

Universidad de Granada

Facultad de Ciencias de la Educación

Educación Física y su didáctica I

Profesor: Romero Cerezo, Cipriano



Universidad
de Granada



GTA11

HABILIDADES MOTRICES GENÉRICAS

Magisterio especialidad Educación Física 1ºA

Lirio Martínez, David Jesús

Ortiz Triviño, Pablo

Romero Novoa, Ignacio

Segovia Córdoba, Javier



Índice

1. INTRODUCCIÓN	<i>Pág. 4</i>
2. SITUACIÓN PROBLEMÁTICA	<i>Pág. 4</i>
3. HABILIDADES MOTRICES	<i>Pág. 4 – 6</i>
4. HABILIDADES MOTRICES GENÉRICAS	<i>Pág. 6 – 16</i>
4.1 Bote	<i>Pág. 7 – 8</i>
4.1.1 Evolución	<i>Pág. 8</i>
4.1.2 Clasificación	<i>Pág. 8</i>
4.1.3 Intervención didáctica	<i>Pág. 8</i>
4.2 Golpeo	<i>Pág. 8 – 10</i>
4.2.1 Evolución	<i>Pág. 9</i>
4.2.2 Clasificación	<i>Pág. 9</i>
4.2.3 Intervención didáctica	<i>Pág. 10</i>
4.3 Conducción	<i>Pág. 10 – 12</i>
4.3.1 Evolución	<i>Pág. 11</i>
4.3.2 Clasificación	<i>Pág. 11</i>
4.3.3 Intervención didáctica	<i>Pág. 11</i>
4.4 Finta	<i>Pág. 12 – 13</i>
4.4.1 Clasificación	<i>Pág. 12</i>
4.4.2 Intervención didáctica	<i>Pág. 12</i>
4.5 Parada	<i>Pág. 13 – 14</i>
4.5.1 Clasificación	<i>Pág. 13</i>
4.5.2 Intervención didáctica	<i>Pág. 14</i>
4.6 Interceptación	<i>Pág. 14 – 15</i>
4.6.1 Clasificación	<i>Pág. 14</i>
4.6.2 Intervención didáctica	<i>Pág. 15</i>
4.7 Pase	<i>Pág. 15 – 16</i>
4.7.1 Clasificación	<i>Pág. 16</i>
4.7.2 Intervención didáctica	<i>Pág. 16</i>



5. HABILIDADES MOTRICES EN EL CURRÍCULO DE EDUCACIÓN FÍSICA	<i>Pág. 17</i>
5.1 Bloque de contenidos	<i>Pág. 17</i>
5.1.2 Contenidos del segundo ciclo	<i>Pág. 17</i>
6. PROPUESTA PRÁCTICA	<i>Pág. 18 – 23</i>
7. REFLEXIONES	<i>Pág. 23 – 27</i>
8. Bibliografía	<i>Pág. 28 – 29</i>



1. INTRODUCCIÓN

A continuación se desarrolla el trabajo de grupo final de la asignatura Educación Física y su Didáctica, impartida por el profesor Romero Cerezo, Cipriano, y asignatura troncal de la diplomatura de Magisterio especialidad en Educación Física.

El trabajo consiste en partir de una situación problemática (que se describe posteriormente) para elaborar un marco teórico y una proposición práctica que den solución a la misma. Bajo esta perspectiva, se busca el trabajo autónomo y en grupo de los alumnos, bajo la dirección guiada del profesor, para conseguir que los alumnos integren los conocimientos de la asignatura mediante esta metodología.

Además, el trabajo se expondrá en clase de forma teórica, resumiendo para el resto de compañeros el trabajo y luego se expone también, mediante una puesta en práctica simulada con el resto de compañeros como alumnos, la sesión planteada para dar solución al problema.

Finalmente, se realizará una reflexión tanto de la exposición teórica como de la sesión práctica, con objeto de destacar aquellos aspectos positivos y negativos, buscando la reflexión de los integrantes del grupo sobre el desarrollo de ambas, así como del trabajo en grupo y los contenidos adquiridos.

Por tanto, el trabajo realizado es el siguiente:

2. SITUACIÓN PROBLEMÁTICA

“Como un avance y ampliación en el bagaje motriz de los escolares, un docente en Educación Física quiere continuar con la experimentación de las habilidades motrices, para ello quiere centrarse en las Habilidades motrices genéricas. Hacer una fundamentación teórica y una propuesta práctica mediante dos actividades”

3. HABILIDADES MOTRICES

Dada la situación problemática, previamente descrita, se llega a la conclusión que nuestro trabajo ha de centrarse en las habilidades motrices genéricas y el trabajo sobre ellas, naturalmente centrado en la Educación Primaria. Para ello, en primer lugar haremos una breve revisión de lo que son las habilidades motrices y cómo se clasifican:



A largo de nuestra vida nos encontramos con numerosos obstáculos o problemas, que debemos resolver, para poder seguir avanzando. Estos problemas se plantean en distintas situaciones, ya sean domésticas, laborales o de óseo.

Nadie puede considerar que puede resolver estos problemas de manera exitosa, sin haber practicado y haber obtenido la experiencia necesaria para solventarla.

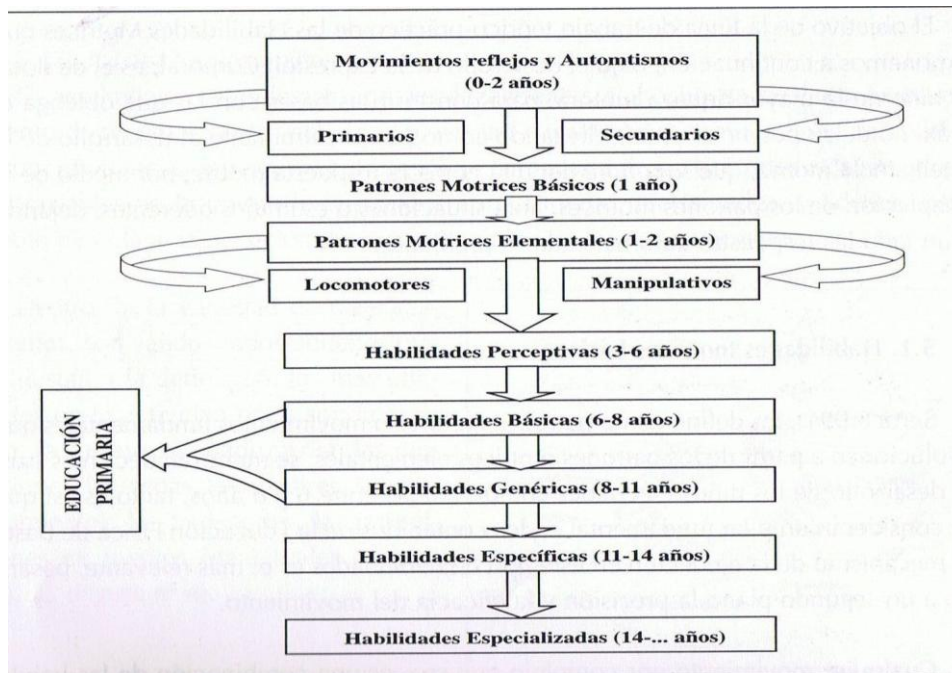
Existen algunos problemas, que requieren alguna actividad motriz para su resolución. Batalla (2000) define las habilidades motrices como la competencia, de un sujeto, al enfrentarse a un determinado objetivo, aceptando que para conseguirlo se requiere una respuesta motora, el movimiento, que juega un papel primordial e indiscutible.

Nosotros, consideramos las habilidades motrices, como una acción, que requiere movimiento de nuestro cuerpo, ya sea global o analíticamente, para la resolución de un problema dado o la consecución de un objetivo.

Tras consultar las diferentes fuentes, clasificaremos las habilidades motrices en: básicas, genéricas y específicas. Las habilidades genéricas las desarrollaremos en los siguientes apartados, debido a su extensión e importancia.

Como habilidades motrices específicas entenderemos aquellas que tienen una utilización prácticamente exclusiva en diversas actividades físicas y modalidades deportivas (salto de atletismo, lanzamiento de baloncesto, etc.).

Nuestra atención, se centrará en el desarrollo de las habilidades motrices genéricas como se expuso previamente, principalmente debido a la implicación que tienen y su trabajo, englobado en la Educación Primaria. A continuación, se expone, según Serra (1991) la evolución de las diferentes habilidades motrices, justificando en gran medida el hecho de centrarnos en el segundo ciclo de la Educación Primaria para la propuesta práctica, en el que los niños desarrollan las habilidades motrices genéricas, foco donde centraremos nuestra intervención.



4. HABILIDADES MOTRICES GENÉRICAS

Se encuentran a continuación de las habilidades básicas y antes de las específicas en la evolución de las habilidades motrices. Se desarrollan según el patrón evolutivo normalmente entre los 8 y los 11 años, etapa en la que se desarrolla nuestro trabajo, por lo que son presumiblemente un tema de interés para nosotros.

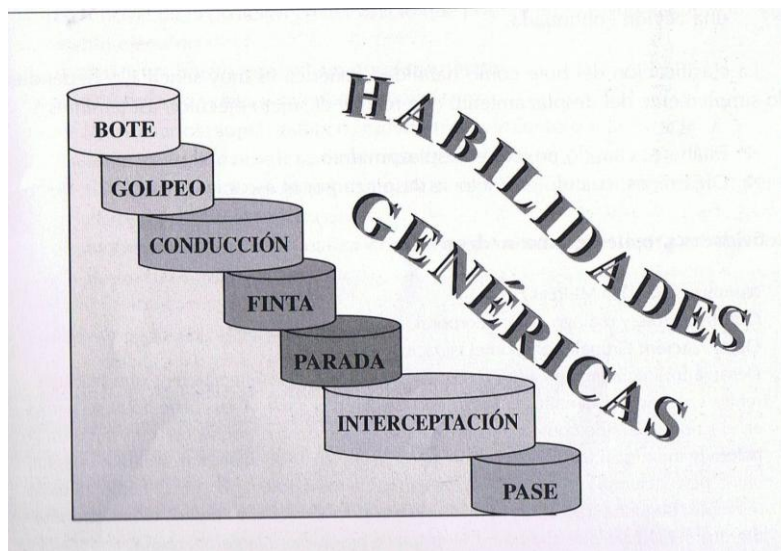
Las habilidades motrices genéricas son la combinación de dos o más habilidades básicas. Tienen como objetivo conseguir que el alumno esté dotado de una motricidad variada y global. De hecho, es en la etapa primaria donde más se trabaja sobre ellas, ya que se desarrollan en las edades que comprende la etapa, por lo que su estimulación resulta imprescindible.

Debido al gran interés que tienen, son muchos los teóricos que han trabajado sobre ellas y realizado diversas investigaciones. Tras consultar la literatura especializada, nosotros nos quedamos con la definición propuesta por Arráez y cols (1995), que definen las habilidades motrices genéricas como “Habilidades intermedias, con origen en las básicas y apoyo de las específicas”.



Como se dijo previamente, tras consultar las diferentes fuentes, nosotros llegamos a la siguiente definición “Habilidades motrices resultantes de la combinación de más de una habilidad básica, es decir, que presentan un mayor nivel de complejidad y concreción que las habilidad básicas, pero no llegan a ser habilidades motrices específicas y destacan por ser comunes a diferentes modalidades deportivas”.

Las habilidades motrices genéricas, consideradas las más importantes para la mayoría de autores y en las que nos centraremos son: bote, golpeo, parada, pase, finta, conducción e interceptación. Cepero González (2000), plantea el siguiente esquema:



4.1 Bote

Resulta de la combinación de dos habilidades motrices básicas, el lanzamiento y la recepción, cuando se realiza en estático y se le añade el desplazamiento en caso de que el bote se realice en situaciones dinámicas.

Siguiendo a Arráez y cols. (1995) podríamos definir el bote como “La interacción con un móvil elástico, mediante lanzamientos y recepciones contra una superficie rígida, básicamente con los segmentos superiores (manos)”.

En esta habilidad genérica encontramos una primera fase, en la que se lanza el móvil elástico sobre la superficie rígida con la finalidad de que rebote y una segunda fase en el móvil contacta de nuevo con el segmento que lo lanza, que suelen ser los



miembros superiores. Estas dos fases se repiten continuamente al tratarse el bote de una acción continuada.

4.1.1 Evolución

En el primer ciclo (6-8 años) la pelota toma contacto con los dedos golpeándolos, en el segundo ciclo (8-10 años) el balón toma contacto con la mano completa y sin golpearlo, sino guiándolo. En el tercer ciclo (10-12 años) se tiene un buen control del balón y esto permite variedad de desplazamientos y ritmos de bote, combinando trayectorias y velocidades. (Gallahue, 1982).

4.1.2 Clasificación

El bote se puede clasificar como:

- Estático: si el sujeto que lo ejecuta no está desplazándose.
- Dinámico: si el sujeto que lo ejecuta se desplaza.

4.1.3 Intervención didáctica

López (2000), sostiene no centrarse en ninguna técnica del bote, sino en aportar variedad en el mismo, con actividades referentes al bote:

- ✓ Con diferentes partes del cuerpo: mano dominante, mano no dominante...
- ✓ En diferentes superficies: sobre el suelo, objetos...
- ✓ Adoptando diferentes posturas corporales: de pie, sentado...
- ✓ Con diferentes obstáculos: objetos, oponentes...
- ✓ Utilizando dos móviles...

4.2 Golpeo

También se denomina impacto, aunque en el golpeo el móvil se encuentra en reposo y en el impacto en movimiento. Se trata del impulso que se imprime a un móvil por acción de un segmento corporal o de un implemento deportivo, tal como una



raqueta bate, etc; modificando su trayectoria y su posición, sin que antes exista control o adaptación.

En el golpeo distinguimos tres fases:

- Preparación y ajuste: Se observa la trayectoria y se prepara el golpeo.
- Contacto: El segmento implemento contacta con el móvil.
- Acompañamiento.

4.2.1 Evolución

Primeramente se consolida el golpeo por encima del hombro, consolidándose a continuación el golpeo lateral. En el pateo a balón parado, hasta los 9 años no tienen un patrón adecuado para realizarlo. La patada de volea se domina posteriormente ya que para ello es necesaria mayor coordinación de movimientos (Wickstrom, 1990 y Haywood, 1993).

4.2.2 Clasificación

En relación al golpeo, son varias las clasificaciones que se pueden realizar, nosotros lo haremos bajo dos criterios: la posición del móvil y del ejecutor, y en función de la naturaleza de la superficie ejecutora (Arráez y cols., 1995):

- Atendiendo a la posición en el espacio del móvil y del segmento ejecutor:
 - Estáticos: No existe desplazamiento ni del sujeto ni del móvil. (Ej: Juego de la botella)
 - Dinámicos: Existe desplazamiento tanto del sujeto como del móvil. (Ej: Uno equis dos)
 - Combinados: El sujeto o el móvil se encuentra en movimiento, mientras que el otro se mantiene estático. (Ej: jugar a las palas de playa)
- Atendiendo a la naturaleza de la superficie ejecutora:



- Directos: El golpeo se realiza con un segmento corporal del sujeto ejecutor. (Ej: Juego de la botella)
- Indirectos: El golpeo se realiza con un implemento deportivo (raqueta, bate, etc). (Ej: mini-hockey).

4.2.3 Intervención didáctica

Para desarrollar el golpeo tendremos en cuenta (López, 1992):

- ✓ El segmento ejecutor: superficies de golpeo e impacto.
- ✓ Con respecto al móvil: su tamaño, peso...
- ✓ En cuanto a la actividad del móvil: trayectorias, velocidades, zonas de contacto,...
- ✓ En cuanto al sujeto: estático, diferentes desplazamientos, posiciones previas,...
- ✓ Instrumentos de ejecución: raqueta, stick...

4.3 **Conducción**

Se trata del desplazamiento de un móvil por el espacio mediante pequeños golpes o impactos controlados sobre l. Podríamos decir que es una combinación del golpeo y la marcha o carrera, en función de la velocidad de la conducción. Se realiza con los segmentos corporales si se lleva a cabo con los miembros inferiores y con un implemento deportivo (por ejemplo un palo de hockey) si se lleva a cabo con los miembros superiores.

Posee las mismas características del golpeo ya que se trata de un encadenamiento de esta habilidad. Fases de la conducción (López 1992):

Tiene las mismas fases que el golpeo pero con desplazamiento:



1. De preparación y ajuste: orientamos nuestro cuerpo y el móvil y realizamos el contacto en el lugar deseado y con la superficie deseada.
2. De contacto: Golpeo del segmento o el implemento ejecutor al móvil con la dirección y el impulso deseado.
3. De acompañamiento: El segmento o implemento deportivo ejecutor controla al móvil para mantenerlo a su alcance según las necesidades de cada momento.

4.3.1 Evolución

Según Aguirre y Garrote (1994), esta habilidad genérica se debe comenzar cuando la lateralidad esté afianzada y la coordinación tenga cierto nivel de desarrollo; hecho que ocurre a los 8 años aproximadamente dependiendo del nivel de desarrollo motor de cada individuo.

Las conducciones evolucionan muy lentamente debido a la dificultad que implica respecto a aspectos perceptivos y coordinativos. Comienzan como golpes y desplazamientos, refinándose hasta convertirse en una habilidad simultánea, por la intencionalidad de guiar un móvil hacia un objetivo.

4.3.2 Clasificación

Clasificación según la superficie ejecutora:

- Directas: Se realiza con alguna parte de un segmento corporal
- Indirectas: Se realizan con algún implemento deportivo controlado por algún segmento corporal.

4.3.3 Intervención didáctica

Siguiendo a López (1992), para el desarrollo de la conducción se debe tener en cuenta:

- ✓ La mecánica del gesto: variando la forma de ejecución.
- ✓ Variando el espacio (diferentes superficies) y tiempo de la ejecución.
- ✓ Empleando diferentes zonas de contacto: interior, exterior,...



- ✓ Empleando diferentes materiales e instrumentos: picas, stick...
- ✓ Utilizando las diferentes trayectorias,...

4.4 Finta

Esta habilidad genérica tiene como objetivo esquivar o sobrepasar un adversario u obstáculo, es en eso en lo que consiste la habilidad. Este “engaño” se lleva a cabo mediante un cambio de ritmo o de velocidad, cambios de dirección; que se producen tras la detención del sujeto ejecutor. La finta puede llevarse a cabo con móvil (conduciéndolo, botándolo o portándolo) o sin él.

Para que esta habilidad genérica se pueda llevar a cabo es importante una buena estructuración espacio-temporal:

- Espacial: Debido a los cambios coordinados de sentido y de dirección en el desplazamiento.

- Temporal: Debido a que esos cambios en el desplazamiento se dan respecto al tiempo.

Las fintas conllevan tres fases: parada, engaño y superación.

La *parada* se realiza cuando se disminuye o detiene el desplazamiento antes de realizar el *engaño*, en el que se realiza un amago con el cuerpo en una dirección para confundir al adversario, *superándolo* cambiando de dirección de nuevo, haciendo que el adversario caiga en el engaño.

4.4.1 Clasificación

La clasificación de la finta la haremos en función de la posesión del móvil, es decir, si se posee el balón o no.

4.4.2 Intervención didáctica

Los trabajos sobre fintas tendrán en cuenta (López, 1992):

- ✓ El propio cuerpo: cambios de sentido y dirección, esquivar oponentes y móviles, persecuciones...



- ✓ Con el empleo de móviles: conduciendo con el pie, botando con la mano, o con elementos (picas, stick...)

4.5 Parada

Se trata de la interrupción de la trayectoria de un móvil por el contacto de un segmento corporal o de un implemento deportivo. El móvil se controla sin cogerlo y queda dispuesto para una acción posterior. Esta habilidad tiene como base la recepción, una habilidad motriz básica, a la que se le añade la interrupción de un móvil.

Las distintas fases de la parada son similares a las de la recepción:

- Anticipación de la trayectoria del móvil.
- Interrupción de la trayectoria del móvil por el contacto con un segmento corporal.
- Preparación para actuar sobre el móvil.

Para realizar paradas según los miembros que utilicemos, tenemos que:

- Miembros superiores: Se utilizan normalmente implementos deportivos como stiks, raquetas, etc. Lo que no quiere decir que no se puedan utilizar directamente los miembros superiores, como es el caso del balonmano o el baloncesto (sin entrar en aspectos técnicos de cada modalidad).
- Miembros inferiores: Se realiza normalmente con el pie.

4.5.1 Clasificación

- Estáticas: Sujeto ejecutor parado.
- Dinámicas: Sujeto ejecutor en movimiento.



4.5.2 Intervención didáctica

Siguiendo a López (1992) trabajaremos las paradas:

- ✓ Las posibles zonas de contacto (interior, exterior..)
- ✓ El empleo de instrumentos (picas, stick...)

4.6 **Interceptación**

Se trata de la acción que realiza un sujeto con un segmento corporal o implemento destinada a la interrupción de la trayectoria de un móvil o individuo, con el objetivo de evitar que éste alcance su destino. Al igual que otras habilidades motrices genéricas, resulta de la combinación de dos habilidades motrices básicas, la recepción y el golpeo.

Por lo tanto, la interceptación supone:

- Una anticipación mental de la trayectoria que describe el móvil.
- Una anticipación motriz de la trayectoria que describe el móvil.
- Una anticipación al oponente.

Fases de la interceptación:

- Anticipación: El sujeto prevee la trayectoria del móvil.
- Contacto: Se interrumpe la trayectoria por medio de un segmento corporal.
- Amortiguación: Se controla el móvil.
- Preparación: Se prepara el móvil para una posterior acción sobre él.

4.6.1 Clasificación

La clasificación de las intercepciones se realiza siguiendo dos criterios:

- Atendiendo a la situación en el espacio del ejecutor:
 - Estáticos: No existe desplazamiento del sujeto. (Ej: algunas variantes de pilla-pilla)



- Dinámicos: El sujeto se encuentra en movimiento. (Ej: interceptaciones en el quema, la muralla,...)
- Atendiendo a sobre quien se realiza la interceptación, tenemos:
 - Móvil: Interceptación se lleva a cabo sobre el móvil. (Ej: las mariposas y los ecologistas,...)
 - Persona: Interceptación sobre la trayectoria de un individuo.(Ej: La muralla, pilla-pilla,...).
 - Móvil-Persona: Interceptación sobre un móvil que maneja un individuo. (Ej: pilla-pilla con balón, moros y cristianos,...).

4.6.2 Intervención didáctica

Debemos tener en cuenta las siguientes posibilidades:

- ✓ Posición del sujeto: estático, en desplazamiento...
- ✓ Condiciones del móvil: Distancia, trayectoria, velocidad...
- ✓ Condiciones de realización: sin oponente, con oponente, salvando un obstáculo...

4.7 Pase

Se define como el traspaso de un móvil, con cierto nivel de precisión, a un compañero. El pase, puede partir del lanzamiento, como es el caso de los deportes que se juegan con los miembros superiores, o bien del golpeo en aquellos en los que se utiliza algún implemento deportivo o como en el caso del fútbol del golpeo del balón con el miembro inferior.

Se pueden distinguir las siguientes fases:

- Agarre del móvil o identificación de la trayectoria.
- Armado: Preparación para la ejecución de la acción.



- Impulso segmentario: Fase de recorrido de cadenas cinéticas.
- Soltar el móvil: el móvil se desprende del segmento corporal, de forma controlada, y con un objetivo preciso.

4.7.1 Clasificación

Existen muchas formas para clasificar esta habilidad genérica pero sólo nos centraremos en dos:

- Clasificación con respecto a la posición del ejecutor y el objetivo o receptor:
 - Estáticos: Ambos detenidos. (Ej: el reloj).
 - Dinámicos: Ambos con desplazamiento. (Ej: mareillo).
 - Combinados: Alguno de los dos con desplazamiento y el otro sin desplazarse. (Ej: mini-rugby, algunas variantes de pilla-pilla,...)
- Con respecto a la forma:
 - De distancia, entre el ejecutante y el receptor.
 - De precisión: En función de la exigencia de la situación. (necesitará más precisión un pase con dos personas en movimiento, en la que uno tenga un rival cercano que si este se halla completamente desmarcado).
 - De fuerza: Depende de la fuerza necesaria para alcanzar el objetivo.
 - En apoyo, es decir, si la persona que lo ejecuta se encuentra sobre una superficie.
 - En suspensión, o lo que es lo mismo, si la persona está en el aire. Naturalmente, estas dos últimas no son excluyentes entre ellas.

4.7.2 Intervención didáctica

- ✓ Diferentes distancias
- ✓ Búsqueda de diferentes situaciones, en movimiento, estático,...
- ✓ Pases en apoyo y en suspensión...



5. HABILIDADES MOTRICES EN EL CURRÍCULO DE EDUCACIÓN FÍSICA

Naturalmente, a la hora de desarrollar una propuesta práctica, deberemos tomar como referencia el currículo del área de Educación Física en Educación Primaria, que conforma el marco de referencia y base de cualquier programación que se realice. El currículo del área, se encuentra dentro del currículo de etapa, y especifica los contenidos, objetivos y criterios de evaluación, que sirven como referencia. Nosotros haremos referencia al bloque de contenido al que pertenecen las habilidades genéricas y mencionaremos los contenidos para el ciclo en el que se trabajan las habilidades motrices genéricas, el segundo ciclo.

5.1 Bloque de contenidos

Bloque 2: Habilidades motrices

5.1.1 Contenidos del segundo ciclo

- Formas y posibilidades del movimiento. Ajuste y consolidación de los elementos fundamentales en la ejecución de las habilidades motrices básicas.
- Utilización eficaz de las habilidades básicas en medios y situaciones estables y conocidas.
- Control motor y dominio corporal.
- Mejora de las cualidades físicas básicas de forma genérica y orientada a la ejecución motriz.
- Interés por mejorar la competencia motriz.
- Disposición favorable a participar en actividades diversas, aceptando las diferencias individuales en el nivel de habilidad.



6. PROPUESTA PRÁCTICA

Dado el marco teórico a la situación problemática, nos planteamos dar solución a la misma. Teniendo en cuenta los aspectos trabajados, la consulta de diferentes fuentes, llegamos a la conclusión de que la propuesta práctica debe centrarse en el segundo ciclo ya que es en estas edades en las que los niños comienzan a adquirir y dominar las habilidades genéricas, que formarán la antesala de las habilidades motrices específicas.

Bajo este contexto, nos planteamos la siguiente práctica, en la que desarrollaremos las diversas habilidades motrices genéricas, con objeto de aumentar el repertorio motriz de nuestro alumnado. Por tanto, nuestra propuesta práctica queda conformada como se expone a continuación:

SEGUNDO CICLO (8-10 años)
OBJETIVOS DIDÁCTICOS
<ul style="list-style-type: none"> - El alumno deberá conocer y realizar las distintas habilidades genéricas: interceptación, parada, pase, golpeo, bote, conducción y finta - El alumno desarrollará las habilidades genéricas a través de juegos que requieran ciertas exigencias en los mecanismos de percepción y de decisión. - El alumno será capaz de aplicar la combinación de varias habilidades motrices básicas para resolver problemas ante diferentes situaciones. - El alumno desarrollará las habilidades motrices genéricas en situaciones de juegos y espacios.



CONTENIDOS		
<ul style="list-style-type: none"> - Control motor y dominio corporal. - Mejora de las cualidades físicas básicas de forma genérica y orientada a la ejecución motriz. - Interés por mejorar la competencia motriz. - Disposición favorable a participar en actividades diversas, aceptando las diferencias individuales en el nivel de habilidad. 		
Conceptos	Procedimientos	Actitudes
<ul style="list-style-type: none"> - Habilidades genéricas como combinación de varias habilidades motrices básicas - Habilidades motrices genéricas en los diferentes juegos y deportes 	<ul style="list-style-type: none"> - Ejecución de habilidades motrices básicas combinadas - Utilización de habilidades genéricas en situaciones de juego. 	<ul style="list-style-type: none"> - Valoración de la propia realidad corporal, aceptando posibilidades y limitaciones - De respeto y responsabilidad hacia el propio cuerpo y el de los otros - Confianza y autonomía en sí mismo, y en los movimientos de los otros, aumentando su independencia - Participación en todas las actividades, aceptando las diferencias en cuanto a nivel de destreza

ACTIVIDADES

CALENTAMIENTO: (5 minutos)**Actividad 1:**

- **Duración:** 5 minutos
- **Materiales:** Balones

Carrera continua en mitad del campo. El profesor dice un número para que los alumnos se agrupen según el número dicho. El último número será el dos para que se agrupen por parejas y continuar con la siguiente parte del calentamiento. Para la segunda parte del calentamiento, les daremos un balón por cada pareja formada. Los alumnos tendrán que conducir la pelota con el pie libremente por el espacio (el que la tenga) mientras que la pareja corre también por el espacio, cuando oigan un sonido emitido por el profesor el alumno que tenga el balón se lo pasará al que no lo tiene para que este lo conduzca. En mitad de esta actividad, el profesor variará la actividad, en lugar de conducir con el pie, se pasará a desplazarse por el espacio botando el balón. También se hará una señal para hacer el pase a cada respectiva pareja.

**PARTE PRINCIPAL:****Actividad 2: El pañuelo**

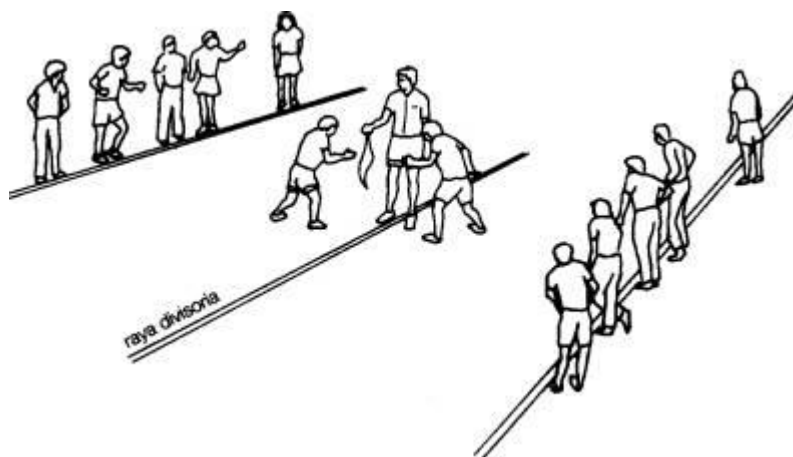
- **Duración:** 5 minutos
- **Materiales:** Pañuelos, conos

Se organizará a los alumnos en 6 equipos de 4 integrantes. A cada alumno se le asignará un color (azul, amarillo, verde y blanco), en secreto para que el resto de equipos no lo sepan. Los grupos se dispondrán de a uno y frente a otro a una distancia de 10-15 metros, en línea horizontal. En el centro de las parejas de equipos se situará un cono con un pañuelo en el centro. El profesor dirá uno de los colores elegidos en voz



alta y los alumnos que tengan ese color deberán ir a buscar el pañuelo al centro. Quien coja el pañuelo tiene que volver a donde se encuentra su equipo son que el otro lo pille. Obtendrá un punto para su equipo quien coja el pañuelo y llegue a donde se encuentra su equipo, o el que no tenga el pañuelo y coja a su rival antes de que llegue a su destino. Ganará el equipo que más puntos consiga.

Los alumnos, al llegar a donde se encuentra el pañuelo pueden realizar diversos movimientos, como amagar o intentar engañar a su rival, lo único que no está permitido es pasar al lado del otro equipo hasta que alguien tenga en su posesión el pañuelo o soltar el pañuelo una vez que se ha cogido. El que cometa estas infracciones perderá, obteniendo el equipo contrario el punto.



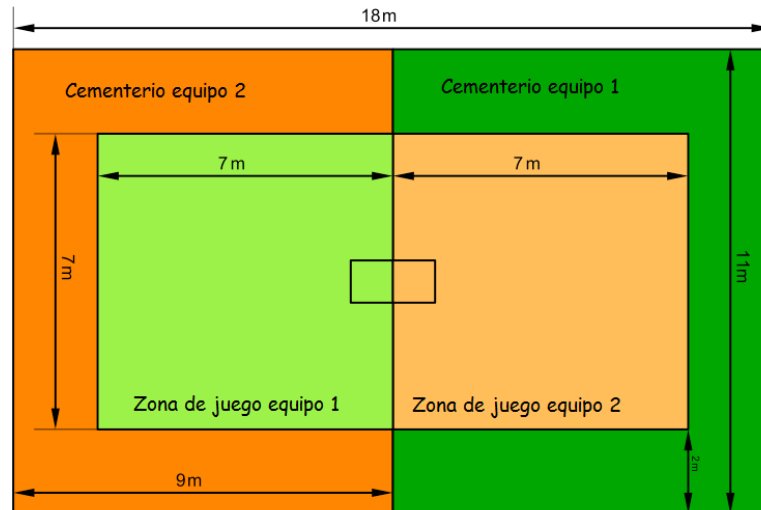
Actividad 3: Quema

- **Duración:** 10 minutos
- **Materiales:** Balones y conos

Formaremos 2 equipos de la siguiente manera: iremos diciendo colores (verde y amarillo) a los alumnos y después diremos que se agrupen según el color que les ha tocado. Cada equipo se coloca en una mitad del terreno de juego, a excepción de un miembro del equipo que se coloca en la zona del “cementerio”, situada en la zona exterior del campo del equipo contrario.

Una vez situados los participantes, el juego consiste en lanzar el balón y golpear (quemar) a los adversarios. El jugador que recibe el impacto coge la pelota y pasa al cementerio de su equipo.

Los jugadores, no pueden salir de su campo de juego, en caso de que lo hagan, pasarán a la zona del cementerio de su equipo. Si un jugador lanza el balón a otro o se lo pasa a un compañero y un contrario lo intercepta sin que el balón caiga al suelo, el primero pasa a la zona del cementerio. En caso de que se intente interceptar y el jugador entra en contacto con el balón, pero si el balón cae al suelo, será el segundo el quemado.

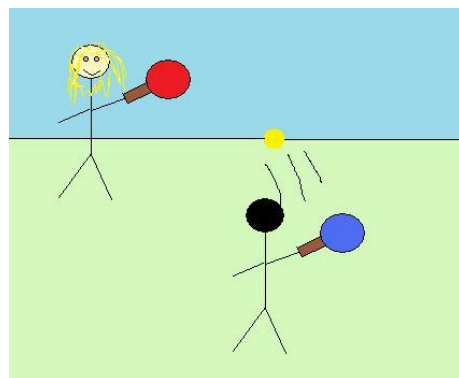


* Las medidas del campo se alterarán en función de los alumnos disponibles.

Actividad 4: Las palas

- **Duración:** 7 minutos
- **Materiales:** Balones, conos

Se utilizarán las mismas parejas formadas en calentamiento para este juego. Cada pareja cogerá una pala y una pelota de tenis y se distribuirán por el espacio, situándose una enfrente del otro. Los alumnos se pasarán la pelota golpeándola y con un bote intermedio antes de llegar a su compañero. Se puede complicar el juego eliminando el bote intermedio, es decir, realizando los pases por el aire.



VUELTA A LA CALMA:



✚ Actividad 5: Contar una historia

- **Duración:** 5 minutos
- **Materiales:** Balones

Distribuimos la clase en grupos de 8 a 10 personas. Cada grupo se sienta en corro y se les dará un balón. El que tenga el balón dirá una palabra y pasará la pelota a otro compañero, no tiene que ser el de al lado puede ser cualquiera. Este compañero antes de pasar la pelota dirá la palabra que dijo su compañero y añadir otra que tenga coherencia con la anterior. Así sucesivamente para desarrollar una historia.



7. REFLEXIONES

7.1 Reflexión grupal de la exposición teórica

En primer lugar, queremos destacar de manera general que hemos visto muy bien la exposición. Naturalmente, se puede mejorar pero para la poca experiencia en este tipo de situaciones y la situación (exámenes, trabajos finales, etc...), hemos podido realizar una exposición considerablemente buena.

A grandes rasgos, debemos decir que se controlaron bien los nervios, utilizamos material audiovisual de gran interés realizado por nosotros y utilizados como apoyo, la información ha llegado bien a nuestros compañeros, gracias a las buenas habilidades comunicativas de nuestros compañeros. Quizás un aspecto muy importante fue la longitud de la exposición, algo larga, pudiéndose haber sintetizado mediante la aglutinación de habilidades motrices genéricas similares.

Como aspectos positivos queremos señalar los siguientes:



- ✓ Se hizo un recordatorio de exposiciones pasadas, en concreto, recordando las habilidades motrices básicas, para explicar nuestro tema las habilidades motrices genéricas, que parten de las primeras.
- ✓ La estructuración en la explicación de las diferentes habilidades (concepto, fases, clasificación, evolución e intervención).
- ✓ Buen uso de esquemas, que favorecieron la comprensión de los conceptos.
- ✓ Muchos ejemplos a la hora de explicar.
- ✓ Dimensión práctica de la exposición, gracias a la cantidad de ejemplos.
- ✓ Demostración de una de las habilidades, aspecto no realizado por ningún grupo previamente, siendo esto de gran interés, ayuda a la comprensión y motivación de los oyentes.
- ✓ Resaltar en negrita aquellos aspectos fundamentales de las pocas diapositivas que estaban algo cargadas.
- ✓ Nos dirigimos a todos los alumnos al explicar y utilizamos las diapositivas como apoyo, prácticamente sin leerlas.
- ✓ Mucho *feedback* al explicar, se ha preguntado siempre al terminar cada concepto si se ha comprendido la explicación.
- ✓ Hemos sabido resolver la duda planteada por el profesor.
- ✓ Partimos de la situación problemática y proponiendo un índice para que el alumnado sepa lo que iba a ser explicado.
- ✓ Mantuvimos la calma en todo momento, en especial en aquellos en los que hubo murmullo, aplausos o diversas fuentes de distracción que se presentaron.
- ✓ La exposición ha sido clara, hemos utilizado buenas fuentes bibliográficas y la información ha sido muy interesante para el grupo.
- ✓ La comunicación, por parte de los compañeros fue considerablemente buena, ya que se nos ha visto sueltos, con pocos errores y fue dinámica.
- ✓ Nos implicamos en el tema a tratar, ya que utilizamos nuestras propias definiciones y realizamos los vídeos, aunque algunos de ellos no los hemos expuesto para no alargar en exceso la exposición.



Como aspectos negativos señalaremos los siguientes:

- ✘ Cuando los vídeos no se han podido ver, no explicamos su contenido, que sí que era de interés.
- ✘ Al principio, ambos integrantes del grupo se vieron un poco nerviosos.
- ✘ Las explicaciones fueron algo rápidas, sobre todo, al principio.
- ✘ Algunas veces nos trabamos hablando.
- ✘ La exposición ha sido larga.
- ✘ Se debería haber sintetizado algunos conceptos.
- ✘ Los ejemplos, aunque eran buenos, eran muy específicos, en vez de ser más genéricos.
- ✘ Tuvimos un error en la clasificación de la finta, debido a un error en la fuente de información consultada.
- ✘ Nos confundimos un poco al cambiar de diapositivas.
- ✘ Nos faltó establecer algo de relación entre las habilidades explicadas.

7.2 Reflexión grupal de la práctica

En general, la clase se caracterizó por un alto nivel de motivación y claridad tanto en las explicaciones, *feedback* e introducciones (a la sesión y las actividades). Hay que destacar que la utilización del espacio ha sido adecuada, sobre todo, teniendo en cuenta que dispusimos de la mitad de espacio que otros grupos y adaptándolo correctamente a las diferentes actividades.

Respecto a la organización temporal, cabe señalar que fallamos en el cálculo del tiempo, ya que uno de los juegos, el quema, se prolongó más de la cuenta, restando tiempo para las actividades siguientes.

El *feedback*, fue muy bueno, ya que estuvo presente en la mayoría de actividades. Uno de los aspectos claves de la sesión fue utilizar juegos populares, de gran motivación para el alumnado y que facilitan la explicación y comprensión de los juegos.



Finalmente, destacaremos que a través de las actividades propuestos hemos cumplido con los objetivos de la sesión y supimos dar solución a la situación problemática

Como aspectos positivos destacamos los siguientes:

- ✓ Introducción de la sesión breve y precisa.
- ✓ Buena utilización del espacio en el calentamiento y la mayoría de juegos.
- ✓ Buena organización de los alumnos a la hora de explicar las actividades.
- ✓ Utilización de señales para captar la atención del alumnado, la organización y facilitar la transmisión de información.
- ✓ Se utilizaron demostraciones junto con la explicación de la tarea.
- ✓ En todos los ejercicios, menos en uno, el material se dio después de la explicación de las actividades.
- ✓ Los alumnos recogieron el material y lo devolvieron.
- ✓ Se formaron aleatoriamente tanto las parejas del calentamiento como los grupos de las distintas actividades.
- ✓ El *feedback* buscó la cooperación entre los alumnos.
- ✓ Se solventaron las dudas de los alumnos.
- ✓ La motivación fue alta durante toda la sesión.
- ✓ Se plantearon variantes de los juegos y se corrigieron los problemas surgidos durante el desarrollo de los mismos.

Como aspectos negativos señalaremos los siguientes:

- ✗ En algunos ejercicios faltó la utilización de la señal acordada para la distribución a la hora de explicar las actividades.
- ✗ En la introducción faltó motivar a los alumnos, al igual que en las explicaciones de las tareas.
- ✗ En el juego del pañuelo se perdió mucho en la organización del juego.
- ✗ La explicación del quema fue incompleta y poco fluida.
- ✗ Faltó variedad en las parejas o equipos formados, es decir, no utilizar siempre las mismas parejas como referencia.
- ✗ El juego del quema fue excesivamente largo, dejando poco tiempo al resto de actividades.



- ✘ En el quema se podría haber aprovechado más el espacio libre.
- ✘ En el juego de las raquetas el material se cogió antes de terminar la explicación y el material no se devolvió a su sitio para explicar el siguiente juego.
- ✘ Se les notó a los compañeros algo nerviosos al hablar en público, aunque fueron cogiendo soltura a lo largo de la sesión.



8. Bibliografía

- Batalla A (2000). *Habilidades motrices*. Barceona: INDE.
- Bernal Ruiz, J.A. (2009). *101 juegos y retos para alumn@s de Educación Física*. Sevilla: Wanceulen.
- Cepero, M. (2000). *Las habilidades motrices y su desarrollo*. En Ortiz Camacho, M.M. (2000). *Comunicación y lenguaje corporal. Bases y fundamentos aplicados al ámbito educativo*. Granada: Proyecto Sur, Cap. 5, pp. 171-206.
- Chinchilla Minguet, J.L. (1998). *Educación Física en primaria: Segundo ciclo*. Madrid: CCS.
- Díaz Lucena, J. (1999). *La enseñanza y aprendizaje de las habilidades y destrezas motrices básicas*. Barcelona: INDE.
- Fernández García, E. (2007). *Evaluación de las habilidades motrices: determinación de escalas para la evaluación de desplazamientos, giros y manejo de móviles*. Barcelona: INDE.
- Fernández García, E. (Coord.), Cecchini Estrada, J.A. y Zagalaz Sánchez, M.L. (2002). *Didáctica de la Educación Física en la educación primaria*. Madrid: Síntesis.
- López Sánchez, J.M. (2004). *Los contenidos de la educación física en la educación primaria*. Granada: Grupo Editorial Universitario.
- Navarro Adelanto, V. (2002). *El afán de jugar. Teoría y práctica de los juegos motores*. Barcelona: INDE.
- Rigal, R. (1987). *Motricidad Humana. Fundamentos y aplicaciones pedagógicas*. Madrid: Pila Teleña
- 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).
- Romero, C. (1998). *Habilidades, destrezas y tareas motrices. Concepto, análisis y clasificación: Actividades para su desarrollo*. En Guillén, M. *Curso de actualización*



dadáctica y Educación Física para posgraduados universitarios. Córdoba: IAD y Cajasur. Vol II: pp. 231-252.

Romero Cerezo, C. y Cepero González, M. (2002). *Bases teóricas para la formación del maestro especialista en Educación Física*. Granada: Grupo Editorial Universitario.

Romero Cerezo, C., De la Torre Navarro, E. y Linares Girela, D (1996). *Estrategias metodológicas para el aprendizaje de los contenidos de la educación física escolar*. Granada: Promeco.

Ruiz Pérez, L.M. (1994). *Deporte y aprendizaje: proceso de adquisición y desarrollo de las habilidades*. Madrid: Visor.

Ruiz Pérez, L.M. (1994). *Desarrollo motor y actividad física*. Madrid: Gymmos.

Sánchez Bañuelos, F. (2003). *Didáctica de la Educación Física*. Madrid: Prentice Hall.

Bibliografía fotográfica:

http://www.partyquijote.com/files/fckeditor/image/campo_balon.png

<http://www.tenerifepatina.com/imagenes/articulos/juegossobre3.jpg>