



©2022 José Manuel Delfa de la Morena, Juan José Mijarra Murillo

Algunos derechos reservados

Este documento se distribuye bajo la licencia  
“Atribución-CompartirIgual 4.0 Internacional” de Creative Commons,  
disponible en <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.es>

## **DINÁMICA 1: INTRODUCCIÓN A LA EF**

- POR SUBGRUPOS, INDICAD A QUÉ TIPO DE EDUCACIÓN (FORMAL, NO FORMAL O INFORMAL) PERTENECE CADA UNO DE LOS SIGUIENTES

### EJEMPLOS:

01. Realizar un juego dirigido por el profesor de Matemáticas.
02. Apuntarse a teatro en clases extraescolares del colegio.
03. Jugar libremente en el aula de Educación Física.
04. Jugar a polis y cacos con tus amigos en el parque.
05. Competir en un combate oficial de judo.
06. Crear un juego para competir amistosamente con tu familia en una fiesta de cumpleaños.

## **DINÁMICA INTRODUCCIÓN A LA EF**

### **(SOLUCIONES)**

- POR SUBGRUPOS, INDICAD A QUÉ TIPO DE EDUCACIÓN (FORMAL, NO FORMAL O INFORMAL) PERTENECE CADA UNO DE LOS SIGUIENTES

### EJEMPLOS:

01. Realizar un juego dirigido por el profesor de Matemáticas (educación formal).
02. Apuntarse a teatro en clases extraescolares del colegio (educación no formal).
03. Jugar libremente en el aula de Educación Física (educación formal).
04. Jugar a polis y cacos con tus amigos en el parque (educación informal).
05. Competir en un combate oficial de judo (educación no formal).
06. Competir amistosamente en un juego motor con tu familia en una fiesta de cumpleaños (educación informal).



## **DINÁMICA 2: OBJETIVOS**

- POR SUBGRUPOS, INDICAD A QUÉ TIPO PERTENECE CADA UNO DE LOS SIGUIENTES OBJETIVOS (ESPECÍFICO DE UD, ESPECÍFICO DE SESIÓN, ESPECÍFICO DE ACTIVIDAD U OPERATIVO), SEGÚN EL NIVEL DE CONCRECIÓN UTILIZADO EN ESTA ASIGNATURA:

07. Desarrollar las habilidades perceptivo-motrices.
08. Iniciarse en la técnica de revés del tenis.
09. Llegar al otro lado sin que te pillen.
10. Mejorar la fuerza de los miembros superiores.
11. Desarrollar el movimiento interpretativo.
12. Desarrollar las destrezas de movimiento.
13. Imitar los movimientos del compañero.
14. Interiorizar los conceptos dentro-fuera.
15. Realizar disparos a la portería de fútbol.
16. Iniciarse en los deportes colectivos sin oposición.
17. Desarrollar la percepción temporal mediante un juego musical.
18. Desarrollar la flexibilidad.
19. Mejorar el movimiento expresivo de las emociones negativas.
20. Coger el pañuelo antes que el rival.

## **DINÁMICA OBJETIVOS**

### **(SOLUCIONES)**

- POR SUBGRUPOS, INDICAD A QUÉ TIPO PERTENECE CADA UNO DE LOS SIGUIENTES OBJETIVOS (ESPECÍFICO DE UD, ESPECÍFICO DE SESIÓN, ESPECÍFICO DE ACTIVIDAD U OPERATIVO), SEGÚN EL NIVEL DE CONCRECIÓN UTILIZADO EN ESTA ASIGNATURA:

01. Desarrollar las habilidades perceptivo-motrices (específico de UD).
02. Iniciarse en la técnica de revés del tenis (específico de actividad).
03. Llegar al otro lado sin que te pillen (operativo).
04. Mejorar la fuerza de los miembros superiores (específico de actividad).
05. Desarrollar el movimiento interpretativo (específico de sesión).



06. Desarrollar las destrezas de movimiento (específico de UD).
07. Imitar los movimientos del compañero (operativo).
08. Interiorizar los conceptos dentro-fuera (específico de actividad).
09. Realizar disparos a la portería de fútbol (operativo).
10. Iniciarse en los deportes colectivos sin oposición (específico de sesión).
11. Desarrollar la percepción temporal mediante un juego musical (específico de actividad).
12. Desarrollar la flexibilidad (específico de sesión).
13. Mejorar el movimiento expresivo de las emociones negativas (específico de actividad).
14. Coger el pañuelo antes que el rival (operativo).



### **DINÁMICA 3: CONTENIDOS HARROW**

- **POR SUBGRUPOS, INDICAD A QUÉ NIVEL PERTENECE CADA UNA DE LAS SIGUIENTES SITUACIONES MOTRICES:**

01. Jugar a un calienta manos o manos calientes.
02. Poner cara de susto.
03. Saltar.
04. Situarse detrás de un objeto.
05. Mantenerse en posición de sentadilla durante el mayor tiempo posible.
06. Encestar a canasta.
07. Andar.
08. Reconocer derecha e izquierda.
09. Estirar el cuádriceps.
10. Lanzar la jabalina.
11. Quitar la mano del fuego.
12. Hacer sombras animadas con las manos.
13. Salto de pértiga.
14. Bailar.
15. Reconocer diferentes sonidos.

### **DINÁMICA CONTENIDOS HARROW**

#### **(SOLUCIONES)**

- **POR SUBGRUPOS, INDICAD A QUÉ NIVEL PERTENECE CADA UNA DE LAS SIGUIENTES SITUACIONES MOTRICES:**

01. Jugar a un calienta manos o manos calientes (nivel 4).
02. Poner cara de susto (nivel 6).
03. Saltar (nivel 2).
04. Situarse detrás de un objeto (nivel 3).
05. Mantenerse en posición de sentadilla durante el mayor tiempo posible (nivel 4).
06. Encestar a canasta (nivel 5).
07. Andar (nivel 2).



08. Reconocer derecha e izquierda (nivel 3).
09. Estirar el cuádriceps (nivel 4).
10. Lanzar la jabalina (nivel 5).
11. Quitar la mano del fuego (nivel 1).
12. Hacer sombras animadas con las manos (nivel 6).
13. Salto de pértiga (nivel 5).
14. Bailar (nivel 6).
15. Reconocer diferentes sonidos (nivel 3).



## **DINÁMICA 4: METODOLOGÍA**

### **ESTILOS DE ENSEÑANZA (MUSKA MOSSTON)**

- **POR SUBGRUPOS, INDICAD A QUÉ ESTILO DE ENSEÑANZA PERTENECE CADA UNA DE LAS SIGUIENTES SITUACIONES MOTRICES:**

01. Enseñamos cómo tienen que saltar a la comba y se ponen en tríos y tienen que ayudarse y corregirse.
02. Planificamos una tabla de preparación física para un deportista.
03. Juegan a un mareo 2X1 y vamos dando feedback sobre cómo ser más eficaces.
04. Impartimos una clase de aeróbic infantil.
05. Inventan una coreografía.
06. Juegan a un 1X1 de mini-basket donde tienen que encestar.
07. Enseñamos cómo se realiza el puente y se ponen por parejas para ayudarse y corregirse.
08. Realizamos estiramientos todos a la vez contando el tiempo a mantener.
09. Juegan al "bulldog" / "muralla china" / "araña peluda".
10. Construyen una zona de juego con módulos de colchonetas de manera libre.
11. Realizan imitaciones de animales, ayudándoles en el proceso.
12. Les enseñamos cómo saltar a la comba y tienen que saltar 10 veces.

### **INTERACCIONES DIDÁCTICAS**

- **POR SUBGRUPOS, ESCRIBID UN RECURSO PARA MEJORAR CADA UNA DE LAS SIGUIENTES INTERACCIONES DIDÁCTICAS:**

01. Comunicación técnica:
02. Relación socioafectiva:
03. Organización y control:



## **DINÁMICA METODOLOGÍA**

### **(SOLUCIONES)**

#### **ESTILOS DE ENSEÑANZA (MUSKA MOSSTON)**

- **POR SUBGRUPOS, INDICAD A QUÉ ESTILO DE ENSEÑANZA PERTENECE CADA UNA DE LAS SIGUIENTES SITUACIONES MOTRICES:**

01. Enseñamos cómo tienen que saltar a la comba y se ponen en tríos y tienen que ayudarse y corregirse (grupos reducidos).
02. Planificamos una tabla de preparación física para un deportista (programación individual).
03. Juegan a un mareo 2X1 y vamos dando feedback sobre cómo ser más eficaces (descubrimiento guiado).
04. Impartimos una clase de aeróbic infantil (mando directo).
05. Inventan una coreografía (creatividad).
06. Juegan a un 1X1 de mini-basket donde tienen que encestar (resolución de problemas).
07. Enseñamos cómo se realiza el puente y se ponen por parejas para ayudarse y corregirse (enseñanza recíproca).
08. Realizamos estiramientos todos a la vez contando el tiempo a mantener (mando directo).
09. Juegan al "bulldog" / "muralla china" / "araña peluda" (resolución de problemas).
10. Construyen una zona de juego con módulos de colchonetas de manera libre (creatividad).
11. Realizan imitaciones de animales, ayudándoles en el proceso (descubrimiento guiado).
12. Les enseñamos cómo saltar a la comba y tienen que saltar 10 veces (asignación de tareas).

#### **INTERACCIONES DIDÁCTICAS**

- **POR SUBGRUPOS, ESCRIBID UN RECURSO PARA MEJORAR CADA UNA DE LAS SIGUIENTES INTERACCIONES DIDÁCTICAS:**

1. Comunicación técnica: utilizar un lenguaje adecuado a la edad del niño.
2. Relación socioafectiva: animar a los alumnos durante el juego.
3. Organización y control: mantener a todos los niños en nuestro campo visual.



## DINÁMICA 5: EVALUACIÓN

- POR SUBGRUPOS, RESPONDED A LAS SIGUIENTES CUESTIONES

**1. ¿De qué tipo es aquella evaluación que se realiza al principio y qué características debe tener? Poner un ejemplo.**

**2. ¿Qué características tiene la evaluación continua? Poner un ejemplo.**

**3. ¿Qué características tiene la evaluación sumativa? Poner un ejemplo.**

## DINÁMICA EVALUACIÓN

### **(SOLUCIONES)**

**1. ¿De qué tipo es aquella evaluación que se realiza al principio y qué características debe tener? Poner un ejemplo.**

Es la evaluación inicial, se debe hacer cuanto antes, al principio, nos permite conocer al alumno sus expectativas, actitudes, aptitudes, motivación, requiere que se hagan pruebas objetivas y cualitativas y se utilizan los resultados para el conocimiento orientación del alumno y la programación. Por ejemplo, pasamos un determinado test a cada niño, cuantificado y observacional test de Otzereski, cooper, etc. Al principio de curso.





**2. ¿Qué características tiene la evaluación continua? Poner un ejemplo.**

Que se realice a lo largo del proceso educativo; que esté centrada en experiencias de aprendizaje y basada en observación, puesto que nos permite un seguimiento individualizado por parte del alumno. Por ejemplo, al final de cada sesión realizar un informe de lo realizado según la planificación de ese día: juegos de mejora del esquema corporal o habilidades motrices básicas.

**3. ¿Qué características tiene la evaluación sumativa? Poner un ejemplo.**

Que se debe realizar al final, es la que permite valorar el aprendizaje conseguido. Establece un sistema para comprobar resultados obtenidos tras concluir el proceso de enseñanza-aprendizaje. Por ejemplo, revalorar pruebas realizadas al principio o habilidades que al principio no eran capaces de realizar.



## **DINÁMICA 6: PLANIFICACIÓN Y PROGRAMACIÓN**

- **POR SUBGRUPOS, INDICAD A QUÉ ÍTEM DE SESIÓN CORRESPONDE CADA UNA DE LAS SIGUIENTES AFIRMACIONES:**

21. Sirve para indicar la ubicación donde se va a desarrollar la sesión.
22. Los elementos físicos que se necesitan para la sesión aparecen en este ítem.
23. Puedes especificar con esto los estilos de enseñanza que vas a emplear en la sesión de forma general.
24. Te ubica al juego en un curso determinado.
25. Es el ítem más importante de la sesión, el que refleja lo que quieres trabajar en ella.

- **POR SUBGRUPOS, INDICAD A QUÉ ÍTEM DE ACTIVIDAD CORRESPONDE CADA UNA DE LAS SIGUIENTES AFIRMACIONES:**

01. Una de sus funciones es que el juego no sea pesado y monótono.
02. Te ayuda a reducir los problemas de seguridad en el juego.
03. Es lo primero que debería decirse en la explicación del juego y es importante que sea motivador y que se relacione con el juego.
04. Se trata de lo que quieres conseguir desarrollar en el niño con ese juego de forma explícita.
05. Refleja cómo organizas a los alumnos durante el juego.

## **DINÁMICA PLANIFICACIÓN Y PROGRAMACIÓN**

### **(SOLUCIONES)**

- **POR SUBGRUPOS, INDICAD A QUÉ ÍTEM DE SESIÓN CORRESPONDE CADA UNA DE LAS SIGUIENTES AFIRMACIONES:**

01. Sirve para indicar la ubicación donde se va a desarrollar la sesión (lugar).
02. Los elementos físicos que se necesitan para la sesión aparecen en este ítem (material).
03. Puedes especificar con esto los estilos de enseñanza que vas a emplear en la sesión de forma general (metodología).



04. Te ubica al juego en un curso o ciclo determinado (edad).
05. Es el ítem más importante de la sesión, el que refleja lo que quieres trabajar en ella (objetivo específico de sesión).

- POR SUBGRUPOS, INDICAD A QUÉ ÍTEM DE ACTIVIDAD CORRESPONDE CADA UNA DE LAS SIGUIENTES AFIRMACIONES:

01. Una de sus funciones es que el juego no sea pesado y monótono (variantes).
02. Te ayuda a reducir los problemas de seguridad en el juego (reglas).
03. Es lo primero que debería decirse en la explicación del juego y es importante que sea motivador y que se relacione con el juego (nombre).
04. Se trata de lo que quieres conseguir desarrollar en el niño con ese juego de forma explícita (objetivo específico de actividad).
05. Refleja cómo organizas a los alumnos durante el juego (disposición espacial).



## **DINÁMICA 7: ALUMNADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA**

- **POR SUBGRUPOS, INDICAD EN QUÉ CICLO DE EDUCACIÓN PRIMARIA FORMULARÍAS LOS SIGUIENTES OBJETIVOS:**

01. Mejorar el control de las partes del cuerpo.
02. Mejorar la flexibilidad de los miembros superiores.
03. Iniciarse en el revés del tenis.
04. Iniciarse en la gestualidad de las emociones.
05. Potenciar la fuerza mediante un juego tradicional adaptado.
06. Mejorar el equilibrio estático.
07. Introducir la ambidiestría mediante un juego sensorial.
08. Introducirse en la batida del salto de longitud.
09. Consolidar la creación coreográfica de la danza expresiva.
10. Afianzar el giro en el eje longitudinal.

## **DINÁMICA ALUMNADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA** **(SOLUCIONES)**

- **POR SUBGRUPOS, INDICAD EN QUÉ CICLO DE EDUCACIÓN PRIMARIA PODRÍAS EMPEZAR A TRABAJAR LOS SIGUIENTES OBJETIVOS:**

01. Mejorar el control de las partes del cuerpo (primer ciclo).
02. Mejorar la flexibilidad de los miembros superiores (segundo ciclo).
03. Iniciarse en el revés del tenis (tercer ciclo).
04. Iniciarse en la gestualidad de las emociones (primer ciclo).
05. Potenciar la fuerza mediante un juego tradicional adaptado (segundo ciclo).
06. Mejorar el equilibrio estático (primer ciclo).
07. Introducir la ambidiestría mediante un juego sensorial (segundo ciclo).
08. Introducirse en la batida del salto de longitud (tercer ciclo).
09. Consolidar la creación coreográfica de la danza expresiva (tercer ciclo).
10. Afianzar el giro en el eje longitudinal (primer ciclo).



## **DINÁMICA 8: COMPETENCIAS MOTRICES**

- POR SUBGRUPOS, INDICAD A QUÉ BLOQUE DE COMPETENCIAS MOTRICES CORRESPONDERÍA CADA UNO DE LOS SIGUIENTES OBJETIVOS:

01. Mejorar la capacidad de improvisación en movimiento mediante un juego musical.
02. Mejorar la flexibilidad de los miembros superiores.
03. Iniciarse en el revés del tenis.
04. Iniciarse en la gestualidad de las emociones.
05. Potenciar la fuerza mediante un juego tradicional adaptado.
06. Introducir la ambidiestría mediante un juego sensorial.
07. Introducirse en la batida del salto de longitud.
08. Afianzar el giro en el eje longitudinal.

- Y AHORA, POR SUBGRUPOS, INDICAD A QUÉ CONTENIDO ESPECÍFICO DE ESE BLOQUE DE COMPETENCIAS MOTRICES CORRESPONDERÍA CADA UNO DE LOS SIGUIENTES OBJETIVOS:

01. Mejorar la capacidad de improvisación en movimiento mediante un juego musical.
02. Mejorar la flexibilidad de los miembros superiores.
03. Iniciarse en el revés del tenis.
04. Iniciarse en la gestualidad de las emociones.
05. Potenciar la fuerza mediante un juego tradicional adaptado.
06. Introducir la ambidiestría mediante un juego sensorial.
07. Introducirse en la batida del salto de longitud.
08. Afianzar el giro en el eje longitudinal.

## **DINÁMICA COMPETENCIAS MOTRICES**

### **(SOLUCIONES)**

- POR SUBGRUPOS, INDICAD A QUÉ BLOQUE DE COMPETENCIAS MOTRICES CORRESPONDERÍA CADA UNO DE LOS SIGUIENTES OBJETIVOS:



01. Mejorar la capacidad de improvisación en movimiento mediante un juego musical (expresión corporal).
02. Mejorar la flexibilidad de los miembros superiores (capacidades físicas básicas).
03. Iniciarse en el revés del tenis por parejas (iniciación deportiva).
04. Iniciarse en la gestualidad de las emociones (expresión corporal).
05. Potenciar la fuerza mediante un juego tradicional adaptado (capacidades físicas básicas).
06. Introducir la ambidiestría mediante un juego sensorial (habilidades perceptivo-motrices).
07. Introducirse en la batida del salto de longitud (iniciación deportiva).
08. Afianzar el giro en el eje longitudinal (habilidades perceptivo-motrices)).

- Y AHORA, POR SUBGRUPOS, INDICAD A QUÉ CONTENIDO ESPECÍFICO DE ESE BLOQUE DE COMPETENCIAS MOTRICES CORRESPONDERÍA CADA UNO DE ESOS MISMOS OBJETIVOS:

01. Mejorar la capacidad de improvisación en movimiento mediante un juego musical (movimiento creativo).
02. Mejorar la flexibilidad de los miembros superiores (flexibilidad).
03. Iniciarse en el revés del tenis por parejas (deporte colectivo con oposición).
04. Iniciarse en la gestualidad de las emociones (movimiento expresivo).
05. Potenciar la fuerza mediante un juego tradicional adaptado (fuerza).
06. Introducir la ambidiestría mediante un juego sensorial (lateralidad).
07. Introducirse en la batida del salto de longitud (deporte individual sin oposición).
08. Afianzar el giro en el eje longitudinal (habilidades motrices básicas).



## **DINÁMICA 9: JUEGOS**

- POR SUBGRUPOS, INDICAD A QUÉ TIPO DE JUEGO DE LOS VISTOS EN CLASE COMO RECOPIULATORIO FINAL PODRÍAN PERTENECER LOS SIGUIENTES JUEGOS TRADICIONALES (VARIAS POSIBILIDADES):

26. Pilla-pilla.
27. Las sillas.
28. El espejo.
29. Pepas y Pepes.
30. Las películas.
31. Simón dice.
32. El pañuelo.
33. The floor is lava.
34. Polis y cacos.
35. Encuentra a tu pareja.

## **DINÁMICA JUEGOS** **(SOLUCIONES)**

- POR SUBGRUPOS, INDICAD A QUÉ TIPO DE JUEGO DE LOS VISTOS EN CLASE COMO RECOPIULATORIO FINAL PODRÍAN PERTENECER LOS SIGUIENTES JUEGOS TRADICIONALES (VARIAS POSIBILIDADES):

01. Pilla-pilla (de persecución o de competición).
02. Las sillas (musical o de competición).
03. El espejo (de imitación o cooperativo)
04. Pepas y Pepes (sensorial o de competición).
05. Las películas (interpretativo o de rol).
06. Simón dice (de consignas).
07. El pañuelo (de competición o sensorial).
08. The floor is lava (simbólico o de competición).
09. Polis y cacos (de rol o de persecución).
10. Encuentra a tu pareja (de asociación o sensorial).



## **DINÁMICA 10: EDUCACIÓN FÍSICA ADAPTADA**

- POR SUBGRUPOS, INDICAD QUÉ RECURSO DE ADAPTACIÓN PODRÍAIS REALIZAR, COMO PROFESORES, ANTE CADA UNA DE LAS SIGUIENTES NECESIDADES QUE PODRÍA TENER UN ALUMNO EN CLASE:

36. Tiene un grado elevado de ceguera.
37. No es capaz de distinguir los colores.
38. Tiene serias dificultades para diferenciar derecha e izquierda.
39. No puede mover las extremidades inferiores.
40. Tiene hipoacusia, es decir, dificultad para escuchar.
41. Es muy hiperactivo y le cuesta concentrarse.

## **DINÁMICA EDUCACIÓN FÍSICA ADAPTADA**

### **(SOLUCIONES)**

- POR SUBGRUPOS, INDICAD QUÉ RECURSO DE ADAPTACIÓN PODRÍAIS REALIZAR, COMO PROFESORES, ANTE CADA UNA DE LAS SIGUIENTES NECESIDADES QUE PODRÍA TENER UN ALUMNO EN CLASE:

01. Tiene un grado elevado de ceguera: utilizaría el canal auditivo con mayor frecuencia.
02. No es capaz de distinguir los colores: pondría una pegatina con formas en los colores.
03. Tiene serias dificultades para diferenciar derecha e izquierda: me pondría como referencia para que me siguiera.
04. No puede mover las extremidades inferiores: adaptaría el juego para que pudiera hacerlo sentado.
05. Tiene hipoacusia, es decir, dificultad para escuchar: utilizaría el canal visual con mayor frecuencia.
06. Tiene dificultad para concentrarse y prestar atención: me ubicaría cerca de él.





## **DINÁMICA 11: EDUCAR EN VALORES**

- **POR SUBGRUPOS, INDICAD A QUÉ NIVEL DEL PRPS DE HELLISON CO-RRESPONDERÍA CADA UNA DE LAS SIGUIENTES SITUACIONES:**

42. Respetar a tu hermano pequeño en casa.
43. No respetar ni hacer caso a las indicaciones del profesor.
44. Ayudar y guiar a un compañero en clase con un juego.
45. Comprender y aceptar que cada uno tenemos nuestras particularidades.
46. Ser capaz de realizar las actividades sin o con poca ayuda.
47. Reaccionar ante cualquier conflicto echando la culpa a los demás.
48. Ayudar a una persona dependiente a cruzar la calle.
49. Ser constante a la hora de practicar el juego en clase.
50. No reírte de los compañeros cuando tengan algún problema o conflicto.
51. Ser voluntario en clase de vez en cuando.
52. Tener iniciativa en clase y aportar ideas al profesor.
53. Cumplir responsablemente como delegado para representar a la clase.

## **DINÁMICA EDUCAR EN VALORES**

### **(SOLUCIONES)**

- **POR SUBGRUPOS, INDICAD A QUÉ NIVEL DEL PRPS DE HELLISON CO-RRESPONDERÍA CADA UNA DE LAS SIGUIENTES SITUACIONES:**

01. Respetar a tu hermano pequeño en casa (nivel 5).
02. No respetar ni hacer caso a las indicaciones del profesor (nivel 0).
03. Ayudar y guiar a un compañero en clase con un juego (nivel 4)
04. Comprender y aceptar que cada uno tenemos nuestras particularidades (nivel 1).
05. Ser capaz de realizar las actividades sin o con poca ayuda (nivel 3).
06. Reaccionar ante cualquier conflicto echando la culpa a los demás (nivel 0).
07. Ayudar a una persona dependiente a cruzar la calle (nivel 5).
08. Ser constante a la hora de practicar el juego en clase (nivel 2).
09. No reírte de los compañeros cuando tengan algún problema o conflicto (nivel 1).
10. Ser voluntario en clase de vez en cuando (nivel 2).
11. Tener iniciativa en clase y aportar ideas al profesor (nivel 3).
12. Cumplir responsablemente como delegado para representar a la clase (nivel 4).