

# **CONTENIDOS**

## **SESIONES PRÁCTICAS Y SEMINARIO**

### **Asignatura Didáctica de la Educación Física**

#### **Grado de Educación Primaria**



## TEMAS PRÁCTICOS DIDÁCTICA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

Bloque 1: La percepción corporal

Bloque 2: El equilibrio y la lateralidad

Bloque 3: Percepción espacial y temporal

Bloque 4: Habilidades motrices básicas

### BLOQUE 1 – La percepción corporal

#### 1.1. ¿Qué es la percepción corporal?

La percepción del cuerpo es el conocimiento que obtenemos a través de la información que recibimos de nuestro propio cuerpo mediante los receptores nerviosos (Contreras, 1998). Para Le Boulch (1997), supone la intuición global o conocimiento inmediato de nuestro cuerpo, se en estado de reposo o en movimiento, en función de la interrelación de sus partes y, sobre todo, de su relación con el espacio, los objetos y las personas que nos rodean.

La realización eficaz de un acto motor requiere una imagen consciente, precisa y global del cuerpo con el fin de que el sujeto pueda efectuar los ajustes y modificaciones que sean necesarias para lograr el objetivo motor propuesto.

Siguiendo a Le Boulch (1981), Castañer y Camerino (1991) y López (1992), citados por Prieto (2011), la percepción corporal va a estar constituida por dos conceptos:

- **El esquema corporal** (corporeidad): constituido por el nivel físico, cuantitativo (corporeidad), que se manifiesta en el tipo de adaptación que se establece entre las estructuras internas del cuerpo: sistemas de funcionamiento (óseo, muscular, cardiorespiratorio, etc.) que hacen posible su funcionamiento y la percepción global y segmentaria del mismo.



- **La imagen corporal** (autopercepción): el nivel cualitativo, condicionada por los caracteres físicos de la persona, que permiten una concepción subjetiva del propio cuerpo, paralela a la concepción objetiva que, de mi cuerpo, tienen los demás.

En síntesis, dentro de los conceptos mencionados (esquema e imagen corporal) y como contenidos propios de área de Educación Física autores como Castañer y Camerino (1991), o Contreras (1998) identifican:

- **El conocimiento y localización de las partes del cuerpo**
- **La tonicidad muscular**
- **La respiración**
- **La actitud postural y hábitos correctos**
- **La discriminación sensorial**

## **1.2. El conocimiento y control del propio cuerpo**

El cuerpo es el primer medio de relación con el mundo que nos rodea. El proceso de desarrollo del conocimiento y control del propio cuerpo se realiza en dos niveles: por un lado, en el primer nivel, se situaría el aprendizaje de las diferentes partes del cuerpo, la caracterización y diferenciación entre las mismas y el reconocimiento de sus sensaciones perceptivas; en el segundo nivel, se desarrollaría la independencia de los movimientos corporales y la disponibilidad de su cuerpo con vistas a la acción.

Por tanto, y desde un punto de vista didáctico en el tratamiento de estos contenidos, se podría establecer la siguiente secuenciación lógica de los mismos: conciencia global del cuerpo>> ejercicios de movilización y concienciación segmentaria>> disociación de movimientos>> reconocimiento y representación del cuerpo de los demás >> control sobre la postura y la respiración.

## **1.3. La tonicidad muscular**

Ballesteros (1982) citado por Prieto (2011) considera el tono muscular como una función de los músculos estriados por la que se mantienen de forma permanente en tensión, con un gasto



mínimo de energía y sin apenas ocasionar cansancio al cuerpo.

Entre los tipos de tono muscular, existe cierto consenso entre los autores en distinguir tres tipos o niveles diferentes de tono muscular: El tono de reposo, el tono postural y el tono de acción (Castañer y Camerino, 1991):

- **De reposo:** es un mínimo estado de tensión permanente que permite cualquier contracción de la musculatura, cumple la función de preparar al músculo para contraerse. Es característico de la persona en estado de reposo.
- **Postural** se corresponde con la base tónica de la postura finalizada (de pie, sentado...). Es la contracción tónica que inmoviliza y fija las articulaciones en posiciones determinadas (de pie, sentado...), no produce excesivo cansancio y su estímulo es la gravedad.
- **De acción:** es el tono de predisposición para entrar en acción (ponernos en movimiento), permite estar preparado para actuar (asociado a la capacidad física: fuerza).

#### 1.4. La respiración

La respiración identifica a un fenómeno reflejo que regula el oxígeno y el óxido de carbono en la sangre en relación con las necesidades del trabajo muscular del organismo. A pesar de ser un mecanismo reflejo, se puede ejercer cierto control sobre la respiración. Esta posibilidad de control favorece que pueda tratarse como un contenido educativo a tratar en el proceso de aprendizaje y conocimiento del propio cuerpo de los sujetos. Los contenidos sobre la respiración deberían pasar necesariamente por la toma de conciencia de las distintas fases de la respiración (inspiración, espiración, apnea y disnea) así como por la corrección de las insuficiencias respiratorias (Contreras, 1998, p. 185).

Entre los tipos de respiración:

- **Alta o clavicular.** Interviene la parte superior y menor del pecho y pulmones, llegando a ellos poca cantidad de aire.
- **Media o intercostal.** Llena la parte media y algo la parte superior de los pulmones.



- **Baja, diafragmática, profunda o abdominal.** Llena de aire la parte media e inferior de los pulmones. Se inhala más aire que en los tipos anteriores.
- **Completa.** Pone en juego a todas y cada una de las partes de los pulmones y músculos que intervienen en la respiración.

### 1.5. La actitud postural

La actitud es el comportamiento significativo de nuestro cuerpo, que reacciona a partir de la postura bajo la dependencia de las variaciones de la atención y reacciones emocionales. La actitud y la gestualidad son conceptos apoyados en la actividad tónico-postural. La actitud potencia el desarrollo del esquema corporal a través de la consolidación de la colocación adecuada de los segmentos corporales de acuerdo con las diferencias posturales corporales (Prieto, 2011)

Por su parte, la postura puede definirse como la adaptación favorable del esquema corporal al espacio mediante el mantenimiento de una disposición determinada de los distintos segmentos corporales (Contreras, 1998). De esta definición puede desprenderse que la postura tiene una significación mecánica del cuerpo del sujeto (se alude a la localización y posición de los segmentos corporales).

Tanto la actitud como la postura poseen dos dimensiones destacadas, la consciente y la inconsciente, por lo que su educación y control por parte del sujeto requieren de una relación entre ellas de mutuo beneficio (relación simbiótica) y una adecuada gestión de las emociones.

La regulación tónica (RT) es el telón de fondo de las actividades motrices y posturales que preparan, orientan y sostienen todo el movimiento (Le Bouch, 1997). La RT está relacionado con la respuesta neuromuscular del individuo, con la respiración, relajación, equilibrio y factores emocionales.

Un control postural correcto y una adecuada actitud postural facilitarán el desarrollo de acciones motrices eficientes y evitarán posibles desequilibrios articulares.



## BLOQUE 2- El equilibrio y la lateralidad

### 2.1. El equilibrio

García y Fernández (2002), citados por Muñoz (2009) definen el equilibrio corporal como las modificaciones tónicas que los músculos y articulaciones elaboran a fin de garantizar la relación estable entre el eje corporal y eje de gravedad.

Existen dos formas básicas de equilibrio (Contreras, 1998):

- **Equilibrio estático:** referido al mantenimiento de la postura mediante correcciones que anulen las variaciones de carácter exógeno o endógeno.
- **Equilibrio dinámico:** se representa a través de una acción equilibradora que hace volver al cuerpo sobre la base de sustentación cuando su centro de gravedad de ha alejado de ella.

Al margen de lo anteriormente mencionado, Castañer y Camerino (1991), proponen como diferentes tipos de equilibrio:

- **Estable:** caracteriza a aquel que, siendo el sujeto apartado de su posición de equilibrio, vuelve al puesto que antes tenía, por efecto de la gravedad. En este caso el centro de gravedad está debajo del punto de suspensión.
- **Inestable:** define a aquel donde el cuerpo, siendo apartado de su posición de equilibrio, se aleja por efecto de la gravedad. En este caso el centro de gravedad está más arriba del punto o eje de suspensión.
- **Indiferente:** Se da cuando el cuerpo siendo movido, queda en equilibrio en cualquier posición. En este caso el centro de gravedad coincide con el punto de suspensión.
- **Hiperestable:** Es el que se produce cuando el centro de gravedad se encuentra por debajo de la base de sustentación.



El equilibrio corporal se construye y desarrolla en base a las informaciones visoespaciales y vestibulares. Entre los factores que puede intervenir en el equilibrio, se encuentran (Muñoz, 2009):

- **Factores Sensoriales:** Órganos sensoriomotores, sistema laberíntico, sistema plantar y sensaciones cenestésicas.
- **Factores Mecánicos:** Fuerza de la gravedad, centro de gravedad, base de sustentación, peso corporal.
- **Otros Factores:** Motivación, capacidad de concentración, inteligencia motriz, autoconfianza.

## 2.2. La lateralidad

La lateralidad puede definirse como el dominio funcional de un lado del cuerpo sobre otro y se manifiesta en la preferencia de servirnos selectivamente de un miembro determinado (mano, pie, ojo, oído) para realizar actividades concretas (Conde y Viciano, 1997). Sin embargo, la lateralidad no es únicamente la preferencia sensorial o motora de uno de los dos lados del cuerpo, es una función de gran complejidad que se constituye en principio organizador de la estimulación aferente y de la respuesta motora. Se ha comprobado que el desarrollo de la lateralidad está implicado en aspectos importantes del desarrollo psicomotriz, como la coordinación motriz, la orientación espacial, y la percepción espacio-temporal (Dean y Reynolds, 1997, citados por Bernabéu, 2015).

La preferencia funcional de uno u otro lado del cuerpo permite al niño diferenciar la derecha y la izquierda con relación a su cuerpo, ubicarse en su entorno y en relación los demás, lo que le va a permitir conformar la base de la orientación y la estructuración espacial. La lateralidad, por tanto, posibilita la utilización eficaz del propio cuerpo y la percepción del propio esquema corporal (Vlachos, Gaillard, Vaitsis, y Karapetsas, 2013, citados por Bernabéu, 2015).

La lateralidad de una persona está determinada por la dominancia hemisférica de su cerebro, siendo el hemisferio contrario al lado dominante el que controla la habilidad.



Casi todos los autores coinciden en que la lateralidad se establece en torno a los ocho años (Ferré, 2008, citado por Bernabéu), aunque este proceso puede prolongarse en determinadas circunstancias hasta los doce años, siendo inestable antes de los cuatro (Ferré, 2008, citado por Bernabéu).

		Fase	Objetivos del desarrollo		
			Vías Sensoriales	Movimiento	Manipulación
ETAPAS PRELATERALES	HOMOLATERAL	<b>MONO-LATERAL (ALTERNA)</b> 0-6 meses	Respuestas reflejas a estímulos Percepción fondo-figura	Control de la línea media Movimiento de los dos lados del cuerpo sin relación	Prensión refleja Control flexión y extensión
		<b>DUO-LATERAL</b> 6-12 meses	Identificación estímulos, inicio función perceptiva	Reptado homolateral Uso simultáneo de los dos lados del cuerpo	Prensión bimanual
		<b>CONTRALATERAL A partir de los 3 años</b>	Binocularidad, convergencia visual Escucha binaural	Movimiento asimétrico coordinado Reptado, gateo, contralateral	Pinza pulgar-índice Manipulación bimanual hábil
<b>ETAPA LATERAL</b>		<b>DOMINANCIA LATERAL</b> 4-7 años	Dominancia visual y auditiva	Dominancia motriz (mano y pie)	Control lateral de la grafía

Figura 1. Cuadro esquemático de la secuencia evolutiva en la construcción de la lateralidad. Bernabéu (2015) adaptado de Ferré, Catalán, Casaprima y Mombiela (2006).

Hay consenso entre los autores en afirmar que existe una tendencia genética natural a desarrollar una lateralidad diestra o zurda, pero homogénea. Sin embargo, hay un importante porcentaje de niños que no han definido aún su lateralidad a la edad de ocho años, momento en que debería quedar establecida, y otros que no muestran una organización lateral adecuada. Determinadas condiciones de estimulación, ausencia de actividad en uno de los dos hemisferios, problemas orgánicos y/o funcionales, sin olvidar la influencia de factores sociales y culturales, pueden producir retrasos en la lateralización e impedir la adecuada definición lateral, o generar patrones de lateralidad anormales (Ferré, 2006 citados por Bernabéu, 2015). Algunos de estos perfiles laterales no deseables son:

- **Lateralidad cruzada:** hace referencia a un predominio lateral no homogéneo. Existen varias combinaciones posibles de lateralidad cruzada, siendo la más frecuente la que se





expresa con predominio diestro de la mano y pie junto con predominio ocular y/o auditivo izquierdo. Por ejemplo, en relación.

- **Ambidextrismo:** tendencia al uso indiscriminado e igual de las dos partes del cuerpo. Aunque ha sido contemplado a veces como un valor no se trata de una cualidad, sino que indica una anomalía en el neurodesarrollo y está en la base de muchas dificultades de orientación que se observan en algunas personas (Ferré & Aribau, 2006 citados por Bernabéu, 2015).
- **Zurdería contrariada:** modificar el uso del índice predeterminado para ser dominante (normalmente la preferencia manual) y forzar el uso de la mano derecha (especialmente durante la escritura) puede generar ciertas alteraciones neuropsicológicas (disfunción, obstrucción y/o la inhibición del funcionamiento cerebral) (Ferré, 2008 citados por Bernabéu, 2015).

## **BLOQUE 3- Percepción espacial y temporal.**

### **3.1. La percepción espacial**

El conocimiento espacial busca impulsar en el sujeto la capacidad de reconocer el espacio que ocupa su cuerpo, así como la capacidad de orientación (Contreras, 1998). Para Wallon (1984), citado por Muñoz (2011), la percepción espacial es la toma de conciencia del sujeto de su situación y de sus posibles situaciones en el espacio que le rodea, su entorno y los objetos que en él se encuentran.

El espacio se construye en el niño, paralelamente a la elaboración de la percepción y conciencia corporal. Para que el niño empiece a percibir el espacio es necesario que produzca la separación entre su yo y el mundo que le rodea (Muñoz; 2011).

La percepción del espacio en el ser humano se construye gracias a los canales espaciales (sentidos y estructuras cerebrales). Estos canales espaciales (visual, auditivo, táctil, olfativo y



kinestésico) posibilitan la captación del entorno del ser humano y su posterior procesamiento con vistas a la acción motriz. La información llega al sistema nervioso a través de los órganos sensoriales (ojo, nariz, oído etc.) y posteriormente mediante nervios y vías nerviosas al sistema nervioso central y a la corteza cerebral.

### 3.1.2. Tipos de espacialidad

En cuanto a la taxonomía que integra a la espacialidad, Castañer y Camerino (1991) citados por Gómez (2012), proponen la diferenciación de dos tipos:

- **La orientación espacial** puede definirse como “la aptitud o capacidad para mantener constante la localización del propio cuerpo en función de los objetos, así como para posicionar a éstos en función de nuestra propia posición” (Conde y Viciano, 2001). Según Gómez (2012) aquí merece especial mención el espacio perceptivo, basado en la vivencia motriz y perceptiva inmediata que el niño posee del espacio, facilitando establecer relaciones espaciales simples creadas por el propio individuo independientemente del espacio que le rodea. Se trata, por tanto, de un sistema de patrones intrínsecos cuyo punto de referencia es el propio sujeto.
- **La estructuración espacial** se describe como la "capacidad para orientar o situar objetos y sujetos" (Conde y Viciano, 2001). Si en la orientación espacial se ha señalado como representativo el espacio perceptivo, en el caso de la estructuración espacial se vincula al espacio figurativo, que, basado en el espacio perceptivo, trata de analizar los datos perceptivos inmediatos y de elaborar relaciones espaciales complejas tomando como referencia objetos externos al propio sujeto.

### 3.1.2. La evolución de la espacialidad en el sujeto y los tipos de espacio.

Una de las clasificaciones complejas acerca de la evolución de la espacialidad más reportadas es la de Jean Piaget. Piaget (1975) citado por Pozo (2010) nos propone las siguientes fases:

- **Periodo sensorio-motor (0-2 años).** Espacio dividido globalmente: el espacio se vive según las sensaciones táctiles, auditivas, visuales, olfativas y gustativas, donde el espacio



bucal circular es su primer espacio. Posteriormente se va ampliando por la manipulación de objetos.

- **Periodo preoperatorio (2-8 años).** Se percibe la posición que ocupa en el espacio nuestro propio cuerpo, se progresa en la orientación espacial y manifestaciones del espacio perceptivo y de las relaciones topológicas.
- **Periodo de operaciones concretas (8-12 años).** Espacio conocido: Se utiliza con precisión del espacio gráfico, traslada los conceptos de derecha e izquierda a otros objetos y sujetos (descentralización), mejora en la estructuración espacial.

Por otra parte, y en relación con la progresión de la espacialidad en los sujetos anteriormente expuesta, Piaget (1948), citado por Fernández, Mercado y Sánchez (2003) expone la existencia de tres tipos de espacio:

#### **A- Espacio topológico:**

Este periodo se identifica entre el nacimiento y los tres años y se caracteriza por un limitado abanico de posibilidades motrices con un gran protagonismo del campo visual. Con la adquisición de la habilidad motriz básica de la marcha el espacio se ve ampliado, facilitándose la captación de distancias y direcciones en relación con su propio cuerpo, partiendo de sensaciones cinéticas, visuales y táctiles. Aquí se pueden diferenciar las siguientes posibilidades para el espacio topológico:

- Vecindad: relación de cercanía entre los objetos.
- Separación: relación entre un grupo de objetos que se hallan dispersos.
- Orden: relación que guardan un grupo de objetos respecto a un sistema de referencia.
- Envolvimiento: relación en que un sujeto u objeto rodea a otro.



- Continuidad: relación en la que aparecen una sucesión constante de elementos.

#### **B- Espacio proyectivo:**

El espacio en los sujetos concibe como un esquema general del pensamiento, apoyándose en la representación mental de la derecha e izquierda. Se basan sobre las relaciones topológicas, pero se distinguen por la toma en consideración de una perspectiva que permite examinar las relaciones entre los objetos desde un punto de vista distinto del sujeto. Estas relaciones son posibles por la descentración que el niño alcanza gracias al acceso al pensamiento operatorio concreto. Esto le permite considerar las relaciones de los objetos unos con otros, vistos desde un lugar diferente desde el que se realiza la descripción. Así las relaciones proyectivas permiten apreciar perspectivas, secciones, proyecciones, desarrollos de superficies y volúmenes y la orientación de derecha e izquierda relacionadas con los otros.

#### **C- Espacio euclidiano:**

Se desarrolla de la mano del asentamiento del esquema corporal y supone la capacidad de utilizar medidas de longitud, volumen y superficie como referencia de los objetos a un sistema (Contreras, 1998).

### **3.2. La percepción temporal**

La temporalidad es definida como el conjunto de acontecimientos que siguen un orden o distribución cronológica y una duración cuantitativa del tiempo transcurrido entre los límites de dichos acontecimientos (Fraisie, 1989, citado por Pozo, 2010). Por tanto, el sujeto al dar comienzo una acción motriz debe prever su duración, la distribución de los componentes en el tiempo o el ritmo de ejecución óptimo (Conde y Viciana, 1997, citados por Pozo, 2010).

La percepción temporal se compone en torno a dos nociones (Contreras, 1998):

- **La orientación temporal** como la capacidad de percibir las relaciones temporales (Le Boulch, 1997).
- **La estructuración espacial** como la reproducción de un movimiento a una velocidad o ritmo concreto (Le Boulch, 1997).



### 3.2.1. La evolución de la temporalidad

Establecer clasificaciones generales donde se trata de ubicar temporalmente procesos de desarrollo donde tiene influencia la maduración del sujeto es una tarea compleja y que debe entenderse como una aproximación. A la hora de estudiar la evolución de la temporalidad en los sujetos, se atenderá a la clasificación propuesta por Piaget (1975) citado por Pozo (2010):

- **Periodo sensoriomotor (0-2 años):** tiempo ritmo vivido: La primera noción que se conoce es la sucesión y progresivamente los ritmos naturales (corazón-respiración), el tiempo ligado al sueño y a la vigilia, al hambre y a la saciedad etc.
- **Periodo preoperatorio (2-8 años):** Tiempo ritmo percibido: a los 3-4 años es capaz de producir un orden sencillo de sucesos. Más tarde (en torno a los 5 años) se adapta a un ritmo dado, percibe el orden y la duración, distingue entre situaciones simultáneas y alternativas, mejora la orientación temporal y automatismos.
- **Periodo de operaciones concretas (8-12 años):** Tiempo ritmo conocido: se da la estructuración del orden, duración y otros conceptos temporales: sucesión, simultaneidad, velocidad, aceleración, consecutivo, etc.

### 3.2.2. El ritmo

El ritmo puede definirse como una organización de fenómenos que se desarrollan en el tiempo (Le Boulch, 1997). Según Contreras (1998), dos nociones fundamentales sustentan la idea de ritmo. Por una parte, la regularidad en la sucesión, es decir, el tiempo que se necesita para producir grupos colectivos de estímulos y su repetición; y por otra, la alternancia entre dos o más elementos idénticos en duración, cualidad e intensidad.

En el desarrollo de la capacidad rítmica, se pueden distinguir tres sistemas o secuencias (Contreras, 1998):

- **La inducción rítmica:** surge por una reacción de la percepción inmediata



- **La discriminación cognitiva:** se origina a partir de los procesos de asimilación, distinción y comprensión de estructuras rítmicas.
- **La ejecución motriz:** es el último nivel de capacitación rítmica y depende del aprendizaje.

## BLOQUE 4- Las habilidades motrices básicas

### 4.1. Concepto

El concepto de habilidad motriz básica (HMB) se define como toda una serie de acciones motrices que aparecen de modo filogenético en la evolución humana, tales como marchar, correr, girar, saltar, lanzar o recepcionar (Cidoncha y Díaz, 2010). Por habilidades motrices básicas entendemos aquellos actos motores que se, llevan a cabo de forma natural y que constituyen la estructura sensomotora básica, soporte del resto de las acciones motrices que el ser humano desarrolle. Las HMB se apoyan en las habilidades perceptivas y evolucionan juntamente con ellas. Las características de las HMB pueden resumirse en las siguientes (Cidoncha y Díaz; 2010):

- Ser comunes a todos los individuos.
- Haber facilitado/permitido la supervivencia del ser humano.
- Ser fundamento de posteriores aprendizajes motrices (deportivos o no).

Respecto de las clasificaciones encontradas en la literatura científica al respecto de las HMB, Ruíz (1987) citado por Cidoncha y Díaz (2010) propone la siguiente clasificación:

- **Locomotrices.** Su característica principal es la locomoción. Entre ellas se encuentran: andar, correr, saltar, galopar, deslizarse, rodar, trepar, etc.
- **No locomotrices.** Su característica principal es el manejo y dominio del cuerpo en el espacio. Ejemplos de estas habilidades son: balancearse, girar, retroceder, colgarse, etc.



- **Basadas en proyecciones/percepciones.** Caracterizadas por la proyección, manipulación y recepción de móviles y objetos. Están presentes en tareas tales como lanzar, recepcionar, batear, atrapar, etc.

## 4.2. La evolución de las habilidades motrices

Al igual que se indicó anteriormente con la evolución de la temporalidad, en el establecimiento de una serie de etapas de desarrollo en la adquisición de competencia motriz respecto de las HMB, se ha de entender de forma flexible cada uno de los periodos que se puedan fijar. En este caso, por su utilización en el ámbito de la Educación Física, se atenderá a la clasificación aportada por Sánchez (1984):

### 1ª fase (4-6 años)

- Desarrollo de las habilidades perceptivas a través de tareas motrices habituales.
- Desarrollo de capacidades perceptivas tanto del propio cuerpo como a nivel espacial y temporal.
- Las tareas habituales incluyen: caminar, tirar, empujar, correr, saltar...
- Se utilizan estrategias de exploración y descubrimiento.
- Se emplean juegos libres o de baja organización.
- Para el desarrollo de la lateralidad se emplean segmentos de uno y otro lado para que el alumno descubra y afirme su parte dominante.



### **2ª fase (7-9 años)**

- Desarrollo de las habilidades y destrezas básicas mediante movimientos básicos que impliquen el dominio del propio cuerpo y el manejo de objetos.
- Estos movimientos básicos están referidos a desplazamientos, saltos, giros, lanzamientos y recepciones.
- En la actividad física se utiliza el componente lúdico-competitivo.
- Se busca el perfeccionamiento y una mayor complejidad de los movimientos de la etapa anterior.
- Se siguen estrategias de búsqueda fundamentalmente, pero a veces será necesaria la instrucción directa por parte del profesor para el aprendizaje de algunos movimientos complejos.

### **3ª fase (10-13 años)**

- Se da una iniciación a las habilidades y tareas específicas que tienen un carácter lúdico-deportivo y se refieren a actividades deportivas o actividades expresivas.
- Se trabajan habilidades genéricas comunes a muchos deportes.
- Se inician habilidades específicas de cada deporte y técnicas para mejorar los gestos.





## BIBLIOGRAFÍA



- Bernabéu, E. (2015). *Procesos y programas de neuropsicología educativa*. Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. Secretaría de Estado de Educación, Formación Profesional y Universidades. Centro Nacional de Innovación e Investigación Educativa (CNIIE).
- Castañer, M. y Camerino, O. (1991): *La E. F. en la enseñanza primaria*. Inde.
- Cidoncha, V., Díaz, E. (2010). *Aprendizaje motor. Las habilidades motrices básicas: coordinación y equilibrio*. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 15, Nº 147
- Conde, J.L. y Viciano, V. (1997). *Fundamentos para el desarrollo de la motricidad en edades tempranas*. Aljibe.
- Contreras, J. (1998). *Didáctica de la Educación Física. Un enfoque constructivista*. INDE.
- Fernández, J.C., Mercado, F. y Sánchez, M. (2003). *Teoría y práctica psicomotora de la orientación y localización espacial*. EF deportes Revista Digital - Buenos Aires - Año 9 - Nº 59.
- Gómez, A. (2012). *Propuesta de desarrollo de la espacialidad en las clases de Educación Física*. EmásF- Revista Digital de Educación Física. Año 3, Num. 16
- Le Bouch, J. (1997). *La Educación Psicomotriz en la Escuela Primaria*. Paidós.
- Muñoz, D. (2009). *La coordinación y el equilibrio en el área de Educación Física:*



*Actividades para su desarrollo.* EF Deportes Revista Digital - Buenos Aires - Año 13 - Nº 130.

- Pozo, P. (2010). *Desarrollo de las capacidades perceptivo-motrices en la Educación Física escolar.* Revista Digital Lecturas: Educación Física y Deportes, 143.
- Prieto, M. (2011). *La percepción corporal y espacial.* Innovación y experiencias educativas Nº 38.
- Sánchez, F. (1984). *Didáctica de la Educación Física y el deporte.* Gymnos.

## JUEGOS COOPERATIVOS

Según Omeñaca y Ruiz (2005) en los juegos cooperativos cada participante colabora para conseguir un fin común, para conseguirlo tendrán que organizarse.

Hay varios investigadores que aportan diferentes características y profundizan sobre lo importante que son los juegos cooperativos como medio para la educación.

Pallares (1978) resalta las siguientes características:

- Los participantes trabajan juntos para aspirar a un fin común (en lugar de competir).
- Todos ganan o todos pierden.
- Los jugadores no compiten entre ellos sino que competirán contra los elementos no humanos del juego.
- Los participantes unen sus diferentes habilidades y se esfuerzan para conseguir la finalidad del juego.

Crévier y Berubé (1987, como se citó en Omeñaca y Ruiz, 2005) recalcan que a través de los juegos cooperativos:

- Se libera la agresividad física.
- Hay una participación de cada jugador en el bienestar de los demás compañeros.
- No hay eliminación.
- Posibilita intercambiar papeles dentro del juego.
- Participan de acuerdo con las propias capacidades.
- Resalta el placer.

Parlebas (1988, como se citó en Omeñaca y Ruiz, 2005) destaca por prestar atención al carácter solidario de las relaciones sociales que se establecen entre los jugadores.

Otro referente en el campo de la educación para la cooperación es Orlick (1990, como se citó en Omeñaca y Ruiz, 2005) que vincula el juego cooperativo a la libertad en varios ámbitos:

- Libres de competición.
- Libres para crear (opción del pensamiento divergente).



- Libres de exclusión.
- Libre de elección (pone en marcha la iniciativa individual).
- Libres de agresión.

## BIBLIOGRAFÍA



- Omeñaca, C. y Ruiz, J. V. (2005). *Juegos cooperativos y educación física*. Paidotribo

# **EJEMPLO DE EJERCICIO PRÁCTICO**

## **Asignatura Didáctica de la Educación Física**

### **Grado de Educación Primaria**

©2022 Miriam García González, María Espada Mateos, Daniel Bores García

Algunos derechos reservados

Este documento se distribuye bajo la licencia

“Atribución-CompartirIgual 4.0 Internacional” de Creative Commons,

disponible <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.es>



## “NOMBRE DE LA ACTIVIDAD”

Objetivo:

Material:

Intensidad:

Descripción:

Reglas:

Variantes:

Tiempo:

Disposición espacial:

### EJEMPLO:

#### “EXPLORADORES”

Objetivo: Identificar las diferentes partes del cuerpo a través de un juego tradicional adaptado.

Material: Aros y conos      Intensidad: baja-media

Descripción: Los alumnos serán exploradores y tendrán que encontrar un tesoro, para ello, tendrán que atravesar con un aro de fuego diferentes mundos (el mundo de las momias, las serpientes, los científicos y los rinocerontes).

Por parejas, deberán atravesar toda la pista del gimnasio y deberán pasar por los 4 mundos que estarán señalizados con conos. Un miembro de cada pareja irá moviendo el aro de fuego por todo su cuerpo mientras que el otro compañero le copiará como si de un espejo se tratase. Cuando este alumno llegue a un cono (mundo) se cambia el rol de las parejas y así sucesivamente hasta llegar a encontrar el tesoro.

Reglas:

1. Hay que decir en voz alta la parte del cuerpo con la que se mueve el aro de fuego.
2. Cada vez que se produzca un movimiento con el aro de fuego se podrá avanzar un paso, así hasta llegar al siguiente cono (mundo).



Variante: Una vez los alumnos encuentren el tesoro, tendrán que regresar al museo pero se les privará del campo visual a uno de los participantes de cada pareja. De esta forma, el compañero tendrá que guiarle mediante indicaciones.

Tiempo: 10 minutos

Disposición espacial: en el gimnasio por parejas.