

LA PSICOMOTRICITAT

LA PSICOMOTRICITAT

Inclou tot un conjunt d'**activitats destinades a estimular les diferents parts del cos** a través de l'acció i el moviment. L'acció i el moviment exerciten l'activitat neurològica i, per tant, les funcions que el cervell encara conserva.

La **gerontogimnasia** s'encarrega de treballar la **psicomotricitat** a través d'**exercicis orientats a millorar la salut física i mental** de les persones majors.



LA PSICOMOTRICITAT

La psicomotricitat inclou **diferents components**, i tots ells s'exerciten a través de diferents activitats:

- **L'esquema corporal**
- **La coordinació i el control pràctic**
- **El control postural**
- **El control respiratori**
- **L'estructuració de l'espai i del temps**
- **La lateralització**

L'ESQUEMA CORPORAL

Es refereix al **coneixement i la consciència que la persona té de si mateixa quant a ser corporal**, respecte a les seves possibilitats de moviment i les seves limitacions.

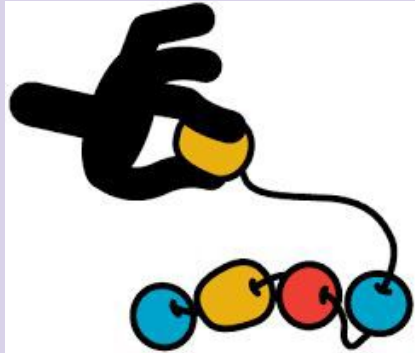
Les **activitats** estan orientades a **l'exercitació i el reconeixement de diferents parts del cos**.

Per exemple: aixequem els braços i els portem al clatell, estirem els braços cap amunt, ara posem els braços en creu, dobleguem els colzes i ens posem les mans en la cintura...

LA COORDINACIÓ I EL CONTROL PRÀXIC

Es refereixen a la **capacitat de realitzar moviments amb la màxima precisió possible**.

Inclouen la **psicomotricitat fina** i la **psicomotricitat gruixada**.



LA PSICOMOTRICITAT FINA

Està relacionada amb l'**execució de moviments més precisos**, generalment els **realitzats amb la mà i els dits** (subjectar, traçar, empènyer, etc.), i la coordinació oculomanual.

Es realitzen **activitats manuals de precisió** com seguir amb el traç un recorregut, treballs amb plastilina, manipulació de pilotes i objectes antiestrès, tasques de retallar i perforar amb tisores, utilització de coberts, etc.



LA PSICOMOTRICITAT GRUIXADA

Fa referència al **control del propi cos** (caminar, pujar escales, aixecar-se, donar-se la volta en el llit, etc.) i a la **manipulació d'objectes més grans**.

Es treballa amb **activitats** com: seguir un recorregut, pujar i baixar graons, passar-se una pilota, etc.



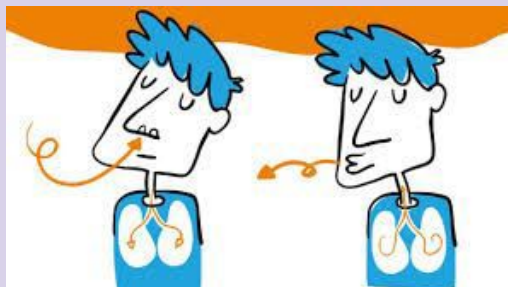
EL CONTROL POSTURAL

S'entén com a tal la manera habitual de **mantenir la postura i l'equilibri**. La postura és la posició que adopta el cos, i l'equilibri és la manera en què es manté la postura, ja sigui estàticament o quan s'està en moviment.

Com el **control postural** està molt relacionat amb la motricitat global, les activitats que es plantegen són del mateix tipus.

EL CONTROL RESPIRATORI

Es duu a terme mitjançant els **moviments alternatius d'inspiració i espiració**. Són útils al principi i al final de les sessions, per a promoure la preparació i la relaxació del cos.



L'ESTRUCTURACIÓ DE L'ESPAI

Fa referència a la **percepció de l'espai extern i al propi posicionament** en ell. És bàsica per a **facilitar l'orientació**.

Existeix un **ampli repertori d'activitats** per a treballar aquesta capacitat: caminem desordenadament per tota la sala, ens agafem de les mans i formem un rotlo, ens situem en fila, ens colloquem a prop unes persones de les altres, ens situem darrere de la cadira, etc.

L'ESTRUCTURACIÓ DEL TEMPS

Consisteix a **establir uns ritmes que afavoreixin la interiorització dels aspectes temporals**.

En la pràctica psicomotriu, es treballarà especialment la **interiorització de ritmes**, ja sigui:

- **Com a resposta a estímuls:** seguim el ritme de la música amb els braços, ara l'acompanyem amb les palmes, amb els peus, etc.
- **Com a producció de ritmes:** marquem un ritme amb les palmes, copejant damunt d'una taula, amb un instrument musical, etc.

LA LATERALITZACIÓ

Fa referència al **domini d'una part del cos respecte de l'altra (dreta o esquerra)**. Tenir control en aquest àmbit facilita la representació de l'esquema corporal i afavoreix l'orientació espacial.

S'exercita amb **activitats relacionades amb l'ús de la part dominant o no dominant**: girem a la dreta i fem tres passos; tres passos cap enrere i girem a l'esquerra; estén la mà esquerra i amb ella aconseguim el cap del teu company o companya; etc.

PAUTES PER A LES SESSIONS DE PSICOMOTRICITAT

- Els exercicis han d'estar **adaptats al nivell i les característiques físiques** dels usuaris/es.
- El professional acompanyarà les **instruccions verbals** dels exercicis **ensenyant-lis** als usuaris/es com han de fer-ho i **supervisant que no es facin mal**.
- Els exercicis han d'estar plantejats de **menys a més** intensitat, mai al revés.
- Les sessions duraran **entre 45min i 1hora** com a màxim.