

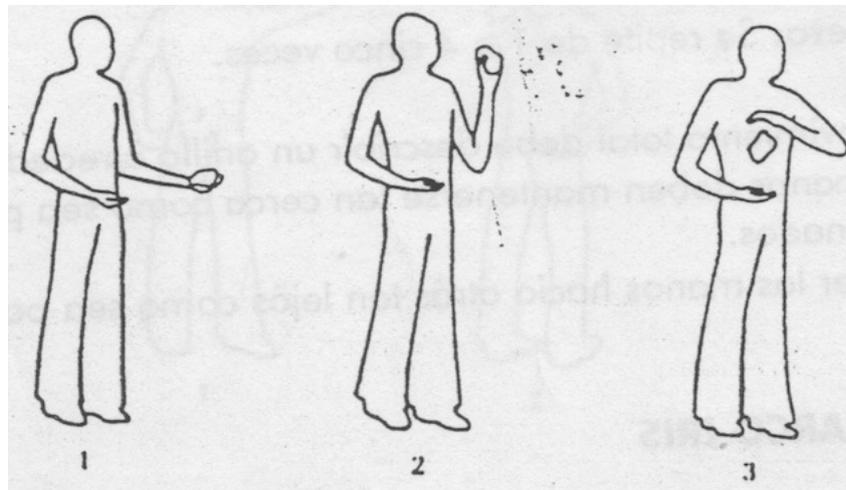
ORIENTACIÓN ESPACIAL Y MOVIMIENTO (I)

2º

Estos ejercicios estimulan la conciencia espacial alrededor del cuerpo y potencia la comprensión de la orientación en el espacio. Las siguientes instrucciones especifican si se comienza con la mano derecha o izquierda, pero el Niño debe ser animado a comenzar con la mano que escribe.

Una vez que el ejercicio ha alcanzado un grado determinado, la dificultad para mantener un ritmo constante puede permanecer. El maestro puede entonces usar un tambor o triángulo, con o sin poema. En el caso de Niños pequeños (menores de 6 años), una rima infantil que les sea familiar, debe hablarse al unísono con el maestro.

Todos los ejercicios, excepto si se especifica lo contrario, empiezan con el Niño de pie y bien derecho, con los pies juntos y los brazos a los lados del cuerpo.



EJERCICIO 1. DAR Y RECIBIR

Lanzar la pelota u objeto de una mano hacia la otra. El maestro puede sugerir que la pelota es algo precioso, de tal forma que le Niño aprende a recibirla con suavidad, con la mano abierta y relajada, en vez de recogerla bruscamente. El Niño toma conciencia del movimiento de una parte del cuerpo a la otra parte. Este ejercicio potencia la habilidad, a menudo ausente, de la mano al girarla, una y otra vez hacia arriba y hacia abajo. El sonido de la pelota al pasar de una mano a otra se oye y anima a la escucha y concentración. Se puede hacer un ritmo silencioso con [versos anapestos](#) (v v __ corto, corto, largo) dos lanzamientos cortos y uno largo en el que la pelota puede pasar por detrás de la espalda a la otra mano.

1. De pie, derechos o rectos, manos al nivel de la cintura con las palmas hacia arriba. La pelota en la mano izquierda.
2. Se eleva la mano izquierda, gradualmente se gira y el codo se aleja de la cintura.

3. La mano izquierda estará boca abajo y la pelota cae a la mano derecha, que la recibe sintiendo su peso.
 4. Se hará lo mismo con la mano derecha.
- Repetir el ejercicio varias veces, guardando cuidadosamente el ritmo.
 - Este ejercicio también puede hacerse *sentado* y con las manos al nivel de los hombros.
 - Se puede acompañar andando, corriendo, brincando. En este caso la pelota debe recibirse en la mano que hace juego con la pierna que no se eleva.
 - También se puede hacer con *un poema*. Si se hace así, los Niños pequeños lanzarán la pelota con cada golpe y los Niños mayores con cada sílaba.

Los contenidos de los poemas en anapestos tendrían que ser acorde a la edad, con imágenes de la naturaleza o del movimiento mismo. He aquí algunos ejemplos para ver [el ritmo](#):

Anapestos

v v _

Al_andar al compás a tus pies seguirás.

v v _ v v _ v v _ v v _

Al sentir tú tendrás corazón para_amar.

v v _ v v _ v v _ v v _

Al pensar brillará clara luz sin igual.

v v _ v v _ v v _ v v _

oOo

En el cielo empezó mi viaje
y hasta él volveré yo_algún día,
mas ahora, con fuerza_y coraje,
en la tierra yo busco la vía
que me ponga muy firme los pies
y me_ayude a_aprender con anhelo.

Con paciencia lo conseguiré
sin temor buscaré mi sendero.

oOo

Si yo_un **pájaro fuera**_y **subir** y **planear**,
sin **tocar** yo la **faz** de la **tierra** ni_el **mar**.
Con_el **viento volar**, en_el **sol** yo **vivir**,
y /**así** no cansarme, **poder** yo **salir**.

<https://ideaswaldorf.com/poemas-de-boletin-2o-3o-v-g-s/>

- Una vez aprendido, el ejercicio puede hacerse acompañado por **un tambor** o silenciosamente.

(Continúa en el II)

Aportación de Carolina Richter D.