

LA COORDINACIÓN DINÁMICA GENERAL



ASIGNATURA: *Educación física y su didáctica I*

PROFESOR: *Cipriano Romero Cerezo*

GRUPO TRABAJO: *GTA 06*

- *Miguel Ángel Valdivia Maza*
- *José Antonio Rosado González*
- *Juan Orozco Alonso*
- *Alejandro Trujillo Socias*

ÍNDICE:

- 1- **SITUACIÓN PROBLEMÁTICA:**

- 2- **INTRODUCCIÓN:**

- 3- **LA COORDINACIÓN:**
 - 3.1- **CONCEPTO DE COORDINACIÓN:**
 - 3.2- **FASES/CANALES DE LA COORDINACIÓN:**
 - 3.3- **FACTORES DE LA COORDINACIÓN:**
 - 3.4 - **TIPOS DE COORDINACIÓN:**
 - 3.5- **DESARROLLO Y EVOLUCIÓN**
 - 3.6- **CUALIDADES DE LA COORDINACIÓN**

- 4- **ORIENTACIONES DIDÁCTICAS**

- 5- **LA COORDINACIÓN EN EL CURRÍCULUM DE LA EDUCACIÓN PRIMARIA**

- 6- **CLASE PRÁCTICA:**

- 7- **BIBLIOGRAFIA:**

- 8- **VALORACION CRÍTICA GRUPAL:**

1 -SITUACIÓN PROBLEMÁTICA

Nos encontramos en un proceso evolutivo de los escolares en el cual presentan dificultades a la hora de ajustar los movimientos corporales cuando realizan determinados movimientos como desplazamientos, los saltos, giros, etc. Establecer el tipo de contenido que hay que desarrollar, desarrollando el marco teórico y la propuesta de intervención práctica.

A partir de esta situación problemática, establecernos un marco teórico, a partir del cual desarrollaremos una propuesta práctica, con el fin de solventar dicha situación.

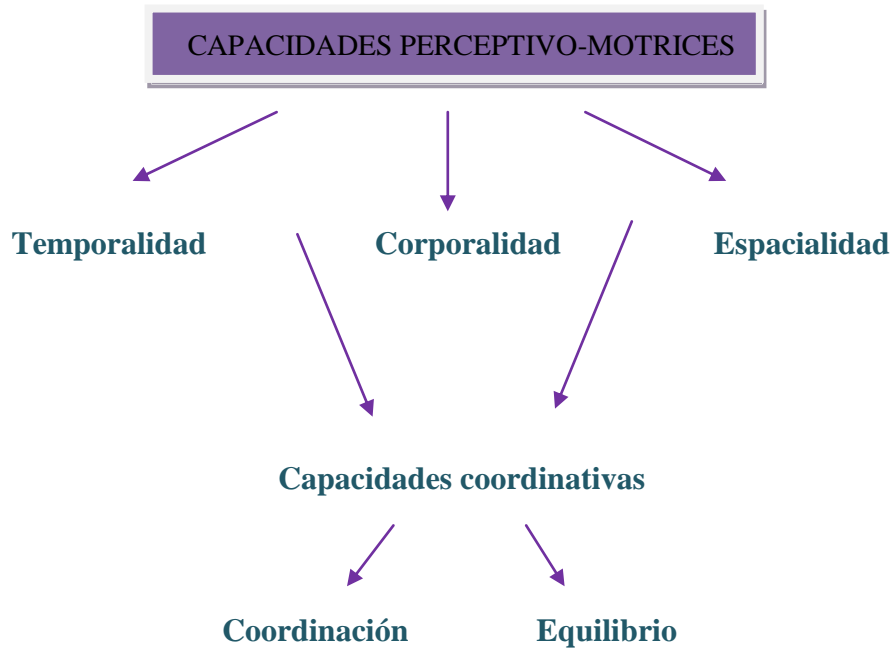
2 - INTRODUCCIÓN

Como hemos visto en clases anteriores, se entiende por *capacidades perceptivo-motoras*, la disposición que tiene el individuo para responder y adaptarse con los movimientos de su cuerpo a los estímulos que se producen en el medio en el que se desenvuelve.

Estas capacidades tienen una gran importancia para que los alumnos conozcan su cuerpo, su interrelación con el medio (espacios, objetos y personas que le rodean) y el tiempo (duración, orden y ritmo)

Mediante los estímulos que se presentan a los alumnos, la acción motriz y la experiencia, se puede llegar a un dominio corporal con relación al medio en el que se desenvuelven.

La información que resulta útil para que el escolar pueda realizar el movimiento le viene por los siguientes canales: visual, auditivo, táctil, cinestésico y vestibular. Los canales visual, auditivo y táctil son importantes para la espacialidad y temporalidad, como se ha visto en clases anteriores. El canal cinestésico indica cómo están situadas las diferentes partes del cuerpo, las contracciones y distensiones musculares, el canal vestibular proporciona información acerca de las posiciones corporales y de los posibles desequilibrios, ambos son muy importantes en el ámbito de la corporalidad.



3 – LA COORDINACIÓN:

Tiene un carácter fundamental, al determinar el funcionamiento correcto de nuestro cuerpo y de su interrelación consigo mismo y con el medio. Según Cambeiro (1987) , si no tuviéramos coordinación, nuestros gestos serían imprecisos, nuestros movimientos torpes, unas acciones anularían a otras, y los esfuerzos que realizaríamos para conseguir pequeños objetivos resultarían enormes.

En la observación externa de un movimiento coordinado podemos apreciar la fluidez y la eficacia del mismo. En el ámbito interno, se dice que hay una buena interrelación entre el sistema nervioso que envía las órdenes oportunas y los músculos que realizan el movimiento requerido. Un buen nivel de coordinación dependerá de la maduración del sistema nervioso y del nivel de aprendizaje motor.

3.1- CONCEPTOS DE COORDINACION:

La coordinación es un concepto ampliamente definido diciéndose de él, que es la capacidad neuromuscular de ajustar con precisión lo querido y pensado de acuerdo con la

imagen fijada por la inteligencia motriz a la necesidad del movimiento o gesto deportivo concreto.

Se dice que existe coordinación cuando todos los sistemas encargados de producir movimiento adaptado a las exigencias de nuestro alrededor, actúan sincronizadamente para conseguir un funcionamiento adecuado, fluido y ajustado a lo que pretendemos.

Se puede entender la coordinación como la capacidad mediante la cual existe una interrelación entre el sistema nervioso central y la musculatura, lo que da lugar a la sincronización entre los músculos, provocando el movimiento que deseamos.

“La coordinación es el fundamento óptimo de los músculos durante la ejecución de los gestos motores” **Fetz** (1976).

“La coordinación viene dada concretamente por el control que tiene el sistema nervioso central sobre la musculatura, este control proporciona un movimiento más o menos preciso dependiendo de lo deseado, así como un control del movimiento y su implantación en el espacio y la adecuación temporal.” **Meinel** (1987)

“La coordinación es muy importante a la hora de aprender nuevos movimientos en cualquier tipo de actividad, tanto en el deporte como en el mundo del baile, a la hora de ejercer una profesión como técnico de aparatos electrónicos, médicos, etc., cuanto más elevado sea el nivel de coordinación, más rápidos y precisos serán nuestros movimientos, y más fácil nos resultara aprender otros nuevos.” **Weineck** (1988)

“La coordinación se da cuando un movimiento se ajusta totalmente a los criterios de eficacia, armonía y economía.” Las palabras concretas con las que Castañer y Camerino explican la coordinación fueron: “capacidad de regular de forma precisa la intervención del propio cuerpo en la ejecución de la acción justa y necesaria según la idea motriz prefijada” **Castañer y Camerino** (1991).

“La coordinación es la capacidad mediante la cual existe una interrelación entre el sistema nervioso central y la musculatura, sincronizando las acciones de los mismos, logrando un perfecto juego entre los músculos agonistas y antagonistas en función del movimiento pretendido”

Desde nuestro punto de vista, vemos la coordinación como la capacidad que nos ayuda a realizar los movimientos con la mayor precisión y velocidad posible. Además, creemos que es el fruto de la interacción entre el SNC y la musculatura. La consideramos muy importante en nuestras vidas, pues de ella dependen muchísimas personas en su trabajo, y gracias a ella tenemos la posibilidad de ejercer movimientos con total perfección, dando lugar a grandes obras de arte, grandes espectáculos, además de médicos que gracias a su gran precisión pueden ayudar a salvar vidas y mejorar nuestra salud.

3.2- FASES Y CANALES DE LA COORDINACIÓN:

Un movimiento coordinado requiere:

- Recogida de información y elaboración por los receptores sensitivos.
- Programación y decisión del acto motor.
- Ejecución y control del movimiento.

Para que todo esto se cumpla requiere la intervención de los receptores propioceptivos y los receptores exteroceptivos para conseguir el movimiento adecuado. Para poder realizar el movimiento coordinado correcto, es necesario recibir la información correcta. De esto se encargan los receptores específicos de los sentidos, influyendo sobre la ejecución y el control del movimiento.

Los canales de la coordinación están relacionados entre sí, para que se cumpla un movimiento totalmente coordinado se deben dar las tres fases correctamente. Los receptores deben captar la información correctamente para que el sistema nervioso central pueda enviar las señales a los músculos y estos realizar la acción con la mayor precisión y velocidad posible. Cuanto más complejo sea el movimiento mas receptores sensitivos tendremos que utilizar.

3.3- FACTORES DE LA COORDINACION:

Como explicamos anteriormente la coordinación está determinada por el correcto funcionamiento del sistema nervioso central y del aparato locomotor. Cuando este funcionamiento se vea distorsionado, la coordinación no será adecuada.

Los factores que pueden condicionar a la coordinación son los siguientes:

a) En el ámbito general:

- Nivel de desarrollo y de aprendizaje motor
- Capacidad de someterse al aprendizaje y del momento evolutivo.
- Capacidad de control corporal ante la exigencia de la actividad motriz.
- Capacidad de adaptación y readaptación motriz como consecuencia del bagaje de experiencias motrices.

b) En el ámbito particular:

- Zona del cuerpo implicada en el movimiento.
- Destreza del miembro solicitado (lateralidad).
- El sentido y dirección del movimiento, condicionando la fluidez del mismo.
- Aspectos externos de la actividad: las características del objeto a manejar, las trayectorias del objeto a tomar por el escolar, la velocidad y precisión requerida, las situaciones estáticas y dinámicas de los escolares y/o de los objetos.

3.4 -TIPOS DE COORDINACIÓN:

- Coordinación dinámica general, es el tipo de coordinación en el que se exige el movimiento o actividad de todas las partes del cuerpo.

- Coordinación óculo-motriz o segmentaria, es aquella en la que utilizamos las extremidades de forma específica, y la vista es el sentido que adquiere el papel más relevante. Este tipo de coordinación, se divide a su vez, en dos subgrupos:

- Coordinación óculo-manual, es aquella en la que los movimientos que se realizan son con las extremidades superiores.

- Coordinación óculo-pédica, es el tipo de coordinación que se encarga del movimiento de las extremidades inferiores.

3.4.1. Coordinación dinámica general

La coordinación dinámica general es la actividad que requiere el movimiento de todas las partes del cuerpo.

Conseguir una buena coordinación dinámica general requiere dominio del tono muscular, control de la postura y equilibrio, y sensación de seguridad. Por ejemplo, a la hora de dar un salto, el niño ha de conseguir un grado de equilibrio que le permita mantenerse de pie, una capacidad de impulso suficiente para levantar los dos pies del suelo y una autoseguridad en sí mismo que le permita no necesitar ayuda externa para conseguirlo. Si el niño tiene todos esos factores, probablemente dé un salto correctamente.

El cuerpo humano, está formado por un conjunto de segmentos articulados entre sí que no se mueven en bloque, sino de forma discontinua y mediante una serie de puntos de apoyo del cuerpo con el suelo (pasos, saltos) que forman una especie de divisiones dentro de un mismo movimiento. Por eso, al hablar de la coordinación dinámica general debemos tener presente dos aspectos fundamentales que la caracterizan, y que son: la organización del espacio y el tiempo.

La organización del espacio se puede trabajar utilizando el mayor número posible de sensaciones táctiles, visuales y cinestésicas.

Algo muy positivo para los niños puede ser que jueguen con objetos de gran tamaño, para que realicen movimientos con movimientos de una gran amplitud y pueda observar medidas espaciales de grandes distancias.

Mediante todas las sensaciones que reciben por los sentidos gracias a los desplazamientos, ayudaremos al niño a diferenciar su “yo espacial” y la representación del esquema corporal, adquiriendo la noción de desplazamiento, el sentido y la orientación de éste (adelante, atrás, de lado, a la derecha, a la izquierda, arriba, abajo, etc.), la posición que ocupa el cuerpo con respecto a los objetos que tiene en su entorno y las demás personas (dentro-fuera, arriba-abajo, encima-debajo, delante-detrás, un lado-el otro), la noción de distancia (lejos-cerca), el intervalo de tiempo (ahora-después) y la velocidad (lento-rápido) asociando, de esta forma, el tiempo y el espacio.

Objetivos de la coordinación Dinámica General:

- Conocer la variedad de las posturas corporales.
- Experimentar la posibilidad de movimiento dentro de cada postura.
- Experimentar situaciones de equilibrio con diferentes bases de sustentación.
- Experimentar situaciones de equilibrio en diferentes planos y superficies.
- Reaccionar ante situaciones que provocan el desequilibrio postural.
- Los objetivos operativos vienen dados en cada sesión.

3.5- DESARROLLO Y EVOLUCIÓN:

- 0 – 2 AÑOS
 - Coordinaciones globales
 - Primeras coordinaciones segmentarias al intentar coger objetos (barrido)
 - Hacia 7 meses ajuste de movimientos para soltar los objetos
 - Hacia 10 meses mayor economía en el agarre de objetos
 - Entre 18 y 24 meses mayor coordinación en los lanzamientos y gran evolución en habilidades de autonomía
- 2-6 AÑOS
 - Suelen producirse coordinaciones erróneas en los lanzamientos
 - En las construcciones hay gran coordinación
 - En las actividades físicas predominan las coordinaciones globales
- 6-8 AÑOS
 - Comienzan las coordinaciones analíticas, con independencia de brazos y piernas
 - Etapa en que los niños pueden llegar a ser muy hábiles, con gran coordinación y gran repertorio de movimientos
- 9-12 AÑOS
 - Comienzo de las coordinaciones motoras complejas, siendo capaz de enlazar ejercicios
 - Se realizan coordinaciones específicas para determinadas actividades o deportes

- Los ajustes motores son muy eficaces
- 13-14 AÑOS
 - Con el crecimiento puede darse cierto empeoramiento debido al gran aumento de fuerza que todavía no es controlada por el sujeto

3.6- CUALIDADES DE LA COORDINACIÓN:

La coordinación es uno de los factores responsables de proporcionar calidad al movimiento mediante:

- 1- **Precisión:** Tanto en la velocidad como en la dirección.
- 2- **Eficacia:** En los resultados intermedios y finales.
- 3- **Economía:** En la utilización de la energía muscular y nerviosa requeridas.
- 4- **Armonía:** En la complementariedad de los Estados de contracción y descontracción usados.

Es evidente que la estructura del sistema nervioso y la funcionalidad del aparato locomotor son la doble vertiente evolutiva ligada al crecimiento infantil; son factores necesarios pero no suficientes para el desarrollo de la coordinación, pues a esta hay que acompañarla con el ejercicio de la percepción y los factores de la propia corporalidad, así como la espacialidad y la temporalidad.

5- ORIENTACIONES DIDÁCTICAS

Los niños entre los 7 y los 10 años presentan el nivel más alto en la capacidad de reacción, la frecuencia del movimiento, la diferenciación en el espacio, el equilibrio y la agilidad fina. Por ello, es en estas edades cuando mejor se produce el aprendizaje de la coordinación. Es la edad típica, en la que el niño imita lo que ve. Por ello, y en función de este principio, el ejercicio precoz de habilidades estimulará la coordinación.

La educación de la coordinación, en general, pone en juego la motricidad global del niño y su esquema motriz inicial, que se va conformando poco a poco.

En los aprendizajes técnicos, predomina la repetición, sin embargo, la diversificación va a permitir al niño, a partir de su esquema motriz básico, enfrentarse a una gran variedad de

situaciones en las que tiene que reajustarse y adaptar su coordinación, en función de la situación.

Esto da lugar a:

- Los gestos naturales propios del niño.
- La adaptación a un aparato/objeto móvil.
- La adaptación a la acción de los compañeros.
- La adaptación a los aparatos fijos.

5- LA COORDINACIÓN EN EL CURRÍCULUM DE EDUCACIÓN PRIMARIA

OBJETIVOS DE LA COORDINACION:

- La mejora de la plasticidad en el ajuste motor del niño; es decir, la mejora de su calidad y de su velocidad de adaptación motriz a las diversas situaciones a las que se enfrenta.
- El aumento de su bagaje de experiencias motrices, que se produce de forma simultánea a la perspectiva de mejora de las capacidades de adaptación.
- Desarrolla las posibilidades de ajuste a una nueva situación experimentada.
- Refuerza ciertos factores de ejecución: agilidad y vivacidad en la acción, y fomenta el carácter dinámico de la motricidad infantil.

En segundo lugar, haremos alusión a los objetivos generales de la etapa de educación primaria para el área de educación física, que creemos, se cumplen con el trabajo de la coordinación en los niños. Éstos objetivos, son los siguientes:

- Conocer y valorar su cuerpo y la actividad física como medio de exploración y disfrute de sus posibilidades motrices, de relación con los demás y como recurso para organizar el tiempo libre.
- Utilizar sus capacidades físicas, habilidades motrices y su conocimiento de la estructura y funcionamiento del cuerpo para adaptar el movimiento a las circunstancias y condiciones de cada situación.

- Adquirir, elegir y aplicar principios y reglas para resolver problemas motores y actuar de forma eficaz y autónoma en la práctica de actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas.
- Utilizar los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento, de forma estética y creativa, comunicando sensaciones, emociones e ideas.

A continuación, y en referencia a los 5 bloques de contenidos que se trabajan en el área de Educación física en primaria, que son los siguientes:

- El cuerpo: imagen y percepción
- Habilidades motrices
- Actividades físicas artístico-expresivas
- Actividad física y salud
- Juegos y actividades deportivas,

Creemos que la coordinación se encuentra presente en dos de ellos, que son el bloque 1 (el cuerpo: imagen y percepción) y el bloque 2 (habilidades motrices), ya que interviene en el proceso de aprendizaje y desarrollo motor, permitiendo adaptar el movimiento a las diferentes situaciones.

En el ámbito específico de la coordinación dinámica general, los objetivos y criterios de evaluación para el 1er ciclo, en el que nos hemos centrado son los siguientes:

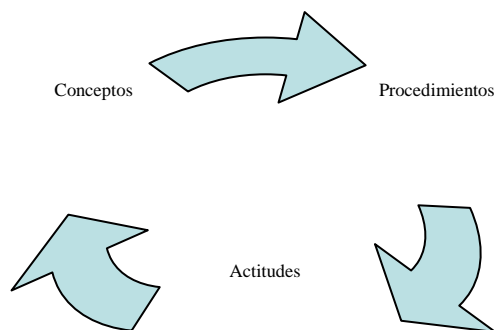
Objetivos:

- Coordinar las distintas formas de desplazamientos.
- Coordinar acciones combinadas de desplazamientos y saltos.
- Experimentar formas básicas de los giros.
- Explorar las distintas habilidades de los saltos.
- Realizar de forma global y coordinada desplazamientos con saltos y giros.

Criterios de evaluación:

- Realiza con eficacia diferentes tipos de desplazamientos.
- Gira sobre el eje longitudinal.
- Se desplaza por la espaldera.
- Rueda en torno al eje transversal.
- Adapta la carrera y el salto ante una serie de obstáculos.
- Coordina brazos y piernas en carrera.
- Trepa hasta el descansillo de la espaldera.

Además, la coordinación dinámica general se trabaja buscando el desarrollo de sus contenidos desde una triple vertiente, como todos los demás. Es decir, se desarrolla a nivel conceptual, procedimental y actitudinal, que a continuación se desglosan:



Conceptos:

- Formas básicas de desplazamientos.
- Saltos sobre obstáculos.
- Giros sobre el eje longitudinal y transversal.
- Trepa.

Procedimientos:

- Realizar actividades que impliquen diferentes tipos de desplazamientos: cuadrupedia, tripedia, cangrejo, reptar, deslizamientos, trepas, carreras, etc.
- Actividades que impliquen saltos en distintas posturas y ante diferentes obstáculos inmóviles.
- Juegos de relevos.
- Rodar en torno al eje transversal.
- Giros en torno al eje longitudinal.

- Juegos que impliquen desplazamientos con saltos y giros.
- Juegos locomotores.
- Desplazarse por la espaldera en uno y otro sentido.

Actitudes

- Interés por aumentar la competencia en las habilidades motoras básicas.
- Reacciona positivamente ante pequeñas actividades.
- Refuerza la confianza y seguridad en sí mismo al afrontar nuevas situaciones.
- Valora sus posibilidades y limitaciones.

6- CLASE PRÁCTICA:

A continuación, desarrollamos una clase práctica, con el principal objetivo de solucionar la situación problemática que al principio planteábamos, en el que los alumnos se encuentran en un momento evolutivo en el cual presentan dificultades para adaptarse a distintas formas de saltos, giros, desplazamientos, etc.

También, hemos realizado algunas modificaciones en la sesión práctica debido a la crítica y a las conclusiones que sacamos a partir de ella.

Dirigida a: 2º primaria (1er ciclo)

Objetivos:

- Realizar y mejorar las formas básicas de desplazamientos.
- Coordinar varias posibilidades de desplazamientos.
- Conocer y practicar distintos tipos de saltos.
- Coordinar los desplazamientos en carrera, adecuando los apoyos a puntos determinados.
- Correr y saltar sobre pequeños obstáculos.
- Desplazarse entre obstáculos con cambios de orientación, ritmo y dirección.
- Realizar saltos en altura desde un lugar elevado.

Material necesario:

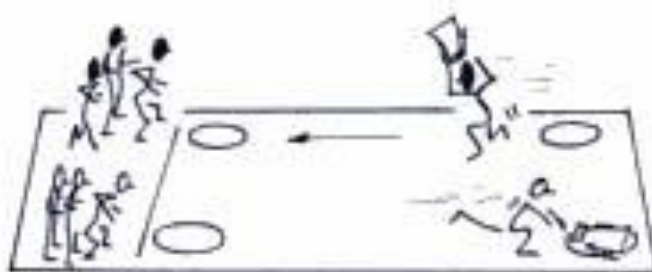
- Conos.
- Chaquetas de chándal.
- Aros.
- Bancos suecos.
- Vallas.

- Cuerdas.
- Picas.
- Colchonetas.

CALENTAMIENTO:

- **“Relevo del chándal”**: Se divide la clase en 4 equipos. Cada equipo en fila con un chándal en el suelo. A la señal, el primero se lo pone con ayuda de los demás, y sale corriendo a rodear el cono, vuelve, se lo entrega al segundo y así sucesivamente.

Representación gráfica:



PARTE PRINCIPAL:

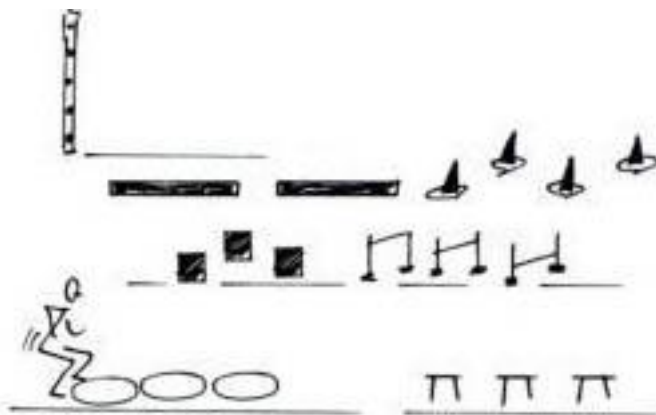
- **“Circuito”**: Consistirá en una serie de pruebas, en las que los alumnos tendrán que realizar combinaciones de carrera, salto y cuadrupedia.
 1. Saltar una sucesión de bancos suecos y pasar por debajo de algunas vallas. En el último banco sueco, los alumnos apoyándose en un pie, deberán intentar saltar en altura lo máximo posible.
 2. Realizar un salto de longitud, después de recorrer una distancia en carrera. Se colocarán dos cuerdas a modo de río, que deberán superar y una colchoneta para evitar lesiones.
 3. Saltar de un lado a otro del banco sueco, apoyando siempre un pie arriba y otro abajo.

4. Andar a cuadrupedia sobre dos bancos suecos.

Variante: en cuclillas, como una liebre,...

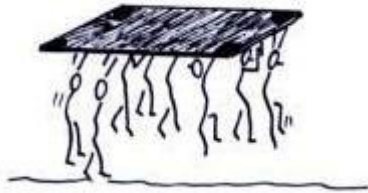
5. Desplazarse saltando una sucesión de aros colocados en el suelo, con un apoyo en cada uno. En los aros gemelos, el apoyo es simultáneo.
6. En los mismos aros, saltar a la pata coja.
7. Saltar la goma elástica (colocada a baja altura).
8. Después de realizar el salto, entrarán en circuito de conos que tendrán que salvar haciendo zig-zag, para llegar al final del circuito.

Representación gráfica:

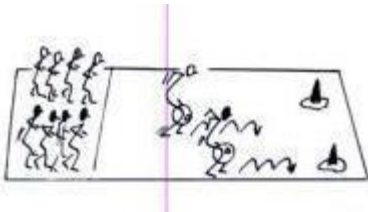


- **“La tortuga gigante”**: se organizan grupos de alumnos con una colchoneta cada equipo. El juego consiste en que todos los componente de rodillas, deben avanzar por el terreno, utilizando la colchoneta como caparazón de la tortuga gigante, pero en una dirección concreta. Deben evitar que el caparazón se les caiga al suelo.

Variantes: hacer pasar a las tortugas sobre una montaña (un banco sueco) o a través de un circuito de pequeños obstáculos.

Representación gráfica:

- **“Los canguros”**: consiste en una carrera de relevos por equipos, llevando una pelota entre las piernas sin que se caiga. Deben recorrer una distancia, bordear un cono y volver.

Representación gráfica:**VUELTA A LA CALMA:**

“¿Quién ha cambiado de postura?”: todos en círculo. Cada uno elige una postura. Uno en el centro observa. Luego, cierra los ojos durante 10 segundos. En ese espacio de tiempo uno cambia de postura y el observador debe adivinar quién ha sido.

Representación gráfica:

7-BIBLIOGRAFÍA

1. Contreras Jordán, R. (1998). *Didáctica de la Educación Física*, p. 189. Editorial: INDE Publicaciones.
2. Castañer, M., y Camerino, O. (1991). *La Educación Física en la Enseñanza primaria*, pp. 91-92. Editorial: INDE Publicaciones.
3. Sugrañes, E., Colomé, J., Ángels, M. (coords.), Neus, A., Martí, T., Pinell M., Yuste M., Rodríguez, N. y Rosa, M. (2007). *La Educación Psicomotriz (3-8años)*, pp. 198-199 Editorial: GRAO.
4. www.e-ducalia.com/descargas/activo/propuestas-metodológicas-progresión.pdf (extraído el día 28-4-09)
5. Vrijens, J. y Baeta, D. (2006). *Entrenamiento razonado del deportista*, pp. 404-405. Editorial: INDE Publicaciones.
6. Romero, C. (2000). Las capacidades perceptivo motoras y su desarrollo. En M. Ortiz, *Comunicación y lenguaje corporal*. (pp. 117-167).Granada: Proyecto sur ediciones.
7. Jiménez, J. y Jiménez, I. (2008). *Psicomotricidad*.
8. Mazón, V. (coord.), Sánchez, M^a, J, Santamarta, J. y Uriel, J.R. (2005). *La programación de la educación física en primaria, 2º curso. Primer ciclo*, pp. 294 y 329. Editorial: INDE Publicaciones.
9. Linares, P. (1993). *Educación psicomotriz y aprendizaje escolar: motricidad y disgrafía*, pp. 76-78. Editorial: Polibea.

10. *Real Decreto 1513/2006, de 7 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la Educación primaria (BOE, nº 293, viernes 8 de diciembre de 2006).*

8- REFLEXIÓN GRUPAL:

REFLEXIÓN (teoría):

Por lo general, creemos que hemos hecho un buen trabajo, pero como es lógico, hay algunos errores que hay que mejorar.

Dividiremos nuestra crítica sobre la exposición teórica en aspectos positivos y negativos.

Como aspectos positivos, destacar:

- La buena labor de equipo que se ha realizado.
- La presentación de la información, creemos que ha sido buena e interesante y trataba temas que nos pueden ser muy útiles en nuestra futura práctica profesional.
- La búsqueda bibliográfica que hemos realizado, ha sido bastante amplia y diversa.
- La elaboración de nuestros propios vídeos, pensamos que tiene mucho más valor que cualquier otro vídeo bajado de internet.
- Los compañeros que se encargaron de la exposición, explicaron más o menos bien y con claridad, intentando hacer llegar la información de la mejor manera posible.

Como aspectos negativos, comentar los siguientes:

- Quizás, la información no ha llegado del todo a la clase, todo lo que pretendíamos.
- Podríamos haber sacado más provecho de los vídeos que habíamos elaborado, buscando la forma de hacer llegar el sonido a los compañeros.
- Podríamos habernos apoyado menos en las diapositivas, ya que se ha leído demasiado, pero también es cierto que los nervios no te permiten acordarte de toda la información que pretendes en ese momento, y que es de nuestras primeras exposiciones delante de un grupo de gente.
- Deberíamos haber tenido más en cuenta a toda la clase, ya que en la explicación se ha dado la espalda a una parte, aunque por supuesto no ha sido adrede, ha sido a causa de los nervios y de la situación de la pantalla.
- Se podrían haber ejemplificado más los contenidos tratados, acercándolos a la práctica profesional real.
- Hubiera sido bueno, también buscar una mayor interacción con el alumnado, es decir, interesarse más por si lo han comprendido o no, resolver dudas, etc.

REFLEXIÓN (práctica):

En relación con la simulación de la clase de educación física que hemos llevado a cabo, al igual que en la teoría, creemos que hemos realizado un buen trabajo, aunque como decíamos, siempre hay errores que mejorar, lo cual es bueno, porque nos hace ir creciendo como profesionales, e ir mejorando.

Al igual que en la conclusión sobre la teoría, dividiremos la reflexión, en aspectos positivos y negativos.

Como aspectos positivos, destacar los que a continuación se enumeran:

- Desde nuestro punto de vista, creemos que la práctica ha sido bastante motivante.
- Hemos tenido la capacidad de ajustar la sesión al tiempo del que disponíamos, que ha sido inferior al que en teoría teníamos.
- A la hora de explicar los juegos, se ha intentado colocar a los alumnos en semicírculo, y a una distancia razonable, para que entendieran bien el juego, aunque no se ha conseguido en todos los casos.
- Ha habido una buena colaboración entre los miembros del grupo, ya que en actividades que a lo mejor, requerían más tiempo para su preparación, por el uso de materiales y demás, mientras un compañero lo explicaba, los otros le ayudaban a preparar la siguiente actividad (ya que el tiempo era limitado).
- Los juegos, creemos, se han explicado bastante bien, de forma concisa y clara.
- Se ha dado bastante feedback, durante el desarrollo de los juegos sobretodo.
- El uso del material y poner música, ha motivado bastante a los alumnos.

En el caso de los aspectos negativos, destacar algunos como los siguientes:

- La progresión de menos a más en relación con la intensidad, quizás no ha sido todo lo buena que debiera.
- El último juego de vuelta a la calma, quizás no estaba muy relacionado con los objetivos de la coordinación directamente.
- Quizás, hubiera sido bueno hacer a los alumnos que nos ayuden a recoger el material, pero por falta de tiempo, no lo hemos hecho.
- Deberíamos haber utilizado otro tipo de vallas en el circuito, de gomaespuma o cualquier otro material, que no fuera hierro, porque podría resultar peligroso.
- A la hora de comunicar determinados juegos, tendríamos que haber organizado mejor la clase.

Como conclusión final, terminar diciendo, que nosotros hemos intentado hacer este trabajo lo mejor posible, ya que lo consideramos de gran importancia, porque nos ayuda mucho a mejorar diferentes

aspectos con respecto a nuestra futura labor como docentes de educación física. Hemos intentado utilizar todos los recursos disponibles e intentar hacérselos llegar a nuestros compañeros.

También, comentar que creemos que este tipo de trabajos con los que un futuro tienen una mayor utilidad para nosotros como futuros educadores, y que el sistema de seguimientos en las tutorías es muy conveniente, puesto que puedes realizar un buen trabajo, ya que a lo largo de las distintas tutorías vas corrigiendo y modificando aspectos.