

#vidaactiva



Entre 4 y 8 años

TRABAJO CONSCIENTE DEL CUERPO

La conciencia del movimiento es muy importante durante la niñez y está relacionada con el desarrollo físico, cognitivo, emocional y social.

Al hablar de **conciencia corporal** nos referimos a las habilidades para conocer y controlar el propio cuerpo y desarrollar movimientos conscientes y coordinados.

Además, es una habilidad esencial durante la infancia y posibilita el desarrollo de muchos aspectos: **en lo cognitivo**, ya que les proporciona información; **en lo físico** y **en lo motor** gracias al reconocimiento y funcionamiento de las partes de su cuerpo, **en lo emocional**, debido a la capacidad de regular sus movimientos y, **en lo social**, los límites para interactuar.



CONCIENCIA CORPORAL



La conciencia corporal ayuda a los niños y niñas a saber de qué está hecho el cuerpo, conocer sus partes, sensaciones, límites, funciones y movimientos.

Según la especialista en trabajo corporal, Marta Latermo, *"está bueno ver el cuerpo en una imagen pero luego es importante reconocerlo, saber cómo se mueve y moverlo. De esa manera los niños van construyendo una imagen de su propio cuerpo"*.



Asimismo, está muy relacionada al desarrollo de la inteligencia y de aspectos de la personalidad como la confianza y autoestima. *"Yo observo chicos muy temerosos, que le tienen miedo a la altura o que no son capaces de trepar o subirse a algún elemento. Esos chicos, en el transcurrir de los talleres, van ganando confianza y las mamás me comentan que están mucho más confiados en su personalidad en general".*



Por otra parte, el movimiento consciente conecta con emociones, con nuestro cuerpo somos y podemos expresarnos. Nos permite relacionarnos con nuestro entorno y es el primer eslabón para la construcción de la conciencia de nosotros mismos y construir nuestro "yo".

La importancia de la conciencia.



ENTREVISTA A *Marta Lantermo*

Marta Lantermo es bailarina, coreógrafa y docente. Estudió Educación Física, danza contemporánea, contact improvisation, análisis coreográfico, piano y canto. Desde hace treinta años se dedica a potenciar el trabajo corporal en niños pequeños. Te invitamos a leer la entrevista completa "Acontecer del movimiento propio" de la edición nº 10 de la Revista Por Escrito de Fundación Arcor Argentina, Instituto Arcor Brasil y Fundación Arcor Chile.



Entre 4 y 8 años

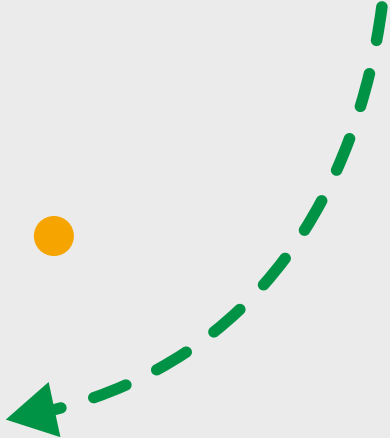
SUGERENCIA DIDÁCTICA

El educador propone hacer el juego del espejo para trabajar la conciencia corporal y el autoconcepto. Para ello, los niños y niñas deberán dividirse en parejas para poder llevarlo a cabo, seguidamente, deben ubicarse uno frente al otro y decidir cuál de ellos será el "espejo", el cual deberá imitar los movimientos y acciones del otro.

Luego de un tiempo de juego, los jugadores deben intercambiar papeles. Es decir que el niño/a que era guía pasará a ser "espejo" y el "espejo" pasará a ser guía, así ambos pueden vivenciar ambas experiencias.

Se recomienda que cada cinco minutos, aproximadamente, se realicen los cambios. Incluso, luego podrán comenzar a intercambiar parejas.

Para reforzar el aprendizaje, el educador puede proponer que en cada movimiento se nombre en voz alta la parte del cuerpo que se está tocando en ese momento.



CONTENIDOS RELACIONADOS

Para profundizar sobre educación, cuerpo y movimiento te invitamos a leer la edición n° 10 de nuestra Revista Por Escrito. Allí podrás encontrar notas y entrevistas a especialistas sobre esta temática y descargarla de forma gratuita.

<https://fundacionarcor.org/por-escrito-no-10/>

