

## Revista Digital de Educación Física

ISSN: 1989-8304 Depósito legal: J 864-2009

# N° 6



SEPTIEMBRE-OCTUBRE DE 2010



ISSN: 1989-8304 Depósito legal: J 864-2009

## **ÍNDICE**

#### EDITORIAL.

MANUEL RODRÍGUEZ ABREU. Unidad didáctica bilingüe de pre-lucha: "Be water my friend".

JUAN JOSÉ GARCÍA HERRERO. Las actividades acuáticas en Educación Primaria.

JESÚS LÓPEZ PACHECO. Contribución de la Educación Física a la adquisición de las competencias básicas en Bachillerato.

ELENA GARCÍA MÁRQUEZ. Iniciación a las actividades acuáticas en edades tempranas.

CRISTINA ORTEGA HERNÁNDEZ. Juegos para el calentamiento en Educación Física.

Editor: Juan Carlos Muñoz Díaz

Edición: <a href="http://emasf.webcindario.com">http://emasf.webcindario.com</a>
Correo: <a href="masf.correo@gmail.com">emasf.correo@gmail.com</a>

Jaén (España)

Fecha de inicio: 13-10-2009 Depósito legal: J 864-2009

ISSN: 1989-8304



### Revista Digital de Educación Física

ISSN: 1989-8304 Depósito legal: J 864-2009

## **EDITORIAL**

#### LA INTENCIÓN EDUCATIVA

La educación se puede definir como la transmisión de bienes culturales que facilite el pleno desarrollo de las capacidades y valores personales, es decir supone un proceso de cambio con una intencionalidad o finalidad. La intención educativa, es por tanto, la finalidad con la que planeamos o programamos nuestras intervenciones docentes.

Las Administraciones Educativas nos proporcionan un currículo abierto que los docentes debemos completar y desarrollar según el contexto socioeconómico y cultural de la localidad y el centro y las características, necesidades e intereses del alumnado. Es aquí, en la concreción del currículo, donde se observan esas intenciones educativas, es por ello la necesidad de diseñar y planificar nuestras programaciones didácticas y de aula de forma seria, responsable, útil y eficaz. De lo contrario es posible que enseñemos, pero sin ninguna intención clara y desarrollando un currículo oculto bastante denso.

Programar no es algo del gusto del docente, requiere tiempo y sobre todo preparación, quizás sea este último aspecto el que nos lleve al desánimo a la hora de elaborar nuestras programaciones, ¿acaso estamos preparados adecuadamente para concretar un currículo a las realidad de nuestro centro y los alumnos? Cuestión que me planteo con asiduidad cuando veo cómo se desenvuelven en estos menesteres mis colegas.

Desde mi punto de vista es preciso saber de dónde se ha de partir en el proceso educativo, es decir buscar unos referentes precisos. Estos referentes nos los establece la propia administración educativa con las enseñanzas mínimas y los currículos oficiales.

En estos documentos se regulan los objetivos generales de la etapa, los objetivos generales de cada una de las áreas, las competencias básicas a desarrollar, los contenidos que deberemos abordar y los criterios de evaluación que se han de seguir para valorar si se han conseguido los objetivos y competencias, de esta forma se determina si se ha producido un cambio en el alumnado, es decir, si se ha producido aprendizaje.

A veces, lo que ocurre, es que no sabemos interpretar todos estos elementos curriculares y por ello se complica uno la vida a la hora de desgranarlos o concretarlos debido a su ambigüedad o generalidad. Si en esta etapa de concreción curricular ya nos quedamos difícilmente se puede tener intenciones educativas en el resto de las fases.

A la hora de planificar nuestras unidades y sesiones debemos de determinar objetivos, contenidos, indicadores de competencias básicas, actividades y criterios de evaluación más concretos, y eso no siempre resulta tan fácil si no disponemos de una preparación previa, como se ha mencionado anteriormente.

Pero en donde se observa realmente si hay intención educativa por parte del docente es la unidad básica de programación, la sesión, cómo se plantean las actividades a realizar y qué finalidad tienen. En muchas ocasiones una sesión se convierte en una relación de tareas a realizar por el alumno, sin pies ni cabeza, quizás porque el docente no sabe lo que quiere lograr con ellos.

En efecto, todos sabemos diseñar tareas relacionadas con un tema o centro de interés, pero quizás lo que desconocemos es cuál es la intención o finalidad educativa de cada una de esas actividades. Un mismo juego o una misma actividad física pueden provocar distintas situaciones de aprendizaje en el alumno dependiendo de muchas variables: la forma de agruparse los alumnos, la distribución de éstos en el espacio, el tiempo que dure la actividad, el espacio que se utilice, el carácter competitivo o colaborativo que implique, la implicación del alumnado en la organización de la actividad, la actitud del profesor y el grado de motivación que sea capaz de propiciar en sus alumnos... Todos estos elementos forman parte de la metodología utilizada por el profesor, y ésta determina en gran medida la intención educativa del mismo. Por tanto las estrategias y orientaciones metodológicas deben planearse al igual que se hace con el resto de elementos curriculares porque éste es un elemento fundamental para determinar la intención educativa de un docente.

Intención educativa supone saber qué se va a hacer, cómo se va a hacer, cuándo se va a hacer, cómo se va a comprobar lo que se ha hecho y con qué finalidad se hace. Hacer por hacer, como diría el cómico, "es tontería".

Para conseguir tener claro cuáles son nuestras intenciones deberemos tratar de ir formándonos de forma continua, leer y estudiar las aportaciones de teóricos, porque en ocasiones nuestras limitaciones pueden venir de una escasa o deficiente formación teórica, experimentando en nuestras sesiones con distintas propuestas, observando con rigor los resultados que producen en nuestros alumnos y si éstos están en consonancia con lo que habíamos previsto, disfrutando y no padeciendo nuestro trabajo, porque nuestra propia actitud ante el área se transmite al alumno.

Intención educativa supone educar, formar, desarrollar, cambiar... en busca de una mejora que repercuta en la calidad de vida del individuo. Esta influencia es trascendental porque trabajamos con personas, no con ladrillos.

El Editor. Juan Carlos Muñoz Díaz



ISSN: 1989-8304 Depósito legal: J 864-2009

## UNIDAD DIDÁCTICA BILINGÜE DE PRE - LUCHA: BE WATER MY FRIEND!

#### Manuel Rodríguez Abreu

Licenciado en ciencias de la actividad física y del deporte. Universidad de Extremadura. (España).

Email: manuelrodriguezabreu@hotmail.com

#### RESUMEN

La siguiente unidad didáctica bilingüe dirigida a 2º de la ESO se basa en fomentar situaciones de comunicación en inglés a través de distintos recursos didácticos. Las actividades de pre-lucha se erigen como un vehículo idóneo para alcanzar los ambiciosos objetivos didácticos de esta propuesta didáctica. Las actividades de Pre-lucha gracias a su carácter lúdico e integrador permiten que se establezcan relaciones entre los alumnos en las sesiones, cuyo hilo conductor será siempre el idioma extranjero. Además plantearemos actividades de competición modificada por la motivación intrínseca que implica este tipo de dinámicas en los alumnos, pero siempre desde una perspectiva educativa y de "Fair Play". Por último mediante el uso de las TIC el alumno recopilará información acerca de actividades luctatorias contribuyendo a que nuestros discentes sean partícipes de su propio aprendizaje.

#### **PALABRAS CLAVE:**

Unidad Didáctica, Bilingüismo, Pre-lucha, TIC, Motivación, Fair play.

#### 1. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN.

Las administraciones públicas reflejan la necesidad de una formación bilingüe incluyendo en el marco legislativo nacional a nivel educativo en el Real Decreto 1631/2006 una competencia específica en relación con el aprendizaje de lenguas extranjeras "Competencia en comunicación lingüística". A nivel autonómico por ejemplo, la Junta de Andalucía en su Consejería de Educación oferta el plan de fomento del plurilingüismo: Una política lingüística para la sociedad andaluza. Este programa responde a la necesidad de la sociedad andaluza de afrontar en óptimas condiciones el reto que representan los cambios tecnológicos, sociales y económicos que se han venido gestando en las tres últimas décadas y que han generado importantes expectativas de innovación, especialmente en el contexto de la educación, influyendo en la organización de los sistemas educativos.

La propuesta de esta unidad didáctica bilingüe destinada al curso 2º de ESO se basa en fomentar situaciones de comunicación en inglés y en el conocimiento de la cultura de los países cuyo idioma oficial es el inglés. La puesta en práctica de las distintas actividades utilizando un vocabulario estándar como uno específico para la unidad didáctica de lucha, repercute positivamente en la adquisición de un bagaje terminológico en el idioma extranjero así como en la expresión oral en el mismo. También desarrolla la confianza necesaria en nuestros alumnos para enfrentarse con éxito a las relaciones sociales, laborales y académicas en un contexto internacional. Seria ideal establecer una relación interdisciplinar entre la asignatura de Inglés y Educación Física, ya que con la ayuda del profesor de inglés aumentaríamos significativamente el calado de esta unidad didáctica en el alumnado. Es aconsejable que el profesor de educación física tenga un buen nivel de inglés, para que sirva de ejemplo a los alumnos a la hora de los intercambios comunicativos, además el docente abogará por el uso durante las sesiones de la terminología recogida en el Anexo I.

Según Hernández (1998), los deportes de adversario o de oposición son aquellos en los que el desarrollo de la acción y situación motriz se da siempre en presencia de otro, que lo hace en calidad de adversario u oponente, de manera que todo el comportamiento y la conducta motriz de uno y otro participante tienen objetivos opuestos.

Siguiendo a Méndez (2000) los deportes de lucha presentan las siguientes características:

- Son juegos finitos bipersonales, existiendo siempre y en todos los casos intereses opuestos respecto del resultado.
- Los deportes de lucha no están "estrictamente determinados", es decir, que presentan en todos los casos un nivel de incertidumbre respecto al resultado.
- Los deportes de lucha son duelos deportivos simétricos, cuyos sistemas de roles, de los espacios atribuidos y de las interacciones entre los contendientes se corresponde por igual para cada luchador.
- Por lo general, el espacio es común para ambos contendientes.

- La interacción motriz reviste siempre la forma de "duelo singular" esto es, de un adversario contra un adversario. Consiguientemente, si no hay compañeros no puede haber interacción motriz de cooperación y obviamente, tampoco la hay con el adversario.
- La relación del practicante con el medio físico no presenta incertidumbre, ya que en la práctica totalidad de los deportes de lucha está estandarizado.
- La meta o el blanco es siempre y en todos los casos el cuerpo del adversario.
- Son juegos practicados entre dos personas, generalmente con límite de tiempo, existiendo siempre intereses opuestos respecto del resultado.
- Presentan en todos los casos un nivel de incertidumbre, de duda, respecto al resultado.

Con lo dicho, podemos llegar a la siguiente descripción de los deportes de lucha: son juegos deportivos de confrontación bipersonal que se desarrollan en un espacio común y estandarizado; con interacción de oposición práxica, esencial y generalmente directa, y cuyo blanco es siempre el cuerpo del contrincante, conforme a las reglas de competición de cada modalidad luctatoria.

Hay una diferencia entre pre-lucha y los deportes de lucha; las primeras son habilidades que van a estar incluidas en los deportes de lucha, mientras que los deportes de lucha son los deportes específicos de judo, kárate, sumo...

Las actividades de pre-lucha deben estar dirigidas a todos los que se inician en este tipo de deporte, desde niños a mayores. Las etapas de pre-lucha se trabajan por lo general de manera macrogrupal y se enmarcan entre 6 y 9 años. A partir de los 9 años comenzará la especialización en un deporte de lucha específico. En nuestro caso esta unidad didáctica está dirigida a los alumnos 2º de ESO que se inician en este deporte.

Los alumnos al no tener el dominio de este tipo de deportes, se utilizan juegos y actividades macrogrupales ya que facilitan el trabajo de los fundamentos técnico-tácticos básicos de los deportes de lucha.

En relación con las tareas, deberán explicarse de manera jugada y no de forma analítica, con enunciados claros y concisos, para poco a poco introducir variantes incrementando la dificultad en los juegos.

Se trabajará en un espacio limitado, utilizando colchonetas para garantizar la seguridad, es decir, suelo blando y pared acolchada. La dificultad de la tarea irá en progresión, en cuento al tiempo de trabajo, dependerá de la tarea en sí misma, hay dos factores determinantes: la fatiga (cuando esta aparezca se debe cambiar de actividad), y la atención de los alumnos (aburrimiento, cambio de tarea). Estos son los limitadores de tiempo máximo; en cuanto a los limitadores de tiempo mínimo, habrá que trabajar como mínimo hasta que se logren alcanzar los objetivos previstos para la sesión. Otro factor esencial dentro de la unidad didáctica es abordar los fundamentos técnico-tácticos básicos de los deportes de lucha como los siguientes:

- Agarre
- Desequilibrios

- Caídas
- Fijaciones-inmovilizaciones
- Golpeos-contactos
- Espacio de trabajo-desplazamientos
- Exclusión del territorio

Los deportes de lucha poseen un gran poder socializador y pueden aportar una serie de valores éticos y morales muy valiosos para la formación del alumno. De esta forma, a lo largo de esta unidad didáctica se trabajarán la educación en valores como el compañerismo, el espíritu de lucha, el saber ganar y respeto por las normas establecidas entre otros.

Bajo este tipo de planteamientos el tratamiento del judo y las actividades de lucha en las aulas deben enmarcarse bajo el calificativo "educativo", permitiendo así trabajar cualidades como la lealtad, la cooperación, el valor, la resolución, la fuerza de voluntad o el autoconocimiento.

La perspectiva educativa- formativa nos va a permitir desarrollar metas educativas y pedagógicas aplicadas al deporte iniciación, dejando de lado visiones más competitivas, para acercarse a un tratamiento donde la motricidad sea un elemento común y el alumnado el protagonista de la práctica educativa.

Elementos intrínsecos al judo y a las actividades de pre-lucha como la motivación que produce el desafío físico, la aceptación del resultado de la confrontación, el desarrollo de la capacidad de análisis y de adaptación, hacen que las actividades de lucha ayuden de una forma destacada a la construcción de la personalidad individual y social del alumnado.

La justificación educativa de la pre-lucha y el judo incorpora un aspecto afectivo importante para el alumnado, que se basa en la noción del cuerpo a cuerpo. A través del contacto corporal se transmite no solamente la fuerza, sino componentes de tipo afectivo y emotivo.

Tras haber señalado la justificación y aportación que nos ofrece el tratamiento de la pre-lucha y un judo modificado y orientado hacia unas metas educativas, todos los objetivos que pretendamos marcarnos irán encaminados hacia el desarrollo de una educación deportiva. Para ello, es necesario abordar todo el proceso de enseñanza aprendizaje con contenidos y actividades que respondan a las necesidades, inquietudes y motivaciones de nuestros alumnos.

- 2. OBJETIVOS DIDÁCTICOS RELACIONADOS CON LOS DE ETAPA Y ÁREA A LOS QUE SE PUEDE CONTRIBUIR.
  - 2.1. COMPETENCIAS BÁSICAS.

#### Decreto. 231/2007

- <u>Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico</u>: Las actividades de pre-lucha permiten la adquisición de hábitos saludables y mantenimiento de la condición física, constituyendo una nueva manera de descubrir su propio cuerpo y desarrollar su destreza y capacidad creativa.

- <u>Competencia social y ciudadana</u>: Las actividades de pre-lucha por su función integradora, desarrolla una actitud de cooperación, respeto con y hacia los demás, igualdad y deportividad.
- <u>Competencia para autonomía e iniciativa personal:</u> El alumno de manera autónoma realizará una la búsqueda de términos en inglés relacionados con la educación física en general y la pre-lucha. Mediante esta dinámica el alumno se siente partícipe de su propio aprendizaje ya que esa terminología será utilizada durante las sesiones de la unidad didáctica.
- <u>Competencia cultural y artística</u>: A través de las actividades de pre-lucha el alumno reconoce y valora esta manifestación cultural de la motricidad humana.
- <u>Competencia lingüística</u>: Mediante la búsqueda a través de las TIC de un vocabulario en inglés en general de educación física y específico de pre-lucha, así como gracias a la gran la variedad de intercambios comunicativos en lengua extranjera que se producen entre los alumnos y el profesor durante las clases de educación física.
- <u>Competencia digital:</u> Mediante la utilización de medios audiovisuales e informáticos en clase.

#### 2.2. OBJETIVOS DE ETAPA.

#### Decreto. 231/2007

a) Adquirir habilidades que les permitan desenvolverse con autonomía en el ámbito familiar y doméstico, así como en los grupos sociales con los que se relacionan, participando con actitudes solidarias, tolerantes y libres de prejuicios.

#### Real Decreto 1631/2006

- a) Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a los demás, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.
- d) Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos.
- e) Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos. Adquirir una preparación básica en el campo de las tecnologías, especialmente las de la información y la comunicación.
- k) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de ciudadano y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su

diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.

#### 2.3. OBJETIVOS DE ÁREA.

#### **Decreto. 231/2007**

- 2. Valorar la práctica habitual y sistemática de actividades físicas como medio para mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.
- 3. Realizar tareas dirigidas al incremento de las posibilidades de rendimiento motor, a la mejora de la condición física para la salud y al perfeccionamiento de las funciones de ajuste, dominio y control corporal, adoptando una actitud de autoexigencia en su ejecución.
- 7. Conocer y realizar actividades deportivas y recreativas individuales, colectivas y de adversario, aplicando los fundamentos reglamentarios técnicos y tácticos en situaciones de juego, con progresiva autonomía en su ejecución.
- 8. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades, juegos y deportes, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de habilidad.
- 10. Adoptar una actitud crítica ante el tratamiento del cuerpo, la actividad física y el deporte en el contexto social.

#### 2.4. OBJETIVOS DIDÁCTICOS.

- 1. Recopilar a través de las TIC un vocabulario específico deportes de lucha en inglés y ponerlo en práctica en las distintas actividades de la unidad didáctica.
- 2. Investigar a través de las nuevas tecnologías los principios teóricos de los deportes de lucha y su trascendencia como fenómeno social y cultural.
- 3. Realizar juegos y actividades con elementos técnicos, tácticos y reglamentarios de pre-lucha.
- 4. Mostrar autocontrol en la aplicación de la fuerza y en la relación con el adversario, ante situaciones de contacto físico en juegos y actividades de lucha.
- 5. Manifestar actitudes de cooperación, tolerancia y deportividad tanto cuando se adopta el papel de participante como el de espectador en actividades de pre-lucha.

#### 3. CONTENIDOS.

#### 3.1. CONTENIDOS CONCEPTUALES.

- Memorización del vocabulario específico de deportes de lucha en inglés y ponerlo en práctica en las actividades de la unidad didáctica.
- Comprensión de los principios teóricos de los deportes de lucha y su trascendencia como fenómeno social y cultural.

#### 3.2. CONTENIDOS PROCEDIMENTALES.

- Recopilación a través de las TIC un vocabulario específico deportes de lucha en inglés y ponerlo en práctica en las distintas actividades de la unidad didáctica.
- Realización de juegos y actividades con elementos técnicos, tácticos y reglamentarios de los deportes de adversario.
- Participación activa en las distintas pruebas de valoración diseñadas por el profesor, para conocer las virtudes o las carencias a nivel motriz de cada uno de los alumnos.
- Investigación a través de las nuevas tecnologías sobre los principios teóricos de los deportes de lucha y su trascendencia como fenómeno social y cultural.

#### 3.3. CONTENIDOS ACTITUDINALES.

- Respeto y aceptación de las normas de los deportes de adversario y de las establecidas por el grupo.
- Tolerancia y deportividad por encima de la búsqueda desmedida de los resultados.
- Valorar los deportes de lucha como una alternativa de ocio saludable.
- Colaboración entre los compañeros durante las actividades en parejas y grupales propuestas por el profesor.

#### 4. CRITERIOS DE EVALUACIÓN.

1. Recopilar a través de las nuevas tecnologías un vocabulario específico deportes de lucha en inglés y ponerlo en práctica en las distintas actividades de la unidad didáctica.

Este criterio servirá para que los alumnos se sientan protagonistas de su propio aprendizaje. Los discentes recopilarán e incluirán en su vocabulario durante las sesiones términos en inglés relacionados con los deportes de lucha, aumentando su bagaje terminológico en inglés. El vocabulario será supervisado por el profesor, para verificar su exactitud e idoneidad para las clases de educación física.

2. Investigar a través de las nuevas tecnologías los principios teóricos de los deportes de lucha y su trascendencia como fenómeno social y cultural.

Se pretende comprobar a través de este trabajo la capacidad que tiene el alumnado de utilizar las TIC con fines académicos, así como que reflexione sobre la importancia de los deportes de lucha como fenómeno social y cultural.

3. Realizar juegos y actividades con elementos técnicos, tácticos y reglamentarios de pre-lucha.

En relación con los contenidos procedimentales, se valorará la implicación del alumnado y la participación activa en los juegos y actividades propuestas por el profesor.

4. Mostrar autocontrol en la aplicación de la fuerza y en la relación con el adversario, ante situaciones de contacto físico en juegos y actividades de lucha.

Este criterio servirá para comprobar si el alumnado aplica la fuerza de forma proporcionada atendiendo a la variabilidad de la situación y aplicando de forma correcta las técnicas enseñadas. También se valorará la capacidad de mostrarse respetuoso con el oponente, realizando la actividad de lucha dentro de las normas establecidas.

5. Manifestar actitudes de cooperación, tolerancia y deportividad tanto cuando se adopta el papel de participante como el de espectador en actividades de pre-lucha.

El alumnado participará en situaciones competitivas del deporte colectivo escogido. Se valorará su capacidad de implicarse y esforzarse en cumplir las responsabilidades que le asigna su propio equipo. También se valorará el respeto a las normas, al árbitro, a los propios compañeros y a los oponentes, así como la aceptación del resultado.

Cuando actúe como espectador se valorará, la capacidad de mostrarse participativo y motivado por la competición y el respeto a jugadores, al árbitro y sus decisiones.

#### 5 TEMPORALIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE.

La introducción de este tipo de actividades se puede realizar en el segundo trimestre haciéndolo coincidir con el tratamiento de un deporte de adversario. Además de por el bloque de juegos y deportes, podemos encuadrarlo aquí por la necesidad de utilizar el gimnasio del instituto en los meses de invierno, que es cuando más posibilidades tenemos de aprovecharlo, ya que hace frío en las pistas exteriores y hay posibilidad de lluvia. Dejaremos los meses con mejores previsiones de buen tiempo para bloques como actividades en la naturaleza o deportes colectivos en los que necesitaremos el uso de los exteriores del instituto.

En relación con la temporalización de este tipo de actividades, también se pueden desarrollar en el primer trimestre del curso académico como forma de desarrollar la cualidad física de la fuerza y los elementos coordinativos que se desprenden de su práctica. Dicho bloque contenidos que deben ser trabajados en la etapa de Educación Secundaria durante este primer trimestre.

La estructura de la UD será la siguiente:

Todas las sesiones de nuestra UD serán teórico-prácticas, al principio de cada clase, en la pizarra del gimnasio se explicará que es lo que se va a realizar en esa clase y se fundamentará teóricamente con una breve explicación que no debe superar los 5 minutos.

TEMPORA	LIZACIÓN
SESIÓN	NOMBRE: ENGLISH // ESPAÑOL
1°	Introduction of bilingual teaching unit. The displacement and the play space.
	Introducción a la unidad didáctica bilingüe. El desplazamiento y el espacio de trabajo.
<b>2°</b>	Introduction to falls.
	Introducción a las caídas.
3°	initiation to the detentions.
3	Iniciación a las inmovilizaciones.
<b>4</b> °	Fixations and detentions.
	Fijaciones e inmovilizaciones.
5°	Introduction to shot falls.
3	Introducción a las caídas rodadas.
6°	Initiation into desequilibrions.
0	Iniciación a los desequilibrios.
<b>7</b> °	Custody.
	Privación de libertad.
8°	Exclusion of the territory.
0	Exclusión del territorio.
90	Evaluation
7	Evaluación.

#### 6. INTERVENCIÓN DIDÁCTICA.

La interrelación de las áreas de Educación Física y las lenguas extranjeras requiere el uso de una metodología de enseñanza que permita el aprendizaje de los contenidos de ambas disciplinas de manera conjunta a través del movimiento. El método idóneo para ello es la Respuesta Física Total (Total Physical Response), desarrollado por James Asher e implantado en multitud de centros educativos a nivel mundial.

Las características fundamentales de este método son las siguientes:

- La adquisición de habilidades en el segundo lenguaje pueden ser rápidamente asimiladas si el profesor estimula el sistema kinestésico-sensorial de los estudiantes. Asher cree que la comprensión del lenguaje hablado debe ser desarrollado antes de la expresión oral del mismo.
- La comprensión y retención se obtienen mejor mediante el movimiento (movimiento total del cuerpo de los estudiantes) en respuesta a una secuencia de comandos. Asher cree que la forma imperativa del lenguaje es una herramienta poderosa que puede ser utilizada para la comprensión del lenguaje, así como para manipular su comportamiento. Muchas de las estructuras gramaticales del lenguaje a aprender pueden asimilarse mediante el uso del tono imperativo.
- No forzar a los estudiantes a hablar antes de que estén listos. Asher cree que el lenguaje a aprender debe ser interiorizado, así el habla emergerá automáticamente. El profesor deberá decidir cuando alentar la participación oral de sus estudiantes.

La enseñanza de las actividades luctatorias y ejercicios de judo va a ser trabajado bajo métodos activos, ya que estos métodos permiten trabajar las prácticas deportivas como un sistema de relaciones, focalizando la atención en el progreso y el esfuerzo realizado por el debutante.

En lo que ser refiere a la metodología, utilizaremos el descubrimiento y la resolución de problemas como formas de acceder al conocimiento. De esta forma la observación permitirá dar con nuevas soluciones, diferenciando las estrategias más eficaces con la ayuda de los compañeros y del profesor. Todo ello nos conducirá a depurar los diversos aprendizajes para acercarnos al dominio de su ejecución. Con este tipo de técnica obtenemos 3 premisas fundamentales:

- El mejor aprendizaje es el que uno descubre. El nivel de retención es mayor que cuando se lo enseñan directamente.
- Favorece la implicación cognitiva en la actividad motriz. El proceso de enseñanza es más individualizado y el alumno se emancipa de la acción del profesor.
- El papel del alumno es activo, convirtiéndose en el protagonista del proceso de enseñanza-aprendizaje.

El enfrentamiento es una de las finalidades de la práctica del judo y actividades de lucha o pre-lucha, pero los enfrentamientos se deben caracterizar por ser portadores de valores educativos. De esta forma, el nivel de oposición debe ser adaptado a las posibilidades y condiciones del alumnado, a sus conocimientos técnicos y tácticos y a su aptitud para manejar sus emociones.

Un pilar clave para el desarrollo y puesta en práctica de este tipo de actividades en las aulas es "la seguridad" de nuestros alumnos. Esta será el punto de partida para la elaboración de todas las actividades y ejercicios. Ello nos hace que todo el trabajo que vamos a desarrollar en la unidad se sustente en el Judo suelo. Este nos va a permitir una rápida puesta en situación de lucha garantizando la seguridad.

A la hora de plantear los distintos aprendizajes de las actividades de prelucha y el judo educativo debemos tener en cuenta las siguientes condiciones:

- La progresión de enseñanza, que se plantea con el alumnado.
- La relación de fuerzas.
- El grado de oposición, para avanzar de lo que es más fácil (el trabajo colaborativo con compañeros) hacia lo más difícil (el combate frente a un adversario).

En el ámbito metodológico será el juego el medio para favorecer actividades generadoras de placer, por lo que cualquier actividad desarrollada mediante él, resultará muy motivante para los alumnos. Con ello conseguiremos que se entreguen plenamente a la actividad, aportando soluciones a los distintos problemas que planteemos.

Además de los estilos cognitivos, los cuales usaremos como base fundamental de nuestra UD, también entrarían estilos que favorecen la socialización. Con este incluimos el trabajo en equipo, los juegos de roles. También podemos añadir el estilo participativo, mediante la enseñanza reciproca que se llevará a cabo en algunas actividades de la UD. La estrategia en la práctica va a ser sobre todo global, aunque hay actividades que en primer lugar las debemos de trabajar de forma analítica por la seguridad del alumno.

#### 7. SESIONES.

La primera sesión de la unidad didáctica bilingüe es muy representativa de la propuesta educativa, ya que tanto su estructura como las actividades son semejantes a las posteriores sesiones. Los contenidos más importantes que vamos a tratar en esta sesión, la primera, van a ser los siguientes:

- Presentación de la unidad didáctica bilingüe.
- Calentamiento: su objetivo es preparar todo el cuerpo para la actividad física. Este puede ser general o específico dependiendo de la actividad; cuanto más general sea estará más alejado de la actividad que vamos a hacer. Para las habilidades de pre-lucha calentaremos con juegos.
- Conocimiento de los desplazamientos y del espacio de trabajo.

BE WATHER MY FRIEND.						
Curso: 2° ESO	Duración: 60´ Nº 1					
Nombre de la sesión:	Introduction of bilingual teaching unit. The displacement and the play space.					
Material/Recursos Didácticos	Colchoneta. Mochila. Fotocopias vocabulario. Anexo 1.					
Metodología:	Asignación de tareas.					

T	Descripción	Objetivo	Variante
5	Presentación: El profesor presenta la unidad didáctica bilingüe.	Introducción a los deportes de lucha y reparto de fotocopias (Anexo 1) para la familiarización con el vocabulario en inglés que será utilizado en la unidad didáctica.	
10´	1. Pilla - pilla: Por todo el espacio uno de los alumnos "se la queda", a la vez que intentará tocar a otro compañero que si es tocado "se la quedará él".Luego se van sumando hasta que la queden todos.	Trabajar los desplazamientos y conocer el espacio.  Desplazamiento en cuadrupedia y en bipedestación. La intensidad dependerá del tipo de desplazamiento y del espacio.	Pilla - pilla en cuadrupedia, en bipedestación, modificación del espacio para controlar la intensidad del ejercicio.
10´	2. Relevos: Por todo el espacio disponible, intercambio en la intencionalidad y la turnicidad de la carrera.	Trabajar diferentes desplazamientos y conocer el espacio de un deporte de combate.	Restricción del terreno de juego. Diferentes formas de desplazamientos.
15′	3. Fuente de la eterna juventud: Se coloca una mochila en el centro de una colchoneta, alrededor custodiando la mochila se sitúan la mitad de los alumnos, la otra mitad, desplazándose de forma diferente intentarán robar la mochila con la dificultad que les ofrecerán sus compañeros-oponentes.1° los defensores se colocan al borde de la colchoneta, después se colocarán donde quieran.	Utilizar diferentes desplazamientos. Se incluye el contacto por primera vez.	Aumentamos o disminuimos la dificultad del ejercicio modulando el tipo de desplazamiento y el contacto. Luego se limita el espacio del defensor.

10´	4. Caballos y jinetes: mitad de los alumnos serán jinetes y el resto caballos. Los jinetes deben alcanzar a los caballos y agarrarlos por cintura, de manera que resulten inmovilizados.	Se incluye el agarre por primera vez.	Modificar la forma de desplazamiento. En cuadrupedia y en bipedestación.
101	5. Vuelta a la calma Bilingüe: Los alumnos desplazándose lentamente por todo el espacio escucharán las instrucciones, que les dará el profesor en inglés, recogidas en el Anexo 1. Los alumnos deberán escenificar con sus compañeros sin hablar las instrucciones o términos que les indique el profesor.	Familiarizar al alumnado con el vocabulario que se utilizará en las próximas sesiones de la unidad didáctica.	

#### 8. ORGANIZACIÓN.

En la UD vamos a utilizar una organización formal en el mayor número de actividades y una informal cuando la actividad lo requiera. Los grupos siempre los confeccionará el profesor en función del nivel de cada alumno.

Los agrupamientos más habituales serán: el gran grupo y parejas o tríos. En esta UD no se utilizarán las ejecuciones individuales, esto no quiere decir que el alumno no trabaje algún contenido de forma individual, sino que siempre tendrá algún compañero al lado para ayudarle.

Las actividades o juegos en gran grupo o por equipos están pensadas para fomentar el trabajo en equipo o para el calentamiento, las actividades por parejas o tríos fomenta la enseñanza recíproca entre los alumnos más hábiles y los que necesitan ayuda para realizar algunas actividades. En todas las sesiones se irá modificando de gran grupo a subgrupos menos en la última sesión la cual será en parejas y por orden de lista.

Para aumentar el tiempo de compromiso motor estableceremos una serie de rutinas en las sesiones: Al llegar a clase los alumnos se sientan frente a la pizarra para seguir la explicación del profesor. Siempre que el profesor levante la mano se para la actividad porque quiere decir que se va a dar paso a la siguiente actividad y la explicará o hará alguna aclaración sobre la tarea que están ejecutando.

#### 9. MATERIALES DOCENTES Y DIDÁCTICOS.

El material que vamos a utilizar para la UD de pre-lucha es el siguiente:

- Como tatami utilizaremos los puzzles de goma espuma que se utilizan para los parques de niños, estos estarán montados en su gran mayoría apoyados en la pared o en un lateral del gimnasio, listo para cuando empiece la clase formarlo en 1 minuto.
- 5 colchonetas finas para practicar las caídas.
- 10 cuerdas o cinturones para distintos juegos.
- 2 pares de guantes de boxeo, necesarios para algunas actividades o juegos.

La colocación del puzzle la realizarán los alumnos al llegar y quitarse las zapatillas, ya que es ahí donde se sentarán luego a escuchar la explicación.

Los recursos didácticos que utilizaremos son: la pizarra del gimnasio, como ya hemos explicado anteriormente para dar las consignas y explicaciones pertinentes sobre la sesión. Según la tarea a realizar utilizaremos parejas que sirvan al compañero de ayuda. Utilizaremos hojas de observación y fichas para que el alumno pueda ver en que es lo que falla y corregirlo antes de la evaluación.

#### 10. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.

Como norma general los grupos suelen ser muy heterogéneos por esta razón como norma general los alumnos se distribuirán en dos grupos diferenciados, los alumnos con dificultades en la práctica y los alumnos aventajados. Aplicaremos adaptaciones al nivel de los alumnos mediante distintos recursos, abogando por una enseñanza adaptada a las necesidades y potencialidades de nuestro alumnado.

- 1- <u>Alumnos con dificultades en la práctica:</u> Se incidirá con ellos en la autocorrección con aporte audiovisual (videos grabados clase) y en la enseñanza recíproca por parte de compañeros más aventajados, adaptando las actividades debidamente a su ritmo y necesidades.
- 2- <u>Alumnos aventajados en la práctica:</u> Asumirán "roles de profesor" con compañeros con dificultades en las tareas utilizando la microenseñanza. Solana (2003).

#### 11. INNOVACIÓN E INVESTIGACIÓN.

Una posible innovación en nuestra unidad didáctica sería realizar un DVD con todas las técnicas que queremos que los alumnos tengan presentes para nuestra UD y dársela al delegado para que este la pase a los demás compañeros y puedan ver como sería la correcta ejecución de las técnicas. También podríamos ofrecer al alumno la posibilidad de realizar sesiones alternativas a las que hemos realizado nosotros para trabajar los mismos contenidos.

#### 12. EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN.

#### Calificaciones:

- Conceptos: 30%. Un 10% vendrá dado del examen teórico. El otro 20% (ANEXO II) de la utilización del inglés para comunicarse con los compañeros y el profesor en las clases de educación física, incluyendo el uso correcto del vocabulario específico de inglés recopilado por los alumnos y el aportado por el profesor (ANEXO I).
- Procedimientos: 50%. Este saldrá de un 20% del examen práctico y un 30% las observaciones del profesor: entre las que se valorará la participación activa, actitud de superación personal.
- <u>Actitudes:</u> 20%. Este saldrá de las observaciones del profesor (ANEXO III), teniendo en cuenta: Asistencia, puntualidad, recogida del material, ayuda a los compañeros, etc.
- Autoevaluación: (Anexo IV) 10% extra.

#### 13. CONCLUSIÓN.

Nuestra propuesta se concibe a partir de la idea de que la Educación Física, desde sus funciones de conocimiento, de comunicación y de relación, se presenta como un vehículo idóneo para facilitar los aprendizajes de los idiomas inglés, alemán y francés a través del movimiento. Las situaciones de interacción que aparecen durante la práctica de juegos y deportes, se revelan como instrumentos cognitivos muy válidos para la consecución de los objetivos durante el proceso de enseñanza al mismo tiempo que el uso del cuerpo como medio de comunicación permite a través de estas actividades mejorar la relación con los compañeros.

El contexto escolar posee unas particularidades que, por su propia idiosincrasia, obliga al replanteamiento de modelos metodológicos aceptados y utilizarlos de forma habitual en la iniciación deportiva en general y en la del judo y en las actividades de lucha en particular. La UNESCO en 1981 declaró al Judo como el deporte más recomendado para los niños y niñas de hasta 14 años por su alto valor en la formación integral y armónico de sus practicantes. Es deporte olímpico con una importante implicación en el tejido social español.

En los últimos tiempos, se ha asistido a un importante esfuerzo por parte de diversos colectivos y personas en la realización de propuestas que justifican y facilitan la inclusión de las actividades luctatorias en el currículo de Educación Física. Muchas de estas propuestas parten de personas directamente involucradas en la formación de futuros profesores de Educación Física, por lo que cabe esperar que progresivamente el judo y las actividades de lucha se configuren como un elemento más cotidiano y regular en el marco de este ámbito. Asimismo, es necesario crear un debate en el propio seno del profesorado centrado en la pertinencia de estas prácticas en el ámbito de la Educación Física. Un debate que permita, también, desterrar ciertas costumbres, ideas o creencias asociadas al judo y a las actividades de lucha, las cuales conducen a su clara marginación en la actualidad. Igualmente, este debate pondría de manifiesto cómo uno de los primeros elementos de marginación que sufren estas actividades deriva de su no

inclusión como tal en los currículos oficiales de Educación Física que vienen promulgando las diversas administraciones con competencias en educación. Y, por último, este debate posibilitaría la aparición de nuevas propuestas para el uso y tratamiento del judo y de las actividades de pre-lucha en la Educación Física en Secundaria y bachillerato.

#### 14. BIBLIOGRAFÍA.

- Castarlenas J. y Pere Molina J. (2002). El judo en la Educación Física escolar.
   Editorial Hispano Europea. Barcelona.
- DECRETO 231/2007, de 24 de abril, por el que se establece el Currículo de Educación Secundaria Obligatoria para la Comunidad Autónoma de Andalucía.
- Herández, J. (1998). Análisis de las estructuras del juego deportivo. Inde.
   Barcelona.
- Galanó, C. (2001). Unidades didácticas para secundaria XIII. Juegos de oposición. Inde. Barcelona.
- Littlewood, W. (1996). La enseñanza comunicativa de idiomas. Madrid: Cambridge university press.
- Méndez, A. (2000). Diseño e intencionalidad de los juegos modificados de cancha dividida y muro. Educación Física y Deportes [Revista digital]. Año 5 -Nº 18. Buenos Aires. Febrero 2000.
- REAL DECRETO 1631/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas correspondientes a la Educación Secundaria Obligatoria.
- Rodríguez, M. (2010). El área de educación física en la enseñanza secundaria Bilingüe. Lecturas educación física y deportes [Revista digital]. Año 15 - Nº 143. Buenos Aires. Abril 2010.
- Solana, A. M. (2003). Análisis y valoración de la responsabilidad de los alumnos de bachillerato utilizando la microenseñanza para el aprendizaje de los deportes. Tesis Doctoral inédita. Universidad de Granada.
- VVAA. (2003). Gran Diccionario Oxford español- inglés / english-spanish.
   Oxford university press. Oxford.

### 15. ANEXOS.

#### ANEXO I.

INSTRUCTIONS					
ENGLISH	SPANISH				
Be quiet, please!	Guardad silencio, por favor.				
Cheat! / Don't cheat!	¡Trampa! ¡No hagáis trampa!				
Come forward a bit.	Ve un poquito hacia delante.				
Don't cross the line!	¡No pases la línea!				
Go, go, go!	¡Vamos, vamos, vamos!				
Go to the corner.	Ve a la esquina.				
Hurry up!	Date prisa!				
It 's my / your / his / her turn.	Es mi / tu / su turno.				
Let's go out to the playground.	Salgamos al patio.				
Let's go to the gym.	Vamos al gimnasio.				
Make a line/ circle.	Haced una fila/círculo.				
One behind the other.	Uno detrás de otro.				
One, two, three,	Contar el número de alumnos en inglés.				
Pay attention and listen to the explanation.	Poned atención y Escuchad la explicación.				
Ready, steady, go!	¡Preparados, listos, ya!				
Sit on the ground.	Sentaos en el suelo.				
Skip / Jump / Hop!	¡Salta!				
Stand face to face.	En parejas cara a cara.				
Stand in the middle.	Permanece en el centro.				
Stay behind the line.	Detrás de la línea.				
We won. / The winner is / The winners are	Ganamos. El ganador es Los ganadores son				
We're going to divide the class into two groups	Vamos a dividir la clase en dos grupos.				
We're going to start our PE lesson.	Vamos a empezar la sesión de EF.				
You're in / out.	Sigues jugando o estas eliminado.				

PRE-FIGHT VOCABULARY				
ENGLISH	SPANISH			
Balance	Equilibrio			
Collaboration	Colaboración.			
Fair play	Juego Limpio			
Fall	Caída.			
Fighting game.	Juego de lucha.			
Greeting	Saludo.			
Grip	Agarre.			

Gym.	Gimnasio.	
Immobilize	Inmovilizar.	
Jump	Salto.	
Locker room.	Vestuario.	
Mat.	Colchoneta.	
Partner.	Compañero.	
Respect	Respeto.	
Turn	Giro.	

GIVING REGARDS				
ENGLISH	SPANISH			
Excellent!	¡Excelente!			
Fantastic!	¡Fantástico!			
Great!	¡Magnífico!			
Marvellous!	¡Maravilloso!			
Right!	¡Bien!			
Very good!	¡Muy bien!			
Very well done!	¡Muy bien hecho!			
Wonderful!	¡Maravilloso!			

#### ANEXO II.

	REGISTRO ANECDÓTICO SOBRE EL USO DEL INGLÉS EN CLASE									
Nº:	ALUMNO:		SESIÓN:							
		1	2	3	4	5	6	7	8	9

La evaluación del uso de inglés en clase se basa en los siguientes ítems. Cada uno de estos ítems representa el 10% de la nota total destinada al uso del inglés en la Unidad Didáctica que será 2 puntos como máximo. Con esta escala de verificación del uso del inglés, el profesor le otorgará una puntuación al alumno en cada sesión en base a las actitudes de comunicación en ingles que haya demostrado.

- 1. Pronunciación.
- 2. Vocabulario facilitado por el profesor.
- 3. Vocabulario propio.
- 4. Vocabulario cedido de los compañeros.
- 5. Lectura.
- 6. Comprensión oral.
- 7. Fluidez.
- 8. Escritura.
- 9. Intervenciones en público en inglés.
- 10. Utilización del inglés durante todo el tiempo que dura la sesión.

#### ANEXO III.

	DIARIO ANECDÓTICO SOBRE LA EVALUACIÓN ACTITUDINAL									
N°:	ALUMNO:		SESIÓN:							
		1	2	3	4	5	6	7	8	9

Cada alumno al comenzar el curso tendrá una puntuación de 1 punto de nota actitudinal, esta nota irá subiendo o bajando dependiendo de su comportamiento en clase y se registrará mediante una Escala de verificación de Actitudes, cada vez que se recoge una conducta de las que aparece a continuación se le restará a la nota -0'20 puntos.

- A.- Indumentaria inadecuada.
- B.- Falta de aseo tras la sesión.
- C.- Actitud pasiva.
- D.- Hablar durante las explicaciones del profesor.
- E.- Llegar tarde a clase.
- F.- No recoger el material.
- G.- Falta de respeto compañeros.
- H.- No traer el material didáctico facilitado por el profesor.

Para sumar puntos a nivel actitudinal los alumnos deberán realizar las siguientes acciones que tendrán un valor de + 0´20 Puntos, dentro de la nota final a nivel de actitud.

- I.- Ayudar a los compañeros a realizar las actividades prácticas.
- J.- Ayudar a los compañeros a realizar las actividades teóricas.
- K.- Proponer actividades alternativas en las sesiones.
- L.- Actitud muy participativa en clase.
- M.- Ayudar a solucionar conflictos en clase.
- N.- Muestra un interés especial hacia la asignatura de educación física.
- Ñ.- Muestra compañerismo en situaciones donde puede aflorar la individualidad.
- O.- Realiza las actividades atendiendo al "Fair play".

#### ANEXO III.

FICHA AUTOEVALUACIÓN ALUMNADO							
Nombre:	Nombre:						
Uso del inglés en clase.	Siempre	A veces	Nunca				
1. Cuando me comunico en inglés con los	Tengo fluidez al hablar.						
compañeros/as y el profesor/a.	No se que decir porque me quedo en blanco.						
	Me da vergüenza.						

2. Utilizo un vocabulario en inglés durante las	Aportado por el profesor.			
sesiones:	Recopilado por			
	compañeros.			
	Recopilado			
	personalmente gracias			
	a las TIC.			
Juegos de desplazamiento	y equilibrio.	Siempre	A veces	Nunca
		$\odot$	①	<b>②</b>
1. Se cuando mi cuerpo	Equilibrado.			
está:	Desequilibrado.			
2. Cuando me desplazo y	Lo hago con facilidad.			
tengo que cambiar de	Pierdo el equilibrio.			
dirección:	Voy hacia un espacio			
	libre.			
3. Señala con una cruz los	Correr hacia delante.			
desplazamientos que te	Correr hacia atrás.			
resulten más difíciles:	Laterales.			
	Zig-zag.			
	A cuatro patas.			
	Rodando.			
	Reptando.			
4. Cuando formamos una	Agarrados por las			
tortuga gigante o un gran	manos.			
árbol y no queremos que	Agarrados por los			
nos muevan, ¿Cómo es más difícil que nos	codos y los cerramos.			
más difícil que nos desplacen?	Juntando los pies y			
despideen.	extendiendo las			
	rodillas.			
	Separando los pies y flexionando las rodillas.			
5. Cuando formamos una	Desplazarnos cuando			
pareja en la que uno es	el caballo está en pie.			
caballo y el otro jinete,	Cambiar la dirección			
señala lo que te resulta	del desplazamiento			
más difícil.	cuando el caballo			
	está en pie.			
	Desplazarnos cuando			
	el caballo está en cuatro apoyos.			
6. En los juegos de	Me cuesta coordinar			
caballos y jinetes.	mis movimientos con			
, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	los de mi pareja.			
	Me cuesta			
	desequilibrar al jinete			
	de otra pareja.			

Juegos de cooperación – oposición.		Siempre	A veces	Nunca
1. En los juegos de balón, ¿A quién pasas el balón?	A todos mis compañeros. A mis amigos. Al que está solo. Al que tiene un defensor al lado.			
2. Señala lo más difícil en los juegos con tesoros:	Defender el tesoro. Robar el tesoro.			
3. En los juegos de defender un territorio y echar al equipo contrario:	Me opongo al adversario empleando toda mi fuerza. Engaño al adversario cediendo y empujando en diferentes direcciones para que pierda el equilibrio.			
4. En los juegos de guardar un objeto y/o llevarlo a una zona determinada:	El que tiene el objeto hace lo que quiere y los demás le ayudamos. Todo el equipo sigue un plan de acción que hemos pensado antes de empezar.			
5. En los juegos de transporte, ¿Cómo te resulta más fácil transportarte?	Si los compañeros están agrupados. Si los compañeros están tumbados. Si los compañeros están de pie.			
6. En los juegos de transporte:	Cada uno se mueve hacia un lado.  Nos ponemos de acuerdo para movernos todos en el mismo sentido y a la vez.			
Actividades de caídas		Siempre	A veces	Nunca
1. Cuando hago una caída hacia atrás:	No apoyo las muñecas. No apoyo los codos. Golpeo con los brazos			

	extendidos.		
	No echo la cabeza hacia atrás.		
2. Utilizo las normas de seguridad:	Vigilo a mis compañeros para que no caigan fuera de las colchonetas.		
	Vigilo que mi pareja no caiga encima de otro compañero.		
	Cuando he perdido el equilibrio hago una caída o una voltereta.		

Fecha de recepción: 19/8/2010 Fecha de aceptación: 01/10/2010



ISSN: 1989-8304 Depósito legal: J 864-2009

#### LAS ACTIVIDADES ACUÁTICAS EN EDUCACION PRIMARIA

Autor: Juan José García Herrero

Diplomado en Educación Física Email: jjherrero20@yahoo.es España

#### **RESUMEN**

Las actividades acuáticas están apareciendo cada vez más con mayor importancia dentro de la actividad física y más concretamente dentro de la Educación Física en Primaria. Por ello, es conveniente empezar a tenerlas en cuenta a la hora de desarrollar nuestros programas de actividades, dirigidas a nuestros alumnos en las edades que conciernen esta etapa, 6 a 12 años.

No es una parte de nuestra área que esté muy desarrollada como pueda ocurrir con otros campos de estudio tratados en el medio terrestre, por tanto, es necesario que se empiece a trabajar cuanto antes para poder obtener los máximos beneficios de ella. Por consiguiente, en este breve artículo se aporta una visión de dichas actividades desde la Educación Primaria, para acercarlas a los profesionales y empezar a disfrutar de ellas en breve.

#### **PALABRAS CLAVE:**

Medio Acuático, Educación, Curriculum, Desarrollo Motriz.

#### 1. INTRODUCCIÓN.

El interés por la natación y las actividades acuáticas se ha venido incrementando progresivamente durante los últimos años, causado en gran medida por el progresivo sedentarismo que se está produciendo en nuestra sociedad. En la actualidad, se entiende por actividades acuáticas a aquellas modalidades o actividades físicas que se realizan de modo no obligatorio y con finalidades y formas muy diversas en el agua, siendo este elemento totalmente necesario y principal (Moreno y Gutiérrez, 1998). Dichas prácticas pueden ir desde la natación, braza, mariposa, espalda y crol, a las actividades de saltos de trampolín, la natación sincronizada, el aeróbic acuático, etc.

El Área de Educación Física debe proporcionar los medios y las situaciones motrices necesarias para que el niño llegue a conocer, comprender y dominar su cuerpo en el mayor número de situaciones posibles, con el objetivo de que en un futuro, elija aquellas actividades corporales que más se adecuen y favorezcan su desarrollo personal. Por ello, cualquier programación que pretenda ser educativa, estaría incompleta, si en el desarrollo de sus contenidos no estuviera contemplado el conocimiento y el trabajo en el medio acuático.

## 2. LAS ACTIVIDADES ACUATICAS COMO CONTENIDO DE LA EDUCACIÓN FÍSICA.

El medio acuático como entorno de aprendizaje se puede convertir en el espacio educativo por excelencia. Así pues, las actividades acuáticas como contenido de la Educación Física pueden y deben promover una práctica saludable y beneficiosa para cualquier alumno, siempre y cuando, se persigan objetivos con claras intenciones educativas y que dichas prácticas sean planificadas de una manera correcta y efectiva. Así, podremos obtener resultados positivos desde el punto de vista educativo y de la salud (Colado, 2001). De forma general, podemos decir que las actividades acuáticas educativas implican ir más allá del aprendizaje de los cuatro estilos de la natación, para de este modo, promover una formación mucho más amplia, que acerque al alumno el conocimiento de todas las posibilidades a desarrollar en el medio acuático. Por todo ello, se considera necesario incluir las actividades acuáticas en el curriculum escolar, desde Educación Infantil pasando por Educación Primaria y Secundaria, de esta forma se llevaría una adecuada progresión en el proceso educativo del alumnado en lo referente a los contenidos acuáticos, así siguiendo a Miró (1984), si dicha programación quiere ser integral debe incluir el medio terrestre, aéreo y acuático. De este modo, la motricidad acuática, debe ser considerada como un subconjunto de la motricidad terrestre (Castillo, 2001). En cualquier caso, en lo que no parece haber duda es que el trabajo en el medio acuático puede contribuir a la formación integral de la persona, ya que en él se desarrolla la capacidad de desenvolverse con cierta autonomía e independencia en un medio no habitual, por lo que se considera apropiado para el desarrollo de los contenidos del Área de Educación Física (Lacasa y López, 2002).

Como parte de la educación integral que se ha de desarrollar, no podemos obviar un apartado muy importante de dicha educación, como es la Educación en Valores. Pues bien, este medio que como ya hemos dicho, es propicio para conseguir infinidad de objetivos, también tiene su punto de inflexión sobre este apartado y más concretamente sobre el "uso y abuso del agua" (Joven, 2001), relacionado con la transversalidad en consumo y conservación ambiental. Si en Educación Física se aprovecha esta circunstancia, se podrá llegar a que el alumnado encuentre placer y motivación y pueda aficionarse a la práctica acuática, consiguiendo un desarrollo integral del individuo. Así pues, se puede considerar que el espacio acuático es un instrumento idóneo para el desarrollo de los contenidos del Área de Educación Física.

Hoy en día muchos centros educativos, ya sean públicos o privados, incluyen dentro de las horas de Educación Física o de Actividades Extraescolares sesiones dedicadas al desarrollo de la motricidad acuática. Este hecho favorece el desarrollo integral de los alumnos, pero sólo tendrá cabida dentro del curriculum escolar siempre que se plateen dichas prácticas desde un enfoque educativo. Se trata de proponer actividades motivantes y atractivas para los alumnos, a la vez que se establecen una serie de objetivos, los cuales deben estar de acuerdo con los Bloques de Contenidos en Educación Física, que se analizarán a continuación.

## 3. TRATAMIENTO DE LAS ACTIVIDADES ACUÁTICAS DENTRO DE LOS BLOQUES DE CONTENIDOS EN EDUCACIÓN FÍSICA.

El curriculum de Educación Física para Educación Primaria queda recogido en cinco grandes bloques de contenidos, a partir de los cuales, se han de lograr los objetivos en la educación integral del escolar. Dichos bloques de contenidos son: El Cuerpo: Imagen y Percepción; Habilidades Motrices; Actividades Físico-Artístico-Expresivas; Actividad Física y Salud y Juegos y Deportes (LOE 2/2006 del 3 de Mayo, R.D. 1513/2006 del 7 de Diciembre, Enseñanzas Mínimas en E.P.).

Dentro del bloque de contenidos "El Cuerpo: Imagen y Percepción", podemos conseguir a través del medio acuático la adquisición de una adecuada imagen corporal mediante el empleo de los diferentes segmentos corporales (Antón, 1979) y las sensaciones recibidas en el medio acuático, circunstancia que beneficiará el tratamiento de la toma de conciencia de las diferentes posturas que se pueden adquirir en dicho medio y la atención al control postural. Se producirá la adquisición de nociones topológicas básicas necesarias para una correcta educación espacio-temporal (Antón, 1979; Deneyer y Renard, 1987) y se trabajará la respiración, el tono y la relajación. Muy importante dentro de este bloque de contenidos, es el tratamiento de la coordinación dinámica general en los movimientos o desplazamientos dentro del medio acuático, así como las coordinaciones óculo-segmentarias (Ruiz, Bueno, Fernández, Manchón, Moral y Saura, 1989). El equilibrio es otro elemento fundamental para trabajar dentro de la Educación Física Escolar y dentro del medio acuático las situaciones de equilibrio gozan de una gran variedad de posibilidad de trabajo.

En el bloque de contenidos "Habilidades Motrices" se busca en el medio acuático todas las posibilidades de desplazamiento, estableciendo coordinaciones básicas que sean transferibles a patrones de nado. Sin embargo, el tratamiento de estos patrones de nado no se realizarán bajo la búsqueda de modelos perfectos de ejecución técnica y se tendrán en cuenta modelos de aprendizaje bajo la búsqueda de tendencias horizontales basadas en el juego (Bayer, 1986) y la obtención de valores educativos, afectivos y de socialización (Del Pino, 1994; Devís y Peiró, 1995; González, 1995). También podremos realizar toda una amplia gama de tareas de contraste con actividades del medio terrestre, tales como transportes, golpeos, arrastres, carreras, etc., en las cuales, el niño interprete las facilidades o dificultades que el medio acuático aporta a los movimientos corporales.

Tomando como referente el crecimiento y desarrollo escolar, un adecuado ejercicio físico estimulará positivamente el mismo (Wallon, 1980) y, por tanto, dentro de este bloque de contenidos se asegurará un desarrollo de las Cualidades Físicas Básicas, bajo una perspectiva de crear un desarrollo armónico, todo ello aprovechando las características motivantes del medio.

Dentro del bloque de contenidos "Actividades Físico-Artístico-Expresivas" se establecerán todo tipo de actividades y juegos que fomenten las relaciones en el grupo y el establecimiento de redes de comunicación, ya que las características de este medio son muy propicias para tales objetivos. De la misma forma, se plantearán juegos de mímica, dramatización y danza en el medio acuático que desarrollen las cualidades físicas y coordinativas en el alumno.

En relación con el bloque de contenidos "Juegos y Deportes" es conveniente tener en cuenta que la actividad lúdica es una característica inherente en el niño y que mediante el empleo de recursos lúdicos se han de lograr todos los objetivos educativos en el ámbito de la enseñanza primaria. Se podría decir que las características más importantes del juego según diferentes autores (Garvey, 1978; Gutton, 1976) se centran en la concepción de una actividad libre y espontánea, desinteresada e intrascendente, sujeta a reglas establecidas que pueden ser variadas por los propios participantes, ya que posee un importante valor recreativo y puede realizarse con una participación física más o menos intensa. Es importante, que a través del juego, se despierte el gusto por las actividades acuáticas y que también se inicie a los alumnos en el conocimiento de deportes menos conocidos por ellos como son los deportes acuáticos, además de fomentar el empleo de materiales convencionales y no convencionales que apoyen los contenidos en la enseñanza primaria.

Por último, es importante tener en cuenta el bloque de contenidos "Actividad Física y Salud", a través del cual, es importantísimo establecer las normas de higiene fundamentales y adoptar medidas de seguridad para evitar los principales accidentes dentro de las actividades acuáticas (Fortuny, 1979). Junto a toda esta serie de normas de naturaleza higiénico-sanitaria, es importante tener en cuenta el desarrollo de actividades físicas orientadas hacia la salud corporal encontrando en el medio acuático una de las formas de adquirir una formación corporal válida para un adecuado tratamiento postural (López, 1991; Albarracín, 2005; Moreno, 1995).

#### 4. EFECTOS BENEFICIOSOS DE LAS ACTIVIDADES ACUÁTICAS.

Numerosos son lo beneficios que las actividades acuáticas tienen en los alumnos con las edades que corresponden a la Educación Primaria, entre 6 y 12 años, lo que apoya y consolida la importancia de introducir las actividades acuáticas como un contenido propio del área de Educación Física. Así, algunos de sus beneficios son:

- Favorece el desarrollo multilateral del niño, tanto físico como psicológico.
- Contribuye al crecimiento de huesos y músculos.
- Beneficia una correcta evolución de las cualidades físicas básicas y capacidades perceptivo motrices.
- Permite un fortalecimiento óseo y muscular del área de la columna vertebral.
- Previenen posibles retrasos psicomotores.
- Evita el aumento de la atrofia muscular.
- Favorece el control del peso corporal y por tanto, previene la obesidad infantil.
- Desarrolla la seguridad y el dominio de sí mismo.
- Aumenta la autonomía y la autoestima.
- Desarrolla el rol social, tanto con los iguales como con los adultos.
- Favorece la adquisición de hábitos higiénicos y de salud.

Del mismo modo, existen una serie de problemas o dificultades que aparecen a la hora de llevar a cabo un programa de actividades acuáticas en el ámbito escolar, como pueden ser: la instalación, el tiempo empleado para los desplazamientos y cambios, el coste de la actividad, la formación de los docentes o técnicos acuáticos o cual de éstos sería el más adecuado para desarrollar dichos programas. Cuestiones varias que no nos ocupan en este "estudio" sobre las actividades acuáticas en Educación Primaria y de los cuales se podría hablar largo y tendido sobre muchos de sus distintos aspectos a tener en cuenta.

#### 5. CLASIFICACIÓN DE LAS ACTIVIDADES ACUÁTICAS.

Aceptando que las actividades acuáticas son aquellas modalidades o prácticas físicas que se realizan de modo no obligatorio y con finalidades y formas muy diversas en el agua (Moreno y Gutiérrez, 1998), vamos a establecer una clasificación atendiendo a un criterio: la finalidad de dichos programas o actividades, dentro del cual podemos distinguir varios ámbitos como son: Utilitario, Educativo, Deportivo o Competitivo, Higiénico o de Salud, Terapéutico y Recreativo (Reyes, 1990; López, 1991; Rossel, 1991; García, 1993; Moreno y Gutiérrez, 1995). (Cuadro 1)

#### Cuadro 1

#### 6. ENSEÑANZA DE LAS ACTIVIDADES ACUÁTICAS.

Actualmente dentro de la actividad físico-deportiva el medio terrestre tiene una base de estudio muy amplia, con una gran variedad de teorías, estudiosos, programas, etc., pero como mencionamos al principio para que una programación sea completa debe incluir el medio terrestre, aéreo y acuático. Sin embargo, el medio aéreo y el que nos concierne en este artículo, el acuático, carecen de ese marco de referencia para su entendimiento. Pues bien, indagando sobre diferentes autores que han estudiado esta temática, nos encontramos con (Castillo ,1991), según la cual el desarrollo motor en el medio acuático está dividido en cuatro fases:

- Movimientos Reflejos (recién nacido).
- Movimientos Rudimentarios (3 meses y 2 años).
- Habilidades Básicas (2 a 6 años).
- Habilidades Específicas (7 años en adelante).

Otros autores distinguen otras fases en el desarrollo motor acuático como son: Habilidades y Destrezas Básicas o Inespecíficas (desplazamientos, giros, saltos y lanzamientos) y Habilidades y Destrezas Específicas (sincronizada, socorrismo, natación saltos y waterpolo). Pero podríamos decir que la teoría que aparece con más fuerza es la defendida por Famose (1992) distinguiendo dos fases en el desarrollo motor acuático como son: Habilidades Motrices Acuáticas y Habilidades Deportivas Acuáticas (Cuadro 2).



#### 7. PROPUESTAS DE TRABAJO.

A continuación presento una serie de propuestas para trabajar los contenidos y obtener los beneficios expuestos anteriormente:

JUEGO: Cuidado con las casas.

DESCRIPCIÓN: Individualmente, desplazarse con un pull en las manos evitando chocar con los objetos que están flotando. Si se choca hay que volver a empezar el recorrido.

JUEGO: Derrumbar la estatua.

DESCRIPCIÓN: Un compañero se sube a un tapiz y los demás se colocan a una distancia alrededor del tapiz y deben lanzar pelotas de goma espuma hasta lograr derribarlo.

JUEGO: La lanzadera.

DESCRIPCIÓN: Individualmente, impulsarse en la pared de la piscina para salir lanzado boca a bajo y acabar boca arriba, girando sobre si mismo.

JUEGO: Los veleros.

DESCRIPCIÓN: 4 Equipos de 4 componentes, sentados sobre un flotador y entrelazados. A la señal, deberán llegar al otro extremo de la piscina lo mas rápidamente posible y sin soltarse.

JUEGO: Cara o Cruz.

DESCRIPCIÓN: Se divide la piscina en 2 y en la línea que los separa se sitúan 2 equipos, uno de espaldas al otro. Uno será "cara" y otro "cruz", si el profesor nombra un equipo, éste tendrá que intentar pillar al otro antes de que se cruce el campo.

- TAREAS: Colocarse al borde de la piscina y saltar al agua de distintas formas:
  - De pie o de rodillas, saltar de frente, de lado, de espaldas al agua.
  - Con las manos delante, con las manos en los muslos, con las piernas cerradas y abiertas, con giros.
  - Por parejas cogidos de la mano.
  - Haciendo todos una fila en el borde, saltar todos a la vez, uno detrás de otro, empezando por las dos puntas y acabando en el centro.

#### 8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

Albarracín, A. (2005). Las Actividades Acuáticas en los libros de texto de Educación Física según los profesores. Il Congreso Internacional de Actividades Acuáticas. Murcia: Universidad de Murcia.

Antón, M. (1979). Educar el cuerpo. Algunas experiencias. El conocimiento del propio cuerpo. Cuadernos de Pedagogía, abril, 52.

Bayer, C. (1986). La enseñanza de los juegos deportivos colectivos. Barcelona: Hispano Europea.

Castillo, M. (1991). El desarrollo de las habilidades motrices acuáticas.

Castillo, M. (2001). Motricidad acuática e iniciación deportiva. NSW, XXIII (3).

Colado, J.C. y Moreno, J.A. (2001). Fitness acuático. Barcelona: Inde.

Colado, J.C. (2004). Acondicionamiento físico en el medio acuático. Barcelona: Paidotribo.

Del Pino, J. (1994). La importancia de los juegos cooperativos y alternativos en el currículum de la E.S.O, para mejorar la participación y la coeducación en las clases de educación física y actividades extraescolares, frente al deporte competitivo tradicional. Granada: Consejería de Educación y Ciencia. Junta de Andalucía.

Deneyer, B. y Renard, J. P. (1987). Estudio espacio-temporal. Madrid: Gymnos.

Devís, J. y Peiró, C. (1995). Enseñanza de los deportes de equipo: la comprensión en la iniciación de los juegos deportivos. Barcelona: Inde.

Famose, J. P. (1992). Aprendizaje motor y dificultad de la tarea. Barcelona: Paidotribo.

Fortuny, M. (1979). Notas para un programa escolar de prevención de accidentes. Cuadernos de Pedagogía, diciembre, 60.

García, R. (1993). Guía para la gestión de las piscinas. Madrid: Campomanes.

Garvey, C. (1978). El juego infantil. Madrid: Morata.

Gónzalez, E. (1995). Un modelo curricular para la enseñanza de los juegos deportivos en primaria. En actas del II Congreso Nacional de Educación Física de Facultades de Educación y XIII de Escuelas de Magisterio. Zaragoza: Universidad de Zaragoza.

Gutton, P. (1976). El juego de los niños. Barcelona: Nova Terra.

Joven, A. (2001). La natación hoy. Evolución de los programas acuáticos en los últimos años. Comunicaciones Técnicas, 3, 3-14.

Joven, A. y Lloret, M. (1993). Las actividades acuáticas recreativas: un intento de sistematización. Comunicaciones Técnicas, 3, 3-14.

Lacasa, A. y López, J. (2002). Una unidad didáctica diferente... ¡conoce la piscina!. Comunicaciones Técnicas, 2, 53-60.

Ley Orgánica 2/2006, de 3 Mayo, de Educación. MEC (BOE 4-5-2006).

López, M. (1991) Natación recreativa: una pedagogía, una actividad con futuro. SEAE/INFO.

M.E.C. Propuesta de Secuencia. Educación Física. Ed. MEC y Escuela Española 1992.

Miró, P. (1984). Les Activitats Aquatiques en el programa d'Educació Física. *Apunts,* XXI, 29-35.

Moreno, J. A; Tella, V. y Camarero, S. (1995). Actividades acuáticas educativas, recreativas y competitivas. Valencia: IVEF.

Moreno, J. A. y Gutiérrez, M. (1995). Panorámica actual de los programas de actividades acuáticas (I y II). SEAE/INFO.

Moreno, J. A. y Gutiérrez, M. (1998). Propuesta de un modelo comprensivo del aprendizaje de las actividades acuáticas a través del juego. Apuntes: Educación Física y Deportes, 52.

Moreno, J. A. (2000). Pasado, presente y futuro de las actividades acuáticas. En C. Águila, A. J. Casimiro y A. Sicilia (Eds.), Salidas profesionales y promoción en el ámbito de la actividad física y el deporte. Almería: Universidad de Almería.

Moreno, J. A. (2000). El juego acuático como medio de desarrollo de las actividades acuáticas en la escuela En Actas de Cursos de Verano Universidad del Mar. Murcia: Universidad de Murcia.

Real Decreto 1513/2006, de 7 Diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas en Educación Primaria. (BOE 8-12-2006).

Reyes, R. (1990). Natación, algo más que una asignatura. Revista de Educación Física, 35.

Rossel, J. (1991). Natación utilitaria y actividades acuáticas complementarias para adultos. SEAE/INFO.

Ruíz, L. M; Bueno, M. L; Fernández, M. J; Manchón, J. I; Moral, P. y Saura, J. (1989). Educación Primaria. Educación Física 6-8 años. Madrid: Gymnos.

Wallon, H. (1980). Psicología del niño: una comprensión dialéctica del desarrollo infantil. Madrid: Paidós

Fecha de recepción: 17/6/2010 Fecha de aceptación: 22/9/2010



ISSN: 1989-8304 Depósito legal: J 864-2009

# CONTRIBUCIÓN DE LA EDUCACIÓN FÍSICA A LA ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIAS BÁSICAS EN BACHILLERATO

Jesús López Pacheco

Profesor de Educación Física I.E.S "SIERRA DEL SEGURA" Elche de la Sierra (Albacete) España Email: jelopa@msn.com

#### **RESUMEN**

Las Competencias Básicas, como nuevo elemento curricular incorporado en la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, se ha convertido en el eje vertebrador alrededor del cual gira todo el proceso de enseñanza y aprendizaje. No obstante, si bien su desarrollo ha sido amplio a lo largo de toda la enseñanza básica, en Bachillerato nos encontramos con una escasa referencia legislativa Estatal con respecto a las Competencias, lo que ha generado un desarrollo curricular con respecto a la contribución de las materias a las competencias muy desigual entre las diferentes Comunidades Autónomas.

#### **PALABRAS CLAVE:**

Ley Orgánica de Educación (L.O.E); Real Decreto 1467/2007 de Enseñanzas Mínimas para Bachillerato; Competencias Básicas o Clave.

#### 1. INTRODUCCIÓN.

Con la aparición de la Ley Orgánica de Educación en el año 2006, España inició un proceso de reforma en la ordenación de sus enseñanzas en todas las etapas de su sistema educativo, tanto obligatoria (infantil, primaria y secundaria obligatoria), como postobligatoria (bachillerato, formación profesional, universidad...).

En este sentido, en el marco de la propuesta realizada por la Unión Europea, se han vinculado las enseñanzas al desarrollo de "Competencias" que impliquen la asunción por parte del estudiante de habilidades, capacidades y destrezas orientadas todas a permitir a éste una vida adulta activa y responsable donde la formación permanente y autónoma ocupe un lugar relevante.

#### 2. LAS COMPETENCIAS BÁSICAS O CLAVES EN LA ENSEÑANZA BÁSICA.

La Ley Orgánica de Educación, en el capítulo III, artículo 6 define por currículo "el conjunto de objetivos, <u>competencias básicas</u>, contenidos, métodos pedagógicos y criterios de evaluación de cada una de las enseñanzas...".

En este sentido, se entiende por Competencia Básica o Clave como el conjunto de conocimientos, destrezas, actitudes que son necesarias para la realización y el desarrollo personal, escolar y social y que se han de desarrollar a través del currículo.

En el marco de la propuesta realizada por la Unión Europea, se han establecido ocho competencias básicas:

- 1. Competencia en comunicación linaüística.
- 2. Competencia matemática.
- 3. Competencia en el conocimiento e interacción con el mundo físico.
- 4. Tratamiento de la información y competencia digital.
- 5. Competencia Social y ciudadana.
- 6. Competencia cultural y artística.
- 7. Competencia para aprender a aprender.
- 8. Autonomía e iniciativa personal.

Así, en el ámbito de la enseñanza básica, que se corresponde con la Educación Primaria y la Educación Secundaria Obligatoria, a través de sus Reales Decretos de Enseñanzas Mínimas, se ha hecho referencia implícita de las competencias consideradas como básicas, su descripción, finalidades, aspectos distintivos y nivel considerado como básico que se debe alcanzar.

Del mismo modo, cada Comunidad Autónoma, ha realizado también una amplia formulación con respecto a las Competencias Básicas en sus diferentes desarrollos curriculares.

Pero, ¿qué nos encontramos en Bachillerato?

#### 3. LAS COMPETENCIAS EN BACHILLERATO

En coherencia con esta propuesta europea y con objeto de garantizar la adecuada continuidad con las etapas precedentes, cabría esperar que en Bachillerato se considerasen asimismo competencias. De manera que, el alumnado, partiendo de los conocimientos, destrezas, habilidades y actitudes asimiladas, profundice en otros saberes y capacidades que deberá movilizar en el momento oportuno para actuar de modo autónomo, racional y responsable al objeto de desenvolverse en diversas situaciones y contextos (personal, social, académico y profesional), participar en la vida democrática y proseguir su aprendizaje.

No obstante, y tomando como punto de partida el <u>Real Decreto 1467/2007</u>, de 2 de noviembre, por el que se establece la estructura y se fijan sus enseñanzas mínimas podemos señalar que no se hace una referencia explícita a la integración del aprendizaje por competencias, como venía recogiéndose en la enseñanza básica referenciada anteriormente.

En la misma definición que se hace del currículo en su artículo 9, lo señala como "el conjunto de objetivos, contenidos, métodos pedagógicos y criterios de evaluación de estas enseñanzas", desapareciendo de esta definición el término de competencias básicas acuñado en la mismísima Ley Orgánica de Educación.

No obstante, también hay que señalar que nos encontramos con algunas referencias implícitas con respecto a las competencias, como por ejemplo:

- En el artículo 2, fines, señala que "el bachillerato tiene como finalidad proporcionar formación, madurez intelectual y humana, conocimientos y habilidades que les permitan desarrollar funciones sociales e incorporase a la vida activa con responsabilidad y competencia".
- El artículo 6.1, indica que "las materias comunes del bachillerato tienen como finalidad profundizar en la formación general del alumnado, aumentar la madurez intelectual y humana y profundizar en aquellas competencias que tienen un carácter más transversal y favorezcan seguir aprendiendo".
- Finalmente, en el artículo 7.1 señala que "las materias de modalidad del bachillerato tienen como finalidad proporcionar una formación de carácter específico vinculada a la modalidad elegida que oriente en un ámbito de conocimiento amplio, desarrolle competencias con una mayor relación con el mismo, prepare para una variedad de estudios posteriores y favorezca la inserción en un determinado campo laboral".

De lo expuesto anteriormente, podemos observar que nos encontramos:

 Por un lado con la diferenciación de dos tipos de competencias, unas de carácter más transversal que se desarrollan a través de las materias comunes; y otras más específicas, asociadas a cada una de las modalidades.  Pero por otro lado, no se hace referencia en ningún momento a qué competencias se encuadran dentro de la diferenciación establecida anteriormente, ni definiciones, ni descripciones, ni finalidades, ni aspectos distintivos de cada una de ellas.

Esta falta de referencia general sistemática en el Real Decreto de Enseñanzas Mínimas como punto de partida, ha conllevado un desarrollo curricular con respecto a las competencias en bachillerato, muy desigual entre las diferentes Comunidades Autónomas:

- Por un lado, las que no plantean un desarrollo curricular de bachillerato explícito y/o sistemático basado en competencias, como Andalucía, Aragón, Principado de Asturias, Islas Baleares, Cantabria, Castilla y León, Extremadura, Galicia, La Rioja, Comunidad de Madrid, Región de Murcia, Comunidad Foral de Navarra y Comunidad Valenciana.
- Y por otro lado, las que proponen en mayor o menor medida una integración del aprendizaje por competencias, como Canarias, Castilla-La Mancha, Cataluña y el País Vasco.

# 4. DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS POR LAS DISTINTAS COMUNIDADES AUTÓNOMAS.

Veamos cómo han llevado a cabo el desarrollado sistemático de las competencias en Bachillerato, algunas de las Comunidades Autónomas que más hincapié han hecho por reflejar esa integración del aprendizaje por competencias.

#### 4.1. CANARIAS.

La Comunidad Autónoma de Canarias, en su Decreto 202/2008, de 30 de septiembre, por el que se establece el currículo de bachillerato, distingue entre:

- Competencias Generales, adquiridas principalmente a través de las materias comunes. Se caracterizan por su mayor transversalidad y aplicabilidad en una mayor diversidad de entornos. Entre ellas incluye, la Competencia Comunicativa, Competencia en Investigación y Ciencia, Competencia Social y Ciudadana, Competencia en Autonomía e Iniciativa Personal Competencia en Tratamiento de la Información y Competencia Digital.
- Competencias Propias de Materia, adquiridas a través de cada una de las materias de modalidad.

#### 4.2. CASTILLA-LA MANCHA.

La Comunidad Autónoma de Castilla-La Mancha, regulado el bachillerato a través del Decreto 85/2008, de 17 de junio, diferencia dos tipos de competencias:

 Competencias Comunes, que profundizan en la madurez intelectual, social y humana. Entre ellas señala la, Competencia en Comunicación Lingüística, Tratamiento de la Información y Competencia Digital, Competencia Social y Ciudadana, Autonomía y Espíritu Emprendedor, y Competencia Emocional.  Competencias Específicas, asociadas a cada una de las modalidades. Éstas van a permitir al alumnado incorporase a la vida activa y desarrollar las habilidades necesarias para acceder a la educación superior. Distingue entre Competencia Científica y Tecnológica, Competencia Social y Científica, y Competencia Cultural y Artística.

#### 4.3. CATALUÑA.

El Decreto 142/2008, de 15 de julio, por el que se establece la ordenación del bachillerato identifica como:

- Competencias Generales y Comunes, a la Competencia Comunicativa, Competencia en Investigación, Competencia en la Gestión y Tratamiento de la Información, Competencia Digital, Competencia Personal e Interpersonal, y Competencia en el Conocimiento e Interacción con el Mundo. Éstas continúan el desarrollo de las competencias básicas de la etapa anterior y preparan para la vida activa y para actuar de manera eficiente en los estudios superiores.
- Competencias Específicas de las materias, que son las que se derivan de la epistemología propia de cada disciplina y que se encuentran referenciadas en sus currículos respectivos.

#### 4.4. PAÍS VASCO.

En la Comunidad Autónoma del País Vasco, se identifican una serie de Competencias Educativas Generales, como grandes ejes referenciales que sirven para orientar de forma integral la educación, y son comunes a todas las materias. Entre ellas se encuentran, Aprender a Vivir Responsablemente, Aprender a Aprender y a Pensar, Aprender a Comunicarse, Aprender a Vivir Juntos, Aprender a Desarrollarse como Persona, Aprender a Hacer y Emprender.

De manera más específica, el Decreto 23/2009, de 3 de febrero por el que se establece el currículo de Bachillerato y se implanta en la Comunidad Autónoma del País Vasco clasifica las competencias básicas del bachillerato de la siguiente manera:

- Competencias Transversales a todas las modalidades del bachillerato y que se desarrollan en todas las materias. Entre éstas encontramos, la Competencia para Aprender a Aprender, Competencia en el Tratamiento de la Información y Competencia Digital, Competencia Social y Ciudadana, y Competencia para la Autonomía e Iniciativa Personal, y Competencia Lingüística.
- Competencias Básicas interdisciplinares, que se desarrollan principalmente mediante las materias de modalidad y optativas relacionadas con dichas competencias. Entre ellas distinguimos, la Competencia en Cultura Científica, Tecnológica y de la Salud, Competencia Matemática, Competencia en Cultura Humanística y Artística, y Competencia Lingüística.

En el siguiente cuadro se presenta un esquema-resumen de las competencias señalas para el bachillerato, de las Comunidades Autónomas que en sus respectivos currículos ha realizado en mayor o menor medida una integración del aprendizaje por competencias:

	COMPETENCIAS EN BACHILLERATO	
	Comunes Generales Transversales	Propias Específicas Interdisciplinares
CANARIAS	<ul> <li>C. Comunicativa</li> <li>C. en Investigación y Ciencia</li> <li>C. Social y Ciudadana</li> <li>C. en Autonomía en Iniciativa Personal</li> <li>Competencia en Tratamiento de la Información y Competencia Digital</li> </ul>	(*) Cada materia de modalidad presenta sus propias competencias.
CASTILLA-LA MANCHA	<ul> <li>Comunicación Lingüística</li> <li>Tratamiento de la Información y Competencia Digital</li> <li>Competencia Social y Ciudadana</li> <li>Autonomía y Espíritu Emprendedor</li> <li>Competencia Emocional</li> </ul>	<ul><li>- C. Científica y Tecnológica</li><li>- C. Social y Científica</li><li>- C. Cultural y Artística</li></ul>
CATALUÑA	<ul> <li>C. Comunicativa</li> <li>C. en Investigación</li> <li>C. en la Gestión y Tratamiento de la Información</li> <li>Competencia Digital</li> <li>C. Personal e Interpersonal</li> <li>C. en el Conocimiento e Interacción con el Mundo</li> </ul>	Se derivan de la epistemología propia de cada disciplina. Concretamente para Educación Física señala: - C. en el Dominio Corporal y Postural - C. en la Adquisición de un estilo de Vida Saludable - C. en la ocupación activa del tiempo libre
PAÍS VASCO	<ul> <li>C. para Aprender a Aprender</li> <li>C. en el Tratamiento de la Información y Competencia Digital</li> <li>C. Social y Ciudadana,</li> <li>C. para la Autonomía e Iniciativa Personal</li> <li>Competencia Lingüística</li> </ul>	•

# 5. CONTRIBUCIÓN DE LA EDUCACIÓN FÍSICA A LAS COMPETENCIAS EN BACHILLERATO.

La Educación Física como materia común en el primer curso de bachillerato tiene como finalidad general, junto con el resto de materias comunes, profundizar en la formación general del alumnado, aumentar su madurez intelectual y humana y profundizar en aquellas competencias que tienen un carácter más transversal y favorecen seguir aprendiendo.

En este sentido, el Real Decreto 1467/2007, en la introducción del currículo de Educación Física, señala que estará orientada fundamentalmente a profundizar en el conocimiento del propio cuerpo y de sus posibilidades motrices como medio para la mejora de la salud en relación con la consolidación de hábitos regulares de práctica de actividad física y, también, como ocupación activa del tiempo libre.

Observamos nuevamente, que no se hace referencia directa en ningún momento a la contribución de la materia a la adquisición de las competencias.

Así pues, realizando un análisis del desarrollo curricular establecido para la materia de Educación Física por las diferentes Comunidades Autónomas, vamos a intentar determinar los aspectos generales de la contribución de la materia a las competencias, tomando como referencia las competencias básicas establecidas en las etapas educativas anteriores.

#### 5.1. COMPETENCIA LINGÜÍSTICA.

Esta competencia, no se limita a la mejora de habilidades lingüísticas, de escucha, comprensión y exposición de mensajes orales y escritos para diferentes contextos comunicativos, sino que además incluye el desarrollo de todos los elementos expresivos.

En este sentido, el comportamiento motor facilita la comunicación y es un canal importante para la comunicación, por todo lo que hace referencia al uso de las posibilidades de comunicación de emociones y sentimientos mediante el gesto, las posturas y el movimiento, así como por la creación y realización de actividades físicas relacionadas con la expresión corporal y la danza. De esta manera, ayuda a la competencia comunicativa utilizando un lenguaje no verbal, dejando los elementos secundarios a la acción verbal.

#### 5.2. COMPETENCIA MATEMÁTICA.

La competencia matemática es la habilidad para usar diversos tipos de pensamiento lógico y espacial, de presentación mediante fórmulas, modelos, etc. para explicar y describir la realidad.

El dominio de esta competencia conlleva la definición y comprensión de términos, conceptos, leyes, teorías y modelos relacionados con la Educación Física.

Además, incluye la identificación y uso de estrategias para utilizar razonamientos, símbolos y fórmulas, con el fin de decodificar e interpretar la realidad y abordar numerosas situaciones cotidianas relacionadas con la propia

salud y la calidad de vida y su mejora a través de la práctica de actividad física y las técnicas de relajación. También incluye la habilidad para interpretar diagramas, gráficas, tablas, etc.

# 5.3. COMPETENCIA EN EL CONOCIMIENTO Y LA INTERACCIÓN CON EL MUNDO FÍSICO.

Respecto a esta competencia, la Educación Física:

- Proporciona conocimientos y destrezas sobre determinados hábitos saludables que acompañarán al alumnado a lo largo de su vida.
- Aporta criterios para el mantenimiento y mejora de la condición física.
- Colabora en el uso responsable del medio natural a través de las actividades físicas realizadas en la naturaleza.
- Procura el conocimiento de los beneficios para la salud de determinadas prácticas (ejercicio físico, seguridad, higiene) y de los riesgos de determinados hábitos dependientes de actividades profesionales o personales (formas de alimentación, prácticas antihigiénicas, consumo de sustancias tóxicas, etc.) y de los riesgos para el medio ambiente de determinadas actividades humanas.

#### 5.4. TRATAMIENTO DE LA INFORMACIÓN Y COMPETENCIA DIGITAL.

El uso de las tecnologías de la información y la comunicación para la ampliación de conocimientos relativos a la materia, requiere de la adquisición de dos niveles:

- El desarrollo de capacidades y destrezas que permiten movilizar recursos para encontrar, reunir, seleccionar y analizar informaciones procedentes de diversas fuentes y en diferentes soportes.
- La capacidad de proceder a la síntesis y a la elaboración de informes, comunicando el conocimiento principalmente a través de las tecnologías de transmisión (presentaciones...).

#### 5.5. COMPETENCIA SOCIAL Y CIUDADANA.

Las actividades físicas, son un medio eficaz para facilitar la integración y fomentar el respeto, a la vez que contribuyen al desarrollo de la cooperación, la igualdad y el trabajo en equipo. El cumplimiento de las normas y reglamentos que rigen las actividades deportivas colaboran en la aceptación de códigos de conducta propios de una sociedad.

Se pretende que el alumnado valore las acciones cooperativas en la práctica de las actividades físicas, estableciendo un marco de aceptación de las posibilidades y limitaciones propias y de los demás, que le permita relaciones ricas y fluidas en el grupo y la integración de todos sus miembros. Esta valoración y respeto por los demás, supone el rechazo de actitudes que impliquen discriminación de cualquier tipo: sexo, raza, niveles de destreza y estimulando como positivas actitudes de tolerancia, compañerismo, solidaridad y cooperación.

#### 5.6. COMPETENCIA CULTURAL Y ARTÍSTICA.

Se puede contribuir de forma significativa a conocer la riqueza cultural de cada Comunidad Autónoma, mediante la práctica de diferentes juegos tradicionales y danzas propias del lugar. Asimismo, la Educación Física, aprecia y mantiene una actitud de apertura hacia el carácter sociocultural de las actividades lúdicas y físico-deportivas como elemento impulsor del sentido de pertenecía a una cultura determinada y respeto hacia otras formas culturales diferentes a la propia.

Por otro lado, el comportamiento motor también hace referencia al uso de las posibilidades de expresión de emociones y sentimientos mediante el gesto, las posturas y el movimiento, así como por la creación y realización de actividades físicas relacionadas con la expresión corporal y la danza.

#### 5.7. COMPETENCIA PARA APRENDER A APRENDER.

También ayuda a la consecución de esta competencia al ofrecer recursos para la planificación de determinadas actividades físicas a partir de un proceso de experimentación. Todo ello permite que el alumnado sea capaz de regular su propio aprendizaje y práctica de la actividad física en su tiempo libre, de forma organizada y estructurada.

#### 5.8. AUTONOMÍA E INICIATIVA PERSONAL.

La Educación Física ayuda de forma destacable a la consecución de autonomía e iniciativa personal, fundamentalmente en dos sentidos:

- Otorgando protagonismo al alumnado en aspectos de organización individual y colectiva de jornadas y actividades físicas y deportivas o de ritmo, y en aspectos de planificación de actividades para la mejora de su condición física.
- Enfrentando al alumnado a situaciones en las que debe manifestar autosuperación, perseverancia y actitud positiva ante tareas de cierta dificultad técnica o en la mejora del propio nivel de condición física, responsabilidad y honestidad en la aplicación de las reglas, y capacidad de aceptación de los diferentes niveles de condición física y de ejecución motriz dentro del grupo.

#### 6. COCLUSIONES.

A lo largo del documento, hemos comprobado la escasa referencia que se realiza con respecto a las Competencias en el REAL DECRETO 1467/2007, de 2 de noviembre, por el que se establece la estructura del bachillerato y se fijan sus enseñanzas mínimas. Aspecto que hemos observado, que tampoco ha sido muy desarrollado por la mayor parte de las Comunidades Autónomas.

No obstante, para asegurar una adecuada continuidad en la adquisición de los conocimientos, destrezas y actitudes que son necesarias para la realización y el desarrollo personal, escolar y social, debemos desarrollar nuestras Programaciones Didácticas integrando el aprendizaje por competencias.

#### 7. LEGISLACIÓN CONSULTADA.

ORDEN de 5 de agosto de 2008, por la que se desarrolla el currículo correspondiente al Bachillerato en Andalucía. Sevilla: B.O.J.A, 26 de agosto de 2008, núm. 169, pág. 98.

ORDEN de 1 de julio de 2008, del Departamento de Educación, Cultura y Deporte, por la que se aprueba el currículo del Bachillerato y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad autónoma de Aragón. B.O.A., 17 de julio de 2008, núm.105, pág. 13919.

DECRETO 75/2008, de 6 de agosto, por el que se establece la ordenación y el currículo del Bachillerato en el Principado de Asturias. B.O.P.A, de 22 de agosto de 2008, núm.196, pág. 18844

DECRETO 82 /2008, de 25 de julio, por el cual se establece la estructura y el currículo del bachillerato en las Islas Baleares. B.O.I.B, de 01 de agosto de 2008, núm. 107 EXT., pág. 106.

DECRETO 202/2008, de 30 de septiembre, por el que se establece el currículo de bachillerato de la Comunidad Autónoma de Canarias. B.O.C, viernes 10 de octubre de 2008, núm. 204

DECRETO 74/2008, de 31 de julio por el que se establece el currículo de bachillerato en la Comunidad Autónoma de Cantabria. B.O.C, martes 12 de agosto de 2008, núm. 156, pág. 10943.

DECRETO 85/2008, de 17 de junio de 2008, por el que se establece y ordena el currículo en la Comunidad Autónoma de Castilla-La Mancha. D.O.C.M, del 20 de junio de 2008, núm. 128, fasc. II, pág. 20271.

DECRETO 42/2008, de 5 de junio, por el que se establece el currículo de bachillerato en la Comunidad de Castilla y León. D.O.C. y L, del miércoles, 11 de junio de 2008, núm. 111, pág. 11306.

DECRETO 142/2008, de 15 de julio, por el que se establece la ordenación de las enseñanzas del bachillerato. D.O.G.C. del 29 de julio de 2008, núm. 5183, pág. 59042.

REAL DECRETO 1467/2007, de 2 de noviembre, por el que se establece la estructura del bachillerato y se fijan sus enseñanzas mínimas. B.O.E. del martes 26 de noviembre de 2007, núm. 266, pág. 45381.

DECRETO 115/2008, de 6 de junio, por el que se establece el currículo de Bachillerato en Extremadura. D.O.E, del miércoles 18 de junio de 2008, núm. 117, pág. 16359.

DECRETO 126/2008, de 19 de junio, por el que se establece la ordenación del currículo de bachillerato en la Comunidad Autónoma de Galicia. D.O.G, del lunes 23 de junio de 2008, núm. 120, pág. 12183.

DECRETO 45/2008, de 27 de junio, por el que se establece el currículo de bachillerato de la Comunidad Autónoma de la Rioja. B.O.R, del 3 de julio de 2008, núm. 88, pág. 4699.

DECRETO 67/2008, de 19 de junio, del Consejo de Gobierno, por el que se establece para la Comunidad de Madrid el currículo de Bachillerato. D.O.C.M. del viernes 27 de junio de 2008, núm. 152, pág. 6.

DECRETO nº 262/2008, de 5 de septiembre, por el que se establece el currículo del bachillerato en la Comunidad Autónoma de Murcia. B.O.R.M, del miércoles, 10 de septiembre de 2008, núm. 211, pág. 28023.

DECRETO FORAL 49/2008, de 12 de mayo, por el que se establece la estructura y el currículo de las enseñanzas del bachillerato en la Comunidad Foral de Navarra. B.O de Navarra, del viernes 6 de junio de 2008, núm. 70, pág. 6552.

DECRETO 23/2009, de 3 de febrero, por el que se establece el currículo de bachillerato y se implanta en la Comunidad Autónoma del País Vasco. B.O.P.V, del 27 de febrero de 2009, núm.41 ZK.

DECRETO 102/2008, de 11 de julio, del Consell, por el que se establece el currículo del bachillerato en la Comunitat Valenciana. D.O.C.V, del 15 de julio de 2008, núm.5806, pág. 71303.

LEY ORGÁNICA 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. B.O.E del jueves 4 de mayo de 2006, núm. 106, pág. 17158.

Fecha de recepción: 27/10/2010 Fecha de aceptación: 2/11/2010



## Revista Digital de Educación Física

ISSN: 1989-8304 Depósito legal: J 864-2009

# INICIACIÓN A LAS ACTIVIDADES ACUÁTICAS EN EDADES TEMPRANAS

Elena García Márquez

Diplomada en Educación Infantil España Email: elena0789@hotmail.com

#### **RESUMEN**

La edad temprana del niño/a en actividades acuáticas, benefician no sólo a su desarrollo psicomotor, sino a su desarrollo psicológico y social. Según el momento de desarrollo del niño/a podrá realizar determinados movimientos en el agua, por lo que se tendrá en cuenta a la hora de realizar la iniciación.

Los reflejos facilitaran al bebé sus primeros contactos con el agua, luego cuando desparezcan estos, tras un periodo de adaptación, las conductas motrices básicas aprendidas facilitaran el dominio del medio. El aprendizaje se iniciará con la familiarización, tonificación muscular, la equilibración, inmersión y saltos, luego se podrán realizar desplazamientos autónomos, saltos más complicados y giros, siempre respetando el nivel madurativo del niño/a.

#### **PALABRAS CLAVE:**

Medio acuático, desarrollo infantil, conductas motrices, proceso de aprendizaje.

#### 1. INTRODUCCIÓN.

En el medio acuático, el desarrollo motor del niño/a pasa de lo reflejo y desorganizado a mostrar una motricidad adaptable y controlable. Las sensaciones y los patrones motores se modifican, por ello se debe desarrollar los conocimientos, destrezas y las capacidades del niño/a en este medio para una buena práctica acuática.

A través de los estímulos exteroceptivos (tacto, vista, oído, olfato) el niño/a va adaptándose al medio acuático desarrollándose física, psicológica y socialmente, por ello en este artículo se ha querido mostrar los beneficios que tiene en el niño/a, su desarrollo en relación al medio acuático y las conductas motrices que se adquieren para un buen aprendizaje inicial.

### 2. LA PRÁCTICA ACUÁTICA: IMPORTANTE PARA EL DESARROLLO DEL NIÑO/A

Algunos estudios realizados recogen la importancia de la práctica acuática en las primeras etapas de desarrollo. Así por ejemplo, estudios alemanes realizados con niños/as en edad escolar pusieron de manifiesto que aquellos que realizaban prácticas acuáticas desde bebés, mostraban un coeficiente intelectual más alto que aquellos otros que no sabían nadar, destacando así mismo que las actividades acuáticas en edades tempranas mejoraban la atención y la independencia (Diem y cols., 1978).

En la misma línea, Camus (1983) observó que los bebés que habían practicado en el medio acuático mostraban una mayor inteligencia motriz por haber disfrutado de un más amplio campo de experimentación. Al igual que Ahr (1994), quien manifiesta que las actividades acuáticas van a proporcionar mejoras en el campo motriz, en donde se muestran más activos, influyendo también en el plano cognitivo.

Cirigliano (1989) por su parte indica que las prácticas acuáticas favorecen el desarrollo simétrico de los ejes longitudinal y transversal, rectifican y previenen las desviaciones de la columna vertebral, ejercitan la destreza motriz, respetando las cualidades naturales de los niños/as, actúan como prevención de posibles retrasos psicomotores, se utilizan como sistema de rehabilitación terapéutica, evitan el aumento de la atrófica muscular, desarrollan la caja torácica y aportan una mejor oxigenación a las células. También desarrollan la seguridad y dominio de sí mismo, incrementan el conocimiento y dominio del cuerpo, aseguran la superviviencia del niño/a en el agua, favorecen la comunicación del niño con el adulto y de los niños/as entre sí, y mejoran la calidad de vida en general. Las prácticas acuáticas proporcionan al niño/a un mejor desarrollo en la motricidad gruesa, motricidad fina, cognitiva, comunicación y socialización. Permiten al niño/a vivir sus propias experiencias, sin imposiciones ajenas a su voluntad, además de permitirle evolucionar en tres dimensiones.

El bebé en el agua se relaja, aprende nuevos movimientos, fortalece su musculatura y aprende a controlar la respiración, aspectos todos ellos que contribuyen de forma decisiva a su desarrollo motor. El agua contribuye en forma significativa al desarrollo y conocimiento del niño/a. Actúa sobre la conducta del

niño/a, lo hace más independiente, con tendencia a explorar activamente el medio y favoreciendo la socialización. El agua tiene además un efecto sedante, facilitando la relajación, provoca sueño apacible y abre el apetito (Del Castillo, 1992, 1997).

Para que esta motricidad acuática aparezca formando parte del desarrollo motor del individuo tiene que ocurrir la experiencia acuática (Del Castillo y González González, 1993). Es decir, como el ser humano es terrestre su vida normalmente ocurre en el espacio terrestre y su motricidad se va conformando en base a las experiencias terrestres, permitiendo la aparición de las sucesivas adquisiciones características de los primeros años (gateo, marcha, carrera, etc.). Si entre estas experiencias no existe la posibilidad de práctica en el medio acuático la motricidad acuática simplemente no existirá, sin que ésa suponga una alteración del desarrollo motor humano. Por lo tanto, la motricidad acuática depende de las oportunidades de práctica, es decir, de procesos de aprendizaje que se vayan produciendo a lo largo del desarrollo. Esto hace que algunos autores califiquen las habilidades motrices acuáticas de ontogenéticas y no filogenéticas (Lawther, 1983).

Numminen y Sääkslathi (1993), compararon el desarrollo motor en los primeros meses de vida de niños/as que participan en programas de actividad acuática acompañados de sus padres con niños/as que no recibían este tipo de estimulación, encontrando diferencias significativas en cuanto al tiempo de adquisición de diferentes habilidades a favor de los primeros. Así, los autores manifiestan que "como el aprendizaje se basa en la estimulación del sistema nervioso y la respuesta activa del niño/a, podría ser, que el agua con sus cualidades especiales, dote al niño/a de unas posibilidades de activación sensorial que no pueden ser encontradas en ningún otro sitio, por lo menos a tan temprana edad. Así, el agua puede procurar al niño/a incluso posibilidades para la integración sensorial (vista-tacto) y, aunque indirectamente, formación de modelos mentales para un aprendizaje y control motor apropiados" (Numminen y Sääkslathi, 1993, citado por Del Castillo, 2001).

Según Le Cammus la actividad acuática contiene efectos saludables en el terreno orgánico, neuro-perceptivo-motor, emocional y socio afectivo. Los beneficios en el bebé son los siguientes:

- Aumenta el coeficiente intelectual. Está demostrado que los bebés que han hecho natación en los 2 primeros años de vida desarrollan una percepción mayor del mundo que los rodea con lo que ya están aprendiendo a ser más creativos y observadores. El agua estimula la capacidad de juego del niño/a y este hecho repercutirá muy positivamente en aprendizajes futuros.
- Desarrollo psicomotor. El bebé encuentra en el agua la posibilidad de moverse tridimensionalmente, siendo mucho mayor la libertad y continuidad de movimientos. El agua da posibilidades de movimiento que no proporciona el ámbito terrestre, por lo que el bebé experimentará multitud de acciones motrices que en la tierra no podrá desarrollar con esa libertad.
- Ayuda al bebé a relajarse. El agua provoca que el niño/a elimine la tensión nerviosa y el estrés, provoca relajación.
- Ayuda al sistema inmunológico.

- Inicia la socialización en un ambiente lúdico, en contacto directo con los niños/as y su monitor/a, favoreciendo la comunicación y el contacto físico del niño/a con los demás.
- Desarrolla las habilidades vitales de supervivencia.
- Fortalecimiento del sistema cardiorrespiratorio. La natación fortalece el corazón y los pulmones. Debido al trabajo respiratorio que se realiza en el agua se aumenta la eficiencia en la oxigenación y traslado de la sangre y favorece en el acrecentamiento del aparato cardiorrespiratorio (facilitando la respiración y oxigenación del organismo).
- Ayuda a la movilidad de la caja torácica. La presión del agua sobre la caja torácica ayuda a la potenciación de la musculatura respiratoria, además, la humedad existente en la piscina favorece la eliminación de mucosidades.
- Ayuda al bebé a sentirse más seguro. Desde el aspecto psicológico, el niño/a aprende a conocer el agua, un medio que le es habitual. El dominio paulatino de este nuevo ámbito le va dando "seguridad e independencia"
- <u>Favorece el desarrollo del aparato osteomuscular</u>, al incrementar el rendimiento muscular, la movilidad y la rapidez.
- Mejora la movilidad intestinal e incrementa el apetito.
- En niños/as hiperactivos ayuda a conseguir la relajación y el sueño.
- <u>El niño/a se siente protagonista de los juegos y actividades</u> lo que le estimula y aumenta su creatividad
- Ayuda a conseguir un correcto esquema corporal ya que la sensibilidad con el agua redundará en una mejor coordinación y equilibrio.
- En niños/as con patología que cursa con espasticidad (trastorno del movimiento que afecta a los músculos, producido en la mayor parte de los casos en la infancia, por la parálisis cerebral infantil) es muy recomendable gracias a que la temperatura de la piscina ayuda a la disminución de la misma.
- Evita el rozamiento de los huesos gracias al factor hidrostático del agua (Este factor nos hace flotar en el momento en que nos introducimos en agua) que disminuye el estrés entre las articulaciones y asiste a las movilizaciones.
- <u>En niños/as con hipotonía ayuda a mejorar el tono</u> debido al factor hidrodinámico que permite una tonificación muscular en el desplazamiento en el agua.

## 3. LAS CONDUCTAS MOTRICES ACUÁTICAS BÁSICAS

En el medio acuático se desarrollan unas conductas motrices, estas son:

Equilibrio acuático: Entendiéndolo como "la estabilidad sensoriomotriz adquirida con la percepción y aprendizaje guiado en el medio", que se ve favorecido por la flotación inherente al recién nacido. El bebé en el agua reacciona con sus reflejos innatos de supervivencia de manera global. Las características físicas del medio acuático permiten que el individuo se

- coloque en una postura, haciendo que su peso y la fuerza de flotación se compensen manteniéndose en la superficie del agua.
- Flotación: En la posición dorsal (decúbito supino), el equilibrio se consigue por la conjunción de los siguientes movimientos instintivos: reflejo del moro (brazos abiertos), reflejo de enderezamiento cervical (ante el desequilibrio o pérdida de apoyo caudal), reflejo de glotis o respiratorio y búsqueda de la estabilidad pélvica por la postura de piernas flexionadas, estiradas y / o cruzadas.
- Respiración: el aprendizaje de la respiración, requiere haber adquirido la fase en inmersión (meter la cabeza dentro del agua). El niño/a debe saber diferenciar las fases respiratorias: la inspiración (toma de aire) y espiración (expulsión del aire).
- <u>Desplazamientos:</u> se trata de trasladar el cuerpo de un punto a otro del agua.
   El desplazamiento se produce por los brazos, las piernas quedan como equilibradoras.

#### En los desplazamientos encontramos:

- <u>Propulsión</u>: Sería más conveniente hablar de "Movimientos espontáneos que provocan un desplazamiento". El bebé en posición ventral en el agua, de manera instintiva provoca un conjunto de reflejos: enderezamiento cervical, reflejo glótico o de protección respiratoria y movimientos de flexión-extensión rudimentarios (acción propulsiva).
- <u>Salto</u>: es la forma de introducirse en el agua. Desde parado o en movimiento el niño/a toma impulso y cae en el agua.
- <u>Giros:</u> consisten en rotar a través de un eje imaginario que pasa por alguna parte del cuerpo, para cambiar de posición o de orientación. Para girar se utiliza los miembros superiores y el tronco.
- <u>Manipulaciones:</u> consiste en interaccionar con algún objeto. Para realizar lanzamientos y recepciones el niño/a debe mantenerse en el agua de manera autónoma o con ayuda de manguitos por ejemplo.

#### 4. LOS REFLEJOS DEL BEBÉ

Los reflejos que se encuentran en el recién nacido y desaparece a los 6 meses, forman parte del desarrollo del niño/a. Cirigliano, (1989) destaca los principales reflejos en el medio acuático.

- Reflejo de Moro: Se observa desde el nacimiento hasta los 4 meses y facilita la flotación dorsal y el desplazamiento en dicha posición.
- <u>Reflejo palpebral:</u> Se observa desde el nacimiento a los 2 años y consiste en mantener los ojos abiertos en el medio subacuático. Este reflejo permite al bebé bucear y orientarse bajo el agua.
- <u>Reflejo de búsqueda (o rooting reflex</u>): Existe desde el nacimiento hasta los 5-6 meses, puede utilizarse para corregir la posición de la cabeza en la posición dorsal.

- Reflejo tónico cervical simétrico: Sirve para mantener la cabeza erguida. Favorece el mantenimiento de las vías respiratorias fuera del agua en la posición prona. Inicia el movimiento de ascensión después de la inmersión. En la posición dorsal dificulta el mantenimiento de las vías respiratorias fuera del agua.
- Respuesta de Jerónimo: Aparece del 5º al 9º, en algunos bebés, provoca un impulso a arrojarse al vacío. Favorece la zambullida.
- Reflejo tónico cervical asimétrico (o del esgrimista): Se observa desde el nacimiento al 5º mes. Este reflejo facilita el cambio de la posición ventral a la dorsal, pero provoca el ingreso de la cara en el agua en la posición supina, desestabilizando también la flotación en esta postura.
- Reflejo del paracaídas: Aparece a los 6º ó 7º meses, protege la entrada de cabeza al agua y ayuda a la propulsión en la zambullida.
- <u>Reflejo de gateo:</u> Aparece alrededor de los 9 meses y se prolonga en el tiempo transformándose en acción voluntaria. Favorece la propulsión del estilo "perrito" por similitud de coordinación.
- Reflejo de apnea: Aparece con el nacimiento y tiende a desaparecer hacia el 6º mes si no se ejercita, aunque es fácil mantenerlo hasta el año de vida. Consiste en un bloqueo de la glotis y de la respiración cuando el agua humedece las vías respiratorias externas.
- Reflejo natatorio: Se observa desde el nacimiento y tiende a inhibirse hacia el 5º mes. Según McGraw (1943), son movimientos de brazos y piernas con cierto carácter rítmico y que se realizan cuando se sujeta al bebé por los costados y se le coloca en contacto con la superficie del agua en posición ventral.
- Reflejo de Chapoteo o Hidropedal que viene a ser la Reacción de Baüer o "marcha automática en el agua". Probablemente es una manifestación de placer, con la agitación propia del bebé al patalear por reconocer el medio líquido.

#### 5. DESARROLLO INFANTIL EN RELACION AL MEDIO ACUÁTICO

En las adquisiciones del bebé e infante cuando se incorpora a un proceso educativo acuático, se debe tener en cuenta el nivel madurativo en el que se encuentra al introducirse en el agua. Por ello no sólo se plantea la edad de inicio a la actividad, sino también la importancia de la Transferencia Familiar Educativa Acuática con que nos llega el pequeño/a, como carga educativa que marca las expectativas del niño/a a la hora de realizar las actividades.

Las ventajas que tienen las Actividades Acuáticas en edades tempranas son:

- Pronta Socialización, por el trabajo grupal y de convivencia entre educadores/as acuáticos, familiares y niños/as.
- Aumento y mejora de las capacidades físicas, de forma general y global, como base de su condición física: flexibilidad, capacidad aeróbica, fuerza e incluso resistencia.

 Mayor capacidad de orientación espacio-temporal y alto grado de percepción cinestésico-táctil en cuanto al medio acuático.

#### 5.1. DURANTE EL PRIMER AÑO.

#### • En los primeros seis meses:

La mayoría de la población de bebés de menos de seis meses no acuden a la piscina, pero desde que pierde el cordón umbilical se les realiza el baño corporal completo, pudiéndose llevar a cabo todo un Programa de Estimulación Temprana en la bañera como preparación a la futura incorporación a las actividades en la piscina. El inicio de estas actividades es una cuestión de circunstancias (familiares, medioambientales, infraestructurales, etc.), que favorecerán la pronta iniciación (sobre los dos meses) y que exigen unas condiciones ambientales estables, seguras y adecuadas al bebé, quien deberá estar en buen estado de salud y correctamente vacunado.

Las características del pequeño/a que se inicia en los primeros meses son:

- A través del material (planchas), como contacto indirecto con el medio, permanece tumbado en decúbito supino o prono, de forma indiferente como si estuviera en la cuna, pero con una mayor estimulación cinestésico-táctil por la sensación que le da el agua a una temperatura placentera. Podrá realizar elevaciones del tronco y cabeza, giros, pataleo y otros movimientos espontáneos, gracias al apoyo que dispone, pero con cierta inestabilidad. Se le puede facilitar el agarre y posterior exploración de aquellos objetos que se le pongan al alcance.
- La manera más natural de introducir al niño/a en el agua es sujeto/a por su madre, padre o el monitor/a ya sea por las axilas (en posición vertical) o en posición tumbado tanto en decúbito supino (boca arriba, dorsal) o prono (boca abajo, ventral), con una o ambas manos, incluso abrazándolo como si lo meciéramos. Casi todo el Proceso Educativo se basa en la estimulación constante de múltiples variaciones con diferentes apoyos y agarres, que provoquen la búsqueda del equilibrio por parte del niño/a, de una manera suave, gradual y natural.
- Si lo dejáramos sólo/a, sin ayuda, reaccionaría de forma instintiva tratando de sobrevivir con los reflejos innatos (respiratorio, enderezamiento cervical, movimientos de flexo-extensión generalizados), que dispone de forma global, en lo que hemos denominado Reflejo Subacuático o de buceo. Con algunas inmersiones propuestas al bebé, éste aprende a desplazarse sumergido bajo el agua con cierta libertad.

#### • El bebé de 6 meses hasta los 12 meses:

Los bebés de estas edades se caracterizan por:

 Su desarrollo motor terrestre se puede estimular en el agua a través del material accesorio específico de estos grupos de edades (las tumbonas, colchonetas o planchas), donde los más pequeños seguirán en posición horizontal y los niños/as cercanos al año juegan gateando y tratando de alcanzar algún objeto, entregado o mostrado y percibido por él/ella, se pueden incorporar y andar cogidos de la mano tambaleándose por la inestabilidad del material.

En cuanto a encontrase sujetos por un adulto, sabemos la importancia de mantener un contacto visual y cinestésico-táctil global de manera segura, relajada y transmitiendo cariño y amor hacia ellos/as. Con maniobras lentas, repetitivas, con suavidad y con toda naturalidad, sin sobresaltos, el niño/a disfruta de la adquisición de las habilidades motrices acuáticas básicas, de forma progresiva, pasando de las respuestas reflejas a las conductas acuáticas elementales como son la flotación, desplazamientos con movimientos espontáneos y giros sobre el eje longitudinal, que en un principio necesitan de la estimulación dirigida, para luego hacerse de forma voluntaria. Incluso al final del año se lanzan al agua.

#### 5.2. DURANTE EL SEGUNDO AÑO.

Lo más característico de este período es la pérdida de los reflejos, así como la consolidación de la respiración voluntaria o control respiratorio.

Como "Conductas Motrices Acuáticas Básicas" el niño/a adquiere:

- Control postural o Equilibrio claramente definido y voluntario, tanto en posición dorsal como ventral, destacando que en posición vertical necesita la ayuda del material o educadores/as para mantenerse y siendo utilizada como descanso de manera natural.
- Giros sobre el eje longitudinal de manera voluntaria.
- La habilidad de realizar inmersiones voluntarias y desplazarse libremente bajo el agua: buceo.
- Se siguen manifestando movimientos espontáneos globales.

Tanto con la utilización del material pedagógico (Indirecto), así como con la ayuda y participación de padres/madres y educadores/as (Directo), y por sí mismo en aquellas piscinas donde tienen pie, se desarrollan numerosas actividades lúdicas que van a favorecer su estimulación psicomotriz terrestre y acuática, por la mutua transferencia, en el medio.

#### 5.3. DURANTE EL TERCER AÑO.

El pequeño/a se caracteriza por la creciente voluntariedad de sus acciones. Le gusta tomar parte y decidir la ejecución de sus actos.

En cuanto a las Conductas Motoras Acuáticas Básicas:

- Destaca un aumento de su control sobre las habilidades mencionadas en el anterior período (respiratorio, equilibrios, giros, buceo, etc.)
- Aumenta su capacidad de desarrollar movimientos propulsivos, globales, disminuyendo la espontaneidad, de forma evidente, en la posición dorsal.
- Aumenta la capacidad de realizar giros sobre el eje transversal.

Saltos y zambullidas al agua de forma voluntaria.

De forma general el niño/a incrementa su capacidad coordinativa y sensoperceptiva, lo que le permite el desarrollo de más destrezas y habilidades motrices terrestres y acuáticas, que a través del juego, se ponen de manifiesto (búsqueda de objetos en el fondo, lanzamientos y recepciones, obstáculos, etc.).

#### **5.4. DURANTE EL CUARTO AÑO.**

Como continuidad en el proceso nos encontramos a los pequeños/as que se caracterizan, en cuanto a su desarrollo Motor Acuático, por:

- Dominio completo de las habilidades descritas en los períodos anteriores (respiración, equilibrios, giros, desplazamientos y buceo)
- Afianzamiento de los giros sobre el eje transversal: realización de volteretas en ambos sentidos.
- Se ponen de manifiesto en sus desplazamientos movimientos aéreos de sus extremidades superiores, gracias al mejor control postural y su conocimiento del Esquema corporal.
- Evoluciona el desplazamiento natural en la posición dorsal, con apoyos subacuáticos.

Se sigue poniendo de manifiesto la tendencia hacia el juego como medio para su mejora de capacidades y destrezas en su desarrollo motor terrestre y acuático, tanto con el material como con todo el grupo de personas que interaccionan con él.

#### 5.5. DURANTE EL QUINTO AÑO.

Los avances del niño/a en relación al medio Acuático encontramos:

- Dominio y mejora de todas las habilidades y destrezas adquiridas en períodos anteriores.
- Mejora y aumento de la propulsión con y sin material en ambas posiciones.
- Adopta posiciones hidrodinámicas. Percibe el empuje y deslizamiento.
- Nados globales en ambas posiciones.
- El niño/a relaciona la utilización del material pedagógico con fines determinados.

#### 5.6. DURANTE EL SEXTO AÑO.

Los logros motrices acuáticos característicos de esta etapa son:

En estos niños/as vamos a encontrar como principal diferencia un aumento en la coordinación en los nados globales en las distintas posiciones, describiendo movimientos ondulatorios (delfín), desplazándose: a espalda, con movimientos aéreos bien definidos; a crol, de manera natural con mejora en la coordinación respiratoria (en base al trabajo realizado sobre los giros longitudinales: cambios de posición); a braza, a raíz de los desplazamientos subacuáticos desarrollados se pone de manifiesto un estilo natural.

- Aumento de las percepciones vivenciadas en el medio acuático: Impulsos, empujes, coger, soltar, en resumen, manipular y sentir el agua.
- Iniciación a las remadas: actividad segmentada.
- El grado de la dificultad para el desarrollo de las habilidades y destrezas se ve incrementado. Aumenta la altura de los saltos, desplazamientos subacuáticos más prolongados, lanzamientos y recepciones de material, etc. El juego no sólo es un medio sino también un fin.

#### 5.7. VARIACIONES EN LA INICIACIÓN ACUÁTICA SEGÚN LA EDAD MADURATIVA.

Las variaciones más significativas que pueden surgir en función del momento o edad madurativa en la cual se incorpora el niño/a a la actividad acuático son:

- El niño/a que se incorpora pasado el año, la única diferencia con el anterior es que no se provocan los reflejos y existe un primer rechazo a ciertas posiciones de forma brusca e insistente, pero se adecuan rápidamente al proceso propuesto. Una explicación posible del rechazo a la posición dorsal podría atribuirse, a la percepción de la profundidad, dentro de esa sensación corporal global de inestabilidad que percibe el bebé, y es más acentuado al año que a los 6 meses, acorde a la argumentación de conducta aprendida.
- El pequeño/a que se incorpora en su 2º y 3º año, ya tiene una identidad establecida y una autonomía corporal en tierra desarrollada, con bastante dominio psicomotor, por lo que necesita de una transferencia educativa al medio más dirigida y a través del juego colectivo, donde los padres/madres también participan, pero su presencia es menos dispensable tras el primer periodo de familiarización. Podemos encontrar rechazo a la posición dorsal por lo acentuado que traen el control postural y su orientación temporoespacial de forma vertical. Prefieren piscinas poco profundas y orillas donde permanecen de pie, andan, saltan, etc.
- El niño/a de 4 y 5 años, es de similares características que los anteriores, pero ellos mismos rechazan la presencia familiar al poco tiempo que alcancen un dominio del medio. Son más independientes y les gusta integrarse como un miembro más del grupo de iguales. Por supuesto tienen más fuerza, pero tardarán más tiempo en alcanzar las habilidades y destrezas adquiridas por los que se iniciaron en el primer año.

#### 6. ETAPAS DEL PROCESO DE APRENDIZAJE.

Debemos tener siempre presente que a la hora de realizar actividades acuáticas las etapas generales de iniciación son las siguientes:

 <u>La adaptación al medio acuático</u>: consiste en la familiarización y contacto de la persona en el agua, para adquirir el aprendizaje de la flotación, respiración, y propulsión en el medio.

- <u>Dominio del medio acuático:</u> es la fase de continuación de la adaptación al medio acuático, donde se lleva a cabo el manejo y control de este medio.
   Para ello, se trabaja los desplazamientos, saltos, giro, lanzamientos y recepciones.
- <u>Iniciación deportiva:</u> se trabaja la adquisición y corrección técnica de los movimientos de los diferentes estilos de natación.

Cuando trabajamos con niños/as de edades tempranas, de manera general, las fases para la adquisición de las habilidades motrices acuáticas que nos puede servir de guía y que nos proponen Moreno, Pena y del Castillo, (2004) son las siguientes:

#### 6.1. FASE DE 0 A 3 AÑOS: SE DIVIDE EN 6 FASES.

#### 1) Familiarización:

La primera se desarrolla en la bañera, con la familiarización de los órganos sensoriales al agua, salpicando la cara e introduciendo su cara dentro del agua. Los padres y madres estarán en constante contacto con el niño/a colocándolo en diferentes posiciones para que experimente la sensación de flotación.

#### 2) Tonificación muscular:

- La siguiente fase es la de tonificación muscular en la que se pasa de la bañera a la piscina, para trabajar la movilidad de brazos, piernas realizando para ello diferentes agarres del niño/a al padre/madre o educador/a y viceversa.
- Los agarres son:
  - El agarre de asiento en el cuál el niño/a se coloca en posición vertical.
  - El agarre de brazos por debajo de las axilas es muy recomendable para fortalecer la musculatura que sustenta a la columna.
  - El niño/a también realiza agarres a las muñecas del educador/a para sentir más libertad de movimiento en sus piernas.
  - El niño/a se agarra a los pulgares del educador/a y una vez esté bien asegurado éste realizará movimientos.
  - El bebé se agarra a la espalda del educador/a y juntos se desplazan por la piscina.
  - El niño/a también realiza agarres a objetos flotantes.

#### 3) Equilibraciones:

- Fase de equilibración: se trabajan las diferentes flotaciones, por lo que a la fase anterior se le añade alternar el equilibrio con las manos.
- Se trabaja sobre el agarre de pecho, pero el educador/a realiza movimientos con el bebé al igual que varia el apoyo de sus manos.

• El educador/a coloca al bebé sobre su abdomen y realiza desplazamientos agarrando al bebé, aunque poco a poco van disminuyendo los agarres hasta que consigue mantenerse solo.

#### 4) Inmersiones:

- La Fase de inmersión se realiza cuando el niño/a esté preparado para realizarlas, realizando un control de la apnea respiratoria, inmersiones verticales y pequeños desplazamientos subacuáticos.
- Para trabajar el control de la apnea respiratoria el niño/a tiene que aprender a coger agua con la boca y saber arrojarla.
- Se realizaran desplazamientos entre educadores/as con el niño/a en flotación ventral y la boca cerca del agua para que aprenda a expulsarla.
- Como preparación de las inmersiones verticales se coge al niño/a por las axilas y se cuenta hasta tres, para después sumergirse el educador/a. El niño/a relaciona esta acción con una inmersión.
- Luego se realiza la misma tarea, pero esta vez se sumerge también el niño/a, con un movimiento suave pero con decisión.
- Para realizar inmersiones con recibimiento empezaran situándose a poca distancia un educador/a frente a otro para ir aumentándola poco a poco.

#### 5) Saltos:

- La fase de saltos tiene como objetivo que el niño/a realice el salto por sí mismo sin perder el contacto visual del educador/a.
- El educador/a comienza cogiendo al bebé e introduciéndolo en el agua.
- El niño/a ha adquirido la confianza suficiente para introducirse sólo en el aqua.
- El niño/a llega a realizar un pequeño desplazamiento hacia el educador/a desde el bordillo.

#### 6) Desplazamientos autónomos básicos:

- En una última fase debemos disminuir la superficie de apoyo hasta conseguir que el niño/a realice un pequeño desplazamiento con movimientos propulsivos de las piernas y equilibradores de los brazos.
- Se comienza con el niño/a apoyado sobre una superficie flotante y el educador/a se colocará delante de él, incitándole a que patalee.
- Para complicar más el desplazamiento del niño/a, el educador/a se colocará en su lateral.
- Una vez que el niño/a realiza movimientos más enérgicos, lo animaremos a realizar pequeños desplazamientos hacia algún lugar.

#### 6.2. FASE DE 3 A 6 AÑOS:

Esta fase se puede considerar como una continuación de la fase citada en el programa de 0 a 3 años.

#### 1) Equilibraciones:

- Se trabajaría principalmente la propulsión de brazos y de piernas y la flotación y la respiración para tener una buena equilibración.
- Un elemento muy práctico para comenzar con un control de la respiración es la pelota de ping-pong, que los niños/as podrán hacer que se desplace con un simple soplido.
- El niño/a se desplaza por el borde de la piscina y cada vez que encuentre un obstáculo tendrá que sumergirse para sortearlo.
- Cuando los niños/as han adquirido confianza para sumergirse, realizan juegos debajo del agua en los que tienen que adivinar números de dedos, palabras, y demás variantes que indicará uno de ellos.
- Las equilibraciones como tal comienzan con una tarea en la que los niños/as, colocados sobre un tapiz flotante, tendrán evitar que el adulto los tire al agua.
- Se realizarán desplazamientos por el tapiz flotante, desde gateando o de rodillas, para llegar a andar o a correr sobre éste.

#### 2) Fase de desplazamientos autónomos complejos

- Los desplazamientos autónomos comenzarían en posición ventral para luego pasar a la posición dorsal y los saltos también se practicaran desde el bordillo.
- El niño/a se desplaza por el borde de la piscina y cuando se encuentre un obstáculo, tiene que agarrarse a él para sortearlo.
- Desplazamientos en flotación ventral comenzando con movimiento únicamente de los pies, para pasar a mover también las manos, y terminar con el desplazamiento sólo de brazos.
- Desplazamientos en flotación dorsal comenzando por las piernas, para pasar a un movimiento solamente de brazos y terminar coordinando ambos movimientos.
- Saltos llevados hacia un fin como puede ser coger un objeto flotante o introducirse por un aro
- Saltos realizados desde distintas superficies: el bordillo, un tapiz flotante o una superficie elevada.

#### 3) Giros

- De forma alternativa se trabajará los giros sobre el eje longitudinal sin descuidar el eje transversal.
- El niño/a se impulsa en el suelo y realiza giros mientras llega a la superficie

- Desplazamiento en flotación ventral y giro para realizar el desplazamiento en flotación dorsal.
- Sucesivos giros mientras se mantiene el impulso de la pared.

#### 4) Manipulaciones.

- En la última fase se incluirán lanzamientos y recepciones de objetos.
- Encima de un tapiz, se puede realizar pases a la vez que hay desplazamiento, para luego lanzar la pelota contra el tapiz ó para introducirlo en la canasta.
- Incluyendo equilibraciones, el niño/a tiene que coger los aros que le lanzan desde fuera sin caerse del tapiz.

#### 7. CONCLUSIÓN

Las actividades acuáticas en edades tempranas tiene beneficios en el terreno orgánico, neuro-perceptivo-motor, emocional y socio afectivo, es por ello que hemos querido reflejar cuales son los beneficios en el niño/a, su desarrollo y las fases de aprendizaje en el medio acuático para un mayor conocimiento del tema, y una buena práctica educativa

#### 8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

Ahr, B. (1994). Nadar con bebés y niños pequeños. Barcelona: Paidotribo.

Bretones, A. (2009). Natación para bebés: efectos y beneficios sobre el niño/a. http://www.efisioterapia.net/articulos/imprimir.php?id=192&p=natacion-para-bebes.pdf%2003/09/2009

Conde, E; Peral, F.L; Mateo, L (1997). Educación Infantil en el medio acuático. Madrid. Gymnos.

Cirigliano, P.M. (1989). Iniciación acuática para bebés. Fundamentos y metodología. Buenos aires. Paidós.

Camus, Y. (1983). L'adaptation du jeune enfant à l'eau. Pratiques corporelles, 58, 19-24.

Del Castillo, M. (1992). Los bebés y el agua: una experiencia real. Comunicaciones Técnicas, 1, 15-21.

Del Castillo, M. (1997). Reflexiones en torno a la actividad acuática en educación infantil. Apunts: Educación Física y Deportes, 48, 34-46

Diem, L.; Bresges, L. y Hellmich, H. (1978). El niño aprende a nadar. Valladolid: Miñón.

Fontanelli, J. (1985). Natación para bebés. Entre lo placer y la técnica. Sao

Lawther, J. D. (1983). Aprendizaje de las habilidades motrices. Barcelona: Piados.

Le Camus J (1993). Las prácticas acuáticas del bebé. Barcelona: Paidotribo.

Moreno, J. A; Pena, L.; del castillo, M. (2004). Manual de actividades acuáticas en la infancia. Barcelona, Paidós.

Martínez, R; Hernández, R y Aledo, F. J. (2001). Intervención psicomotriz en el medio acuático con bebés y niños/as con Síndrome de Down, Revista Iberoamericana de Psicomotricidad y Técnicas Corporales, nº 1. Febrero de 2001.

Moreno, J. A; Abellán, J; y López, B. (2003) El descubrimiento del medio acuático de 0 a 6 años. Revista Digital efdeportes .com Año 9 - N° 67 . Buenos Aires, Diciembre de 2003.

Moreno, J. A. (1998). ¿Hacia donde vamos en la metodología de las actividades acuáticas?. Revista Digital efdeportes .com, Año 3. Nº 11. Buenos Aires, Octubre 1998.

McGraw, M. B. (1943). The Neuromuscular Maduration of the Human Infant. New York. Columbia University Press.

Numminen, P. y Sääkslahti, A. (1993). The first steps in learnig. World Aquatic Baby Conference. Los Angeles, 8-12 septiembre de 1993.

Fecha de recepción: 16/10/2010 Fecha de aceptación: 8/11/2010



ISSN: 1989-8304 Depósito legal: J 864-2009

## JUEGOS PARA EL CALENTAMIENTO EN EDUCACIÓN FÍSICA

Cristina Ortega Hernández

Maestra de Educación Física C.E.I.P. SAN FERNANDO. NÁJERA (LA RIOJA)
España
Email: ortegacristina9@gmail.com

#### **RESUMEN**

El juego es la acción de jugar, es el conjunto de acciones que sirven para divertirse. El ser humano ha jugado siempre, en toda circunstancia y en toda cultura. Por ello, a continuación presentamos diferentes juegos que nos van a servir para la parte de calentamiento previo a una clase de Educación Física. Además contribuirán a que los alumnos/as se relacionen entre ellos, intentando conseguir el desarrollo integral del alumno/a en sus distintos ámbitos: motor, cognitivo, afectivo y social.

#### **PALABRAS CLAVE:**

Juegos, Educación Física, recursos, calentamiento, sesión.

#### 1. INTRODUCCIÓN.

Según el Diccionario de las Ciencias de la Educación, define el juego como "actividad lúdica que comporta en fin en sí misma con la independencia de que en ocasiones se realice con un valor extrínseco".

Para Lagardera, F. (1997), el juego es "una actividad multidimensional que se ajusta a las necesidades de incertidumbre, diversión o actividad colectiva que tiene el ser humano".

El juego es un medio didáctico, a través del cual podremos alcanzar los objetivos escolares. Por ello, el juego se sitúa dentro de la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. Y en la Comunidad Autónoma de La Rioja, queda reflejado en el Decreto 26/2007, de 4 de mayo, por el que se establece el Currículo de la Educación Primaria.

Dentro del Área de Educación Física, destaca el Bloque de Contenidos 5, Juegos y deportes, donde presenta contenidos relativos al juego y a las actividades deportivas entendidos como manifestaciones culturales de la motricidad humana. Destaca al juego, como estrategia metodológica y como contenido por su valor antropológico y cultural, además del desarrollo de una serie de actitudes dirigidas hacia la solidaridad, la cooperación y el respeto a las demás personas.

Por ello, la enseñanza de la Educación Física, dentro de la Educación Primaria tendrá como objetivo el desarrollo de las siguientes capacidades entre otras:

- 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.
- Apreciar la actividad física para el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo y las demás personas y reconociendo los efectos del ejercicio físico, de la higiene, de la alimentación y de los hábitos posturales sobre la salud.
- Desarrollar la iniciativa individual y el hábito de trabajo en equipo, aceptando las normas y reglas que previamente se establezcan.
- Conocer y valorar la diversidad de actividades físicas, lúdicas y deportivas como elementos culturales, mostrando una actitud crítica tanto desde la perspectiva de participante como de espectador.
- Practicar juegos tradicionales de la región, como elementos para conocer su historia y costumbres.

#### 2. DESARROLLO.

El mundo del juego es el medio natural de niños y niñas para el desarrollo personal y el aprendizaje positivo. Por ello, utilizando la actividad lúdica, prepararemos al organismo para las cargas posteriores, en lo que llamamos calentamiento.

Miguel Ángel Delgado Noguera (1991), nos indica que la sesión consta de tres partes: fase preparatoria, fase fundamental y fase final.

En la fase preparatoria además de realizar una información general de la sesión, es preciso motivar y organizar al alumnado, repasar lo aprendido y preparar el material, también incluye el calentamiento.

Como objetivos que podemos obtener con ellos son:

- Contribuir a mejorar las relaciones sociales entre el alumnado.
- Mejorar la actitud de cooperación entre el alumnado.
- Aumentar la aceptación y la tolerancia en el desarrollo de los juegos.
- Desarrollar la actitud del buen perdedor y del buen ganador.
- Contribuir a la mejora del trabajo en equipo.
- Mejorar el conocimiento y el control del propio cuerpo a través de las diferentes situaciones de juego.
- Aceptar y valorar las normas de las actividades lúdicas propuestas.
- Consolidar el concepto de pertenencia a un grupo.
- Respetar nuestro cuerpo a través de hábitos higiénicos.
- Colaborar con los compañeros.
- Actitud de respeto y colaboración hacia el trabajo de los demás.

A continuación exponemos una serie de juegos que se pueden utilizar en la parte de calentamiento.

## NOMBRE DEL JUEGO: LOS CONTINENTES



CICLO: 3°.

RECURSOS: Patio amplio o zona llana y tiza.

DESARROLLO: Se marcan por todo el campo círculos numerados que representan los Continentes. Los alumnos/as memorizan que Continente representa cada número y su círculo. El maestro/a grita el nombre de un Continente, y los alumnos/as corren hacia el círculo que lo representa, quedándose dentro. Se va repitiendo la operación pudiéndose cambiar de nombre de Continente durante el recorrido, también se puede gritar el nombre de un Continente en el cual ya se está por lo que todos aquellos que salgan del círculo quedan eliminados.

REGLAS: En los desplazamientos no se puede pisar otro territorio no nombrado. VARIANTES: Los Continentes pueden cambiarse por ríos, frutas, o cualquier otra posibilidad que motive más.

OBSERVACIONES: Este juego admite una gradual complicación por lo que puede adaptarse fácilmente a la edad de sus participantes.



#### NOMBRE DEL JUEGO: LUCHA DE PAÑUELOS

CICLO: 1°, 2° y 3°.

RECURSOS: Patio, zona llana o aimnasio, un pañuelo o similar por alumno/a.

DESARROLLO: Los alumnos/as se colocan por parejas frente a frente, colocándose el pañuelo por la cintura a su espalda sin anudarlo y a la señal se inicia el juego. Los alumnos/as tratan de arrebatar el pañuelo a su pareja tratando de sorprenderle con astucia y agilidad tratando de evitar que le sea arrebatado su pañuelo.

REGLAS: Procurar el menor contacto físico posible. De caer un alumno/a al suelo el otro debe esperar a que se levante.

VARIANTES: Pueden establecerse algunos agrupamientos, según convenga. OBSERVACIONES: Hay que procurar que no existan empujones o acciones violentas.



#### NOMBRE DEL JUEGO: GLUTEO QUE VEO PALMADA QUE ARREO

CICLO: 1°, 2° y 3°.

RECURSOS: Patio o gimnasio.

DESARROLLO: Los alumnos/as se dispersan por el espacio y corren suavemente hasta que oigan una señal. A la señal todos los alumnos/as se persiguen con objeto de golpear suavemente los glúteos de sus compañeros, tratando de evitar ser golpeados. Pasado un tiempo, a una nueva señal del maestro/a, los alumnos/as dejan de perseguirse y correr de nuevo suavemente. Pueden realizarse todas las repeticiones que se deseen, pero estableciéndose entre ellas un breve descanso en la persecución.

REGLAS: Prohibido golpear fuertemente los glúteos.

VARIANTES: Pueden establecerse algunos agrupamientos, según convenga. OBSERVACIONES: Debe hacerse a los alumnos/as que se trata de un calentamiento más cuyo objetivo es el calentamiento previo a la clase de Educación Física.



#### NOMBRE DEL JUEGO: ¡QUE NO SE JUNTEN!

CICLO: 1°, 2° y 3°.

**RECURSOS:** Patio o gimnasio.

DESARROLLO: Se escoge a una pareja y se les coloca lo más separados que sea posible. Los demás libremente por el espacio. A la señal de maestro/a, los dos componentes de la pareja tratan de juntarse y agarrarse de las manos. Los demás compañeros/as trataran de impedirlo haciendo barrera con los cuerpos.

REGLAS: No esta permitido agarrar, por lo que es conveniente que los alumnos/as se dispongan con las manos a su espalda.

VARIANTES: Puede haber más parejas.

OBSERVACIONES: Cuidado al tratar de impedir a los compañeros/as juntarse.



#### NOMBRE DEL JUEGO: ROBAR EL MOÑO

CICLO: 2° y 3°.

RECURSOS: Patio o gimnasio, una cuerda o pañuelo por alumno/a.

DESARROLLO: Se da a cada alumno/a una cuerda o pañuelo que debe colocar a su espalda, sin anudar, metida entre el pantalón y que quede colgando. A la señal del maestro/a todos tratan de conseguir el mayor número de "moños", tratando de conservar el propio. Pasado un tiempo se da otra señal para finalizar el juego y se hace el recuento. Gana el alumno/a que posea más "moños".

REGLAS: No es válido agarrar, para impedir que roben, el propio moño.

VARIANTES: Se puede utilizar pañuelos, cuerdas,...

**OBSERVACIONES:** 



#### NOMBRE DEL JUEGO: EL LOBO Y EL CORDERO

CICLO: 1°, 2° y 3°.

**RECURSOS: Patio o gimnasio.** 

DESARROLLO: Se elige quien hace de lobo y quien de cordero. Los demás por parejas agarrados de la mano. Las parejas en carrera suave y el lobo persiguiendo al cordero. Cuando el cordero lo desea se agarra a un compañero/a de los que forman pareja librándose y convirtiendo al otro compañero/a de la pareja en nuevo cordero. Si el lobo alcanza al cordero se cambian los papeles.

REGLAS: No se puede empujar a los compañeros/as.

VARIANTES: En vez de lobo y cordero se puede cambiar por cualquier otra posibilidad que motive más.

**OBSERVACIONES:** 



#### NOMBRE DEL JUEGO: LOS SANFERMINES

CICLO: 1°. 2° v 3°.

RECURSOS: Patio o gimnasio y todos los útiles de gimnasia a los que puedan subirse.

DESARROLLO: Se elige quien es la vaquilla y los demás son corredores de San Fermín. A la señal de maestro/a se inicia este juego de carrera y persecución. Varios alumnos/as so sin las vaquillas que persiguen al resto del grupo. Podrán salvarse si suben a un alto. Si algún corredor es pillado, se convierte en vaquilla.

REGLAS: No se debe dejarse pillar.

VARIANTES: Al corredor que pillan, se ira directamente al corral y cuando pase un minuto, podrá salir de nuevo.

OBSERVACIONES: Son validos para este juego los siguientes elementos: espalderas, plintos, potros,... etc.



#### NOMBRE DEL JUEGO: PATA DE PALO

CICLO: 2° y 3°.

RECURSOS: Patio o gimnasio.

DESARROLLO: Dos alumnos/as frente a frente y colocados a la pata coja. A la señal los dos alumnos/as intentan desequilibrarse con toques de manos colocadas planas. Cada vez que el adversario coloca el otro pie en el suelo, un punto para el otro. Se puede cambiar de pie, pero sin fijar nunca los dos. Gana el que más puntos tenga en un tiempo determinado.

REGLAS: No se puede tocar al contrario más que con las manos. No vale tocar el suelo con los dos pies a la vez

VARIANTES: Otros equilibrios o sacar a alguien de un terreno determinado a empujones.

OBSERVACIONES: Advertir que hay que tener cuidado para no hacerse daño.



#### NOMBRE DEL JUEGO: EL GARROTE DEL COJO

CICLO: 2° y 3°.

RECURSOS: Patio o gimnasio y una pica.

DESARROLLO: Se elige a un alumno/a que será el cojo al que se le entrega una pica (garrote). El cojo, desplazándose a la pata coja, persigue a los demás con objeto de tocarles con la pica. El alumno/a alcanzado pasa a ser cojo.

REGLAS: No pueden salirse de los límites fijados.

VARIANTES: Dependiendo del número de alumnos/as quizás resulte más conveniente formar dos grupos distintos, con objeto de hacer mas intensa la intervención de todos en el juego.

OBSERVACIONES: Hacerles ver que la pica es un elemento gimnástico que debe usarse con precaución.



## NOMBRE DEL JUEGO: KITTY Y SUS HIJOS VAN EN BUSCA DE LOS DEMAS

CICLO: 1°, 2° y 3°.

RECURSOS: Patio o gimnasio y una tiza.

DESARROLLO: Se la queda un alumno/a que es Kitty, cuya misión es capturar (a la pata coja) a los demás (pies juntos). Kitty persigue a los demás con objeto de tocarles y convertirles en sus hijos, para que le ayuden a capturar al resto de compañeros/as.

REGLAS: Si un alumno/a pisa la casa de Kitty, pasa a ser su hijo y se convierte en perseguidor. Es valido cambiar de pierna de apoyo cada cierto tiempo.

VARIANTE: Cada vez que alguien es capturado se neutraliza el juego para descansar.

OBSERVACIONES: Juego de corta duración, ya que supone un gran esfuerzo.



#### NOMBRE DEL JUEGO: STOP POR EQUIPOS

CICLO: 2° y 3°.

RECURSOS: Patio o gimnasio, una tiza y un cronometro.

DESARROLLO: Se dividen en dos grupos (A y B) el número de alumnos/as y por sorteo se determina qué equipo es perseguidor y qué equipo es perseguidor. Posteriormente se cambian los papeles. Se coloca el equipo perseguidor en el círculo central y el perseguido en el resto del campo. Se pone el cronometro en funcionamiento y se inicia el juego. Los alumnos/as que persiguen tratan de tocar a los perseguidos. Cuando esto ocurra les gritan STOP y los paralizan. Los paralizados pueden volver a jugar al ser tocados por compañeros/as libres con la frase LIBRE STOP. Termina el juego y se para el cronometro cuando todos han sido paralizados. Se cambian los papeles y se recomienza el juego.

REGLAS: No es valido atravesar el círculo central ni salirse de los límites fijados. VARIANTES: Puede cambiarse la manera de liberar a los compañeros/as paralizados.

OBSERVACIONES: Delimitar el campo de juego atendiendo al número de alumnos/as.



#### NOMBRE DEL JUEGO: CAZADORES Y CONEJOS

CICLO: 2° y 3°.

RECURSOS: Patio o gimnasio y uno o dos balones.

DESARROLLO: Los alumnos/as se desplazan libremente por la zona determinada y el maestro/a lanza un balón al aire. Aquel alumno/a que coja el balón (escopeta) se convierte en cazador y persigue a todos los demás (conejos) con objeto de lanzarles el balón. Si el balón golpea un alumno/a le convierte en conejo muerto, por lo que debe sentarse en el lugar donde fue alcanzado. El balón saldrá rebotado, por lo que aquel que lo coja será el nuevo cazador. Los alumnos/as alcanzados (conejos muertos) podrán volver a jugar si consiguen atrapar el balón cuando pase por su proximidad y se convertirán en cazadores. Gana el juego aquel único alumno/a que haya conseguido estar en posesión del balón cuando todos los conejos están muertos.

REGLAS: No es valido tocar con el balón en las manos sin lanzarlo. No es valido quitar el balón cazador.

VARIANTES: Una vez dominado el juego puede realizarse con dos balones. OBSERVACIONES: Este juego requiere de una explicación minuciosa y detallada así como una comprobación de que todos los alumnos/as lo han entendido.



#### NOMBRE DEL JUEGO: AGUA, FUEGO, AIRE

CICLO: 1°, 2° y 3°.

**RECURSOS:** Patio o aimnasio.

DESARROLLO: Los alumnos/as se disponen libremente por el patio y en carrera suave se van desplazando mientras atienden las órdenes del maestro/a. Al grito de AGUA los alumnos/as deben pararse lo mas rápidamente que puedan; al grito de FUEGO deben sentarse y al grito de AIRE deben tumbarse. Normalmente se señalan los alumnos/as que se han confundido al ejecutar las órdenes y se sigue jugando hasta que el motivo del juego (calentamiento) se haya cumplido.

REGLAS: No se debe empujar a los compañeros/as.

VARIANTES: Se puede utilizar como variante la eliminación de los alumnos/as que se confundan.

**OBSERVACIONES:** 



#### NOMBRE DEL JUEGO: LA LETRA FUGITIVA

CICLO: 1°, 2° y 3°.

RECURSOS: Patio o zona amplia marcada previamente.

DESARROLLO: Los alumnos/as se agrupan por tríos y se asignan una letra: A, B o C. El juego se inicia en carrera suave con los tríos de alumnos/as de la mano. Pasado un tiempo el maestro/a grita una de las letras, lo cual supone: el alumno/a que la posee se suelta de sus compañeros/as y huye; los otros dos, de la mano, persiguen con objeto de tocar al fugitivo hasta que lo consiguen o hasta que pasados unos veinte segundos el maestro/a da fin momentáneo al juego para comenzar posteriormente con otra letra.

REGLAS: No se puede apretar las manos para evitar que el compañero/a huya.

VARIANTES: Se podría citar un nombre cuya inicial deber ser la letra que huya. OBSERVACIONES: Debe considerarse a la hora de delimitar la zona de juego, el número de alumnos/as, con el fin de evitar choques o accidentes.



#### NOMBRE DEL JUEGO: PIE QUE VEO, PISOTON QUE ARREO

CICLO: 1°, 2° y 3°.

**RECURSOS:** Patio o gimnasio.

DESARROLLO: Se agrupan los alumnos/as y se colocan frente a frente. A la señal del maestro/a, los alumnos/as tratan de pisar los pies de sus parejas, tratando de evitar ser pisados. Una nueva señal del maestro/a da fin al juego para descansar y recomenzar posteriormente.

REGLAS: No vale patear o golpear. No vale el contacto físico, excepto el de pies.

VARIANTES: Pueden establecerse algunos agrupamientos, según convenga. OBSERVACIONES: Los alumnos/as suelen llevar un recuento de las veces que han conseguido pisar a su pareja.



#### NOMBRE DEL JUEGO: TODOS CONTRA TODOS

CICLO: 1°, 2° y 3°.

**RECURSOS:** Patio o gimnasio.

DESARROLLO: Se inicia el juego con todos los alumnos/as corriendo suavemente por la zona marcada. A la señal del maestro/a, los alumnos/as aceleran su carrera, con objeto de tocar la espalda de sus compañeros/as, sin que les sea tocada la suya. Pasados veinte segundos existirá otra señal del maestro/a que da fin momentáneo al juego, por lo que todos volverán a carrera suave con el fin de descansar brevemente para reiniciar el juego con una nueva señal del maestro/a.

REGLAS: El objetivo del juego es tocar, no golpear.

VARIANTES: Puede utilizarse como variante la posibilidad de eliminar a los tocados, y que hagan otra actividad.

OBSERVACIONES: Conviene delimitar una zona suficiente para el número de alumnos/as que tengamos, con el fin de evitar posibles accidentes, aunque si el espacio es reducido el juego gana en vistosidad.

#### NOMBRE DEL JUEGO: LO QUE HACE LA MADRE HACEN LOS HIJOS



CICLO: 1° y 2°.

RECURSOS: Patio o gimnasio.

DESARROLLO: Formados los grupos se colocan en fila, el primero de la fila hace de jefe o madre iniciando una serie de movimientos sobre carrera suave (saltar, agacharse,...). Todos los miembros del grupo deben copiar exactamente los movimientos de la "madre", hasta que pasado un tiempo, y a silbato del maestro/a, el ultimo de la fila avanza rápidamente para colocarse de "madre" con lo que recomienza el juego. Así sucesivamente hasta que todos hayan sido cabeza de fila.

REGLAS: No son validos movimientos peligrosos.

VARIANTES: Dependiendo del número de alumnos/as quizás resulte más conveniente formar dos grupos distintos, con objeto de hacer mas intensa la intervención de todos en el juego.

**OBSERVACIONES:** 

#### NOMBRE DEL JUEGO: CADENA ROTA



CICLO: 1°, 2° v 3°,

RECURSOS: Patio o aimnasio v tiza.

DESARROLLO: Se marca un lugar con tiza que representa la casa o zona de refugio de los perseguidores/as. Se sortean los dos primeros perseguidores/as que inician el juego. Cogidos de la mano persiguen a los demás hasta que capturan a un tercero y vuelven a casa para reiniciar el juego los tres de la mano, formando la nueva cadena. Por el mismo procedimiento se van añadiendo las capturas sucesivas.

REGLAS: Para capturar es indispensable que la cadena este completa. Solo capturan los extremos tocando a los perseguidos. Se puede pasar por debajo de la cadena, pero no romperla. Si la cadena se rompe los perseguidos

pueden perseguir a los miembros de la cadena para llevarles hasta la casa. VARIANTES: Para capturar no es indispensable que la cadena este completa. OBSERVACIONES: Para que el juego no se haga excesivamente largo es conveniente delimitar un espacio que permita a la cadena capturar con relativa facilidad.



#### NOMBRE DEL JUEGO: LA PIRULA

CICLO: 1°, 2° y 3°.

RECURSOS: Patio o gimnasio.

DESARROLLO: Se delimita una zona para el juego, dependiendo del número de alumnos/as y se sortea quien persigue. Los perseguidos tratan de tocar a los demás quedándose estos con los brazos en cruz y con las piernas abiertas quietas en el sitio donde les alcanzaron. No podrán volver a jugar hasta que un compañero/a le libre, pasando por debajo de sus piernas. Termina el juego cuando todos los compañeros/as estén en cruz o bien cuando pase un tiempo prefijado.

REGLAS: No pueden salirse de la zona prefijada. No pueden desplazarse una vez hayan sido capturados.

VARIANTES: Este juego ofrece la posibilidad de cambiar la posición de quietos brazos en cruz por la posición básica de cualquier deporte.

**OBSERVACIONES:** 



#### NOMBRE DEL JUEGO: EL MAREMOTO

CICLO: 1° v 2°.

**RECURSOS:** Patio o aimnasio.

DESARROLLO: Todos los alumnos/as libres por el espacio. Las cuatro esquinas corresponden a una zona determinada: mar, barco, playa, tierra. Se nombra una de estas zonas y deben ir allí lo antes posible. A la voz de "maremoto" deben ir a un lugar seguro, playa o tierra.

REGLAS: No se puede empujar a los compañeros/as.

VARIANTES: En vez de mar, barco playa, tierra, se pueden cambiar por cualquier otra posibilidad que motive más.

OBSERVACIONES: Conviene delimitar una zona suficiente para el número de alumnos/as que tengamos, con el fin de evitar posibles accidentes.



#### NOMBRE DEL JUEGO: ¿DÓNDE ESTA MI PRINCIPE?

CICLO: 1° y 2°.

**RECURSOS:** Patio o gimnasio.

DESARROLLO: Se elige a varios alumnos/as que serán el príncipe, la princesa y la bruja. El resto de los alumnos corren libremente por el espacio. El príncipe/la princesa intentará salvar a las ranas (compañeros/as pillados por la bruja) mediante un abrazo.

REGLAS: Para ser salvados hay que realizar bien el abrazo.

VARIANTES: Puede utilizarse como variante la posibilidad de salvar a los

tocados de otras formas: pasar por debajo de las piernas, chocando las manos,...

OBSERVACIONES: Delimitar una zona dependiendo del número de alumnos/as.



#### NOMBRE DEL JUEGO: PAREJAS FAMOSAS

CICLO: 1º.

RECURSOS: Patio o aimnasio y las tarietas.

DESARROLLO: Cada alumno/a tiene el nombre de un personaje que previamente ha repartido el maestro/a. Repartidos por toda la pista, tienen que encontrar a su pareja. Si le preguntan a alguien y no es, se darán la mano y se presentarán con su nombre real.

REGLAS: No vale "chivarse" del personaje, hay que buscarlo.

VARIANTES: En vez de personajes, puede ser otras cosas.

**OBSERVACIONES:** 



#### NOMBRE DEL JUEGO: TORITO EN ALTO

CICLO: 1°, 2° y 3°.

RECURSOS: Patio o gimnasio y todos los materiales que haya donde sea posible subirse.

DESARROLLO: Se la quedan varios alumnos/as que deberán ir a pillar al resto de compañeros/as. Para que no te cojan debes subirte en un banco. Si te pillan, te conviertes también en torito.

REGLAS: Cuando te tocan estas pillado.

VARIANTES: No hay casas.

OBSERVACIONES: Hay que tener mucho cuidado cuando se suban al banco, ya que puede haber algún accidente.



#### NOMBRE DEL JUEGO: PIRATAS Y TIBURONES

CICLO: 1°, 2° y 3°.

RECURSOS: Patio o gimnasio y bancos.

DESARROLLO: Un alumno/a será el tiburón y el resto, los piratas. Todos los piratas menos un tiburón deben estar subidos en los barcos (bancos), a la señal cambiarse de barco sin ser comido por el tiburón. Si te come el tiburón te conviertes en tiburón.

REGLAS: Cuando te tocan estas comido.

VARIANTES: En vez de piratas y tiburones se puede cambiar por cualquier otra posibilidad que motive más. Ampliar el campo de juego.

OBSERVACIONES: Cuidado al cambiarse de barco.



#### NOMBRE DEL JUEGO: CÍRCULO AUSTRALIANO

CICLO: 2° y 3°.

RECURSOS: Patio o gimnasio y una o dos pelotas.

DESARROLLO: Hacemos un círculo sentados en el suelo. Un alumno/a, se la queda. Se pasan la pelota entre los compañeros/as del circulo. El/la del centro del circulo tiene otra pelota que también pasa para despistar a sus compañeros/as y hacer que se les caiga la pelota. Al que se le caiga se coloca en el centro.

REGLAS: El/la ultimo/a que haya tocado la pelota, será el/la que se coloque en el circulo.

VARIANTES: Introducir más pelotas.

**OBSERVACIONES:** 



#### NOMBRE DEL JUEGO: RELEVOS DE ROPA

CICLO: 2° y 3°.

RECURSOS: Patio o gimnasio y una chaqueta.

DESARROLLO: Dividimos la clase en grupos. Hacemos una carrera de relevos, y como relevo llevamos una chaqueta que tenemos que colocarnos perfectamente antes de salir a correr.

REGLAS: La chaqueta tiene que estar correctamente colocada.

VARIANTES: Como relevo puede ser: balones, conos,...

OBSERVACIONES: Cuidado al quitarse la chaqueta para no romperla ni estropearla.



#### NOMBRE DEL JUEGO: CASA CUERDA

CICLO: 1°, 2° y 3°.

RECURSOS: Patio o gimnasio y cuerdas.

DESARROLLO: Un alumno/a se la queda. Formamos varias casas utilizando cuerdas. A la señal, deberá pillar o tocar a otro compañero/a; te salvas si estas dentro de una casa cuerda.

REGLAS: Tiene que estar "dentro" de la cuerda para no ser pillado.

VARIANTES: La quedan varios compañeros y existen menos casas cuerdas.

OBSERVACIONES: Hay que delimitar el espacio, en función del numero de alumnos/as.



#### NOMBRE DEL JUEGO: COWBOYS

CICLO: 2° y 3°.

RECURSOS: Patio o gimnasio y un aro.

DESARROLLO: Jugamos todos a la vez. Un alumno/a se la queda, con un aro en la mano, y deberá meter a algún compañero dentro. Al que pille, se la quedara.

REGLAS: Si e/la que la queda te toca con el aro, debes <u>parar</u> que te meta en el aro.

VARIANTES: Podemos aumentar el número de pilladores.

OBSERVACIONES: Cuidado con el aro. Explicarles la utilidad del aro en este juego.



#### NOMBRE DEL JUEGO: QUE TE PILLA EL GATO

CICLO: 2° y 3°.

RECURSOS: Patio o gimnasio y un cuerdas.

DESARROLLO: Un alumno/a se la queda de gato. Los demás son ratones. El gato trata de coger a los ratones. Estos tienen sus ratoneras, cuerdas en el suelo, donde no pueden ser pillados. Ratón que sea pillado se convierte en gato.

REGLAS: Hay que estar con los dos pies dentro de las ratoneras para que no sean pillados.

**VARIANTES:** Aumentar los gatos.

**OBSERVACIONES:** 



#### NOMBRE DEL JUEGO: ¿QUÉ HORA ES SEÑOR ZORRO?

CICLO: 2° y 3°.

**RECURSOS: Patio o gimnasio.** 

DESARROLLO: Un alumno/a la queda de zorro, a la señal, todos le hacemos la pregunta; este dirá un número que será a los compañeros/as que debe tocar.

REGLAS: Hasta que el zorro no diga el número, no se puede salir corriendo.

VARIANTES: Variar la forma de desplazarse.

OBSERVACIONES: Delimitar el espacio en función del número de jugadores.

#### 3. CONCLUSIÓN.

En este artículo exponemos una serie de juegos, entre otros, que podemos utilizar en el calentamiento y a la vez enseñarles a los alumnos/as desde las clases de Educación Física, para que los puedan realizar en su tiempo de ocio, ya que en la actualidad para ellos/as es prioridad la televisión, o la videoconsola ocupando una gran parte de su tiempo libre. Se debe intentar transmitir el mensaje de que el juego en la calle, en la plaza, en el campo... es divertido y placentero.

#### 4. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

Batllori, J. M. y Batllori, J. (1999). Guía de juegos. Guías Espasa. Barcelona.

Beron H. Inés (1993). Juego y Movimiento en la Escuela Primaria. Ed. Novelibro. Buenos Aires.

Decreto 26/2007, de 4 de mayo, por el que se establece el Currículo de la Educación Primaria.

Delgado Noguera, M. A. (1991). Los estilos de enseñanza en la Educación Física. Ed. ICE, Granada.

Guillemard, Gerald (1988). Las cuatro esquinas de los juegos. Ed. Agonos. Lérida.

Guitart, R. (1992). 101 juegos. Juegos no competitivos. Ed. Grao, Barcelona.

Mazón, V. (1994). Juegos de Educación Física para la Educación Primaria. MEC Cantabria.

Lagartera, F. (1987). La Educación Física en el Ciclo Superior. Ed. Paidotribo, Barcelona.

Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.

Sánchez Bañuelos, F. (1984). Bases para una didáctica de la Educación Física y el deporte. Ed. Gymnos, Madrid.

Sánchez Cerezo, S. (1995). Diccionario de las Ciencias de la Educación. Ed. Santillana. México.

Velázquez, C. (1995). Ejercicios de Educación Física para Primaria. Ed. Escuela Española, Madrid.

Fecha de recepción: 13/10/2010 Fecha de aceptación: 09/11/2010