans de presentar el següent joc l'Ariadna relaciona l'ús amb l'actitud corporal i comenta que el bon ús està associat a un estat d'obertura i expansió corporal que estableix i reforça la presència. De manera que aplicant la Tècnica Alexander es promou una actitud oberta, receptiva i comunicativa.



En aquest últim joc es recullen tots els aspectes tractats al llarg del taller i s'apliquen a situacions més complexes. Es comença establint les bones condicions pel moviment per interactuar i crear un moviment coordinat conjuntament.

L'Ariadna organitza al grup en cercle i explica l'últim joc. Dues persones del cercle tindran una canya de bambú. Sense parlar-se ni fer-se cap senyal hauran de sortir per trobar-se al centre, girar fent mitja volta mantenint el contacte visual amb la parella i tornar caminant enrere fins integrar-se de nou al cercle. Un cop han arribat passen la canya a qui tenen a la dreta i aquests seran els següents en sortir per fer el mateix.

Es fa una primera ronda, es comenten les observacions del grup i després es torna a repetir.

En aquest joc, els que no han de sortir al centre tenen el rol d'observadors. El joc deixa veure tendències i situacions en que afloren respostes que trenquen amb l'harmonia del moviment. Un moment delicat és quan es rep la canya i s'ha de sortir cap al centre. L'Ariadna remarca la importància de no precipitar-se al rebre la canya. Cal parar i donar-se temps per atendre a l'organització del propi cos, tan sols així es pot gaudir d'un moviment lliure, coordinat i harmònic. Saber esperar i escoltar a l'altre ajuda a crear un ritme comú.

Un altre moment complex és quan des del mig es torna al cercle caminant enrere. Mantenir una mirada perifèrica ajuda a estar orientat quan ens desplacem per l'espai. Saber on som dóna seguretat i facilita l'estat d'obertura i expansió corporal.

Un cop feta la segona ronda es comparteixen comentaris i observacions, i es dóna per acabada la part pràctica.

Tancament i torn de preguntes:

Abans de passar al torn de preguntes l'Ariadna vol explicar com s'ensenya la Tècnica Alexander. Explica que les classes de Tècnica Alexander són individuals perquè així són els nostres hàbits. El treball en grup pot ser un bon complement però si no es reben classes individuals no és possible aprofundir prou en el procés.

El nombre de classes necessàries depèn de cada cas, però es recomana fer-ne unes 20 o 30 per poder integrar la formació en el dia a dia de la persona.

Pregunta 1: “Jo sempre tendeixo a seure malament, què podria fer per corregir-ho?”

L'Ariadna respon que amb una mica de formació es pot despertar la consciència corporal i canviar l'ús que es fa del propi cos. Ella li recomana buscar un professor i començar a rebre classes.

Comenta que a la web de l'Associació de Professors de la Tècnica Alexander d'Espanya (APTAE) es pot trobar una llista de professors, i li recomana buscar-ne algun que li quedi a prop.

Pregunta 2: “Com podem utilitzar la Tècnica Alexander amb infants de dos i tres anys?”

Per respondre a aquest pregunta l'Ariadna diu que ha de tocar tres àmbits:

- El mestre com a model. En aquesta edat la influència del professor és molt important. Els infants aprenen per imitació i dels models que tenen a l'abast. Cal que el mestre conegui bé el seu propi organisme i que en faci un bon ús. Si es mou amb llibertat, amb harmonia i gaudeixi del moviment els nens seguiran el seu exemple.
- L'acció del professor. Els infants tan petits, generalment no han desenvolupat hàbits posturals perjudicials. És per això que en aquesta etapa el mestre pot guardar un enfocament més aviat preventiu. Si en alguns infants observeu que al escriure, llegir o dibuixar, el cap se'n va massa endavant i arrossega l'esquena fora del seu punt de suport recordeu-los que s'organitzin bé, que deixin el cap reposar sobre l'esquena, que l'esquena es desplegui i s'allargui sense esforç. Atenció amb l'avaluació! Cal considerar el procediment i no tan sols els resultats. Si estan en desequilibri encongint l'esquena etc... i fan la lletra bonica, el mestre no ha de valorar-ho com a quelcom positiu. Ha de donar importància a la lletra bonica, però també ha de donar importància a la manera en que l'infant ha procedit. Ha d'animar-lo a tornar-ho a fer atenent al seu propi cos perquè aconsegueixi escriure mantenint-se en equilibri i aleshores se li hauria de valorar de forma molt positiva. D'aquesta manera els infants aprenen a atendre al seu cos mentre que fan l'acció desitjada.

- No normalitzar el mal ús: A la nostra societat sembla que s'hagi normalitzat la presència d'hàbits posturals perjudicials. No és normal que al seure les esquenes no es despleguin lliurement, que es perdi l'expansió del tronc i la verticalitat. Això són disfuncions! Com a mestres no ho prengueu com a "normal". Aquestes tendències són la manifestació de que alguna cosa no va bé. Quan l'organisme no funciona bé les seves capacitats queden minimitzades. Considerar l'ús del cos dels vostres alumnes i tenir-ne cura és facilitar el desenvolupament del seu potencial. És capacitar.

Comentari final: Un dels participants comenta que en l'últim joc li ha agradat veure la bellesa del moviment en una acció tan simple com la de caminar.

L'Ariadna comparteix aquesta opinió. Diu que aquest últim joc va molt bé per observar les diferents qualitats en què es dóna un mateix moviment.

Acaba el taller agraïnt l'assistència als participants, el suport de la Laura Martínez i el de les becàries, i s'acomiada del grup.

Per més informació:

Ariadna Faustino: ariadnaalexander@yahoo.com www.ariadnafaustino.com

Laura Martínez Martínez: laura@tecnica-alexander.eu www.tecnica-alexander.eu

Per trobar professorat consultar: www.aptae.net web de l'Associació de Professors de la Tècnica Alexander a Espanya.

Referències bibliogràfiques

Alexander, F. M. (1995). *El uso de si mismo*. Barcelona: Urano.

Alexander, F. M. (2008). *La constante universal de la vida*. Barcelona: La liebre de marzo.

Alexander, F. M. (2011). *Control consciente y constructivo del individuo*. Buenos Aires: Pequeña hoja editor.

Dimon, T. (2011). *The Body in motion*. Berkley: North Atlantic Books.

Gelb, M. (1987). *El cuerpo recobrado*. Barcelona: Urano.

Hengstenberg, E. (1994). *Desplegandose*. Barcelona: Los libros de la liebre de marzo.

Riskind, J. H., & Gotay, C. C. (1982). Physical posture: Could it have regulatory or feedback effects on motivation and emotion? *Motivation and Emotion*, 6(3), 273–298. doi:10.1007/BF00992249



Universitat Autònoma
de Barcelona

VIII JORNADES DE REFLEXIÓ I RECERCA:
PSICOMOTRICITAT I ESCOLA
El Moviment

COMUNICACIONS



Universitat Autònoma
de Barcelona

VIII JORNADES DE REFLEXIÓ I RECERCA:
PSICOMOTRICITAT I ESCOLA
El Moviment

COMUNICACIONS

Espai 1 – Aula 21

Carme López (Coordinadora)

El moviment en el currículum al primer cicle d'Educació Infantil

A càrrec de: Mar Pérez.

Grup de Recerca en Educació Psicomotriu (2014 SGR 1662).

Departament de Didàctica de l'Expressió Musical, Plàstica i Corporal de la Universitat Autònoma de Barcelona.

L'objectiu d'aquesta comunicació és donar a conèixer el treball realitzat pel Grup de Recerca en Educació Psicomotriu de la Universitat Autònoma de Barcelona sobre la presència del moviment i la psicomotricitat en l'actual Currículum del primer cicle d'educació infantil a Catalunya.

A partir de la contextualització s'exposa la metodologia de treball basada en les aportacions individuals i la posada en comú en els seminaris del Grup d'investigació.

Els resultats queden expressats a través les diferents fases de rastreig del document, la relació de les capacitats del currículum amb els continguts de la psicomotricitat i la recerca d'imatges que il·lustressin el treball realitzat.

Les conclusions mostren la presència i importància de l'educació psicomotriu i el moviment com a estratègia d'intervenció educativa ajustada al Decret 101/2010 de 3 d'agost d' Ordenació de l' ensenyament del primer cicle d'educació infantil.

Referències bibliogràfiques

Currículum i Orientacions Educació Infantil Primer Cicle. Generalitat de Catalunya. Departament d'Ensenyament.

Decret 101 / 2010 del 3 d'agost d'ordenació dels ensenyaments del Primer Cicle d'Educació Infantil.

Arnáiz, P. Rabadán, M. & Vives, I. (2008): *La psicomotricidad en la escuela. Una pràctica preventiva y educativa*. Barcelona: Teide.

Rota, J (2015) : *La intervención psicomotriz: de la pràctica al concepto*. Barcelona: Octaedro.

Natació per a nadons

A càrrec de: Oriol Lozano Rocabruna

Graduat en Ciències de l'Activitat física i l'Esport al INEFC de Barcelona.

Treballa com a coordinador esportiu i monitor aquàtic de nadons amb pares.

La natació per a nadons és una activitat que combina joc, plaer, estímul i l'experiència afectiva entre les dues parts (pare/mare i nadó), l'aigua reforça el vincle d'amor i confiança entre la mare o el pare i el nadó, fent que tots dos comparteixin una experiència que reforça la seva relació afectiva.

L'aigua és un instrument d'enriquiment bàsic pels nens des dels primers mesos de vida; els bebès estan perfectament dotats d'una varietat de reflexes que fan possible el progressiu desenvolupament d'una conducta adaptada al medi aquàtic.

Els nadons fan moviments musculars que no fan a fora de l'aigua, desenvolupen més la seva motricitat. El seu bagatge motor augmenta, gategen millor, els ajuda a desenvolupar els músculs de l'esquena i a controlar el cap de manera més eficient;

El medi aquàtic ofereix la possibilitat de fer moviments lliures en tres dimensions, estimula l'experimentació de forma satisfactòria, facilita les connexions neuronals, un major domini i desenvolupament harmònic del cos, desenvolupar la pròpia autonomia i adquirir una actitud positiva a l'aigua.

L'adaptació al medi aquàtic ha de realitzar-se en un entorn agradable i divertit, on la presència dels pares aconsegueixi que el nadó estigui relaxat i tranquil. El nadó descobreix les seves possibilitats de moviment a través del joc, alhora que els seus pares també descobriran com els seus fills gaudeixen i es desenvolupen en aquest medi.

Projecte de psicomotricitat a 0-3 anys

A càrrec de: Maite Mas i Equip EBM Can Serra.

Doctora en Psicologia, Professora de Psicologia UAB

Directora EB Can Serra (Cardedeu del Vallès).

En el desenvolupament perceptiu trobem dos posicionaments: Piaget i Gibson. Per Piaget (1972), la percepció porta l'infant a l'acció i, per tant, el nen adquireix el coneixement del món a partir de les seves experiències al manipular els objectes, mentre que per Gibson (1979) el nen planifica la seva acció a partir de la percepció. Si l'infant es mou li donem la possibilitat de percebre i, per tant, d'obtenir diferents experiències. Aquestes experiències li proporcionen coneixement sobre el món que l'envolta; en aquest sentit “...*hem de percebre per moure'ns, però també hem de moure'ns per percebre*” (Gibson, 1979).

Introduïm a les sessions psicomotrius un material específic per percebre diferents qualitats perceptives (Mas i col·laboradors, 2015). Aquestes qualitats perceptives són de mesura: gran i petit, de textura: dur i tou, i de pes: lleuger i pesat.

Després de varies sessions jugant amb el material els infants adquireixen el coneixement de les diferents qualitats perceptives. Els infants més petits (entre 1 i 2 anys) fan servir la vista i el tacte per descobrir les propietats dels objectes, ja que els exploren amb les mans i la boca; però els nens més grans (entre 2 i 3 anys) fan servir el sentit de la vista i l'oïda per descobrir les propietats dels objectes.

Considerem que la psicomotricitat ofereix un context ideal per al moviment i l'exploració dels objectes i permet comunicar les diferents qualitats perceptives a través de comportaments verbals i no verbals alhora que ofereix un context espontani d'aprenentatge. Destaquem que el paper de l'escola bressol és el de crear contextos de joc per poder facilitar diferents experiències perceptives.

Referències bibliogràfiques

Gibson, J. J. (1979) *The ecological approach to visual perception*. Boston, MA: Houghton Mifflin.

Piaget, J. (1972). *El nacimiento de la inteligencia en el niño*. Madrid: Aguilar.

Mas et. Al. (2015) *Different perceptive qualities for the psychomotricity*. American Journal of Educational Reseach, 3-12, 1615-1617.



VIII JORNADES DE REFLEXIÓ I RECERCA:
PSICOMOTRICITAT I ESCOLA
El Moviment

COMUNICACIONS

Espai 2 – Aula 24
Manel Llecha (Coordinador)

A psico fem kine !!!

A càrrec de: M. Carme González André

Pedagoga, Mestra d'Educació Infantil i Psicomotricista. Encarregada de l'àrea de Psicomotricitat a l'Escola Pia Sant Antoni de Barcelona.

En aquesta comunicació s'exposa la realització d'un projecte educatiu partint de la riquesa que ofereix la sala de psicomotricitat, entesa com un espai en el qual s'acompanya l'itinerari maduratiu de cada nen, des de la afectivitat, la motricitat i el coneixement. Un espai on s'arriben a establir vincles prou forts per cobrir el tipus de demandes d'atenció, cura, aprenentatge i moviment que requereix cada alumne.

La comunicació "A psico fem kine!!!" neix des de les reflexions sobre la pròpia pràctica; una pràctica diària en la qual sorgeixen inquietuds, qüestionaments, recerca de noves maneres de fer i de ser amb els infants, per tal d'entendre la totalitat del seu desenvolupament evolutiu. Aquesta experiència forma part del Projecte de l'Escola Pia Sant Antoni des de el curs 2014-2015, quan l'equip d'Educació Física i Psicomotricitat ens plantegem treballar amb la Kinesiologia Educativa com eina pedagògica que afavoreix educar dins del pla de l'Escoles Pies de Catalunya: "Educar en la Dimensió Interior".

Aquest projecte es duu a terme a la sala de psicomotricitat, ja que els nens i nenes reconeixen la sala com l'espai especial que ens permet moure'ns en llibertat: "A la sala anem a jugar", "a la sala ens movem", "a la sala fem kine"...

La nostra Pràctica Psicomotriu es centra en la globalitat del nen, reconeixent la simultaneïtat afectiva, cognitiva i motriu, que es manifesta amb la manera d'estar del nen en el món, és a dir, la seva Expressivitat Psicomotriu.

Entenent la Kinesiologia Educativa com a tècnica motriu que facilita la connexió de les diferents àrees cerebrals fent funcionar el cervell de forma integrada a partir d'exercicis concrets que impulsen la connexió de circuits neuronals i faciliten l'adquisició dels aprenentatges, estimulant la cobertura de mielina entre els hemisferis encefàlics i balanceja l'energia elèctrica i el processament integrador al llarg de tot el cervell.

I per aquesta raó la sala de psicomotricitat és l'espai on s'introdueix la eina de la Kinesiologia Educativa, com a complement que afavoreix el plaer del moviment, de l'acció,

de jugar per poder arribar al plaer de fer, pensar i saber, i perquè el nen i la nena iniciïn la presa de consciència del seu cos a partir del moviment, donat que entenem que aprenentatge i pensament creatiu no es poden considerar com a processos separats del cos: ens movem, i l'acció ens porta al pensament.

Així doncs aplicant els exercicis de Kinesiologia Educativa com un element més del ritual d'entrada, tenint la Pràctica Psicomotriu com a base de tota la tasca dins de la sala, em observat que :

- S'afavoreix la creativitat.
- Afavoreix la lliure expressió de les pulsions emocionals.
- Ajuda a que l'infant trobi el cos i el moviment en tota la significança afectiva.
- Potencia el desenvolupament lliure de la comunicació dels infants entre ells i l'adult.
- Es potencia un ambient de convivència.
- Els alumnes es mostren menys dispersos al llarg de la sessió de psicomotricitat.

Els alumnes redueixen l'estrés amb el qual arriben a la sala de psicomotricitat.

Adreça de contacte: mcarmen.gonzalez@escolapia.epiaedu.cat

Referències bibliogràfiques

Arnaiz Sánchez, P.(2001) *La psicomotricitat en la escuela: una práctica preventiva y educativa*. Málaga: Aljibe.

Aucouturier, B., Mendel, G. (2004) *¿Por qué los niños y las niñas se mueven tanto? Lugar de acción en el desarrollo psicomotor y la maduración psicológica de la infancia*. Barcelona: Graó.

Dennison, P.E., Dennison, G. (2003) *Aprende mejor con gimnasia para el cerebro*. México: Editorial Pax México.

Escayola, M. (2009). *La kinesiologia educativa en la escuela: una herramienta para afrontar dificultades en el aprendizaje*. Recuperado de:

http://issuu.com/montserrat_escayola/docs/kinesiologia_educativa

Relaciona't i creix

A càrrec de: Carlos Moriana

Psicomotricista i Mestre d'Educació Física. Escola Joaquina de Vedruna (Terrassa).

El projecte Relaciona't i creix neix amb el principal objectiu de crear un marc inclusiu on els alumnes de l' escola Joaquina Vedruna Terrassa i els alumnes de l'escola d'Educació Especial El Pi comparteixin sessions de psicomotricitat i d'Educació Física.

La proposta, coordinada per Carlos Moriana, pretén apropar a alumnes amb capacitats diferents però amb una edat propera a partir de les sessions de joc i de psicomotricitat relacional en cinc sessions programades i creades per poder gaudir, de forma conjunta, sense la necessitat que s'hagin de tutoritzar els uns als altres.

Així doncs, cada dimecres, un grup reduït d'uns dotze o tretze alumnes de sisè de Primària de l'escola ordinària Joaquina Vedruna pugen caminant a l'escola El Pi tot aprofitant que la distància entre ambdues escoles és relativament curta per realitzar aquesta activitat compartida que ja forma part del PEC de les dues escoles com un projecte compartit. Quan finalitzen les cinc sessions, es canvia de grup pel que fa als alumnes de sisè, que van compartint sessions amb els nens de la mateixa classe de l'escola El Pi.

Dintre de les cinc sessions s'ha intentat respectar l'estructura d'una sessió de psicomotricitat, començant amb un ritual d' entrada, tenint una fase d' expressivitat motriu, una fase de relaxació o tornada a la calma, i una fase final de comunicació verbal o gestual, on els alumnes poden expressar les seves vivències o els seus dubtes.

Amb aquesta dinàmica s'ha aconseguit que els alumnes puguin crear vincles i potenciar les relacions interpersonals d'una forma molt natural, a partir de les experiències viscudes.

En definitiva, a l'hora de jugar, s'obre un món màgic que no entén d'edats, individualitats o condicions físiques.

Adreça de contacte: cmoriana@xtec.cat

A mode de bibliografia es pot visitar el bloc "Relaciona't i creix" on anem fent comentaris i penjant fotos de les sessions: blocs.xtec.cat/relacionaticreix

Vivència del moviment a l'Escola Ítaca

A càrrec de: Eva Bru i Elena Sarri

Mestres i psicomotricistes. Escola Ítaca. Manresa.

A la nostra escola tenim molt presents i procurem garantir les necessitats autèntiques dels infants: necessitats de protecció i seguretat, d'autonomia i exploració, d'autoregulació i temps, de pertinença i vincle, de ser reconegut, acceptat i estimat i la de moviment i joc espontani. Mirem el moviment dels infants com a quelcom positiu, com un dels eixos que, sobretot en aquestes edats, cal contemplar.

Per tot això l'organització de l'escola està sustentada en permetre que això es doni, en permetre un moviment fluid i natural a l'aula. Farem referència doncs a diferents aspectes en els quals incidim per afavorir-ho.

Som una escola pública i com a tal ens ve donada la plantilla de mestres en funció dels grups i dels alumnes que tenim. Amb el que tenim fem les següents adaptacions o modificacions per adaptar-nos a la necessitat de moviment dels infants:

- Procurem que la ràtio fins a 3r de Primària no superi els 20 alumnes per grup per poder donar una atenció més acurada. Per aconseguir aquesta ràtio cal que alguns mestres especialistes siguin tutors. Així dels 6 grups d'Educació Infantil que administrativament tenim adjudicats en fem 8 grups amb edats barrejades de 3, 4 i 5 anys. Igualment dels 6 grups de 1r, 2n i 3r, també en fem 8 grups amb edats barrejades de 6, 7 i 8 anys.
- A les aules no tenim una taula per a cada alumne sinó que el mobiliari es distribueix de manera que tothom pugui fer les tasques individualment, en petit grup o en un grup més nombrós. Oferim un entorn adequat amb uns materials que propiciïn l'aprenentatge i possibilitin el moviment espontani i natural que es dona a l'aula. No cal que tots els infants facin la mateixa activitat alhora, cadascú troba el que en aquell moment necessita o li convé aprendre.
- El pati el considerem un espai educatiu més i està pensat per garantir el desenvolupament dels infants atenent a l'etapa educativa en la que es troben.

- Un cop per setmana els alumnes d'Educació infantil fan una sessió de psicomotricitat seguint la pràctica educativa de Bernard Aucouturier on podem donar significat a aquest moviment.
- Un cop per setmana cada grup fa una sortida a un parc proper o a un espai de natura de la ciutat per tal de garantir, encara més, aquesta necessitat d'exploració i de moviment, en un context diferent al del marc escolar.

Tenim sempre presents vuit conceptes que ens han generat debat i que considerem essencials per un desenvolupament òptim i harmònic dels infants. I que són els mateixos que, com a mestres, hem de tenir presents i treballar en nosaltres mateixes: Límits, Confiança, Exploració, Comunicació, Autonomia, Cooperació, Temps, i el Respecte que ho engloba tot.



Universitat Autònoma
de Barcelona

VIII JORNADES DE REFLEXIÓ I RECERCA:
PSICOMOTRICITAT I ESCOLA
El Moviment

COMUNICACIONS

Espai 3 – Aula 25

Sara Manchado (Coordinadora)

Psicomotricitat – Educació Emocional

A càrrec de: Eva Martínez

Mestra i formadora de formadors a l'ICE de la UAB i a l'Associació Arae. És especialista en Educació emocional i en el treball pedagògic amb contes i narracions, amb experiència en diversos àmbits: famílies, universitats (UAB, UVIC - UCC, UDL) docents, persones educadores d'àmbit no reglat, etc. Col·labora en publicacions de temàtica educativa. És coautora de *Emocions i família. El viatge comença a casa* (Ed. Graó) i directora de formació de l'Associació Arae. Terapeuta i orientadora.

Contes i emocions. Juguem a dolents?

Es tracta d'un joc de rol dins l'àmbit de l'Educació Emocional i el desenvolupament personal, on es convida els infants a jugar de diferents formes als contes tradicionals. Dins d'aquest marc els acompanyem a connectar amb les diferents emocions que els personatges evoquen i a elaborar-les en aquest marc de fantasia, en què el moviment esdevé una part essencial del treball.

A grans trets, el que es planteja és poder donar un espai a les emocions que molt habitualment reprimim o neguem. Amb aquest joc, aconseguim identificar-les i estirar importants fils per aprendre a elaborar-les progressivament. L'objectiu principal d'aquesta activitat és acompanyar els infants en l'autoconsciència emocional i corporal, a partir del joc i la reflexió individual i col·lectiva.

Els diferents personatges dels contes recullen molt clarament les ombres de la psicologia humana, i les pulsions que habitualment solen ser negades en alguns contextos educatius, com ara la ràbia, l'agressivitat, etc. A través d'aquest joc, els infants poden delimitar-les, donar-les forma, elaborant-les i gestionant-les.

L'activitat pretén ser un espai on incorporar el cos i la consciència corporal en l'Educació Primària, com a vehicle d'autoconeixement. El joc genera moviment, i el moviment genera emocions que es van vivenciant durant una estona; al final de la sessió, se simbolitza allò viscut i s'acompanya la reflexió dels infants.

El moviment des de les Teràpies Creatives

A càrrec de: Enrica Tifatino

Terapeuta

Sílvia García

Co-terapeuta i alumna en pràctiques del Postgrado en Terapias Creativas y Artísticas Artemisa BCN). Psicomotricista i Pedagoga.

Enfocament terapèutic holístic artístic DAM

“Les Teràpies Creatives són totes aquelles practiques psicoterapèutiques que utilitzen qualsevol forma d’expressió artística com a mediació.”

1. Context de la intervenció i marc on es desenvolupa: ARTEMISABCN

Multiespacio artístic: Escuela holística de Crecimiento Personal Artemisabcn. Centre especialitzat en Teràpies Creatives i Psicoteràpia Artística, on s'utilitzen tècniques de Dansateràpia, Artteràpia y Musicoteràpia. Escola per al Creixement i l'Evolució Personal.

Treball en practiques dins del procés terapèutic: Estudiar l'impacte de la intervenció a partir de les teràpies creatives, partint de la Musicoteràpia com a eix principal. Ús de l'enfocament terapèutic HOLÍSTIC I ARTÍSTIC DAM.

2. Cas: D té 8 anys, pares divorciats des dels 3 anys, diagnosticat i presenta manifestacions de conducta hiperactiva i TOD (Trastorn Conductista Oposicionista Desafiant). Díficil socialització a l'escola. Pren medicació. *Nen com a producte de l'entorn familiar educatiu i social.*

3. La intervenció que es desenvolupa en la teràpia: Des de les Teràpies Creatives.
Hipòtesis diagnòstica (6 mesos d'observació): La intervenció des de les teràpies creatives permet disminuir els aspectes conductuals de TDAH y TOD i ajuden a adquirir noves conductes i/o patrons de comportament en el desenvolupament. **“EI**

Moviment (i també l'artístic) es l'acció i l'efecte de moure i que un cos deixi el lloc que ocupa i en passi a ocupar un altre, tot canviant de posició o de lloc"

4. **Els objectius:** En funció dels aspectes rellevants del subjecte, del procés terapèutic-creatiu, del subjecte en cada sessió, els estratègics. **Els Objectius generals del procés terapèutic-creatiu.** Propiciar Autoregulació a partir de l'escolta de la música i l'ús d'instruments. Apropar als nous estímuls creatius; l'art permet innovar. Millorar la comunicació verbal no verbal: a través de les cançons, la música. Millora de l'expressió al estar en grup, comunicar-se amb major fluïdesa i llibertat, quan costa expressar verbalment propis pensaments o sentiments. Descobrir la relació del cos amb l'entorn: El món interior i l'exterior a partir d'allò físic, auditiu, visual, psíquic. Integrar i modificar la conducta. Reduir els nivells d'ansietat. Acabar amb èxit i observar la pròpia producció. Valorar-se positivament a sí mateix i dels demés. Relaxar el cos.
5. **Sessions i estructura METODOLOGIA:** Objectius i metes personals reals: Treball personalitzat i vincle terapèutic. Seguiment continu personal. Les Gràfiques de seguiment i el Diari de sessions. La setmana i el dia: la seva vida, el seu desig. Ítems: música, expressió, (facial, plàstica, emocions. Fisc, llenguatge), atenció, actitud, HOBBIES. Incorpora Plans de l'individu Corporal, Mental, Emocional, Espiritual. Treball sistèmic: La Intervenció terapèutica amb la mare i el contacte amb l'escola.
- Estructura de sessió:** Ritual entrada (cançó).Escalfament (**físic i corporal). Joc (**físic, mental, corporal, espiritual, expressió artística).Relaxació (**espiritual).
- Transversal en totes les sessions : EMOCIONAL/TERAPIA DEL JOC /MENTAL: Parlar amb ell sobre el que passa prendre decisions y iniciatives en el procés terapèutic
6. **V bf Els Resultats:** Han contribuït a la millora d'aquells aspectes conductuals diagnosticats com a trastorn TOD i TDH de D: Major tolerància a la frustració, maneig de les emocions, fluïdesa en el llenguatge, acceptació de les propostes i treballar en una continuïtat i fluïdesa al llarg de les sessions. Han afavorit: El joc des del propi cos (descàrrega física/necessitats naturals de l'edat i de la patologia). Les disciplines artístiques: la importància de la música, l'increment de l'interès artístic. La continuïtat i el vincle generat.

Les conclusions personals

Intervenció a partir del moviment:

Hi ha diverses accions, intervencions que potencien el moviment i que afavoreixen un canvi i una direccionalitat per a transcendir aquells aspectes disfuncions del individu

Des de les teràpies creatives, la música i l'interès, la mobilització rítmica i sonora, els aspectes intrínsecs del pacient surten a l'exterior i es dinamitzen en acció creativa i alliberadora, permetent a l'infant ser des dels seu popi interès.

***Mobilitzar des de les arts (les arts també impliquen el moviment corporal com a tal)=
Permetent alliberació. Confirmem hipòtesi.***

Adreça de contacte: silviagarciah@gmail.com. Artemisa BCN Espai Multiartístic.

Sessions de psicomotricitat en la formació corporal dels músics

A càrrec de: Marta Pugès Suàrez

Fisioterapeuta col. 2953 del Centre de Fisioteràpia Marta Pugès. Especialista en artistes d'escena, Psicomotricista i professora de formació corporal a l'ESEM Taller de músics.

La meva comunicació és la presentació de l'aplicació pràctica del meu projecte de prevenció de lesions en músics basat en sessions de psicomotricitat que estic portant a terme durant un semestre en l'assignatura de Formació corporal en els alumnes de 3r de grau superior de l'escola ESEM taller de músics de Barcelona des de fa 2 anys.

El músic coneix molt bé les característiques, l'estructura, les funcions i les necessitats del seu instrument, però curiosament desconeix les pròpies del seu cos com l'anatomia i la fisiologia el qual l'exposa, tenint en compte les necessitats de la pràctica instrumental, a un alt risc de patir alguna patologia al llarg de la seva vida professional. Despertar, doncs la inquietud dels alumnes per descobrir el moviment en el seu cos que participa de forma activa en la seva pràctica professional i donar-los eines perquè comprenguin la necessitat de treballar el seu cos per millorar en la pràctica del seu instrument però també prevenir les possibles patologies que es deriven de la seva pràctica professional és l'objectiu principal que em proposo a l'assignatura.

La meva proposta de treball són sessions de Psicomotricitat de 2 hores cada 15 dies durant el primer semestre de l'assignatura de Formació corporal, sessions que em permeten treballar el músic des de la globalitat donant espai al seu cos físic, cognitiu, emocional i relacional de forma presencial a l'aula i de forma no presencial amb l'entrega d'una síntesi de la teoria treballada a l'aula i de la vivència personal al llarg de l'assignatura. Cada sessió consta d'un ritual d'entrada, un espai de treball sensoriomotriu, un espai de treball de relaxació i escolta personal, un espai creatiu i un ritual de sortida. S'acostuma a incorporar a l'espai creatiu l'instrument de cada alumne i es continua el treball al segon semestre amb una altra disciplina corporal que complementa el treball de forma multidisciplinar.

Comprendre l'anatomia i fisiologia, des del meu punt de vista professional, és imprescindible per obtenir un bon gest artístic, una bona postura i sobretot per poder fer

prevenció. L'assignatura de formació corporal és actualment l'encarregada de facilitar aquesta informació a les escoles de música i conservatoris però tota aquesta informació acostuma a ser força espessa per qualsevol persona que no ve del món científic. Al llarg d'aquests dos anys d'experiència pràctica he observat com la psicomotricitat facilita que l'alumne visqui i aprengui com és i funciona el seu cos des del plaer del joc fent molt més amè introduir conceptes d'anatomia i fisiologia, conceptes que acostumen a ser força espessos i que ràpidament es poden oblidar a no ser que hagin sigut una experiència vivencial que els sigui de fàcil record. He observat també com a mesura que avancen les sessions és l'alumne qui arriba a la conclusió de la necessitat d'escoltar el seu cos i treballar amb ell pel que em reforça la meua inquietud per continuar treballant amb aquesta disciplina i enfortir-la perquè pugui ajudar a molts més artistes a moure's en equilibri i salut amb el seu cos i el seu art.

Referències bibliogràfiques

- Ríos Gamarra, S. y Pardo Bernabéu, M^aJ. (2005). *Psicomotricidad y relajación en trastornos graves de la identidad psico-corporal*. Revista Iberoamericana de Psicomotricidad y Técnicas Corporales, 19, 111-116.
- Rota, J.(2015). *La práctica psicomotriz: Algunos conceptos teóricos fundamentales en la práctica educativa y en la práctica de ayuda terapéutica..* Barcelona: Octaedro.
- Arnaiz, P. (2001). *La psicomotricidad en la escuela. La pulsión de apego y la pulsión de dominio*. Málaga. Aljibe.
- Valls, A. (2001). *Abrir los ojos, escuchar y después....* Entre Líneas. Revista especializada en psicomotricidad, 9, 6-11.
- Belda, J. (2009). *Poetas y lunáticos: revisando el mito del "genio loco"*. Recuperat de <http://myslide.es/health-medicine/poetas-y-lunaticos-revisando-el-mito-del-genio-loco.html>
- Ruiz, R. (2004). *El cos i la ment. Projecte Quòrum. Debats Can Bordoï*. Barcelona: Fundació Jaume Bofill.
- Ruiz, R. (2004) *Projecte Quòrum Debats Can Bordoï. La creativitat*. Barcelona: Fundació Jaume Bofill.



Universitat Autònoma
de Barcelona

VIII JORNADES DE REFLEXIÓ I RECERCA:
PSICOMOTRICITAT I ESCOLA
El Moviment

COMUNICACIONS

Espai 4 – Aula 26

Gemma Heras (Coordinadora)

La presa de decisions del professorat d'Educació Física en relació amb la inclusió de les noies immigrants

A càrrec de: Carol Nieva

Mestra especialista d'Educació Física de Primària, pedagoga i doctora en el programa "Activitat física, Educació Física i Esport".

Actualment treballa com a mestra d'Educació Física a l'escola Saltells (Cerdanyola del Vallès) i com a professora associada en el Departament de Didàctica de les Ciències Socials, de l'Educació Musical, de l'Educació Física i de l'Educació Visual i Plàstica de la Universitat de Barcelona i al Departament de Didàctica de l'Expressió Musical, Plàstica i Corporal de la Universitat Autònoma de Barcelona. També és membre del Grup de Recerca en Educació Psicomotriu de la Universitat Autònoma de Barcelona (2014-SGR-1662).

La nostra societat actual ha viscut en aquests últims anys un seguit de canvis rellevants que han modificat la realitat educativa. Un d'aquests canvis ha estat l'augment d'infants immigrants a les aules escolars. La idiosincràsia de l'àrea d'Educació Física fa possible la creació d'espais on es permet el desenvolupament motor de l'infant a través del moviment a la vegada que es fomenten altres aspectes com són la participació i inclusió de l'alumnat intercultural, degut a que és un àrea vivencial i afavoridora d'actituds com la col·laboració, el respecte i la igualtat. En aquest sentit, el professorat d'Educació Física té un paper rellevant per poder desenvolupar un ensenyament de qualitat i significatiu, partint del propi moviment de l'infant, i per això ha de decidir quines intervencions són les més adequades a les característiques individuals de l'alumnat, considerant tant les diferències de gènere com la procedència cultural.

La present investigació es centra en el col·lectiu de l'alumnat femení immigrant a la comarca del Baix Llobregat, i té com a objectiu analitzar les decisions del professorat d'Educació Física, en relació amb la inclusió de les noies immigrants, amb el propòsit d'establir unes pautes d'actuació que millorin aquesta inclusió.

En aquesta comunicació es vol presentar la meva tesi doctoral emmarcada dins del paradigma del pensament del professorat, considerant al docent com a un professional que realitza judicis, pren decisions i genera rutines. Dins d'aquest paradigma es troba una línia d'estudi anomenada teories implícites, amb una gran rellevància en aquest treball, degut a que fa referència a aquell coneixement del professorat relacionat amb el saber fer, el que no s'ensenya sinó que s'aprèn i s'adquireix de forma inconscient. És per aquest motiu pel que són unes teories influents en els docents a l'hora de prendre decisions i intervenir per a la millora de la inclusió i participació de les noies immigrants, dins de l'àrea d'Educació Física.

Dansa i realitat social

A càrrec de: Sandra Jurado Rey

Ballarina, graduada en pedagogia per la UAB, mediadora comunitària i postgraduada en Mediació Artística. Creadora i docent del projecte Median T la Danza.

MEDIAN T LA DANZA és un projecte de mediació a partir d'estratègies artístiques. Es tracta de treballar problemàtiques i/o inquietuds socials utilitzant com a vehicle l'expressió corporal i el moviment. La idea és obrir nous horitzons, promoure espais de diàleg i reflexió corporal i verbal generant així, una transformació a nivell individual i social.

Està pensat pel treball amb diferents tipus de col·lectius de forma inclusiva (adolescents, adults, tercera edat...). No és necessari cap tipus d'experiència prèvia en la dansa, justament el que busca aquesta iniciativa és apropar l'experiència artística al major nombre de persones possible.

Les sessions es divideixen en dues parts:

- Part d'expressió corporal: s'utilitzen dinàmiques més teatrals per trencar el gel i treballar les interaccions de grup, la consciència corporal, la confiança...
- Part de moviment: aquí es treballen dinàmiques més relacionades amb la dansa i la creació individual i col·laborativa.

Després de cada activitat es realitza un moment de *debriefing* o reflexió on es passa a la consciència i es verbalitza allò que ha succeït durant l'exercici.

Les sessions acostumen a ser de dues hores per poder fer una reflexió que pugui ser significativa pels participants.

La durada dels tallers varia en funció de les característiques del grup i l'entitat que organitza tot i que acostumen a fer-se un mínim de 6 sessions.

e-mail: sandrajuradorey@gmail.com

Facebook/Median T la Danza

Instagram/mediantladanza

Tumblr./mediantladanza

Posturologia i escola

A càrrec de: Míriam Santaella

Fisioterapeuta i posturòloga.

Com a fisioterapeuta, fa 15 anys que ajudo a persones de totes les edats amb problemes de columna vertebral. En la meva tasca diària observava que individus que no havien gatejat o van començar a caminar aviat i de puntetes, patien deformitats de columna; les nenes amb escoliosis eren miops i feien logopèdia per hipotonia de llengua, i poder eren força autoexigents; nens respiradors orals moltes vegades eren introvertits amb lleugeres gepes..., i tenia la intuïció que hi havia un lligam entre aquestes patologies i la relació de les diferents parts del cos i el seu moviment.

La meva formació en l'àmbit de la posturologia m'ho ha acabat de desvetllar, obrint-me una nova mirada respecte el creixement humà. El moviment és vida, el cos està viu. Escoltem i comuniquem des del llenguatge corporal amb moviment i postura. Busquem l'equilibri amb l'entorn a través del moviment. Des de l'escola els mestres teniu moltes eines per ajudar a créixer físicament, emocionalment i mentalment els nostres petits. En el vostre dia a dia podeu observar com es mouen, com es relacionen, com expressen els seus sentiments, com es posicionen, com van assumint coneixements..., i obtenir informació que us permet conèixer-los més i/o detectar situacions de risc. Aquestes situacions (dificultats d'aprenentatge, TDH, lateralitats creuades, etc) es poden donar quan un infant té alguna disfunció en algun capto corporal, peu, ull, oïda, emoció, víscera, vertebra, crani... que farà que obtingui la informació de l'exterior alterada, adaptant-se també la seva postura, sentiments, comportaments, moviments...

A la Clínica Posturalògica de Bellvitge s'estan fent estudis, on un equip multidisciplinari (podòleg, odontòleg, logopeda, osteòpata, optometrista i fisio) recolza l'infant. Penso que podria ser molt enriquidor incorporar la figura del mestre, psicopedagog i psicomotricista.

El vostre paper podria ser tenir present aquell capto en disfunció i donar-li activitats per despertar-lo e integrar-se en totes les tasques escolars.

Us convido a observar la postura, com a llenguatge del cos, que amaga o mostra els bloquejos de cadascú. Podeu absorbir l'entramat de conceptes motrius, sensorials, sensitius, mentals, que creen una xarxa, on creix l'infant, i on des de l'escola podeu entrar-hi.

Penso que a l'escola hi podria haver l'assignatura, racó : Eduquem en el cos, basada en la consciència corporal i la coneixença del propi cos. Despertar la descoberta del cos amb una visió de globalitat e integració: incorporant a les activitats psicomotrius el record de les fases de moviment (volteig, reptar, gateig...), amb l'atenció a tot el cos, peus, ulls, boca, columna; jocs on hi hagi teatralització d'emocions amb èmfasi en la posició que adoptem i quin òrgan expresseu; feines per despertar els sentits i la seva relació.

Poder seria interessant incorporar aquest EDUQUEM EN EL COS, dins l'àmbit universitari on creixen tantes persones i, com vosaltres, persones que ajuden a créixer.



Universitat Autònoma
de Barcelona

VIII JORNADES DE REFLEXIÓ I RECERCA:
PSICOMOTRICITAT I ESCOLA
El Moviment

COMUNICACIONS

Espai 5 – Aula 27

Gonzalo Flores (Coordinador)

L'Educació Física des de l'aprenentatge per Projectes

A càrrec de: Francisco Cortés Ferrero.

Escola Pau Casals de Vacarisses.

A les primeres edats, la Psicomotricitat abans i després l'Educació Física constitueixen els fonaments bàsics per desenvolupar un creixement integral de tots els individus.

Aquesta globalitat que fonamenta totes dues àrees és la que ens fa connectar amb l'Aprenentatge per Projectes, ja que aquests parteixen des d'un enfocament global i integrador. Entenent un currículum que no divideixi el coneixement en assignatures, ja que el coneixement es pot obtenir des de diferents especialitats i de diferents formes, fins i tot, barrejant àrees i formes. Per exemple a través de moviment, lectura, càlcul, gestos, música, informàtica, conversa...

L'aprenentatge per Projectes no és un mètode d'ensenyament ni cap fórmula didàctica. És molt més; una forma de vida, una camí per comprendre l'educació. Una educació que parteix del coneixement i dels interessos dels alumnes fonamentada en la conversa crítica. Uns diàlegs que acullen les incerteses i les motivacions discents i que es desenvolupen d'una forma interdisciplinària. A més d'estar en tot moment relacionada amb la vida real de l'alumnat, del seu entorn immediat. D'aquesta manera els alumnes experimenten el procés d'aprenentatge en primera persona, el fan seu i a partir d'aquí passa a ser inesborrable.

Aquesta comunicació treu a la llum la investigació realitzada pel seu autor la qual ens ajuda a entendre que l'Educació Física pot integrar la metodologia de l'Aprenentatge per Projectes i, per altra banda, que en centres amb aquesta filosofia, l'Educació Física es pot integrar com una disciplina de coneixement més.

Adreça de contacte: fcortes6@xtec.cat

Referències bibliogràfiques

- Arráez, J., Martín, J., Ortiz, M. i Torres, J. (1995): *Aspectos básicos de la educación física en primaria*. Sevilla: Wanceulen.
- Ávila, H. (2006). Introducción a la metodología de investigación. *Enciclopedia y Biblioteca Virtual de las Ciencias Sociales, Económicas y jurídicas*. Recuperat de <http://www.eumed.net/libros-gratis/2006c/203/>
- Castejón, F. J. (Coord.) (1997). *Manual del maestro especialista en Educación Física*. Madrid: Pila Teleña.
- González, C. (2013). *Músiques del món i projectes de treball. Anàlisi d'una pràctica innovadora a l'escola*. Tesi doctoral. Universitat Autònoma de Barcelona, Departament de Didàctica de l'Expressió Musical Plàstica i Corporal. Recuperada de <http://hdl.handle.net/10803/129291>
- Gonzalo, R. (2006). Transversalidad e interdisciplinariedad en el ámbito de la Educación Física. *Lecturas: Educación Física y deportes*, 92. Recuperat de <http://www.efdeportes.com/efd92/transv.htm>
- Hernández, F. (2004). Pasión en el proceso de conocer. *Cuadernos De Pedagogía*, 332, 46-51.
- MEC (2002). *Los fundamentos teorico-didácticos de la Educación Física*. Madrid: Secretaria General Técnica.
- Pozuelos, F. (2007). Trabajo por proyectos en el aula: Descripción, investigación y experiencias. Publicaciones del MCEP.

La psicomotricitat com a eina de suport per l'infant amb germans amb alteracions

A càrrec de: Francesc Porta

Diplomat en Educació Física i psicomotricista.

Actualment psicomotricista i director a l'escola Carlit de Barcelona.

Postgrau en especialistes en Psicomotricitat i Postgrau en teràpia psicomotriu per la URL.

Màster Universitari de Recerca en Educació per la UAB.

Membre del Grup de Recerca en Educació Psicomotriu de la Universitat Autònoma de Barcelona (2014-SGR-1662).

En aquestes línies es presenta una petita síntesi de la tesi doctoral que estic elaborant des de fa dos anys.

Aquesta investigació té com a finalitat comprovar si una intervenció psicomotriu té un impacte positiu en l'estructuració del significat personal d'infants que tenen germans amb algun tipus d'alteració en el seu desenvolupament.

A partir de sessions psicomotrius preventives, i partint dels postulats de la Psicomotricitat d'Integració (PMI), s'ofereix dins el marc escolar un espai i un temps on els infants, que tenen i viuen aquesta casuística es puguin sentir més escoltats, atesos i acompanyats del que probablement, degut a la situació familiar que viuen, es poden sentir.

A les sessions de psicomotricitat s'usaran diferents activitats tals com els contes vivenciats, la creació i vivència d'històries i també la motricitat espontània, seguint els postulats de Pikler i Hengstenberg.

Dins el marc teòric es tindran en compte aspectes com quin hauria de ser el desenvolupament normal o habitual d'un infant, quina influència i relació té amb el seu germà que pateix alguna alteració i de quin pes i rellevància té la família en tot aquest procés. Així mateix es tenen en compte dues corrents psicològiques, com són la Psicologia Individual i la Teoria dels Constructes Personals (TCP).

Es realitza un estudi de casos múltiple, inclòs dins el paradigma interpretatiu amb una població concreta formada per diferents escoles públiques de Barcelona. S'utilitzen

diferents instruments per obtenir dades pel seu posterior anàlisi. Alguns són: grups de discussió, Tècnica de la Rejilla.

Es podran presentar uns primers resultats en funció de les dades que s'hagin obtingut i si s'han analitzat en el moment de realització del Congrés.

Adreça de contacte: franc.porta@gmail.com

Psicomotricitat i família

A càrrec de: Montse Castellà

Mestra Educació Infantil en l'escola Mestre Pla de Castellar del Vallès, psicomotricista i formadora de psicomotricistes, Pedagoga Sistèmica. Creadora del programa “Anima’t, juga amb ells” *pares i fills juguen junts en la sala de psicomotricitat.*

En primera instància vull agrair la possibilitat que m’atorga l’organització d’aquestes jornades la disponibilitat d’un espai i un temps per dialogar amb vosaltres sobre la pròpia pràctica.

La pregunta d’inici que em vaig fer va ser: Què és el que jo puc oferir-vos?

Així començo a pensar en quina és la singularitat de la meva pràctica:

El recorregut personal com a docent, psicomotricista, dona, mare, i ara ja ocupo la categoria d’àvia.

Pertanyo a la generació dels 70, com ja sabeu una generació que es situa en les creences, en la coherència, en la justícia social, en el món de les idees i amb poca concreció, sempre a la recerca de la llibertat de les persones i alhora en una dificultat per mancar els límits.

La disciplina de la psicomotricitat m’ha aportat la capacitat d’entendre l’infant, la seva expressivitat, entrar en comunicació empàtica en les seves ressonàncies tònica-emocional sense perdre de vista l’objectiu del procés d’ensenyament-aprenentatge. Per tant enriquir el territori comunicatiu en un entorn de joc, plaer, desig, configurant aquest diàleg tònic en un entorn maternant i a la vegada estructurant. Deixant fluir tot un univers de representacions, acceptant el seu imaginari, la seva comprensió i relació amb el món, en la societat.

La formació en psicomotricitat a mi m’ha canviat la vida, la mirada i la relació amb els infants, tot enriquint-la, ampliant-la, redimensionant-la, aprenent a acceptar a cada infant immers en una família d’origen, en la pròpia cultura familiar, en una situació de fidelitat al nucli al que pertany.

Escoltar, acompanyar, respectar, acceptar cadascun dels nens i les nenes d'un grup, té a veure amb la capacitat d'ESTIMAR.

Els psicomotricistes es això el que atorguem a la nostra pràctica, el reconeixement a un individu únic, exclusiu i important per a nosaltres. Acceptar el moment maduratiu en què es troba i acompanyar el seu procés és la nostra tasca, el nostre encàrrec. Tal i com és aquest procés és perfecte!

Des de aquests principis us parlaré sobre la psicomotricitat a l'escola Mestre Pla de Castellar del Vallès i del programa Anima't, juga amb ells.

A la nostra escola hem pogut portar a terme la psicomotricitat des de la **pràctica psicomotriu educativa i preventiva** (curs 2006), una sessió a la setmana a cada nivell de Parvulari amb una durada d'hora i trenta minuts, amb dos professionals a la sala i amb tot el grup. Una sessió a la setmana per **grups d'ajuda psicomotriu** tot incidint a enfortir l'atenció a la diversitat. En l'actualitat i degut a les retallades podem atendre grups de P3, P4, P5, primer i segon de Primària i encabir algun infant d'altres cursos superiors en aquests grups ja constituïts.

Per **l'adaptació de P3** (curs 2010) la Psicomotricitat es l'instrument de comunicació, creació de confiança i relació amb les famílies novingudes a l'escola amb els seus infants; així en el període d'adaptació a la nostra escola rebem infants i famílies en una sessió diària del programa "Anima't, juga amb ells". Penso que és important destacar que a l'escola som dues psicomotricistes formades en educativa i preventiva i en ajuda terapèutica.

L'objectiu del programa "Anima't, juga amb ells", és el de seguitzar les famílies en el rol com a primers educadors. La nostra intervenció contempla en cada una de les sessions, diferents moments:

- Un primer moment on professionals, famílies i infants es presenten, recorden normes, anticipen projectes,...
- Un segon moment on s'ofereix a l'infant un espai per a l'activitat espontània viscuda mitjançant el cos, des d'on s'experimenta el plaer del moviment, les vivències de sensacions profundes, el plaer sensoriomotor. S'estableixen relacions amb l'entorn, (objectes, materials, els altres) i s'assimila la pròpia imatge corporal.
- Una proposta de joc en la que participa tot el grup i que dóna pas al moment en que pares i fills treballaran separadament.

- En la mateixa sala, ara els nens i nenes acompanyats per una professional recuperen les vivències de l'espai de joc per expressar-les amb altres llenguatges: conversa, dibuix, modelatge, construccions...
- Mentrestant els adults tenen un espai de reflexió i verbalització on poden posar paraules als sentiments que les han emergit a l'espai de joc, respecte al seu fill, als altres infants, als adults, al seu estil educatiu,... És un moment per repensar el paper de l'adult en el joc de l'infant, per qüestionar-se el per què i el per a què de l'acció del nen. El professional que acompanya les famílies propicia un marc des d'on contenir, donar sortida, desdramatitzar, emfatitzar i securitzar el saber fer de cadascú.
- Per finalitzar el treball, pares i fills es tornen a trobar i gaudeixen junts amb la representació que han elaborat aquests últims.

Adreça de contacte: acaste33@xtec.cat



VIII JORNADES DE REFLEXIÓ I RECERCA:
PSICOMOTRICITAT I ESCOLA
El Moviment

TAULA RODONA
El moviment a l'escola

El moviment des de l'educació física. Xavi Forcadell.
El moviment des de la psicomotricitat. Josep Rota.
El moviment des de Lockzy. Teresa Godall.
El moviment en la formació de mestres i psicomotricistes.
Lurdes Martínez.

Montserrat Anton (Moderadora)

El moviment des de l'Educació Física

A càrrec de: Xavi Forcadell

És Psicomotricista, Mestre Especialista d'Educació Física, Llicenciat en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport, i Doctor en Didàctica de l'Educació Física. Actualment, treballa de Psicomotricista i Mestre d'Educació Física en una escola d'Educació Infantil i Primària a Barcelona, i de professor al Grau d'Educació Infantil de la Universitat Autònoma de Barcelona, i al Postgrau de Desenvolupament Psicomotor de 0 a 8 anys d'aquesta mateixa universitat. Pertany al Grup de Recerca d'Educació Psicomotriu, de la Universitat Autònoma de Barcelona.

1. El record de l'experiència com alumne d'Educació Física

Primer es busca demostrar que tots tenim una noció de l'Educació Física, mitjançant les següents preguntes inicials:

- Quants sou mestres d'Educació Física?
- Quants heu fet Educació Física en l'EGB o Primària i en l'institut? Assignatura també coneguda com a "gimnàsia", gimnàstica o gimnàs.

Una vegada confirmat que tothom té coneixements d'aquesta disciplina per la pràctica viscuda com alumne, les següents preguntes es centren en saber com és aquest record:

- Quants teniu un bon record de les sessions d'Educació Física?

A continuació, es demana que baixin la mà als mestres d'Educació Física.

- A qui no li agradaven les sessions d'Educació Física? ...O té un record negatiu de les sessions d'Educació Física?

Amb aquestes preguntes s'observa que hi ha un nombre important de psicomotricistes que no tenen un bon record de l'Educació Física. I es planteja la següent pregunta:

- Què fa que es tingui aquest record negatiu de les sessions d'Educació Física?

És curiós, perquè en principi, en les seves sessions havia de predominar l'activitat motriu, i aquesta:

- Agradar a la majoria dels infants, els quals es mostren motivats, perquè els produeix plaer.
- Afavoreix el seu desenvolupament psicomotor.
- Es relaciona amb l'estona de pati.

Hi ha diferents factors, els quals poden provocar tenir aquest record negatiu, com són:

- L'enfocament de l'Educació Física seguit.
- Els objectius plantejats.
- La metodologia aplicada.
- La formació del professorat realitzada.
- Les instal·lacions i material utilitzats.

Les següents fotografies mostren sessions d'Educació Física realitzades durant el segle XX:



Imatge 1: Sessió d'Educació Física de l'any 1913



Imatge 2: Sessió d'Educació Física de l'any 1972

En elles s'observa als alumnes realitzant activitat motriu. Però aquestes sessions són molt dirigides per part del mestre, el qual marca uns moviments concrets a realitzar exactament igual per part dels alumnes i tots a la vegada. Ens podríem preguntar si aquestes sessions d'Educació Física generaven plaer als alumnes.

En relació a les activitats més recordades per la gent adulta, n'hi ha dos destacades:

- Saltar el poltre i al plint.
- El test de la "Course Navette" (més conegut com "els paliers").

Són exemples d'activitats les quals es recorda perfectament quan les vam realitzar. Si les analitzem s'observa que a les dues hi ha moviment, la finalitat és superar una prova i són proposades pel docent. En elles el docent tenia en compte les possibilitats i característiques motrius de cada alumne? O deia com que tens aquesta edat has de saltar un poltre o plint d'una determinada alçada? O has d'arribar a un palier en concret?

Segurament, els que tenien una bona condició física quan eren alumnes superaven aquestes proves i probablement són els que al principi han aixecat la mà dient que tenien

un bon record de les classes d'Educació Física. I els que no les superaven són els que no en tenen un bon record.

En aquest enfocament de l'Educació Física el moviment era utilitzat per mesurar les capacitats motrius dels infants i era determinat pel docent, el qual marcava com s'havia d'executar. Altres situacions viscudes sota aquest enfocament serien en el treball de la correcta execució de determinats gests tècnics, per exemple en els esports.

2. L'aprenentatge de la tècnica dels esports

L'aprenentatge del gest tècnic d'un esport durant molt temps ha esdevingut un treball mecànic i a base de repeticions del patró. Però hi ha una curiositat a destacar: en els esports d'alt nivell és ressaltat quan un jugador realitza l'execució d'un moviment tècnic de forma original, diferent. Alguns exemples podrien ser: els regats del futbol, el cop de tennis sota les cames i d'esquena, el llançament "bomba" de Navarro...

Aquests moviments han estat fruit de que el propi jugador ha tingut la llibertat d'anar més enllà del moviment tècnic, el qual se li havia ensenyat, i s'ha adaptat a la situació de joc, a partir de les seves característiques físiques i les seves possibilitats motrius. Se li ha donat espai perquè sigui: creatiu.

Si s'analitza el llançament "bomba" de Navarro, s'observa que aquest és degut a que la seva alçada és 1,92 m, i quan entra a cistella es troba amb pivots 20 cm més alt que ell, i a més, no té la potència de salt per superar-los. Aquesta handicap inicial, Navarro el supera mitjançant aquest llançament de la pilota per sobre de la mà del pivot.

3. Enfocament de l'Educació Física

Actualment, l'Educació Física va més enllà de l'aprenentatge d'una tècnica, de la realització d'una prova. La seva finalitat es centra en el desenvolupament integral de l'infant.

Per aconseguir-ho planteja situacions en les quals els alumnes hagin de buscar, a partir de les seves capacitats físiques i possibilitats motrius, el moviment més ajustat. Per tal d'afavorir la seva capacitat d'anàlisi de les situacions i de trobar la resposta més satisfactòria.

D'aquesta manera també es respecten les seves característiques pròpies i s'està treballant seguint l'enfocament competencial, com queda demostrat al analitzar la seva definició, la qual defineix la competència com "l'habilitat per satisfer exigències complexes de manera satisfactòria o per portar a terme una tasca o una activitat", la qual requereix unes "estructures mentals internes d'habilitats, capacitats i disposicions inserides en l'individu", i suposa "una combinació d'habilitats pràctiques i cognoscitives interrelacionades, coneixements, motivacions, valors i ètica, actituds, emocions i altres components socials i comportamentals que poden mobilitzar-se conjuntament per una acció eficaç en un context particular" (Rychen i Tiana, 2004, p. 21).

A més, si l'alumne finalment aconsegueix superar el repte obtindrà el major premi en l'educació: l'autoconfiança en les seves possibilitats i les ganes de seguir aprenent i millorant.

Perquè això últim sigui possible, serà clau: la figura del mestre. El qual ha d'acompanyar l'infant en aquest procés de descoberta i afirmació de la seva identitat.

Mahatma Gandhi deia que la força no prové de la capacitat física sinó d'una voluntat indomable. I aquesta voluntat és la que s'ha de despertar als infants.

Referències bibliogràfiques

Rychen, D.S. i Tiana, A. (2004). *Developing key competences in education. Some lessons from internacional and nacional experience*. Paris: Internacional Bureau of Education.

Las mejores bombas de Juan Carlos Navarro [vídeo]. Recuperat de <https://www.youtube.com/watch?v=zCNiB0Lq1wg>

El moviment des de la psicomotricitat

A càrrec de: Josep Rota

Psicòleg, psicomotricista, formador de psicomotricistes.

A la sessió de psicomotricitat, l'infant s'expressa fonamentalment a través del seu moviment. Un moviment físic, que, en un procés de maduració harmònic, anirà donant pas al moviment psíquic. En aquest sentit, diem que el moviment és significatiu. L'infant es significa a través del seu moviment. Més concretament, l'infant significa a través del seu moviment la seva Unitat Corporal.

Molt sintèticament, perquè aquest és un concepte conegut per la gran majoria de vosaltres, la Unitat Corporal és el terme que utilitzem per referir-nos al cos; el cos que és el fonament de tota l'estructura psíquica de la persona. I podem assenyalar dos pols en aquesta Unitat Corporal: el cos funcional, instrumental, el cos entès com esquema. I el cos entès com imatge, on hi situem tots els conceptes afectius i emocionals i també tota la part imaginària. El primer, el cos entès com esquema, està més condicionat per tota la maduració neurobiològica i el cos entès com imatge és el resultat de tota la història de relació de la persona amb el seu entorn. Aquests dos pols estan íntimament interrelacionats. Un no existeix sense l'altre; formen una unitat. Dit d'una altra manera, la persona és un ser neurobiopsicosocial.

Per mi, aquesta manera d'entendre el cos és fonamental i justifica i dona sentit al tipus d'intervenció que fem en la psicomotricitat. El moviment, per tant, l'expressivitat motriu és el resultat, l'externalització de la Unitat Corporal, a l'interior de la qual es produeix una dinàmica constant.

Per a parlar del significat del moviment em vull referir a les diferents etapes evolutives que l'infant travessa en el seu camí cap a l'autonomia. I ho faré parlant del moviment de l'infant en els diferents tipus de jocs on es situa en el seu procés de maduració. Em refereixo als jocs de reassegurament, als jocs pre-simbòlics, als jocs simbòlics, als jocs de rols i als jocs competencials.

El moviment en els jocs de reassegurament

Com expressa la mateixa paraula, l'infant es reassegura a través d'aquests jocs.. El moviment en aquesta etapa és un moviment molt empeltat en la pulsio; i si parlem de pulsio parlem del desig de l'infant i, si parlem de desig, parlem de les carències. L'infant compensa les seves carències i busca el seu equilibri a través del moviment i aquest moviment serà més o menys excessiu, depenent del nivell de les carències de l'infant.

Aquest és un moment de reconstrucció. Sabem que en la primera etapa de la vida, en els seus primers anys, l'infant no pot existir sol; l'altre li és del tot necessari. Winnicott diu que un infant sol no existeix; existeix amb l'altre. És una unitat a dos, una diada. De la mateixa manera, en els jocs de reassegurament, la presència de l'adult és del tot imprescindible; una presència que acompanya, sosté i, sobretot, que reconeix i significa el moviment de l'infant. És a partir d'aquest reconeixement que apareix l'emoció de l'infant. Parlem, per tant, d'un moviment molt carregat d'emoció, i amb una intencionalitat encara molt poc clara.

El moviment en els jocs pre-simbòlics

Definim com a jocs pre-simbòlics aquells tipus de jocs a través dels quals l'infant es va separant i diferenciant de l'adult. L'infant utilitza el seu moviment per escapar-se, amagar-se, oposar-se... Un moviment amb una intencionalitat més clara per part de l'infant i amb un significat que es fa més evident a partir de la intervenció de l'adult. Una intervenció que acompanya i sosté aquest desig de l'infant de jugar a separar-se i diferenciar-se de l'adult. Un adult, la presència del qual encara és necessària per a l'infant, però del que es pot anar separant i prescindint.

El moviment en els jocs simbòlics

A través dels jocs simbòlics, l'infant s'identifica amb personatges i animals, reals o ficticis. Aquests jocs suposen ja en l'infant un bon nivell de consciència de la seva estructura corporal. Són els jocs del "com si", i difícilment un infant podrà jugar a "com si", si ell té poca consciència de qui "és". El grau d'intencionalitat en el moviment és cada vegada més elevat, però l'infant encara no ha aconseguit la capacitat de distanciar-se suficientment de les seves emocions, a fi de tenir una plena disponibilitat per utilitzar el seu moviment amb una clara intencionalitat. Podríem dir que els continguts de la seva imatge corporal estan

molt presents i el condicionen a l'hora de poder dominar de forma conscient els seus moviments.

Aquesta capacitat de poder utilitzar el moviment amb una intencionalitat molt més clara, l'infant l'aconseguirà en la propera etapa.

El moviment en els jocs de rols i els jocs competencials

En aquesta etapa és el moment en el qual l'infant accedeix també a la capacitat operatòria. Des d'un punt de vista cognitiu, parlem de la capacitat de reversibilitat que l'infant també aconsegueix.. El que més ens interessa és assenyalar aquesta capacitat de descentrament de l'infant, que el fa menys depenent de les seves emocions. Dit d'una altra manera: tots els elements que estan del cantó de la imatge corporal es coordinen d'una manera harmònica amb les competències motrius, que l'infant manifesta a través del seu moviment funcional.

En els jocs de rols, en els d'imitació, l'infant utilitza el seu moviment, amb una clara intencionalitat. És més capaç ja de dominar el seu moviment. És el moment en el qual l'infant ja està disponible per introduir-se en una pràctica corporal i esportiva, amb unes normes que ell pot entendre i assumir.

Sabent, però, que mai deixarà d'estar condicionat per les seves emocions i el seu món imaginari.

El moviment des de Lóczy

A càrrec de: Teresa Godall Castell

Professora de la Universitat de Barcelona, mestra i pedagoga. Especialista en desenvolupament psicomotor a Educació Infantil. Ha estat responsable de l'organització de cursos sobre l'experiència Lóczy i ha fet la seva recerca doctoral sobre Emmi Pikler i l'escala de desenvolupament motor autònom d'aquesta pediatra, entre altres coses.

El moviment des de Lóczy. Observar sabent des d'on mirar

Quan em varen proposar el títol: *El moviment des de Lóczy* vaig interpretar que calia parlar de la manera de mirar el moviment des de la perspectiva d'Emmi Pikler tenint en compte la llarga trajectòria de l'experiència educativa anomenada: *Lóczy*, que molta gent n'ha sentit a parlar o coneix.

Aquesta ponència ha estat pensada per comunicar oralment i presentar algunes qüestions per generar debat, que facin pensar. Al presentar-la en format escrit, tot i que en essència és el mateix, finalment l'estructura i el contingut han quedat substantivament diferents.

Parlem doncs del desenvolupament motor espontani segons Emmi Pikler, segons l'experiència *Lóczy*, i ho faré a partir d'una anècdota, a partir de l'observació de l'infant amb un desenvolupament sa però diferent i no parlar tant d'ell, d'ella com de l'adult i de com respecte, però amb coneixement i responsabilitat, amb coherència entre allò que diem que és el que cal i allò que hom fa.

Ens centrem concretament a observar el moviment i el desenvolupament psicomotor autònom, basat en l'activitat lliure i espontània de l'infant i la necessària formació del professional per a què pugui assumir la tasca d'educar aquest moviment lliure, espontani, competent. Les famílies se'n fien de la nostra observació quotidiana amb els infants si darrera hi ha implicació personal, professional. Parlarem d'observar fortaleeses, estratègies, maneres de fer i d'aprendre a través del cos en moviment. Sempre en moviment malgrat que aparentment podríem dir que està en repòs. Observar com l'infant aprèn a ajustar-se al medi i/o d'autoregular-se. Parlarem sobretot de la importància de tot

allò que com a professionals, com educadors podem fer: mirar per aprendre i aprendre per observar i veure allò que l'infant expressa, globalment, en cada petit detall, en cada determinat moment.

Cal preguntar-se i qüestionar actituds professionals per veure la capacitat d'anticipar l'entorn que anirà millor a cada infant, en cada moment. Parlem d'organitzar entorns òptims, de fer formació professional com a mestres, educadors o psicomotricistes. Pregunto si ens és més fàcil estimular la musculatura o derivar l'infant a altres professionals? O potser quan veiem infants que aparentment aturen el seu avenç evolutiu ens és més fàcil ensenyar a girar-se o a seure, malgrat diem de respectar ritmes evolutius? No podem assumir processos lents dels infants que no segueixen els estàndards? Cal conèixer els nostres límits, sentir-los i buscar ajudes, mirades expertes per entendre i aprendre amb responsabilitat, no amb negligència. Això no vol dir *derivar* els infants sense el compromís d'aprofundir sobre el seu procés, qüestionar l'entorn que oferim però no canviar-lo sovint, atabalant l'infant que necessita entorns segurs, familiars, rics, continus i accessibles.

Observar com el cos té les seves maneres d'explorar el món. Si sabéssim oferir-li els entorns adequats cada infant, actuaria per ell mateix. Primer, a l'escola bressol. Cal aprendre a mirar i a mirar bé, cal pensar en la nostra pròpia crítica. Criticar allò que fem, allò que oferim. Vol dir gravar també l'adult que com fa amb l'infant; com llegeix la situació i com les prepara, organitza i anticipa.. Analitzar allò que oferim és vetllar per un entorn òptim que asseguri el benestar i el desenvolupament sa i equilibrat de cada infant i això vol dir un bon desenvolupament a través del moviment que és allò no tan visible. Veiem el cos i a vegades no veiem el moviment d'aquest cos, la seva globalitat a partir dels petits detalls. Tota una responsabilitat i un repte que concretem observant imatges.

El context de les imatges que presentem: Observar tres anys de recerca a tres escoles bressol de Pamplona

El curs 2011-2012 vàrem iniciar una recerca per observar sistemàticament dos infants de cada grup de lactants, de tres escoles bressol municipals de Pamplona. L'objectiu no era tenir bons resultats sinó encarar aquelles situacions i reflexionar sobre el desenvolupament motor autònom dels infants més petits o amb un desenvolupament (previsible o intuïtivament lent d'algun dels infants del grup). El criteri de la recerca eren criteris educatius basant-nos en la pedagogia pikleriana (Pikler2010). És a dir educar el moviment global i l'activitat motriu, en llibertat, en entorns ben preparats i observant regularment. Aquestes observacions eren compartides per diferents professionals, els que

estaven en contacte amb els infants i altres professionals externs al centre.. En el segon curs de recerca ens vàrem centrar en observar i reflexionar sobre el moviment lliure des del punt de vista de l'organització i adequació dels espais, dels materials i com aquests milloraven la qualitat del moviment dels infants. Ens centràvem doncs en observar els infants tot mirant com objectiu final l'actuació professional en cada un dels infants observats.

En general, en relació al desenvolupament psicomotor lliure, autònom, els infants més lents o diferents generen inseguretat i preocupació als educadors i professionals de la primera infància. Enteníem que al mateix temps que recollíem dades apreníem amb els infants sense experimentar amb ells. En total van ser vuit infants durant el seu primer any de vida.

La recerca es basava en observar de manera directa però sobretot a través d'imatges que compartíem, tot dialogant, amb el grup de famílies dels infants escollits en cada escola i amb els mestres implicats en l'observació. Per tant l'enfocament dels principis bàsics de la pedagogia pikleriana era un fil conductor compartit per tots (Pilkler 2010, Falk 1992).

És a dir, no es pensa en un desenvolupament maduratiu sinó en una concepció ecològica, de diàleg infant-entorn. L'infant interactua amb l'entorn,. L'infant aprèn i canvia des de i a través de l'entorn preparat que l'adult, pensat per tots i per a cada infant. Qualsevol moviment de l'adult afecta, condiciona i modifica l'activitat lliure de l'infant. Mirant els infants, veiem l'adult que hi ha al darrere.

Vàrem veure, sense veure-ho directament, que hi havia adults que sense adonar-se'n, posaven de peus els infants que no caminaven, els hi anticipaven posicions i la qualitat de les posicions i dels desplaçaments es veien diferent. Observàvem detalls dels peus de les mans de les maneres de tocar de quants materials s'utilitzaven molt o perquè hi havia infants que s'interferien en la seva activitat, constantment i com organitzant diferent, reduíem els conflictes.

Els infants amb desenvolupament lent es poden sentir "amenaçats" per els qui caminen amb seguretat i calen espais protegits però no aïllats. Identificar diferents camins, ajuda a pensar l'entorn que els facilita o els posa traves, sense que l'adult sigui conscient.

Es va insistir molt en millorar els moments de canvi de bolquers i dels dinars. Calien trobar moments adult-infant, amb diàleg intens, observant la seva expressió global, el diàleg entre l'infant, els objectes, els límits que l'adult i la situació li posa, etc. Allà veiem altres petites intervencions quotidianes d'adults i de professional sobre el moviment i el desenvolupament psicomotor. En la manera com s'agafa, s'aixeca l'infant del llit o del

canviador. Sabem que prenent-los de les mans els infants fan força per seure i ho sabem perquè repeteixen inútilment aquesta estratègia per passar d'ajaguts a asseguts, sense èxit per els que són més lents. Això impedeix observar moltes estratègies que l'infant exploraria de manera natural en superfícies variades. Possibles utilitzen o tendrien a utilitzar.

Observem imatges per entendre que tot infant és competent és una creença si no és te la competència professional d'observar les fortaleces. Veure-ho en cada infant és un requisit que haurien de tenir els professionals de la primera infància i especialment els interessats en el desenvolupament psicomotor.

Una anècdota per observar i compartir

Descripció

Presento una nena d'11 mesos. Durant tot el seu primer i part del segon any va mostrar un desenvolupament lent. Alls 9 mesos va començar a girar-se bocaterrosa panxa enlaire però als 11 jugava preferentment bocaterrosa, sense girar-se gairebé durant les estones de joc lliure. Sabem que els infants ja ho fan. A vegades fan avenços i es paren (o això sembla en aparença). Aquesta nena no s'asseia per ella mateixa i per tant no jugava asseguda, (ni la famílies ni els professionals a l'escola posaven la nena en posicions que no accedia per ella mateixa). Se la va observar bé. No podem actuar des de les creences sinó des de la seguretat de que el procés de que aquest infant era sa, bo.

Ens vàrem ocupar. Això vol dir observar i aprendre amb l'infant. Cal saber si estem segurs i tenim indicis clars que va bé. Sinó, no podem actuar deixant l'infant, que maduri a la seva sort. Seria una falta greu de responsabilitat professional i parental, ja que quan fisiològicament l'infant no pot, caldrà saber quin és el límit competencial de la nena, dels professionals, de les famílies, de l'entorn que preparem o existeix per aquest infant. El primer és l'infant. El seu estat general i assegurar que atenem el conjunt dels factors del seu desenvolupament psicomotor, motriu, psíquic (perceptiu, entre d'altres), social (comunicatiu), emocional de la millor manera possible.

Aquesta nena en concret, que va ser molt observada per nosaltres es mostrava competent, veiem cadenes musculars de tot el cos implicades, un gran interès, bona atenció i comunicació. To muscular baix, etc. Però sobretot vàrem detectar dificultats importants en l'entorn. Allò que els professionals preparaven, a l'escola. Consideràvem que l'entorn no era prou adequat per al seu desenvolupament lent.

Sovint pensem que si l'infant va lent és per les seves característiques. Cal mirar l'entorn on està immers. L'entorn és fonamental en la qualitat d'alguns desenvolupaments d'alguns infants. Hi ha infants que són especialment hàbils amb del seu cos, manipulant, hàbils en l'adquisició de posicions, en els canvis de posició i en la varietat de desplaçaments. S'adapten millor a qualsevol entorn. Hi ha infants que necessiten que l'entorn no els hi ho posi difícil.

Reflexions prèvies

Ens preguntem:

- Hi ha prou coneixement sobre el desenvolupament autònom dels infants per veure quan cal intervenir a través de l'adequació de l'entorn?
- Què cal saber com a educadors, com a mestres, també com a especialistes per a ser conseqüents entre el que creiem i el que sabem? Assumim responsabilitats? Quines?
- Com observar i identificar les fortaleeses de cada infant, no només les motrius, sinó totes aquelles fortaleeses que l'ajudaran a desplegar competentment el seu moviment natural, pel seu organisme, caràcter o condició.?
- Quins detalls tenir especialment en compte com a indicadors essencials?

Comencem pels peus, pels dits del peu. En general mirem allò que fa i no com ho fa. Mirem els ulls per captar l'expressió. No oblidem els peus, per veure i saber què senten, què saben. Els peus descalços (si l'ambient ho permet) ens informe dels reptes, de si l'espai és adequat, de pensar, sentir, saber i reconèixer l'infant, l'entorn i l'adult que hi ha al darrera.



Imatge 1: Si les condicions ho permeten és important observar els peus descalços i com aquests tenen una funció importantíssima en el desenvolupament de posicions, canvis de posició i dels primers desplaçaments de l'infant.



Imatge 2: El matalàs o un tatami tou no ajuden el recolzament ni la propulsió. Les arrugues de la funda del tatami són també una dificultat i no un repte. Finalment, l'estampat i les taques de la tela no faciliten la diferenciació entre aquestes i els objectes reals que hi podem posar per tota l'àrea de joc lliure de l'infant.

Elements per a l'anàlisi i la reflexió

És important no quedar-nos en una primera imatge.

En la primera fotografia podríem veure una falta de to muscular. En la segona podríem pensar que la funda del tatami és massa gran i s'arruga amb facilitat. Cal observar de manera diversa, mirar tots els detalls fins a arribar a una visió complexa, d'allò possible, més professional i real de la situació. Si el terra i la temperatura ho permeten, anar descalç ajuda l'infant a aprendre d'ell mateix. Als adults a entendre com s'inicia el moviment lliure i els desplaçaments.

Els tatamis o matalassos enfonsen el cos i no ajuden la propulsió dels peus tant per al desplaçament com per als canvis de posició.

1. En quin lloc està l'infant durant el temps d'activitat

Com és l'espai que hem preparat per a l'infant? Tenim especial cura en aquell infant que no fa grans desplaçaments o es desplaça encara poc. Implica, primer de tot mirar la qualitat del sòl, la superfície on reposa el cos, la seva densitat i consistència, la seva grandària, quins límits visuals, físics té i com aquests ajuden l'impuls del moviment. Si el cos s'enfonsa una mica amb la superfície també es desestabilitzen els objectes al estar drets. Els matalassos són contraproductius. Per por de que l'infant no es faci mal li impedim el seu moviment i sobre tot la possibilitat que recolzi i projecti la seva força per canviar de posició. Una mà que es recolza en un terra prou dur (catifa consistent, tarima de fusta, etc. pot sentir l'impuls i la propulsió de la seva força o la del peu en el terra, En canvi un cos posat damunt d'un matalàs o d'un tatami poc dens com els objectes que hi són al damunt tendeixen a quedar-se horitzontals, menys visibles.

2. Com és l'espai, l'àrea de joc.

Una mirada estètica per percebre què veu l'infant, els límits externs i interns de l'espai, les condicions, agrupació i distribució de tots els materials i el seu accés des de totes les parts del cos, a diferents distàncies. Mirant l'equilibri, seguretat i varietat sense arribar al caos d'aquella àrea de joc.

3. Com està l'Infant en l'àrea de joc?

Cal mirar l'expressió global de l'infant i el seu benestar.

- Destaquem el seu interès per un o un altre objecte. L'ús que en fa d'ells. La implicació de tot el cos i de les diferents parts del cos quan juga.
- La comunicació amb l'adult durant els moments de cura.
- La intensitat, la curiositat i perseverança de la seva mirada
- La implicació de tot el cos quan s'estira, o fa intents d'aconseguir objectes o d'aixecar-los.

4. Com son els materials que hi ha a l'àrea de joc

- Quan hem dit que: *jugava de manera vairada, intensa i constant amb els objectes*, podem dir que, sobretot quan es varen canviar els materials. Molts eren petits o massa pesats. Els nous materials, visibles, amb una presentació pensada, mida fàcil de veure, d'agafar, de moure (com el colador de plàstic), li van permetre estar

més activa i concentrada variant i activant la freqüència entre moments d'activitat i de repòs. Això ens va regalar l'observar la qualitat del joc de manipulació.

- La grandària dels objectes i la distància (no frustrant) en relació al seu cos, cames i braços, afavoreix petits desplaçaments del cos, en direccions diferents.
- Els objectes de mida i pesos diferents, han d'estar a una distància equidistant diversa i al voltant de cames, braços, mans, cap: de tot el seu cos, amb objectes petits convidant a entrar i sortir d'altres objectes que a través del joc de l'infant entren en relació donant complexitat al joc.
- Els materials han de ser visibles per l'infant i per això els col·locarem a llocs diferents, la zona dels peus, braços o cap, amb alçades i verticalitats o agrupacions vairades. És important explorar formes de col·locar els objectes perquè aquests siguin els protagonistes de la interacció amb l'infant i entorn. La més variada i estratègica possible.

Quines possibilitat d'acció i de moviment tenen entre ells?. Si són lleugers o massa pesats; si són pesats, mirar si permeten ser explorats, remuntats, etc. Hi ha qualitats dels objectes que estan relacionades amb acció d'exploració-manipulació, acció motriu global, acció perceptiva, comunicativa, de contenció o d'aïllament, etc. Sempre que sigui sense perill.

Què significa la no intervenció directa?

L'adult procura que totes les necessitats de l'infant estiguin cobertes. Atén individualment cada infant en els moments de cura, cobrint aquelles necessitats que no pot resoldre per ell sol.

Quines son les condicions adequades per al desenvolupament lliure dels infants?

El professional dedica temps als moments quotidians de cura (Falk, 2008). La necessitat de moviment, també està present en aquests moments i cal tenir-ho en compte. Això vol dir que l'infant que es mou, ho fa sempre, amb més o menys dependència de l'activitat i de l'entorn dissenyat per a ell, és quan juga sol. L'entorn ha d'assegurar que l'infant pugui resoldre i satisfer, en la major part del temps, la major part de les necessitats de joc, tot sol.

La lentitud és una característica. Ben cert que la nena que hem presentat va anar més lenta que els seus companys d'edat.

Les observacions ens mostràvem que aquesta nena tenia recursos, es movia, ja no tant imperceptiblement, posava intenció, i el moviment era general de tot el cos però ben diferenciat en les diferents cadenes musculars. Amb els nous materials, l'observació quotidiana ens va fer adonar de la qualitat del joc i la forma de comunicar i relacionar totes les accions amb el seu moviment.



Imatge 3: Després d'observar el lloc on estava (massa tou, massa arrugat, amb saturació perceptiva per l'estampat, sense poder fer soroll amb els objectes, es van veure que aquests eren massa petits o pesats. Els objectes grans ajuden al moviment global del cos. Anne utilitza tot el cos quan manipula i això implica que tonifica totes les cadenes musculars. Anne és una nena molt perceptiva i vàrem buscar objectes amb textures, sensacions, formes, qualitats i mides molt diferents.

La no intervenció directa implica compartir amb les famílies i ho fèiem a través de les gravacions. Vàrem configurar un grup dels pares que configuraven el grup dels infants de la recerca observacional. Les trobades, també d'observació de vídeos entre aquestes famílies i les seves educadores i directores de referència els va permetre parlar dels diferents límits i comprovar que l'actuació professional estava recolzada.

Finalment, compartir amb altres professionals les observacions, diferents professionals, experts, permet aprendre entre tots i no parar fins obtenir estratègies professionals amb certeses per compartir-les amb tot el grup d'infants i amb les famílies. No es tracta de mostrar seguretat sinó confiança i responsabilitat amb allò que s'està fent amb el compromís de no anar més enllà del nostre coneixement del moment.

En canvi, preparant adequadament l'entorn, preparant adequadament el saber dels educadors, professionals, psicomotricistes, preparant els materials, preparant-nos per observar l'infant, vàrem aprendre a observar estratègies, fortaleeses, límits i entendre algunes necessitats essencials d'infant i d'adults, que no sempre es fan evidents.

El valor de l'entorn i dels materials

En resum, un entorn adequat, com més òptim millor pot assegurar un bon desenvolupament si se sap observar, crear un diàleg obert entre l'infant i l'entorn dissenyat per a ell. Un entorn familiar, segur, ple de reptes, absent de perills on cada objecte té una raó i un lloc privilegiat per a ser. També, i això és molt important, cal un terra, un sòl adequat per cada edat de cada infant. Alçades vairades de mobles i grans materials, terra amb consistència però acollidor i més tard, ja prepararem àrees de joc i moviment més amples però acotades per no provocar el cansament i facilitar la variació entre activitat-descans i el canvi de posicions i desplaçaments. Es millor si el material pot ser de fusta o altra material que potenciï el moviment.

L'excés de colors d'estampats en les teles i tatamis condueix a una saturació preceptiva i impedeix que els infants diferenciïn bé els objectes que posem sobre la catifa o tatami o tarima de fusta, que seria el més adequat.

Això no passava amb aquesta nena. Des de mesos la van posar al terra en un espai amb una petita barana de fusta que tancava només dues parets. Mes tard, quan es va girar bocaterrosa, va ser posada damunt d'un matalàs i posteriorment sobre un tatami massa tou per facilitar el retorn del cos a altes posicions com la de panxa enlaire.

Es tracta de saber mirar, de disposar d'una cultura, coneixements i sensibilitat professional que vegi allò que hi ha. No només allò que s'espera veure o allò que diuen els manuals i les escales de desenvolupament psicomotor. Potenciant l'observació compartida amb experts, les escales normals per moltes raons comencen a estar obsoletes.

Però avui no parlarem d'això, parlem de moviment espontani i de desenvolupament motor autònom. Això vol dir sens intervenció directa de l'adult, dels professionals ni en les accions dels infants, ni en el joc motriu, ni en el moviment o l'adquisició o adopció de posicions o el seu abandonament per buscar-ne un altre.

Reflexions finals

Volem i volíem mostrar què passa amb el desenvolupament motor autònom quan aquest desenvolupament no va al mateix ritme que els altres. Observar allò que passa, i mirar detalls que ens retornin idees sobre què fer com a professionals. Què passa, quan les coses no funcionen; és a dir, no succeeixen de manera previsible, estàndard

Volíem transmetre el valor de no mirar l'infant com a causa de la seva lentitud, pensar-la com una característica intrínseca sinó pensar el moviment com una interacció sistèmica amb l'entorn.. L'entorn fa i permet que l'infant sigui competent en la manera com s'hi mou i juga en ell (Tardos, 1989).



Imatge 2: Interès implicació de tot el cos, des del cap fins els peus sense massa tensió, ni massa poca. Observar la sensibilitat en els dits de la mà, en la mirada. La seva determinació. 'En la foto la nena inicia el desplaçament de pivotar el cos. Es a dir inicia el desplaçament lateralment i no cap endavant reptant. Pivota des de la pelvis que està reposada al terra.

Recordar que realment hi ha desenvolupament motor autònom, només si l'entorn el permet. Preparar entorns de joc i d'activitat lliure implica saber molt més d'allò que fins ara les escoles bressol i centres educatius de la primera infància ofereixen als infants. En general hi ha qualitat per seguir un desenvolupament estàndard però no sabem molt bé què fer quan veiem un desenvolupament lent o molt lent.. Calen professionals capaços de dissenyar entorns, rics, familiars, constants per donar continuïtat al joc de l'infant. Senzills, complexos i alhora, intel·ligents, adequats a cada infant i al grup de tots els infants. No és una tasca fàcil però sí apassionant. No cal que tothom ho faci però que qui ho fa cal que aprengui molt.

És important recordar també que no hem de confiar cegament en el desenvolupament psicomotor dels infants sinó que hem de confiar en cada infant i organitzar un entorn adequat per assegurar un moviment lliure, sense traves externes o internes. Un entorn ric que generi qualitat de moviment

Cal aprendre a mirar les seves accions, les del seu cos globalment però també els detalls de cada acció i el grau de dificultat dels reptes que els materials i els espais li estan posant. Si cada acció de cada infant té unes conseqüències clares, relacionades amb les lleis de la física, de la natura, l'infant aprèn. Si l'entorn és poc amable, cal buscar materials de manipulació fàcil, visibles, poc pesants, que donin joc. Cal pensar en tot i l'infant desplega la seva natural saviesa, una saviesa orgànica, intel·ligent, competent.

Referències bibliogràfiques

- Falk, J. (1992). *Mirar el niño. La escala del desarrollo del instituto Pikler*. Buenos Aires, Ariana.
- Falk, J. (2001). *L'estabilitat per a la continuïtat i qualitat de les atencions i relacions*. Infància, 121 p. 7-14.
- Falk, J. (2008). *Els fonaments d'una veritable autonomia en l'infant petit*. Infància, 163 p.14-21.
- Pikler, E. (2010). *Moverse en libertad. Desarrollo de la motricidad global*. Madrid, Narcea.
- Tardos, A.(1989). *El llenguatge dels gestos en la comunicació precoç*. Infància, 49 p. 37-40.

El moviment en la formació de mestres i psicomotricistes

A càrrec de: Lurdes Martínez

Mestra especialista d'Educació Física, Psicomotricista i Doctora en Pedagogia.

Universitat Autònoma de Barcelona. Professora del Departament de Didàctica de l'Expressió Musical, Plàstica i Corporal. Coordinadora del Grup de Recerca en Educació Psicomotriu (GREP) (2014-SGR-1662). Coordinadora de l'especialitat d'Art, Cos i Moviment del Màster Universitari de Recerca en Educació. Coordinadora del Postgrau en Desenvolupament Psicomotor de 0 a 8 anys.

Primer voldria agrair que se m'hagi convidat a aquesta Taula Rodona i se m'hagi demanat que parli sobre la relació entre el moviment i la formació de mestres i psicomotricistes. La meva pretensió només és compartir algunes reflexions al voltant de la relació d'ambdós termes extrems a partir d'una revisió tant conceptual, com de la pròpia pràctica com a formadora de mestres Graduats en Educació Infantil i de psicomotricistes en el Postgrau de Desenvolupament Psicomotor de 0 a 8 anys, a la Universitat Autònoma de Barcelona.

Aquestes reflexions s'han organitzat al voltant de 3 punts. Primer, la definició de moviment. Segon, els tipus de formacions i els moviments que d'elles es deriven. I tercer, mirades contrastades i complementàries entre alguns autors de referència i estudiants universitaris.

El Moviment

Què vol dir moviment? Hi ha moltes definicions de moviment. Per a mi una de les més encertades és la que diu que: "El moviment és l'expressió de vida, la resposta activa de cada ésser als estímuls que capta del seu món exterior i interior" (Anònim, s.d). Una definició que tinc perduda en els meus apunts i de la que no dispo l'autor/a. Penso que aquesta forma d'entendre el moviment, està molt relacionada en com oriento jo la formació de mestres i psicomotricistes.

Esmicolar aquesta definició i donar significat a cadascun dels seus bocins, em permet compartir amb vosaltres que tant el moviment com la formació les entenc com:

- *Expressió*: una forma de comunicar, posar veu, gesticular o parlar.
- *De vida*: que mostra energia, fluir, circular o transitar.
- *La resposta*: que es dóna entre com a mínim dos que dialoguen.
- *Activa*: un es mou o es forma perquè vol, fa o s'implica, posant en marxa els seus mecanismes o engranatges.
- *De cada ésser*: perquè no hi ha dues persones iguals i totes han d'arribar al màxim de les seves possibilitats.
- *Als estímuls*: cal enviar i rebre inputs/ouputs o senyals que provoquin respostes.
- *Que capta*: perquè només quan a un li interessa, està atent o motivat, el missatge s'entén i és significatiu.
- *Del seu món exterior*: quan l'estímul, demanda o informació ve de fora a través dels objectes, dels altres o de l'entorn.
- *I interior*: com de dintre d'un mateix i les pròpies motivacions i necessitats.

Tipus de formacions i moviments

Els que formen als mestres saben que hi ha dos tipus de formació: la **teòrica** i la **pràctica**. Però els que formem o som psicomotricistes sabem que n'hi ha una altra: la **personal** o **corporal**. La Psicomotricitat és una disciplina que utilitza la mediació corporal per això és necessari que els psicomotricistes tinguin una formació corporal específica...

"...que ha de respectar la subjectivitat, les necessitats i els temps de cada persona; és un treball individual dintre del treball grupal, creant a més un clima de seguretat per part dels formadors. Aquest clima de seguretat i de respecte a la llei ve marcat per l'estabilitat de les referències espacials i temporals dels participants, de les normes, de les actituds i, al mateix temps, per les propostes flexibles en funció de la dinàmica i evolució del grup" (Camps, Mila, García, Peceli i Tomàs, 2011: 34).

Hi ha moviment en cadascun d'aquests tres tipus de formacions? Per la participant a aquesta taula rodona SÍ, i tant és un moviment físic com mental, emocional i social.

Perquè moure's és, però no només, **físic**. L'Institut d'Estudis Catalans diu que el moviment és la: *“Acció per la qual un cos o alguna de les seves parts canvia de lloc o de posició”*. Aquest tipus de moviment ha d'estar present en tota formació de tipus pràctic. Però també ha de tenir presència una part interior o moviment **mental** que encara que majoritari en la formació de tipus teòric, no l'hem de considerar exclusiu d'aquest altre tipus de formació.

Però considerem que hi pot haver un tercer tipus de moviment que podríem anomenar: **emocional**. Però on es podria realment ubicar? Per alguns es pot incloure en el mental o intel·lectual. Però altres preferim anomenar-lo, ja que a més considerem que es dona de forma majoritària en la formació de tipus corporal o personal i en la pràctica.

I volem apuntar un darrer moviment que és el que podríem anomenar **social**. L'ésser humà no està pensat per viure sol i aïllat, sinó acompanyat i adaptat a un entorn i comunitat. L'escola és una institució social inserida en un context concret o determinat on els diferents subjectes que la conformen, entre ells els docents, cal que hi estiguin ben adaptats i integrats. Així que en la formació dels mestres i psicomotricistes hem de vetllar per a que aquest moviment de caire social també es doni i practiqui. Una manera podria ser propiciant diferents tipus de relacions, agrupaments i adaptacions mentre es va desenvolupant l'aprenentatge.

És amb el conjunt de tots aquests tipus de moviment que es pot arribar al “**moviment global o integral**” que és el que pensem que ha d'acompanyar a tots els mestres i psicomotricistes que es formen, ja que tots aquests diversos moviments són igual d'importants i necessaris. És doncs a aquest “moviment” al que ens referirem i ens basarem durant aquesta intervenció.

Considerem que és amb el moviment global o integral amb el que cal parar atenció. No és només amb que hi hagi o no moviment en la formació dels docents, sinó amb que es donin equitativament totes les seves vessants o possibilitats. I en aquest punt sí que es poden trobar diferències perquè, quantes hores o crèdits reben els mestres o psicomotricistes de formació teòrica, pràctica o corporal? Es treballa prou la relació amb el context? Hi ha estudis que diuen que no hi ha prou equilibri entre les diferents formacions i el pas de Graus a Diplomatures no ho ha millorat massa, si només analitzem les assignatures obligatòries (Moya, 2014). Així que aquest és el primer punt pel que s'hauria de vetllar i lluitar si es vol treure profit del molt que pot aportar el moviment en la formació de qualsevol educador o docent.

Mirades essencials contrastades i complementàries

Per un costat estem convençuts del paper fonamental de la corporeïtat en la construcció de la persona tingui l'edat que tingui. Per un altre costat, es coneix força sobre el procés de desenvolupament de l'infant i no costa pensar en força autors de referència que mostren la importància del cos, el moviment, l'acció i la interiorització de tot el que aquest tipus de treball comporta (Lapierre i Aucouturier, 1977 a i b; Le Boulch, 1969; Piaget, 1973; Vygotski, 1979; Wallon, 1974).

Alguns docents estem seduïts per la necessitat de que els mestres i psicomotricistes es formin a nivell corporal i puguin vivenciar el mateix procés de l'infant per entendre i acompanyar millor els nens i nenes. Però no hi ha massa investigat sobre: què suposa, què ha d'abastar, quant de temps és necessari, en quines condicions s'ha de practicar, etc. Moltes vegades fins que no ho proves, no t'adones de la importància de la vivència corporal i el que acabem d'anomenar moviment global en el procés de formació i desenvolupament professionals i personal del mestre o psicomotricista. Però com és que tot i ser ja uns quants els que ho hem comprovat, no som encara capaços d'aconseguir que més mestres i institucions en vegin la necessitat, i puguin rebre o oferir aquest tipus de formació?

En el tercer punt d'aquesta intervenció volem reflexionar pensant en possibles respostes a aquests interrogants. I es vol fer partint d'alguns dels pensadors que fonamenten la psicomotricitat amb major i menor mesura, i de les pròpies paraules d'alguns dels darrers estudiants del Grau en Educació Infantil (del curs 2014-2015 identificats amb la llegenda de G15, i del 2015-2016 com a G16) i del Postgrau en Desenvolupament Psicomotor de 0 a 8 anys (del curs 2013-2014 identificats amb P14, i del 2014-2015 amb P15) de la Universitat Autònoma de Barcelona, que he tingut el plaer i la responsabilitat de contribuir a la seva formació. Les veus dels estudiants s'han seleccionat de les respostes a un qüestionari per avaluar l'assignatura d'Educació Psicomotriu de 4t curs del Grau en Educació Infantil, o de tot el Postgrau al finalitzar-lo.

A partir del que Wallon, Le Boulch, Piaget, Lapierre, Aucouturier, i Vygotski, consideren que el moviment aporta a l'infant, s'intentarà fer una adaptació del que aquest podria comportar als estudiants que es formen com a mestres o psicomotricistes.

Des de Wallon

Per Wallon (1974) el nen es construeix a sí mateix a partir del moviment, pel que ens preguntem si també els mestres-psicomotricistes ho podrien fer. Per a aquest pensador, el

moviment és el que porta a que l'infant es desenvolupi anant de l'acte al pensament, del concret a l'abstracte, de l'acció a la representació i d'allò corporal a allò cognitiu.

Per nosaltres el docent també cal que es formi a través d'un moviment continu que vetlla per aquest i altres contrastos. I en una de les dicotomies en que més es podria donar és en la **relació teoria-pràctica**. Una relació molt reclamada per part dels estudiants en les seves formacions, quan no la consideren prou present. Normalment diuen que reben molta teoria i poca pràctica. I també manifesten que no acaben de trobar la relació entre ambdues sense veure prou com una porta a l'altra trobant-se normalment més insegurs respecte a la part pràctica.

Posem tot seguit uns fragments de paraules d'estudiants quan durant la seva formació han realitzat alguna activitat amb moviment al que ens estem referint i que consideren que els ha permès comprovar aquesta relació teoria-pràctica.

“Fins ara teníem molta teoria (que també és important) però no és fins que portes la teoria a la pràctica que te n'adones de la dificultat i la implicació que suposa programar propostes bones i innovadores per a l'aula d'educació infantil” (G16).

“Les sessions de treball corporal !!! la part més important sens dubte, per poder anar vivenciant i endreçant la teoria” (P14).

Des de Le Boulch

Le Boulch (1969) en el seu mètode psicocinètic considera el moviment humà sota totes des seves formes. Un moviment que considera que és el mitjà d'educació de la personalitat. També per aquest autor, formar o educar a través del moviment implica: desenvolupar capacitats, modificar actituds personals i realitzar integració grupal. Actualment aquest desenvolupament de capacitats es pot anomenar com adquisició de competències. I una de les competències amb que costa molt formar tant a mestres com a psicomotricistes és en la de **Observar- Avaluar**,

Algunes de les paraules dels estudiants quan opinen sobre com el moviment els ha ajudat en la seva formació són:

“M'ha servit per fer una autocrítica, a partir d'unes expectatives prèvies, comprovar posteriorment unes reals, i veure què succeeix i per què” (G15)

“Tanco l'assignatura amb molt bones sensacions, veig que he fet un canvi des de l'inici de l'assignatura, i em veig cada vegada més, com una mestra una mica més

completa i capaç de tirar endavant una programació de psicomotricitat. Tot i així penso que la meva formació no acaba aquí ni molt menys” (G16)

“Les classes pràctiques del gimnàs han aportat molt a l’autoconeixement” (P15).

Així veiem que aquest moviment els ajuda a saber avaluar, a fer-ho tant als infants com a ells mateixos, i a ser conscients del propi procés de formació que estan realitzant (situant-los on estan i què els falta encara).

Des de Piaget

Per Piaget (1973), el desenvolupament de la intel·ligència en els nens depèn de l’activitat motriu que realitzin durant els seus primers anys de vida. També per aquest autor, l’aprenentatge és un procés personal de descobriment, experimentació i manipulació de realitats concretes, pensament crític, diàleg i qüestionament continu.

Les següents aportacions dels estudiants estan relacionades amb aquest **pensament reflexiu i crític** i la importància que donen a comparar, seleccionar, reflexionar i canviar la perspectiva:

“L’activitat és molt completa. Assegura una bona preparació de la sessió de cara a l’escola, t’ajuda a establir comparatives amb la sessió duta a terme a la universitat, et fa reflexionar, planificar i, per últim, saber seleccionar allò fonamental per fer arribar als infants, famílies i escola” (G16)

“Hi ha hagut seminaris que m’han fet canviar aspectes de la meva feina i de la meva vida personal, m’han fet reflexionar i mirar-me es coses des d’una altra perspectiva” (P15).

Des de Lapierre i Aucouturier

Lapierre i Aucouturier (1977 a i b) a partir de “contrastos” i amb “matisos” fan aportacions de com el moviment pot ajudar a interioritzar situacions vivenciades a través de l’activitat espontània, d’unes relacions tònico-afectives i un adult no directiu que col·loca l’infant en una situació de creativitat que suscita al descobriment i l’experimentació.

D’aquests autors primer ens referirem a com el moviment pot proporcionar als adults una **vivència i experimentació**. Aquest tipus de formació ha de servir: per a fer i desfer, per a crear, per a descobrir, per a adquirir noves habilitats, per a aprendre i també per a equivocar-se. Totes les experiències viscudes són de gran valor, ja que totes els apropen a la complexitat del món educatiu i escolar i els ajuden al seu propi procés de desenvolupament.

Cal oferir als estudiants diferents possibilitats però que també ells mateixos les puguin idear.

Aquest aprenentatge generat des de l'experimentació i vivència pot ser: generador, significatiu, transformador, motivador, etc., en contraposició a: inútil, desmotivador, o immòbil.

“Partir de la pròpia experiència” (P14)

“Amb aquesta assignatura he acabat de consolidar els aprenentatges de l'any passat i a més n'he fet de nous. M'ha ajudat moltíssim el fet d'haver preparat una sessió de psicomotricitat i haver-la realitzar a la universitat i a una escola, ja que ha sigut molt més dinàmic i vivencial, i això m'ha facilitat l'aprenentatge” (G16)

“Un punt fort és tenir sessions pràctiques on podem viure i sentir el que transmet la psicomotricitat” (P14).

I el segon aspecte que destaquem d'aquests autors és l'aportació del moviment a les **relaciona tònico-afectives** i com la podem posar a prova en les formacions. A més considerem que aquest tipus de relació està connectada amb la necessitat i amb la **qualitat del retorn**, feed-back, acompanyament, acolliment, comprensió, ajuda o guia que dóna el formador als seus estudiants. En paraules dels propis estudiants tenim:

“Aquesta assignatura m'ha ajudat molt a fer avançar en el meu aprenentatge respecte la psicomotricitat. Vaig començar amb molta por i timidesa, ja que pensar que seria jo qui hauria de portar a terme una sessió de psico, i no només amb els adults, sinó també amb infants, em feia bastant pànic. No em veia capaç i per a mi era tot un repte. Finalment, he aconseguit superar aquesta por i estic molt contenta dels resultats de la pràctica i de la documentació realitzada” (G16)

“Alguns professionals han estat molt propers a nosaltres, i ens han ajudat tant en coneixements com a nivell personal” (P14).

“M'he sentit molt acollida, recolzada, compresa i he rebut tota l'ajuda que m'ha fet falta per part de la tutora” (P15).

Des de Vygotski

Per Vigotsky (1979) amb la seva teoria sobre el constructivisme social o la seva concepció social sobre l'aprenentatge, el subjecte és un ésser eminentment social i l'aprenentatge és

essencialment actiu. L'aprenentatge o el coneixement són un procés d'interacció entre el subjecte i el medi social i cultural (no només físic).

El professor/a en aquest tipus d'aprenentatge ha d'estar disponible i ha de saber escoltar i oferir respostes per a donar significat al que l'estudiant està aprenent i adquirint. El **docent ha de ser un guia**, s'ha d'implicar, comprometre, responsabilitzar, participar i col·laborar. En la relació entre formador i format hi ha d'haver convergències, concordances, arribar a acords, harmonia o sintonies. Però els contrastos també es poden donar ja s'ajuda a créixer i millorar quan hi ha: divergències, discordances, desacords, diversitats, discrepàncies o discussions.

“La professora ens ha anat guiant i l'hem anat construint durant mesos perquè el resultat final fos el millor possible” (G16).

“La tutora ha sabut aplicar el rol del Psicomotricista a la tutoria. Ens ha donat temps i espai, i ens ha transmès seguretat i confiança a l'hora d'anar construint la carpeta i tots els coneixements del Postgrau” (P15).

Però per a aquest autor, el nivell de desenvolupament potencial d'un individu és determinat a través de la resolució d'un problema, tant sota la guia d'un adult, com en col·laboració amb un company. Per això també destaquem dels estudiants paraules referides a **l'aprenentatge entre companys**:

“Aprèn molt fent-la i també n'aprèn encara més compartint-la, doncs les experiències i l'intercanvi d'aquestes són bàsiques i claus en el nostre dia a dia” (G16).

“M'ha servit per millorar el meu rol com a futura psicomotricista, comprendre quin és el meu paper, i sobre tot aprendre com compartir l'experiència educativa amb tota la comunitat educativa” (G15).

“Un dels punts forts és el de compartir experiències amb professorat i altres estudiants” (P14).

Acabem de comprovar que els estudiants agraeixen poder ajudar, compartir o intercanviar entre ells. Però relacionat també amb Vygotsky i el valor que té en ell la interacció amb el medi, assenyallem també aportacions referides a poder intervenir durant la formació en **contextos reals d'intervenció**.

“Crec que poder aplicar una activitat que hem dissenyat a la universitat en un context i infants reals hauria de ser proposat per totes les assignatures del grau. Estem farts de dissenyar unitats didàctiques que no sabem si poden aplicar-se i sense opcions a veure possibilitats de millora” (G15)

“Val a dir, que m'emporto molts aprenentatges, moltes vivències i sobretot una pràctica molt enriquidora duta dins d'un context real” (G16).

“Les pràctiques a les escoles i que es pugui visitar diferents escoles i així veure diferents maneres de fer, per mi ha estat bàsic e imprescindible per tenir una visió real del món de la psicomotricitat” (P15).

Podem veure que els estudiants manifesten que no només volen pensar propostes, sinó que també volen portar-les a la pràctica a escoles i nens reals. És la millor manera per saber si el que han dissenyat funciona o no i poder millorar si és el cas.

Per a concloure dir que considerem que només si formem mestres i psicomotricistes a través d'un moviment entès de la manera que acabem d'exposar, tindrem prou garantia de que els infants també es formaran a través d'aquest MOVIMENT.

Referències bibliogràfiques

Abad, J. (s.d.). *Configuración del espacio en la escuela infantil. La escuela como ámbito estético según la pedagogía Reggiana*. Recuperat de:

<http://es.slideshare.net/CepLaredo1/configuracin-del-espacio-en-la-escuela-infantil>

Camps, C., Mila, J., García, L., Peceli, M. & Tomás, I. (2011). *El psicomotricista en su cuerpo*. Buenos Aires: Miño y Dávila.

Institut d'Estudis Catalans (2016). *Diccionari de la Llengua Catalana*. Segona edició. Recuperat de <http://dlc.iec.cat/results.asp?txtentraDa=moviment>

Lapierre, A. & Aucouturier, B. (1977a). *Educación vivenciada*. Barcelona: Científico-Médica.

Lapierre, A. & Aucouturier, B. (1977b). *Simbología del movimiento*. Barcelona: Científico-Médica.

Le Boulch, J. (1969). *La educación por el movimiento en la edad escolar*. Buenos Aires: Paidós.

Moya, L. (2014). *La formació personal en l'àmbit de la corporeïtat en els estudis de Mestre/a d'Educació Infantil de Catalunya*. Treball Final de Màster del Màster

Universitari de Recerca en Educació. Bellaterra: Universitat Autònoma de Barcelona.
[document policopiat].

Piaget, J. (1973). *El nacimiento de la inteligencia en el niño*. Madrid: Aguilar.

Vygotski, L.S. (1979). *El desarrollo de los procesos psicológicos superiores*. Barcelona: Crítica.

Wallon, H. (1974). *Del acto al pensamiento*. Buenos Aires: Psique.



VIII JORNADES DE REFLEXIÓ I RECERCA:
PSICOMOTRICITAT I ESCOLA
El Moviment

CONCLUSIONS

Lurdes Martínez
Coordinadora Grup de Recerca en Educació Psicomotriu

Conclusions VII Jornades de Reflexió: Psicomotricitat i Escola. El Moviment

Lurdes Martínez Mínguez

**Coordinadora del Grup de Recerca en Educació Psicomotriu (2014-
SGR-1662)**

Universitat Autònoma de Barcelona.

Després de 2 intensos dies cal fer balanç i assenyalar el més significatiu com a conclusions d'aquestes VIII Jornades i **El Moviment**.

- Eduquem el conjunt de la persona. El moviment és un dels factors educatius que regeix la vida mental. El cervell no separa la pulsio-emocio de la rao. Les idees mai estan absentes d'emocions.
- Quan un infant "es mou" està construint no només la imatge que té de si mateix, si no també la dels altres.
- Moure's és beneficiós tant a nivell biològic com mental. L'exercici ajuda a l'èxit acadèmic.
- Encara que el moviment en psicomotricitat sigui mirat des de diferents àmbits, en tots es dona importància a la metodologia, l'actitud de l'adult, els objectius i l'entorn.
- El moviment és un bon mediador per treballar problemàtiques i/o inquietuds socials i ajuda a trobar l'equilibri amb l'entorn.
- Cal tenir en compte la inclusió de tots els nens i les nenes com a participants actius a través del seu moviment. "Moure's" alumnes diversos provoca gaudi i creixement mutu com a persones a través de la relació.

- El medi aquàtic és un bon mitjà per treballar a través i amb el moviment dels nostres infants.
- Quan la vivència del moviment a l'escola forma part d'una actitud creativa es va construint un clima de respecte i benestar en tots els àmbits d'un centre educatiu. Cal anar més enllà del sistema i creure en les pròpies possibilitats.
- Els aprenentatges per Projectes que potencien i tenen en compte el moviment, generen un aprenentatge molt més significatiu.
- La psicomotricitat pot ser un vincle molt important d'unió entre famílies, infants i escola. Quan les famílies també fan psicomotricitat amb els seus fills, l'adult recupera el seu joc i famílies i infants descobreixen i comparteixen junts. El moviment en aquest context, provoca intercanvi d'accions, pensaments i emocions.
- La psicomotricitat pot ser una eina clau per al suport dels infants amb germans/es amb alteracions i pot ajudar a millorar els possibles comportaments disruptius.
- El moviment hauria d'estar sempre present en l'educació. Un moviment que provoquen diferents músiques, permet trobar-se amb un mateix, amb allò més desitjat i des de l'afectivitat, la tendresa i el tracte amorós, pot ajudar a superar bloquejos
- El treball de moviment lliure pot anar acompanyat de la imitació dels altres per evitar que cadascun acabi fent només els moviments que sap i així pugui descobrir noves propostes.
- El moviment a través de la dansa ens ajuda a prendre consciència del propi cos, a poder ocupar l'espai de diferents maneres, a poder treballar la pulsació, a descobrir el llenguatge de cos de cadascun de nosaltres i a comunicar-nos amb el cos i el de l'altre.
- El cos és una maquinària precisa, Si en fem un mal ús, podem malmetre d'estructura i caldrà prendre decisions per rectificar el patró defectuós i ser capaços de crear un patró de moviment nou. La Tècnica Alexander ens ajuda a ser conscients de l'ús que fem del nostre cos.
- La pintura i la música es poden fusionar i permetre plasmar creativitat, espontaneïtat i intensitat plasmant vivències des del "jo personal".

- El moviment a través del massatge és un bon mitjà de comunicació amb l'infant. És una forma de crear vincles a través del tacte, quan encara no existeix el llenguatge oral o escrit
- La recerca plantejada ha de marcar el camí de la millora en la pràctica psicomotriu quotidiana: observar la realitat; formular hipòtesi; aplicar mecanismes metodològics ajustats i treure'n conclusions aplicables, revisables.

Agraïm la participació dels més de 200 inscrits i desitgem que les VIII Jornades hagin estat profitoses, com a mínim, per a cadascun d'ells a nivell individual, per als seus infants o aula i per als companys o escola.

Serà un plaer retrobar-nos a les IX Jornades d'aquí dos anys!