

PROPUESTAS COOPERATIVAS PARA LA EDUCACIÓN FÍSICA

**Equilibrio, coordinación dinámica general y
coordinación visomotriz desde las actividades
físicas cooperativas**

Jesús Vicente Ruiz Omeñaca



PROPUESTAS COOPERATIVAS PARA LA EDUCACIÓN FÍSICA

Equilibrio, coordinación dinámica general y coordinación visomotriz desde las actividades físicas cooperativas

[Escribir el nombre del autor]

PROPUESTAS COOPERATIVAS PARA EL DESARROLLO DEL EQUILIBRIO.

La noción de equilibrio nos sitúa ante la capacidad que nos permite mantener una posición corporal, en situaciones estáticas o dinámicas, compensando la acción de la gravedad y, en ocasiones, el efecto ejercido por la inercia o por otros factores externos a la persona.

En el equilibrio juegan un papel especial los receptores propioceptivos y exteroceptivos que proporcionan información sobre la posición del cuerpo y sobre su evolución. De este modo, están implicados el oído - canales semicirculares, utrículo y sáculo -, los receptores cutáneos en las superficies corporales de contacto, los receptores musculares y los analizadores ópticos (Álvarez del Villar, 1983). Por otro lado, el cerebelo actúa como centro en el que es tratada esa información y donde se inicia el camino eferente para la consecuente acción motriz. No obstante, en muchas ocasiones, el mecanismo de regulación y ajuste de los sucesivos reequilibrios que permiten mantener una posición corporal se establece a través de reflejos que modifican momentáneamente el tono muscular y que permiten mantener las angulaciones articulares adecuadas en cada momento (García y col.), 1996).

Para el desarrollo del equilibrio en la Educación Primaria, jugamos siempre con la idea de variabilidad en la práctica motriz (Ruiz Pérez, 1995). A nuestro planteamiento subyace una tesis: en la medida en que seamos capaces de modificar las condiciones espaciales, temporales, instrumentales y humanas de la actividad propiciaremos contextos de aprendizaje que incidirán de forma diferente sobre los aspectos perceptivos y motrices, lo que contribuirá, a la postre, a dotar a nuestros alumnos de capacidades más ricas, versátiles y adaptables a diferentes situaciones.

Por ello modificamos constantemente la naturaleza de la situación en cuanto a que requiera equilibrio estático, o dinámico, o bien que implique un reequilibrio tras una acción motriz; jugamos con la altura, con la inclinación y con los límites de la superficie de contacto; introducimos las ideas de sucesión o simultaneidad entre las acciones realizadas por los participantes, instamos a desplazarse de diferentes formas y sobre distintas superficies corporales, introducimos variaciones en el número de personas que interactúan...

Por otro lado las propuestas motrices que lanzamos a nuestros alumnos adoptan, con frecuencia, la forma de situaciones-problema que, habitualmente, poseen múltiples soluciones.

A través de ellas se proveen contextos que invitan a los alumnos a buscar nuevas alternativas, a ir más allá del espacio de lo conocido y a poner en juego el pensamiento divergente y la capacidad creativa.

Como consecuencia, las situaciones-problema, como método educativo, representan un avance hacia alternativas motrices que permiten a cada alumno desarrollar una mayor capacidad cognitiva en relación con la actividad motriz, a través de operaciones como comparar, contrastar, seleccionar, formular hipótesis, sintetizar, resolver, extrapolar, inventar... (Mosston y Ashworth, 1996).

Por otro lado, las relaciones interpersonales se ven especialmente enriquecidas, ya que el escenario que plantean las situaciones-problema se revela como un excelente contexto para la interacción y la actuación en grupo.

¿Qué añade la cooperación en este contexto?

Pues bien. En principio, la cooperación provee un ambiente presidido por dos elementos: la prevalencia de lo lúdico, como contexto de actuación, y la existencia de un clima de inclusión en el que todas las personas tienen algo que aportar y también algo que aprender.

A partir de ahí, la cooperación abre veredas que permiten a los alumnos transitar a través de actuaciones como compartir información, buscar de forma coordinada soluciones, adecuar las acciones motrices propias a las realizadas por los compañeros, establecer relaciones de ayuda recíproca... (Ruiz Omeñaca, 2002).

Y de estas actuaciones, realizadas en un clima social adecuado, deriva la influencia positiva que la cooperación ejerce sobre aspectos tan importantes como el incremento de la autoestima, la aceptación de los otros, el establecimiento de relaciones empáticas, el aprendizaje en el ámbito de las habilidades sociales o el desarrollo de actitudes prosociales (Omeñaca y Ruiz, 2001).

Las propuestas que realizamos a continuación, pretenden ser, en síntesis, una muestra representativa de las muchas alternativas motrices que conjugan los tres elementos a los que aquí hemos hecho alusión: variabilidad en la práctica motriz, planteamiento de situaciones problema y cooperación como forma de relación interpersonal.

Referencias Bibliográficas:

- Álvarez del Villar, C. (1983). La preparación física del fútbol con base en el atletismo. Madrid: Gymnos.
- García, J. M.; Navarro, M. y Ruiz, J. A. (1996). Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Principios y aplicaciones. Madrid: Gymnos.
- Mosston, M.; Ashworth, S. (1996). La enseñanza de la educación física. Madrid: Hispano-Europea.
- Omeñaca, R.; Ruiz, J. V. (2001). "Por qué actividades, juegos y métodos de cooperación en la educación física". En R. Omeñaca, E. Puyuelo y J. V. Ruiz. Explorar, jugar cooperar. Barcelona: Paidotribo.
- Ruiz Omeñaca, J. V. (2002). Equilibrios: diez propuestas motrices cooperativas para la educación primaria. Taller presentado en el II Congreso Estatal de Actividades Físicas Cooperativas. Valladolid: La Peonza Publicaciones.
- Ruiz Pérez, L. M. (1995). Competencia motriz. Elementos para comprender el aprendizaje motor en Educación Física Escolar. Madrid: Gymnos.

PROPUESTA 1:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad para mantener el equilibrio sobre el compañero en situaciones estáticas.

AGRUPAMIENTO: Parejas. **MATERIAL:** Sin material.

PROPUESTA: ¿Qué equilibrios podemos elaborar de forma que uno de los miembros de la pareja no esté en contacto con el suelo ni con ningún objeto? Podemos realizar, también, los equilibrios que han ideado los compañeros.

FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:

Limitar la superficie de contacto.

Modificar el tipo de agrupamiento: pequeño grupo y gran grupo.

PROPUESTA 2:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad para mantener el equilibrio sobre una superficie de apoyo limitada, en situaciones estáticas.

AGRUPAMIENTO: Tríos. **MATERIAL:** Sin material.

PROPUESTA: Sobre el suelo, ¿Qué equilibrios colectivos somos capaces de elaborar de forma que en ellos participen todos los miembros del grupo? Podemos realizar, también, los equilibrios que han ideado los compañeros.

FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:

Limitar los segmentos corporales que pueden tomar contacto con el suelo.

Limitar la superficie de contacto.

Modificar el tipo de agrupamiento: pequeño grupo y gran grupo.

PROPUESTA 3:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad para mantener el equilibrio sobre una superficie de apoyo limitada y elevada, en situaciones estáticas.

AGRUPAMIENTO: Tríos. **MATERIAL:** Bancos suecos.

PROPUESTA: ¿Qué equilibrios sobre el banco sueco somos capaces de elaborar de forma que en ellos participen todos los miembros del grupo? Podemos realizar, también, los equilibrios que han ideado los compañeros.

FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:

Limitar los segmentos corporales que pueden tomar contacto con el banco.

Modificar el tipo de agrupamiento: pequeño grupo y gran grupo.

Limitar la superficie de contacto.

Modificar la altura del objeto sobre el que se realiza el equilibrio: plinto, barra de equilibrio.

PROPUESTA 4:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad para mantener el equilibrio sobre una superficie de apoyo limitada y elevada, en situaciones estáticas.

AGRUPAMIENTO: Gran grupo. **MATERIAL:** Bancos suecos.

PROPUESTA: Los miembros del grupo coordinan sus acciones para que el mayor número posible de personas se mantenga sobre el banco sueco.

FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:

Limitar los segmentos corporales que pueden tomar contacto con el banco.

Modificar la altura del objeto sobre el que se realiza el equilibrio: plinto, barra de equilibrio.

PROPUESTA 5:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad para mantener el equilibrio sobre una superficie de apoyo limitada, en situaciones dinámicas.

CAPACIDAD ASOCIADA: Percepción espacial.

AGRUPAMIENTO: Parejas. **MATERIAL:** Cuerdas.

PROPUESTA: Sin soltar la cuerda que nos une a nuestro compañero, ¿de qué formas podemos desplazarnos sobre las líneas de la cancha?

FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:

Limitar los segmentos corporales que pueden tomar contacto simultáneamente con la línea.

Modificar el tipo de agrupamiento.

Cerrar los ojos y abrirlos cada cuatro o cinco pasos para corregir la posición si es necesario.

PROPUESTA 6:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad para mantener el equilibrio en situaciones dinámicas.

CAPACIDADES ASOCIADAS: Percepción espacial; coordinación dinámica general.

AGRUPAMIENTO: Parejas. **MATERIAL:** Cuerdas.

PROPUESTA: Se dibujan dos áreas del juego de la rayuela muy próximas entre sí. Los alumnos juegan por parejas, sin soltar la cuerda que les une a su compañero y avanzando cada uno de ellos por una de las áreas de juego. Cada vez que se consigue hacer bien el recorrido, se acorta la cuerda para incrementar la dificultad.

FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:

Pintar áreas de juego de diferente forma y tamaño.

Modificar el tipo de agrupamiento.

PROPUESTA 7:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad para mantener el equilibrio sobre una superficie de apoyo limitada, en situaciones dinámicas.

AGRUPAMIENTO: Gran grupo. **MATERIAL:** Sin material.

PROPUESTA: ¿De qué formas podemos avanzar sobre las líneas de la cancha. Cuando nos encontramos con un compañero de frente, ¿de qué modo podemos colaborar para seguir ambos nuestro camino sin abandonar la línea?

FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:

Limitar los segmentos corporales que pueden tomar contacto con las líneas.

Avanzar por parejas y pequeños grupos estableciendo relaciones de cooperación intergrupales cuando dos grupos se encuentran sobre una línea.

PROPUESTA 8:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad para mantener el equilibrio sobre una superficie de apoyo limitada, en situaciones dinámicas.

AGRUPAMIENTO: Pequeños grupos. **MATERIAL:** Cuerdas.

PROPUESTA: Cada grupo realiza un dibujo sobre el suelo sirviéndose para ello de varias cuerdas. ¿De qué formas podemos avanzar sobre nuestro dibujo, mientras nos mantenemos unidos al compañero que llevamos delante?

FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:

Limitar los segmentos corporales que pueden tomar contacto con las cuerdas en los desplazamientos.

Realizar el recorrido con los ojos cerrados.

PROPUESTA 9:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad para mantener el equilibrio sobre una superficie de apoyo limitada, en situaciones dinámicas.

CAPACIDAD ASOCIADA: Percepción espacial; control segmentario.

AGRUPAMIENTO: Parejas. **MATERIAL:** Láminas de cartón.

PROPUESTA: Cada pareja dispone de tres láminas de cartón. Cooperando con el compañero ¿Cómo podemos atravesar ambos la cancha sin pisar fuera de las láminas?

FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:

Modificar el número de personas que integran cada grupo y/o el número de láminas de las que disponen.

Utilizar otras superficies sobre las que apoyarse: ladrillos de psicomotricidad, aros (pisando en su interior)...

Realizar la actividad lúdica en el medio natural y utilizar piedras como material.

PROPUESTA 10:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad para mantener el equilibrio sobre una superficie de apoyo limitada y elevada, en situaciones dinámicas.

AGRUPAMIENTO: Pequeño grupo. **MATERIAL:** Bancos suecos.

PROPUESTA: Se forma una fila de bancos suecos. Los niños forman sendas filas en los extremos. Un niño de cada fila avanza por los bancos hacia el extremo contrario y coopera con el compañero para que ninguno de los dos caiga al suelo cuando se encuentran en el recorrido. ¿De qué maneras podemos avanzar haciendo equilibrio? ¿De qué formas podemos cooperar con el compañero para que ninguno de los dos caiga del banco?

FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:

Limitar los segmentos corporales que pueden tomar contacto con el banco.

Colocar obstáculos sobre los bancos.

Avanzar simultáneamente varias personas desde cada extremo.

Realizar la actividad lúdica sobre un banco invertido.

Realizar la actividad lúdica sobre una superficie más elevada.

Realizar la actividad lúdica sobre un plano inclinado.

Realizar la actividad lúdica sobre una escalera.

Realizar el recorrido con los ojos cerrados, contando con un lazarillo que guía el desplazamiento.

PROPUESTA 11:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad para mantener el equilibrio sobre una superficie de apoyo limitada y elevada, en situaciones dinámicas.

AGRUPAMIENTO: Pequeño grupo. **MATERIAL:** Bancos suecos.

PROPUESTA: Los alumnos se suben sobre un banco sueco. Determinan un criterio para establecer un orden (estatura, mes de nacimiento...) Establecido el criterio cooperan para que, sin que nadie caiga del banco los componentes del grupo acaben ordenados. ¿De qué formas podemos cooperar con los compañeros para que nadie caiga del banco?

FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:

Limitar los segmentos corporales que pueden tomar contacto con el banco.

Colocar obstáculos sobre los bancos.

Realizar la actividad lúdica sobre un banco invertido.

Realizar la actividad lúdica sobre una superficie más elevada.

Realizar la actividad lúdica sobre un plano inclinado.

Realizar la actividad lúdica sobre una escalera.

Realizar la actividad lúdica sobre un tronco en el medio natural.

PROPUESTA 12:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad para mantener el equilibrio sobre una superficie de apoyo limitada y elevada, en situaciones dinámicas.

AGRUPAMIENTO: Pequeño grupo. **MATERIAL:** Bancos suecos, cuerdas, saquitos de arena.

PROPUESTA: Se forma una fila de bancos suecos. En el suelo y próximos a ellos se colocan varios saquitos de arena. Los alumnos avanzan por los bancos y sin que nadie caiga de ellos tratan de recoger los saquitos de arena del suelo ¿De qué maneras podemos avanzar manteniendo el equilibrio? ¿De qué formas podemos cooperar con el compañero para recoger los sacos sin bajar de los bancos? ¿De qué formas podemos utilizar las cuerdas para cooperar con nuestros compañeros y alcanzar el objetivo de la actividad?

FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:

Limitar los segmentos corporales que pueden tomar contacto con el banco.

Colocar obstáculos sobre los bancos.

Variar la distancia de los saquitos a los bancos.

Realizar la actividad lúdica sobre bancos invertidos.

Realizar la actividad lúdica sobre una superficie más elevada.

Realizar la actividad lúdica sobre un plano inclinado.

Realizar la actividad lúdica sobre una escalera.

Realizar la actividad lúdica en el medio natural utilizando recursos de éste: troncos, piedras...

PROPUESTA 13:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad para mantener el equilibrio en situaciones dinámicas.

CAPACIDADES ASOCIADAS: Coordinación dinámica general.

AGRUPAMIENTO: Pequeño grupo. **MATERIAL:** Paracaídas.

PROPUESTA: Se numeran los alumnos de modo que cada dos personas comparten el mismo número. Se levanta el paracaídas y antes de que vuelva a bajar los miembros de la pareja nombrada intercambian sus posiciones avanzando a la "pata coja".

FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:

Avanzar hasta el centro, tocar la mano del compañero y volver al punto de partida.

Avanzar por fuera del paracaídas.

Compartir los números en grupos de tres personas.

PROPUESTA 14:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad para mantener el equilibrio en situaciones dinámicas.

CAPACIDADES ASOCIADAS: Coordinación dinámica general.

AGRUPAMIENTO: Pequeño grupo. **MATERIAL:** Paracaídas.

PROPUESTA: Se dibuja un círculo en el suelo del mismo tamaño que el paracaídas. Sin que ninguno de los miembros del grupo suelte el paracaídas, ¿de qué formas podemos avanzar haciendo equilibrio sobre la línea?

FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:

Por turno, uno de los miembros del grupo propone una forma de desplazamiento y todos los demás la llevan a cabo.

PROPUESTA 15:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad para mantener el equilibrio sobre una superficie de apoyo limitada y elevada en situaciones dinámicas.

CAPACIDADES ASOCIADAS: Coordinación dinámica general.

AGRUPAMIENTO: Pequeño grupo. **MATERIAL:** Paracaídas, bancos suecos.

PROPUESTA: Se coloca el paracaídas sobre el banco sueco. Cuando se eleva el paracaídas, los alumnos situados en los extremos del banco intercambian su posición sin caer del banco. A partir de ahí todos rotan una posición y continúan con la actividad.

FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:

Avanzar hasta el centro, tocar la mano del compañero y volver al punto de partida.

Avanzar por fuera del paracaídas.

Compartir el desplazamiento en grupos de tres personas, con tres bancos suecos que se unen en el centro del círculo que cubre el paracaídas.

Sustituir el banco por un tronco si la actividad se lleva a cabo en el medio natural.

PROPUESTA 16:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad para reequilibrarse tras la realización de una acción motriz.

CAPACIDAD ASOCIADA: Coordinación dinámica general; percepción espacio-temporal.

AGRUPAMIENTO: Pequeño grupo. **MATERIAL:** Bancos suecos.

PROPUESTA: Los miembros del grupo corren simultáneamente hacia el banco y saltan sobre él quedando en una posición equilibrada.

FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:

Avanzar cogidos de la mano.

Limitar la superficie de apoyo en la caída.

Realizar la actividad con bancos que se colocan sobre las espaldas formando un plano inclinado.

Utilizar material de diferentes alturas: plinto, barra de equilibrio.

Realizar la carrera y la caída sobre superficies situadas a la misma altura.

Realizar la carrera sobre superficies elevadas y la caída sobre una superficie más baja.

PROPUESTA 17:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad para mantener el equilibrio sobre móviles en situación dinámica

CAPACIDAD ASOCIADA: Percepción espacial.

AGRUPAMIENTO: Parejas. **MATERIAL:** Zancos de madera o zancos de psicomotricidad, cuerdas.

PROPUESTA: Cada alumno dispone de un par de zancos. Se colocan por parejas unidas por una cuerda colocada en el elástico del pantalón. ¿De qué formas podemos avanzar sobre los zancos sin que se caiga la cuerda que nos une a nuestro compañero?

FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:

Modificar la longitud de la cuerda.

Realizar un recorrido por un circuito preestablecido con diferentes materiales (colchonetas, bancos suecos...).

Realizar la actividad en pequeños grupos.

PROPUESTA 18:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad para mantener el equilibrio sobre móviles en situación dinámica.

AGRUPAMIENTO: Gran grupo. **MATERIAL:** Zancos de psicomotricidad.
PROPUESTA: Cada alumno dispone de un par de zancos. Avanzan por el espacio y sin tocar el suelo con sus pies tratan de intercambiar los zancos con los del compañero con el que se encuentren.
FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:
 Modificar la longitud de la cuerda.
 Realizar un recorrido por un circuito preestablecido con diferentes materiales (colchonetas, bancos suecos...).

 Realizar la actividad en pequeños grupos.

PROPUESTA 19:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad para mantener el equilibrio sobre móviles en situación dinámica
CAPACIDAD ASOCIADA: Coordinación visomotriz.
AGRUPAMIENTO: Parejas dentro del gran grupo. **MATERIAL:** Zancos de psicomotricidad, globos, cajas de cartón.
PROPUESTA: Cada alumno dispone de un par de zancos. Por el espacio hay repartidos varios globos. Los alumnos, sin bajar de los zancos y golpeando el globo de forma alternativa dentro de la pareja, coordinan sus acciones para conducirlo hasta la caja. El juego termina cuando entre todos los miembros del grupo han logrado conducir todos los globos.
FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:
 Realizar un recorrido conduciendo el globo por un circuito preestablecido.
 Realizar la actividad en pequeños grupos.

PROPUESTA 20:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad para mantener el equilibrio sobre móviles en situación dinámica.
CAPACIDAD ASOCIADA. Percepción espacio-temporal.
AGRUPAMIENTO: Parejas. **MATERIAL:** Zancos de psicomotricidad.
PROPUESTA: Los miembros de la pareja eligen un ritmo que tratan de reproducir golpeando, simultáneamente dentro de la pareja, con los zancos en el suelo mientras se mantienen sobre ellos.
FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:
 Modificar la longitud de la cuerda.
 Realizar un recorrido por un circuito preestablecido con diferentes materiales (colchonetas, bancos suecos...).

 Realizar la actividad en pequeños grupos.

PROPUESTA 21:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad para desplazarse sobre móviles coordinando las acciones con las de los compañeros.
CAPACIDAD ASOCIADA: Coordinación dinámica general.
AGRUPAMIENTO: Parejas. **MATERIAL:** Patines.
PROPUESTA: Manteniéndonos siempre en contacto con nuestro compañero, ¿de qué formas podemos avanzar sobre los patines?
FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:
 Limitar el espacio por el que se puede avanzar.
 Patinar por un circuito preestablecido.
 Modificar los agrupamientos.

PROPUESTA 22:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad para desplazarse sobre móviles coordinando las acciones con las de los compañeros.

CAPACIDAD ASOCIADA: Coordinación dinámica general.

AGRUPAMIENTO: Parejas dentro del gran grupo. **MATERIAL:** Patines, conos.

PROPUESTA: Los niños se colocan por parejas, cogidos de la mano. Entre todos los miembros del grupo, ¿cuánto tiempo necesitamos para trasladar todos los conos desde un área hasta otra dentro del campo? Cada persona sólo puede coger un cono en cada desplazamiento.

FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:

Limitar el espacio por el que se puede avanzar.

Patinar por un circuito preestablecido.

Modificar los agrupamientos.

PROPUESTA 23:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad para desplazarse sobre móviles coordinando las acciones con las de los compañeros.

CAPACIDAD ASOCIADA: Coordinación dinámica general.

AGRUPAMIENTO: Parejas. **MATERIAL:** Patines, cuerdas.

PROPUESTA: Sin soltar la cuerda que nos une a nuestro compañero, ¿de qué formas podemos avanzar patinando?

FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:

Limitar el espacio por el que se puede avanzar.

Patinar por un circuito preestablecido.

Modificar los agrupamientos.

PROPUESTA 24:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad para desplazarse sobre móviles coordinando las acciones con las de los compañeros.

CAPACIDAD ASOCIADA: Coordinación dinámica general.

AGRUPAMIENTO: Parejas. **MATERIAL:** Patines, cuerdas, gomas.

PROPUESTA: Se coloca una goma atada a diferentes alturas en sus extremos, de modo que forme una línea inclinada para individualizar la dificultad. Sin soltar la cuerda que nos une a nuestro compañero, ¿de qué formas podemos pasar patinando por debajo de la goma?

FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:

Limitar el espacio por el que se puede avanzar.

Modificar los agrupamientos.

PROPUESTA 25:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad para desplazarse sobre móviles coordinando las acciones con las de los compañeros.

CAPACIDAD ASOCIADA: Coordinación dinámica general, percepción espacial.

AGRUPAMIENTO: Pequeño grupo. **MATERIAL:** Patines, gomas.

PROPUESTA: Cada grupo dispone de una goma con sus extremos atados formando un espacio cerrado. Los miembros del grupo se colocan en su interior con la goma sobre sus cinturas. Coordinando las acciones del grupo, ¿qué figuras somos capaces de mantener mientras avanzamos sobre los patines?

FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:

Limitar el espacio por el que se puede avanzar.

Modificar los agrupamientos.

Modificar el tamaño de la goma.

PROPUESTA 26:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad para desplazarse sobre móviles coordinando las acciones con las de los compañeros.

CAPACIDAD ASOCIADA: Coordinación dinámica general, percepción espacial.

AGRUPAMIENTO: Gran grupo. **MATERIAL:** Patines.

PROPUESTA: Formamos una fila en la que los miembros del grupo se mantiene separados entre sí dos metros aproximadamente. Todos comienzan a patinar manteniendo la fila. El último del grupo avanza hasta el primer lugar desplazándose en zig-zag entre sus compañeros que cooperan conservando la distancia entre ellos.

FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:

Realizar la actividad en pequeños grupos.

PROPUESTA 27:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad para desplazarse sobre móviles coordinando las acciones con las de los compañeros.

CAPACIDAD ASOCIADA: Coordinación dinámica general.

AGRUPAMIENTO: Tríos. **MATERIAL:** Patines, cuerdas.

PROPUESTA: Dos patinadores cogen la cuerda por sus extremos mientras que el tercero la coge por el centro. Los dos primeros patinan tirando de la cuerda y el tercero se desliza cogido de ella.

FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:

Limitar el espacio por el que se puede avanzar.

Modificar los agrupamientos.

PROPUESTA 28:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad para desplazarse sobre móviles coordinando las acciones con las de los compañeros.

CAPACIDAD ASOCIADA: Coordinación dinámica general; coordinación visomotriz

AGRUPAMIENTO: Gran grupo. **MATERIAL:** Patines, pelotas, aros, cuerdas...

PROPUESTA: Los niños avanzan patinando con un objeto en una de sus manos. Cuando se encuentran con un compañero intercambian los objetos sin interrumpir, para ello, el desplazamiento.

FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:

Modificar la velocidad de desplazamiento.

Desplazarse dentro de un área prefijada.

PROPUESTA 29:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad para desplazarse sobre móviles coordinando las acciones con las de los compañeros.

CAPACIDAD ASOCIADA: Coordinación dinámica general; coordinación visomotriz

AGRUPAMIENTO: Pequeño grupo. **MATERIAL:** Patines, balones.

PROPUESTA: Los niños avanzan patinando mientras se pasan los balones que comparten con los compañeros.

FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:

Utilizar pelotas y balones de diferente peso y tamaño.

PROPUESTAS COOPERATIVAS PARA EL DESARROLLO DE LA COORDINACIÓN DINÁMICA GENERAL

La coordinación dinámica general representa la capacidad de índole neuromuscular que permite ajustar con precisión y eficacia adaptativa el movimiento corporal global a lo establecido a través de una idea motriz prefijada. Se trata, básicamente, de adecuar lo que se hace a lo que se quiere hacer, de acuerdo con lo determinado por la “inteligencia motriz” (Álvarez del Villar, 1985) en acciones que habitualmente están ligadas a la locomoción (Le Boulch, 1972).

La coordinación dinámica general, como factor cualitativo del movimiento corporal, es responsable de proporcionar calidad al movimiento, a través de una mayor precisión en la ejecución motriz, una mayor eficacia en los resultados obtenidos, un incremento de la economía en la regulación de la energía muscular y nerviosa requeridas y una mayor armonía en la complementariedad entre los estados de contracción y descontracción muscular (Castañer y Camerino, 1991).

Las acciones coordinadas conjugan una buena sinergia entre el sistema nervioso y el aparato locomotor. Fruto de ésta sinergia, en el proceso de coordinación existen, con frecuencia, actos automatizados, en los que no hay un control consciente de la acción, haciéndose éste únicamente presente cuando se producen variaciones contextuales o cambios imprevistos en la secuencia prefijada. En este contexto, el control de las acciones viene determinado por los analizadores ópticos, vestibular, cinestésico y táctil (Manno, 1991).

Para el desarrollo de la coordinación dinámica general partimos de las mismas ideas a las que hemos hecho alusión al referirnos al equilibrio: variabilidad en la práctica motriz y presentación de situaciones problema con múltiples soluciones.

Como ya hemos señalado, a través del primero de los factores –la variabilidad en la práctica motriz- tratamos de contribuir a propiciar una mayor versatilidad en las capacidades motrices de los alumnos, así como una mayor capacidad de adaptación a diferentes situaciones.

También la variabilidad se hace patente, en este caso, a través de modificaciones en las condiciones humanas, espaciales, temporales y materiales de las diferentes propuestas motrices. Fruto de estos cambios, se propicia variaciones en las situaciones de ejecución y en los contextos de actuación: se experimentan multiplicidad de combinaciones motoras en las que están implicadas acciones que ya realizan con precisión los alumnos; se exploran nuevas posibilidades; se varía el

contexto de realización de la actividad y el modo en que se establecen relaciones motrices con los compañeros de actividad, se ejecutan las acciones bajo limitaciones sensoriales, espaciales y/o temporales... El crisol de posibilidades que se nos abre, de este modo, es especialmente amplio.

Por lo que respecta al planteamiento de situaciones-problema con múltiples soluciones, es también, la coordinación dinámica general, un campo especialmente propicio para su puesta en juego, dado que la infinidad de combinaciones motrices sujetas a esta capacidad pueden surgir del pensamiento divergente y de la actuación creativa, puestos en juego contextos grupales, a partir de preguntas de índole motriz que traten de propiciar el uso y desarrollo de las capacidades cognitivas para descubrir nuevas y variadas formas de moverse. Por otro lado, estas situaciones pueden ser especialmente enriquecedoras para las interacciones comunicativas y las relaciones sociales establecidas entre los alumnos.

Finalmente y en lo que se refiere a las posibilidades que ofrece la cooperación en relación con el desarrollo de la coordinación dinámica general, es preciso reparar en que ésta se introduce, en muchos casos, a través de relaciones estrictamente motrices, mientras que en otras ocasiones se modifican actividades que bien podrían desarrollarse de modo individual, por medio de condiciones como realizar la actividad en contacto con el compañero, simultanear o secuenciar acciones dentro del grupo o crear de modo colectivo. De esta forma se suele dotar a la actividad de una mayor complejidad desde la perspectiva motriz, al tiempo que se la hace partícipe de las innumerables consecuencias positivas que, desde la perspectiva de la educación integral de niños y jóvenes proporcionan las actividades cooperativas.

Referencias bibliográficas:

- *Álvarez del Villar, C. (1983). La preparación física del fútbol con base en el atletismo. Madrid: Gymnos.*
- *Castañer, M.; Camerino O. (1991)La educación física en la enseñanza primaria.*
- *Le Boulch, J. (1972). La educación por el movimiento en la edad escolar. Buenos Aires: Paidós.*
- *Manno, R. (1991). Fundamentos del entrenamiento deportivo. Barcelona: Paidotribo.*

PROPUESTA 1:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad de desplazamiento, coordinando las acciones con las del compañero.

CAPACIDAD ASOCIADA: Percepción temporal.

AGRUPAMIENTO: Parejas. **MATERIAL:** Aros

PROPUESTA: Los niños, portando cada uno un aro, se colocan distantes entre sí. Cada niño gira su aro sobre uno de sus diámetros, avanza hasta el compañero, le da un abrazo y vuelve a recoger el aro propio antes de que éste quede parado en el suelo.

FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:

Modificar la distancia entre los miembros de la pareja.

Modificar las formas de desplazamiento.

Buscar otras combinaciones: tocar el suelo tras hacer girar el aro y avanzar hasta el compañero...

Colocar algún obstáculo que debe ser rebasado en el desplazamiento.

PROPUESTA 2:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad de desplazamiento, coordinando las acciones con las del compañero.

CAPACIDAD ASOCIADA: Percepción temporal.

AGRUPAMIENTO: Parejas **MATERIAL:** Aros

PROPUESTA: Los niños, portando cada uno un aro, se colocan distantes entre sí. Cada niño gira su aro sobre uno de sus diámetros, avanza hasta el compañero, le da un abrazo y recoge el aro del compañero antes de que quede parado en el suelo.

FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:

Modificar la distancia entre los miembros de la pareja.

Modificar las formas de desplazamiento.

Buscar otras combinaciones: tocar el suelo tras hacer girar el aro y avanzar hasta tocar al compañero...

Colocar algún obstáculo que debe ser rebasado en el desplazamiento.

PROPUESTA 3:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad de desplazamiento y de cambio de dirección, adaptando el movimiento individual a la situación colectiva.

CAPACIDAD ASOCIADA: Percepción espacial.

AGRUPAMIENTO: Gran grupo.

PROPUESTA: Los niños avanzan por un espacio reducido sin chocar con los compañeros. ¿De qué otras formas podemos desplazarnos?

FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:

Ir reduciendo periódicamente el espacio.

Incrementar progresivamente la velocidad.

Introducir algún obstáculo (conos, bancos suecos,...) en el espacio de juego.

Realizar la actividad en el medio natural, adaptándose a las condiciones del terreno.

PROPUESTA 4:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad de desplazamiento y de cambio de dirección, adaptando el movimiento individual a la situación colectiva.

CAPACIDAD ASOCIADA: Percepción espacial.

AGRUPAMIENTO: Gran grupo.

PROPUESTA: Los niños avanzan por un espacio reducido sin chocar con los compañeros. Cuando encuentran de frente a un compañero, uno de los dos separa sus piernas y el otro pasa entre ellas reptando.

FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:

Modificar la acción motriz al encontrarse con el compañero: uno se agacha y el otro le salta; ambos saltan y chocan sus manos en el aire...

Introducir algún obstáculo (conos, bancos suecos,...) en el espacio de juego.

Realizar la actividad en el medio natural, adaptándose a las condiciones del terreno.

PROPUESTA 5:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad de desplazamiento en cuadrupedia vertical, coordinando las acciones con las de los compañeros.

AGRUPAMIENTO: Pequeño grupo. **MATERIAL:** Espalderas y colchonetas.

PROPUESTA: Se sitúa una colchoneta en cada extremo de las espalderas. En cada colchoneta se coloca la mitad del grupo. Todos los miembros del grupo, coordinando sus acciones con quienes avanzan en sentido contrario, deben llegar hasta la otra colchoneta sin pisar el suelo.

FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:

Colocar obstáculos sobre las espalderas: cuerdas que no deben ser tocadas, bancos suecos formando planos inclinados sobre los que los alumnos no pueden apoyarse...

Realizar la actividad en gran grupo.

PROPUESTA 6:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad de desplazamiento, coordinando las acciones con las del compañero, para transportar un objeto.

CAPACIDAD ASOCIADA: Control segmentario.

AGRUPAMIENTO: Parejas.

MATERIAL: Vasos de yogur e hilo.

PROPUESTA: Se taladra el vaso de yogur por su parte superior y se le atan sendos hilos. Cada miembro de la pareja lleva cogido uno de los hilos. Se desplazan hasta un cubo con agua, llenan el vaso y trasladan el agua hasta otro recipiente. Entre todas las parejas tratan de llenar el recipiente en el menor tiempo posible. No está permitido tocar el vaso con las manos.

FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:

Realizar el transporte a través de un circuito prefijado.

Realizar la actividad lúdica en un espacio natural, sirviéndose de los recursos que éste nos ofrece.

PROPUESTA 7:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad de desplazamiento, coordinando las acciones con las del compañero, para transportar un objeto.

CAPACIDAD ASOCIADA: Control segmentario.

AGRUPAMIENTO: Parejas.

MATERIAL: Picas y aros.

PROPUESTA: Cada pareja introduce un aro en la pica sin tocarlo con las manos y lo transporta hasta un lugar preestablecido. Durante el camino, el aro no ha de tocar ni el suelo ni las manos de los jugadores. Tampoco ninguno de ellos debe soltar la pica. Si ocurre alguna de estas dos circunstancias, los dos miembros de la pareja quedan parados, piden ayuda y esperan a que les toque otro compañero.

de juego para poder reincorporarse. Entre todos los miembros del grupo tratan de transportar todos los aros en el menor tiempo posible.

FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:

Realizar el transporte a través de un circuito prefijado.

Realizar la actividad lúdica en un espacio natural, sirviéndose de los recursos que éste nos ofrece.

PROPUESTA 8:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad de desplazamiento, coordinando las acciones con las de los compañeros.

AGRUPAMIENTO: Gran grupo **MATERIAL:** Colchonetas

PROPUESTA: El grupo se sitúa en un extremo de la cancha. Deben llegar hasta el otro extremo con la condición de que sólo pueden pisar sobre las colchonetas que están ubicadas en el lugar de partida. También todas las colchonetas deben llegar hasta el extremo de llegada.

FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:

Permitir que alguno de los miembros del grupo pueda pisar fuera de las colchonetas.

Introducir otros objetos diferentes a las colchonetas.

Realizar un recorrido por un circuito prefijado: por ejemplo, pasar por las espalderas, sortear dificultades como un plinto o bancos suecos, etc.

Realizar la actividad lúdica en un espacio natural, sirviéndose de los recursos que éste nos ofrece.

PROPUESTA 9:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad de desplazamiento, coordinando las acciones con las de los compañeros.

CAPACIDAD ASOCIADA: Percepción temporal.

AGRUPAMIENTO: Gran grupo. **MATERIAL:** Paracaídas

PROPUESTA: Se numera a los jugadores de modo que cada número sea compartido por tres de ellos. Se infla el paracaídas al tiempo que se dice un número. Los jugadores que tienen ese número intercambian sus posiciones por debajo del paracaídas, antes de que éste vuelva a bajar. ¿De qué formas podemos conseguir que los compañeros tengan más tiempo para intercambiar sus posiciones? ¿De qué formas podemos desplazarnos para realizar el intercambio?

FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:

Realizar el intercambio de posiciones por debajo del paracaídas.

Dar una vuelta alrededor del grupo para volver al punto de partida.

PROPUESTA 10:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad de desplazamiento, coordinando las acciones con las de los compañeros.

CAPACIDAD ASOCIADA: Percepción temporal.

AGRUPAMIENTO: Gran grupo. **MATERIAL:** Paracaídas, ladrillos de psicomotricidad.

PROPUESTA: Se numera a los jugadores de modo que cada número sea compartido por tres de ellos. Se infla el paracaídas al tiempo que se dice un número. Los jugadores que tienen ese número recogen un ladrillo del suelo y contribuyen a formar una torre con ellos, volviendo a su punto de partida antes de que el paracaídas se desinfe. ¿De qué modo podemos conseguir que los compañeros tengan más tiempo para colocar su ladrillo? ¿Somos capaces de formar una torre de tantos ladrillos como personas hay en el grupo?

FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:

Realizar la actividad en el medio natural, sirviéndonos de los recursos que éste nos ofrece: Hacer un montón de piñas o de piedras...

PROPUESTA 11:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad de desplazamiento, coordinando las acciones con las de los compañeros.

CAPACIDAD ASOCIADA: Percepción temporal.

AGRUPAMIENTO: Gran grupo. **MATERIAL:** Paracaídas.

PROPUESTA: Los jugadores inflan el paracaídas y lo mantienen levantado con los brazos extendidos por encima de sus cabeza al tiempo que avanzan en una dirección prefijada. Cuando el paracaídas pierde el aire, se vuelve a inflar y se continúa el desplazamiento. ¿De qué formas podemos desplazarnos?

FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:

Realizar la actividad en el medio natural, sirviéndonos de las irregularidades del terreno.

PROPUESTA 12:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad de desplazamiento, coordinando las acciones con las de los compañeros.

AGRUPAMIENTO: Gran grupo. **MATERIAL:** Paracaídas y láminas con letras.

PROPUESTA: Se distribuyen las láminas por la cancha. Se escoge una palabra. Los jugadores, sin soltar el paracaídas avanzan hasta recoger, en orden y en el menor tiempo posible, las letras que forman dicha palabra. En cada recorrido se cambia de forma de desplazamiento.

FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:

Realizar la actividad lúdica en el medio natural sirviéndose de las irregularidades del terreno.

PROPUESTA 13:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad de desplazamiento, coordinando las acciones con las de los compañeros.

CAPACIDAD ASOCIADA: Percepción espacio-temporal.

AGRUPAMIENTO: Gran grupo. **MATERIAL:** Paracaídas.

PROPUESTA: Se dobla el paracaídas por la mitad. Dos personas cogen las asas de los extremos. Cada uno de los restantes miembros del grupo coge las asas coincidentes tras doblar el paracaídas. Mantienen arriba el asa superior y abajo la de la parte inferior. Con el desplazamiento coordinado de los jugadores, el paracaídas se mantiene inflado.

FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:

Realizar la actividad lúdica en el medio natural, aprovechando las irregularidades del terreno.

PROPUESTA 14:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad de desplazamiento, coordinando las acciones con las de los compañeros de grupo y con los pertenecientes a otros grupos.

CAPACIDAD ASOCIADA: Percepción espacio-temporal.

AGRUPAMIENTO: Gran grupo. **MATERIAL:** Paracaídas.

PROPUESTA: Se divide al grupo en dos subgrupos, cada uno de los cuales dispone de un paracaídas. Los miembros de cada subgrupo inflan su paracaídas simultáneamente, lanzándolo al aire y se desplazan con velocidad para colocarse debajo del paracaídas de sus compañeros antes de que éste caiga al suelo.

FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:

Modificar la distancia entre paracaídas.

Realizar alguna acción durante el desplazamiento: tocar el suelo, tocar a un compañero...

PROPUESTA 15:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad de salto, coordinando las acciones con las del compañero.

AGRUPAMIENTO: Parejas MATERIAL: Sin material.

PROPUESTA: Manteniéndonos en contacto con nuestro compañero, ¿qué secuencias de saltos podemos realizar?

FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:

Realizar la actividad en tríos o en pequeños grupos.

Especificar la forma de contacto: cogidos de las manos; en fila, el de delante lleva una pierna flexionada y el de atrás le lleva cogido el pie, etc.

Realizar la actividad en el medio natural, aprovechando las posibilidades que nos ofrece el terreno.

PROPUESTA 16:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad de salto, coordinando las acciones con las del compañero.

AGRUPAMIENTO: Parejas MATERIAL: Aros y cuerdas.

PROPUESTA: Sin soltar la cuerda que nos une a nuestro compañero, ¿de qué formas podemos saltar sobre una sucesión de aros?

FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:

Realizar la actividad en tríos o en pequeños grupos.

Modificar la disposición de los aros.

Ir acortando progresivamente la cuerda.

PROPUESTA 17:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad de salto, venciendo la fuerza de la gravedad y coordinando las acciones con las del compañero.

AGRUPAMIENTO: Parejas MATERIAL: Bancos suecos y cuerdas.

PROPUESTA: Sin soltar la cuerda que nos une a nuestro compañero, ¿de qué formas podemos saltar una sucesión de bancos suecos?

FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:

Realizar la actividad en tríos o en pequeños grupos.

Modificar la distancia entre los bancos.

Introducir otros materiales de mayor y menor altura y profundidad.

Realizar la actividad en el medio natural, aprovechando las posibilidades que ofrece el terreno.

PROPUESTA 18:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad de salto, a favor de la acción de la gravedad, mientras se coordinan las acciones con las del compañero.

CAPACIDAD ASOCIADA: Equilibrio; percepción espacio-temporal.

AGRUPAMIENTO: Parejas MATERIAL: Bancos suecos y cuerdas.

PROPUESTA: Se colocan sendos bancos suecos en paralelo y muy próximos entre sí. Avanzamos corriendo sobre el banco y saltamos desde él. ¿Qué saltos podemos realizar de modo que toquemos al compañero antes de caer al suelo?

FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:

Realizar la actividad en tríos o en pequeños grupos.

Modificar la distancia entre los bancos.

Introducir otros materiales de mayor y menor altura.

Realizar la actividad en el medio natural, aprovechando las posibilidades que ofrece el terreno.

PROPUESTA 19:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad de salto, coordinando las acciones con las del compañero.

CAPACIDAD ASOCIADA: Percepción temporal.

AGRUPAMIENTO: Parejas MATERIAL: Cuerdas, saltómetro y goma elástica.

PROPUESTA: Colocamos una goma que se mantiene a diferente altura en cada uno de sus extremos. Sin soltar la cuerda que nos une a nuestro compañero, ¿de qué formas podemos saltar la goma?

FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:

Realizar la actividad cogidos de la mano del compañero.

Realizar la actividad en pequeño grupo.

Realizar los altos desde un punto elevado.

Utilizar dos gomas separadas que obliguen a saltar en profundidad.

Realizar la actividad en el medio natural, sirviéndose de las posibilidades que ofrece el terreno.

PROPUESTA 20:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad de salto rítmico, coordinando las acciones con las del compañero.

CAPACIDAD ASOCIADA: Percepción espacio-temporal.

AGRUPAMIENTO: Parejas MATERIAL: Cuerdas.

PROPUESTA: Compartiendo la cuerda, que es rotada por uno de los miembros de la pareja, ¿de qué formas podemos saltar?

FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:

Realizar la actividad en tríos.

Modificar las dimensiones de la cuerda.

PROPUESTA 21:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad de salto rítmico, coordinando las acciones con las del compañero.

CAPACIDAD ASOCIADA: Percepción espacio-temporal.

AGRUPAMIENTO: Parejas MATERIAL: Cuerdas.

PROPUESTA: Portando cada uno, un extremo de la cuerda, ¿de qué formas podemos saltar?

FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:

Realizar la actividad en tríos.

Modificar las dimensiones de la cuerda.

PROPUESTA 22:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad de salto rítmico, coordinando las acciones con las de los compañeros.

CAPACIDAD ASOCIADA: Percepción espacio-temporal.

AGRUPAMIENTO: Pequeño grupo. MATERIAL: Cuerdas.

PROPUESTA: Dos miembros del grupo hacen rotar la cuerda (cada uno desde un extremo). Otros dos comienzan a saltarla, iniciando cada uno sus saltos desde un extremo. Sin dejar de saltar, se cogen de las manos, intercambian sus posiciones y salen por el lado contrario a aquel por el que han entrado.

FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:

Balancear la cuerda en movimiento de barca, en lugar de hacerla rotar.

Realizar otras acciones: tocar al compañero y volver a salir por el lado por el que se entró; dar un abrazo al compañero; tocar ambos el suelo simultáneamente...
Modificar las dimensiones de la cuerda.

PROPUESTA 23:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad de salto rítmico, coordinando las acciones con las de los compañeros.

CAPACIDAD ASOCIADA: Percepción espacio-temporal.

AGRUPAMIENTO: Pequeño grupo. **MATERIAL:** Cuerdas.

PROPUESTA: Dos miembros del grupo hacen rotar la cuerda (cada uno desde un extremo). Los demás van entrando a saltar cogidos de la mano del compañero y, sin soltarse, salen de la cuerda por el lado contrario.

FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:

Balancear la cuerda en movimiento de barca, en lugar de hacerla rotar.

Añadir elementos facilitadores: cogerse de los extremos de un pañuelo, etc.

Realizar otras acciones dentro de la cuerda: saltar a la pata coja, bajar a tocar el suelo, etc.

Modificar las dimensiones de la cuerda.

PROPUESTA 24:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad de salto rítmico, coordinando las acciones con las de los compañeros.

CAPACIDAD ASOCIADA: Percepción espacio-temporal.

AGRUPAMIENTO: Pequeño grupo. **MATERIAL:** Cuerdas y pañuelos.

PROPUESTA: Dos miembros del grupo hacen rotar la cuerda (cada uno desde un extremo). Otros dos comienzan a saltarla, iniciando cada uno sus saltos desde un extremo. Cada uno de ellos lleva un pañuelo. Sin dejar de saltar, atan el pañuelo en la muñeca del compañero, saliendo por el lado por el que han entrado.

FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:

Balancear la cuerda en movimiento de barca, en lugar de hacerla rotar.

Realizar otras acciones: saltar a la pata coja, bajar a tocar el suelo cada cinco saltos...

Modificar las dimensiones de la cuerda.

PROPUESTA 25:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad de salto rítmico, coordinando las acciones con las de los compañeros.

CAPACIDAD ASOCIADA: Percepción espacio-temporal.

AGRUPAMIENTO: Pequeño grupo. **MATERIAL:** Cuerdas.

PROPUESTA: Dos miembros del grupo hacen rotar la cuerda (cada uno desde un extremo). Los demás entran de uno en uno a la cuerda, tratando de conseguir que el mayor número posible de personas salten varias veces seguidas.

FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:

Balancear la cuerda en movimiento de barca, en lugar de hacerla rotar.

Realizar otras acciones: ir cogiéndose de las manos de los compañeros de al lado dentro de la cuerda; tocar todos el suelo simultáneamente...

Modificar las dimensiones de la cuerda.

PROPUESTA 26:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad de salto rítmico, coordinando las acciones con las de los compañeros.

CAPACIDAD ASOCIADA: Percepción espacio-temporal.

AGRUPAMIENTO: Pequeño grupo. MATERIAL: Cuerdas.

PROPUESTA: Dos miembros del grupo hacen rotar la cuerda (cada uno desde un extremo). Los demás van entrando de uno en uno siguiendo la canción: “al mogollón, mogollón que entre la primera; al mogollón, mogollón, que entre el segundo...”. Cuando todos estén dentro y sin dejar de saltar van saliendo al ritmo de la canción: “al mogollón, mogollón que salga la primera; al mogollón, mogollón, que salga el segundo...”

FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:

Balancear la cuerda en movimiento de barca, en lugar de hacerla rotar.

Entrar y salir por parejas, cogidos de la mano.

Realizar otras acciones: tocar todos el suelo simultáneamente cuando estén dentro, cogerse de las manos de los compañeros...

Modificar las dimensiones de la cuerda.

PROPUESTA 27:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad de salto rítmico, coordinando las acciones con las de los compañeros.

CAPACIDAD ASOCIADA: Percepción espacio-temporal.

AGRUPAMIENTO: Pequeño grupo. MATERIAL: Cuerdas.

PROPUESTA: Dos miembros del grupo hacen rotar la cuerda (cada uno desde un extremo). Otros dos saltan dentro. Todos coordinan sus acciones para tratar de avanzar a lo largo de la cancha sin dejar de saltar.

FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:

Balancear la cuerda en movimiento de barca, en lugar de hacerla rotar.

PROPUESTA 28:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad de salto rítmico, coordinando las acciones con las del compañero.

CAPACIDAD ASOCIADA: Percepción espacio-temporal.

AGRUPAMIENTO: Pequeño grupo. MATERIAL: Cuerdas y pañuelos.

PROPUESTA: Dos miembros del grupo hacen rotar la cuerda (cada uno desde un extremo). Otros dos saltan dentro. Todos coordinan sus acciones para tratar de avanzar, sin dejar de saltar, a lo largo de la cancha, al tiempo que recogen los pañuelos que hay distribuidos por ella.

FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:

Balancear la cuerda en movimiento de barca, en lugar de hacerla rotar.

Colocar otros objetos por la cancha.

Plantearlo en forma de reto: “Entre todos los grupos que hay en la clase, ¿cuánto tiempo tardamos en recoger los pañuelos?”

Modificar las dimensiones de la cuerda.

PROPUESTA 29:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad de salto rítmico, coordinando las acciones con las del compañero.

CAPACIDAD ASOCIADA: Percepción espacio-temporal.

AGRUPAMIENTO: Pequeño grupo. MATERIAL: Gomas.

PROPUESTA: Se coloca una goma elástica atada a dos puntos fijos por sus extremos, a veinte centímetros del suelo, aproximadamente. Simultaneando el salto con el compañero, los miembros de la pareja avanzan según la siguiente secuencia: tres saltos cayendo a cada lado de la goma; tres saltos con las piernas cruzadas y un salto cayendo sobre la goma. ¿Qué otras secuencias de salto podemos realizar?

FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:

Realizar la actividad en tríos o en pequeño grupo.
Modificar la altura de la goma.
Modificar la forma de la goma: triángulo (con tres puntos de sujeción), cuadrado...

PROPUESTA 30:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad de salto, coordinando las acciones con las del compañero.

CAPACIDAD ASOCIADA: Percepción espacial; equilibrio.

AGRUPAMIENTO: Parejas. **MATERIAL:** Cuerdas.

PROPUESTA: Se dibujan dos áreas del juego de la rayuela muy próximas entre sí. Los alumnos juegan por parejas, lanzan cada uno su ficha sobre el número uno de su área y, sin soltar la cuerda que les une a su compañero avanzan cada uno de ellos por su área, recogiendo la ficha en el camino de vuelta. Cada vez que se consigue hacer bien el recorrido se lanza al siguiente número y se acorta la cuerda para incrementar la dificultad.

FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:

Pintar áreas de juego de diferente forma y tamaño.

Modificar el tipo de agrupamiento.

PROPUESTA 31:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad de giro sobre el eje longitudinal, combinando las acciones con las del compañero.

AGRUPAMIENTO: Parejas. **MATERIAL:** Colchonetas.

PROPUESTA: Tumbados sobre la colchoneta, uno de los miembros de la pareja coge los tobillos de su compañero. Rodar sobre el eje longitudinal sin soltarse.

FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:

Realizar la actividad en tríos o en pequeños grupos.

Realizar la actividad sobre un plano inclinado.

PROPUESTA 32:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad de giro sobre el eje longitudinal, combinando las acciones con las del compañero.

AGRUPAMIENTO: Parejas. **MATERIAL:** Colchonetas.

PROPUESTA: Tumbados sobre la colchoneta y cogidos por las manos, rodar sobre el eje longitudinal sin soltarse.

FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:

Realizar la actividad en tríos o en pequeños grupos.

Realizar la actividad sobre un plano inclinado.

PROPUESTA 33:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad de giro sobre el eje longitudinal, combinando las acciones con las del compañero.

AGRUPAMIENTO: Parejas. **MATERIAL:** Cuerdas

PROPUESTA: Uno de los miembros de la pareja sujeta un extremo de una cuerda. El otro jugador se coloca el otro extremo de la cuerda en la cintura. En esta posición gira para enrollarse la cuerda. Después su compañero tira de la cuerda al tiempo que él se desenrolla girando como una peonza.

FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:

Colocar la cuerda en otras partes del cuerpo.

Enrollarse y desenrollarse simultáneamente los dos miembros de la pareja.

PROPUESTA 34:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad de giro sobre el eje transversal, coordinando las acciones con las del compañero.

AGRUPAMIENTO: Parejas. MATERIAL: Colchonetas.

PROPUESTA: Cogidos de la mano del compañero, ¿qué volteretas hacia delante podemos realizar?

FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:

Realizar la actividad en tríos o en pequeños grupos.

Concretar la posición de entrada.

Concretar la posición de salida.

Realizar la actividad sobre un plano inclinado.

PROPUESTA 35:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad de giro sobre el eje transversal, coordinando las acciones con las del compañero.

AGRUPAMIENTO: Parejas. MATERIAL: Colchonetas.

PROPUESTA: Cogidos de la mano del compañero, ¿qué volteretas hacia atrás podemos realizar?

FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:

Realizar la actividad en tríos o en pequeños grupos.

Concretar la posición de entrada.

Concretar la posición de salida.

Realizar la actividad sobre un plano inclinado.

PROPUESTA 36:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad de giro sobre un eje transversal, coordinando las acciones con las del compañero.

AGRUPAMIENTO: Parejas. MATERIAL: Colchonetas.

PROPUESTA: Cogiéndose mutuamente por los tobillos, realizar sucesivas volteretas hacia delante.

FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:

Realizar la actividad en tríos.

Realizar la actividad sobre un plano inclinado.

PROPUESTA 37:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad de giro sobre el eje anteroposterior, coordinando las acciones con las de los compañeros.

AGRUPAMIENTO: Tríos MATERIAL: Cuerdas

PROPUESTA: Unidos con el compañero por medio de una cuerda colocada en el elástico del pantalón, realizar sucesivas volteretas laterales sin que se suelte la cuerda.

FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:

Realizar la actividad en tríos o en pequeños grupos.

PROPUESTA 38:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad de giro, coordinando las acciones con las del compañero.

AGRUPAMIENTO: Parejas. MATERIAL: Colchonetas.

PROPUESTA: ¿Qué sucesiones de giros podemos realizar mientras nos mantenemos en contacto con el compañero?

FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:

- Realizar la actividad en tríos o en pequeños grupos.
- Realizar la actividad en el medio acuático.

PROPUESTA 39:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad de giro, coordinando las acciones con las del compañero.

CAPACIDAD ASOCIADA: Percepción temporal.

AGRUPAMIENTO: Pequeño grupo. **MATERIAL:** Colchonetas.

PROPUESTA: ¿Qué acciones podemos elaborar de modo que todos los miembros del grupo giren simultáneamente?

FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:

- Realizar los giros cogidos de una cuerda que les une a los compañeros.
- Realizar los giros sobre un plano inclinado.
- Realizar la actividad en el medio acuático.

PROPUESTA 40:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad de giro, coordinando las acciones con las del compañero.

CAPACIDAD ASOCIADA: Percepción temporal.

AGRUPAMIENTO: Pequeño grupo. **MATERIAL:** Colchonetas.

PROPUESTA: Los miembros del grupo elaboran y realizan secuencias en las que giren uno detrás del otro. ¿Qué secuencias podemos elaborar entre todo el grupo, de modo que no se repita el mismo giro por dos personas, en la misma secuencia?

FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:

- Realizar los giros sobre un plano inclinado.
- Realizar la actividad en el medio acuático.

PROPUESTA 41:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad de desplazamiento y salto, coordinando las acciones con las de los compañeros.

CAPACIDAD ASOCIADA: Percepción temporal.

AGRUPAMIENTO: Pequeño grupo. **MATERIAL:** Balones.

PROPUESTA: Los niños forman una fila. Hacen que el balón avance desde el primer miembro del grupo hasta el último mediante entregas realizadas de forma alternativa por encima de la cabeza y entre las piernas. Cuando el balón llega al último, éste grita "puente". En ese momento, todos se tumban y el portador del balón avanza saltando por encima de ellos. Cuando llega al primer lugar, comienza de nuevo entregando el balón al compañero que está detrás de él. La actividad continúa hasta que todos han pasado por todas las posiciones.

FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:

Utilizar otras alternativas para avanzar del último al primer lugar: por ejemplo, ante el grito de "túnel", todos separan sus piernas y el portador del balón avanza hasta el primer lugar reptando entre las piernas de sus compañeros.

PROPUESTA 42:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad de desplazamiento y salto, coordinando las acciones con las de los compañeros.

CAPACIDAD ASOCIADA: Percepción temporal.

AGRUPAMIENTO: Pequeño grupo. MATERIAL: Aros.

PROPUESTA: Los niños, portando cada uno un aro, se disponen formando un círculo. Cada persona se coloca a bastante distancia de sus compañeros contiguos. A la señal, todos hacen girar su aro sobre uno de sus diámetros, avanzan una posición en un sentido prefijado (p. e. el de las agujas del reloj), saltan el aro que ha hecho girar el compañero y lo recogen antes de que caiga al suelo. Se considera el intento acertado si todos los miembros del grupo logran recoger el aro. ¿Qué tenemos que hacer para facilitar la labor a nuestros compañeros?

FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:

Utilizar aros de diferente tamaño.

Modificar la distancia entre los miembros del grupo.

Buscar otras combinaciones: saltar el aro contiguo y recoger el segundo; saltar el aro contiguo, tocar el suelo y recoger el segundo aro...

Individualizar las acciones motrices que se realizan antes de recoger el aro.

PROPUESTA 43:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad de desplazamiento y salto, coordinando las acciones con las del compañero.

CAPACIDAD ASOCIADA: Percepción temporal.

AGRUPAMIENTO: Parejas. MATERIAL: Aros.

PROPUESTA: Los niños hacen girar el aro sobre uno de sus diámetros y lo saltan en orden alternativo dentro de la pareja el mayor número posible de veces antes de que éste caiga al suelo.

FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:

Utilizar aros de diferente tamaño.

Realizar la actividad cogidos de la mano del compañero.

Realizar la actividad cogidos de los extremos de una cuerda que les une al compañero.

Realizar la actividad en pequeño grupo.

PROPUESTA 44:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad de desplazamiento y salto, coordinando las acciones con las del compañero.

AGRUPAMIENTO: Pequeño grupo. MATERIAL: Neumáticos.

PROPUESTA: Los niños hacen rodar el neumático y lo saltan siguiendo un orden prefijado. Un niño no puede tocar dos veces seguidas el neumático para hacerlo rodar. ¿De qué modo podemos coordinar nuestras acciones para que la actividad dure el mayor tiempo posible?

FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:

Utilizar neumáticos de diferente tamaño.

Realizar la actividad haciendo rodar un aro.

PROPUESTA 45:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad para enlazar desplazamiento y salto, coordinando las acciones con las del compañero.

CAPACIDAD ASOCIADA: Percepción temporal; equilibrio.

AGRUPAMIENTO: Parejas. MATERIAL: Espalderas, bancos suecos.

PROPUESTA: Se colocan dos bancos suecos próximos y en paralelo, formando sendos planos inclinados sobre las espalderas. Los niños avanzan corriendo y suben cada uno por un banco sueco simultaneando las acciones con el compañero. ¿De qué otras formas podemos desplazarnos? ¿De qué otras formas podemos subir por el banco?

FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:

Modificar la inclinación del banco sueco.
Modificar la forma de desplazamiento.
Realizar la actividad en el medio natural, sirviéndonos de los recursos que éste nos ofrece.

PROPUESTA 46:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad para enlazar desplazamiento, salto y para en equilibrio, coordinando las acciones con las de los compañeros.

CAPACIDAD ASOCIADA: Percepción espacial; equilibrio.

AGRUPAMIENTO: Pequeño grupo. **MATERIAL:** Espalderas y bancos suecos.

PROPUESTA: Se colocan un banco sueco sobre las espalderas, formando un plano inclinado. Los niños, de uno en uno, avanzan en carrera y suben por el banco. Los compañeros que están sobre el banco cooperan para conseguir que todo el grupo se mantengan sobre él.

FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:

Modificar la inclinación del banco sueco.

Colocar sendos bancos suecos próximos entre sí, de forma que puedan establecerse relaciones de ayuda entre los grupos.

Realizar la actividad en el medio natural, sirviéndonos de los recursos que éste nos ofrece.

PROPUESTA 47:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad de coordinación de diferentes acciones motrices.

AGRUPAMIENTO: Pequeño grupo. **MATERIAL:** Bancos, colchonetas, aros.

PROPUESTA: Los alumnos realizan, en el menor tiempo posible, un recorrido con diferentes acciones motrices (por ejemplo, correr hasta una colchoneta, dar sobre ella una voltereta, saltar una sucesión de bancos suecos y pasar a través de un aro), recogen una ficha con una cifra y vuelven al punto de partida. Realizando operaciones con las cifras recogidas por todos los miembros del grupo, tratan de llegar a una cifra preestablecida.

FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:

Modificar la disposición del material formando diferentes circuitos.

Modificar las acciones motrices que deben realizarse durante el recorrido.

Realizar la actividad en el medio natural, sirviéndonos de los recursos que éste nos ofrece.

PROPUESTA 48:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad de coordinación de diferentes acciones motrices, adaptando el movimiento a la actividad colectiva.

AGRUPAMIENTO: Pequeño grupo. **MATERIAL:** Aros, bancos, colchonetas, cuerdas...

PROPUESTA: Manteniéndose siempre unidos al compañero por una cuerda sujeta al elástico del pantalón, los niños realizan un recorrido con diferentes acciones motrices (por ejemplo, correr hasta una colchoneta, dar sobre ella una voltereta, saltar una sucesión de bancos suecos y pasar a través de un aro). ¿De qué otras formas podemos avanzar?

FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:

Modificar la disposición del material, formando diferentes circuitos.

Avanzar sin cuerda, pero manteniéndose siempre en contacto con el compañero.

Realizar la actividad en el medio natural, sirviéndonos de los recursos que éste nos ofrece.

PROPUESTAS COOPERATIVAS PARA EL DESARROLLO DE LA COORDINACIÓN VISOMOTRIZ.

La coordinación visomotriz constituye la capacidad que permite ajustar con precisión el movimiento corporal global y, especialmente, segmentario como respuesta a estímulos de carácter visual, que ponen a la persona en relación con un objeto móvil.

Es ésta una capacidad estrechamente ligada a factores de índole perceptiva, especialmente en lo que se refiere a la estructuración espacio-temporal (Castañer y Camerino, 1991).

De ella dependen, fundamentalmente, habilidades de tipo manipulativo, como controlar, conducir, botar, pasar o lanzar.

Al igual que ocurría en el caso de la coordinación dinámica general, las acciones que implican a la coordinación visomotriz conjugan una buena sinergia entre el sistema nervioso y el aparato locomotor. Pero, en este caso, la actividad perceptiva suele ser más intensa, especialmente cuando el contexto es cambiante y demanda una constante adaptación de movimientos ya automatizados a la especificidad de la situación.

La idea de variabilidad en la práctica motriz sigue estando presente cuando tratamos de desarrollar esta capacidad. De hecho, las acciones de control, conducción, bote, pase y lanzamiento están especialmente abiertas a cambios en las condiciones materiales, espaciales, temporales y humanas en las que se desarrollan.

También la variabilidad se hace patente, en este caso, a través de modificaciones en las condiciones humanas, espaciales, temporales y materiales de las diferentes propuestas motrices. Fruto de estos cambios, se propicia variaciones en las situaciones de ejecución y en los contextos de actuación: se experimentan multiplicidad de situaciones en las que se ven sometidos a constantes cambios aspectos como la direccionalidad del movimiento del alumno, la intensidad y precisión de sus acciones sobre el móvil, o el ajuste a lo realizado por los compañeros de juego. El mosaico de posibilidades que se abren, a partir de aquí, es especialmente amplio.

Por lo que respecta al planteamiento de situaciones-problema con múltiples soluciones, es también, la coordinación visomotriz, un campo especialmente propicio para su puesta en juego, dado que la infinidad de combinaciones motrices sujetas a esta capacidad pueden surgir del pensamiento divergente y de la actuación creativa, puestos en juego contextos grupales, a partir de preguntas de índole motriz que traten de propiciar el uso y desarrollo de las capacidades cognitivas para descubrir nuevas y variadas formas de moverse y de adaptar dicho movimiento a lo demandado por la

situación. Por otro lado, estas situaciones pueden ser especialmente enriquecedoras para las interacciones comunicativas y las relaciones sociales establecidas entre los alumnos.

Finalmente y en lo que se refiere a las posibilidades que ofrece la cooperación en relación con el desarrollo de la coordinación dinámica visomotriz, es preciso tomar en consideración que cualquier objeto que se utilice como móvil puede ser un buen vínculo para establecer relaciones de comunicación motriz, a partir del planteamiento de metas compartidas. Los juegos y actividades de cooperación que implican a esta capacidad motriz son especialmente variados, no ya sólo en cuanto a su complejidad, sino también en relación con el los modos de actuación y de interacción cooperativa que demandan de los participantes.

Lo que ofrecemos a continuación no es sino una muestra entre las múltiples posibilidades que podemos hallar cuando pretendemos conjugar la cooperación, como forma de relación colectiva, y la coordinación visomotriz, como capacidad de carácter individual.

Referencias bibliográficas:

- *Castañer, M.; Camerino O. (1991)La educación física en la enseñanza primaria.*

PROPUESTA 1:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad para golpear móviles ajustando el movimiento segmentario.

CAPACIDAD ASOCIADA: Control segmentario.

AGRUPAMIENTO: Parejas **MATERIAL:** Globos

PROPUESTA: Los miembros de la pareja cooperan para mantener dos globos en el aire de modo que ninguno de ellos golpee más de dos veces seguidas el mismo globo.

FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:

Utilizar sólo algunos segmentos corporales (manos, pies...).

Combinar de distinto modo el agrupamiento y el número de globos (tres personas y tres globos; dos personas y tres globos...).

Realizar una acción motriz (tocar el suelo, desplazarse para tocar al compañero...) antes de golpear el globo.

PROPUESTA 2:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad para golpear un móvil orientándolo hacia una dirección prefijada.

CAPACIDAD ASOCIADA: percepción espacial; control segmentario.

AGRUPAMIENTO: Pequeño grupo. **MATERIAL:** Globos, fichas con palabras.

PROPUESTA: Cada jugador dispone de un globo. Golpeándolo para que se mantenga en el aire avanzan hasta un lugar preestablecido en el que recogen una tarjeta con una palabra y vuelven al punto de partida. Si alguno de los jugadores pierde el control del globo y éste cae al suelo, el jugador pide ayuda y espera a que un compañero le toque para volver a incorporarse al juego. Cuando terminan de trasladar las palabras, tratan de formar una frase con ellas

FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:

Utilizar sólo algunos segmentos corporales (manos, pies...).

Modificar la forma de desplazamiento (saltando, avanzando a la pata coja...).

PROPUESTA 3:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad para golpear un móvil de forma ajustada en situación de equilibrio.

CAPACIDAD ASOCIADA: Control segmentario; equilibrio.

AGRUPAMIENTO: Parejas. **MATERIAL:** Bancos suecos y globos.

PROPUESTA: Avanzando cada persona por un banco sueco situado en paralelo al del compañero ¿de qué formas podemos golpear el globo para que no caiga al suelo?

FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:

Utilizar sólo algunos segmentos corporales (manos, pies...).

Modificar la distancia entre los bancos.

Modificar la altura, tamaño y forma de la superficie sobre la que se realiza la actividad (colchoneta, plinto...).

PROPUESTA 4:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad para golpear un móvil de forma ajustada en situación de equilibrio.

CAPACIDAD ASOCIADA: Control segmentario; equilibrio.

AGRUPAMIENTO: Parejas **MATERIAL:** Bancos suecos y globos.

PROPUESTA: Golpeando el globo los miembros de la pareja de forma alternativa, ¿de qué modos podemos pasar por el mismo banco sueco sin que el globo caiga al suelo?

FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:

Utilizar sólo algunos segmentos corporales (manos, pies...).

Modificar la altura, tamaño y forma de la superficie sobre la que se realiza la actividad (colchoneta, plinto...).

PROPUESTA 5:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad para golpear un móvil coordinando las acciones con las de los compañeros.

CAPACIDADES ASOCIADAS: control segmentario; percepción espacial, coordinación dinámica general.

AGRUPAMIENTO: Pequeños grupos. MATERIAL: Gomas elásticas, globos.

PROPUESTA: Cada grupo dispone un globo. Los jugadores están dentro del recinto de una goma elástica que mantienen tensa sobre sus cinturas. Cada grupo avanza por el espacio golpeando el globo para que no caiga al suelo y coordinan sus labores para que, sin que nadie toque la goma con sus manos, ésta se mantenga tensa y no caiga.

FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:

Utilizar varios globos simultáneamente.

Avanzar por un circuito preestablecido.

PROPUESTA 6:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad para golpear móviles coordinando las acciones motrices con las de los compañeros.

CAPACIDAD ASOCIADA: Control segmentario.

AGRUPAMIENTO: Tríos.

MATERIAL: Globos, aros.

PROPUESTA: Cada grupo dispone de un aro y un globo. Uno jugador porta el aro; los otros dos se colocan uno a cada lado. Los jugadores de los extremos golpean el globo alternativamente para que atraviese el aro. El portador del aro colabora con sus movimientos globales y segmentarios para que el globo pase por dentro del aro.

FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:

Realizar una acción motriz (tocar el suelo, saltar...) antes de golpear el globo.

PROPUESTA 7:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad para pasar/recibir un móvil.

AGRUPAMIENTO: Parejas.

MATERIAL: Balones.

PROPUESTA: Se trata de recorrer un espacio con el menor número de pases posibles y sin que el balón caiga al suelo. No está permitido avanzar con el balón en las manos. Si el balón cae al suelo se vuelve a repetir el pase errado.

FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:

Utilizar balones y pelotas de diferente peso y tamaño.

Utilizar otros objetos: cuerdas, aros...

Realizar la actividad en el medio natural y utilizar objetos procedentes de éste (piñas...)

Concretar los segmentos corporales que pueden utilizarse en cada momento.

PROPUESTA 8:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad para lanzar con precisión.

AGRUPAMIENTO: Parejas.

MATERIAL: Balones, aros.

PROPUESTA: Los alumnos se sitúan frente al compañero. Entre ellos hay un aro colocado en el suelo. ¿De qué formas podemos lanzar el balón para que bote dentro del aro antes de que lo reciba el compañero?

FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:

- Utilizar balones y pelotas de diferente peso y tamaño.
- Utilizar aros de diferente tamaño.
- Modificar la distancia del lanzador al aro.

PROPUESTA 9:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad para percibir distancias y trayectorias y ajustar el lanzamiento de forma consecuente.

CAPACIDAD ASOCIADA: Percepción espacial.

AGRUPAMIENTO: Parejas. **MATERIAL:** Balones, aros.

PROPUESTA: Los alumnos se sitúan frente al compañero. Entre ellos hay un aro colocado en el suelo. El portador del balón indica el número de botes que dará el balón tras ser lanzado y antes de que bote dentro del aro y de que lo reciba el compañero. Después trata de ajustar su lanzamiento a lo propuesto.

FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:

- Utilizar balones y pelotas de diferente peso y tamaño.
- Usar aros de diferentes tamaños.
- Modificar la distancia al aro.

PROPUESTA 10:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad para lanzar y recibir un móvil realizando diferentes acciones motrices mientras el móvil está en el aire.

CAPACIDAD ASOCIADA: Coordinación dinámica general.

AGRUPAMIENTO: Parejas **MATERIAL:** Balones

PROPUESTA: Los jugadores lanzan simultáneamente sus balones y deben recogerlos antes de que den el tercer bote. ¿qué acciones podemos realizar con el compañero (chocar las manos, tocar su zapatilla...) mientras los balones están en el aire?

FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:

- Utilizar pelotas y balones de diferentes pesos y tamaños.
- Modificar o individualizar el número de botes que puede dar el balón antes de ser recibido.
- No repetir el segmento corporal con el que se lanza en dos acciones consecutivas.

PROPUESTA 11:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad para pasar/recibir móviles sincronizando la acción motriz con la del compañero.

AGRUPAMIENTO: Parejas. **MATERIAL:** Pelotas.

PROPUESTA: Cada niño dispone de una pelota. Situados de frente al compañero ¿de qué formas podemos intercambiar las pelotas?

FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:

- Utilizar pelotas y balones de diferente peso y tamaño.
- Utilizar otros objetos: cuerdas, aros...
- Realizar la actividad en el medio natural y utilizar objetos procedentes de éste (piñas...)
- No repetir el segmento corporal con el que se pasa en dos acciones consecutivas.

PROPUESTA 12:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad para pasar/recibir móviles sincronizando la acción motriz con la del compañero.

AGRUPAMIENTO: Parejas. **MATERIAL:** Pelotas.

PROPUESTA: Cada jugador dispone de una pelota ¿Cómo podemos intercambiar la pelota con la del compañero de modo que rebote antes en la pared?

FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:

Utilizar pelotas y balones de diferente peso y tamaño.

Modificar la distancia hasta la pared de uno o ambos jugadores.

No repetir el segmento corporal con el que se pasa en dos acciones consecutivas.

Realizar una acción: tocar al compañero, tocar el suelo, etc., antes de recibir la pelota.

PROPUESTA 13:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad para pasar/recibir un móvil en situación de equilibrio.

CAPACIDAD ASOCIADA: Equilibrio.

AGRUPAMIENTO: Parejas.

MATERIAL: Bancos suecos y pelotas.

PROPUESTA: Cada niño se sube sobre un banco sueco situado enfrente del de su compañero. ¿De qué modos podemos pasar la pelota a nuestro compañero para que la reciba sin bajar de su banco?

FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:

Utilizar balones de diferentes pesos y tamaños.

Utilizar otros objetos: cuerdas, aros...

Modificar las distancias.

Modificar la altura, tamaño y forma de la superficie desde la que se realizan los pases (colchonetas, plinto...).

PROPUESTA 14:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad para pasar/recibir un móvil en situaciones de equilibrio.

CAPACIDAD ASOCIADA: Equilibrio.

AGRUPAMIENTO: Parejas.

MATERIAL: Bancos suecos y pelotas.

PROPUESTA: Cada pareja coloca su banco de frente a la pared y se suben en él. ¿De qué formas podemos lanzar la pelota contra la pared para que la reciba nuestro compañero sin bajar del banco?

FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:

Utilizar balones de diferente peso y tamaño.

Modificar la distancia del banco a la pared.

Modificar la altura, tamaño y forma de la superficie desde la que se realizan los lanzamientos (colchonetas, plinto...).

PROPUESTA 15:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad para pasar/recibir móviles en situación de equilibrio, sincronizando la acción con la del compañero.

CAPACIDADES ASOCIADAS: Equilibrio; percepción temporal.

AGRUPAMIENTO: Parejas.

MATERIAL: Bancos suecos y pelotas.

PROPUESTA: Cada niño dispone de una pelota y se sube sobre un banco sueco situado enfrente del de su compañero y distante de éste. ¿De qué formas podemos intercambiar la pelota con la de nuestro compañero sin bajar del banco?

FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:

Utilizar balones de diferentes pesos y tamaños.

Combinar diferentes materiales: pelota-balón; cuerda- pelota...

Modificar las distancias entre los bancos.

Modificar la altura, tamaño y forma de la superficie desde la que se realizan los pases (colchonetas, plinto...).

PROPUESTA 16:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad para pasar/recibir móviles en situación de equilibrio, sincronizando la acción con la del compañero.

CAPACIDADES ASOCIADAS: Equilibrio, percepción temporal.

AGRUPAMIENTO: Parejas. **MATERIAL:** Bancos suecos y pelotas.

PROPUESTA: Cada alumno dispone de una pelota. Por parejas se suben sobre un banco situado enfrente de la pared. Sin bajar del banco, ¿cómo podemos intercambiar la pelota con la del compañero de modo que rebote antes en la pared?

FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:

Utilizar pelotas y balones de diferentes pesos y tamaños.

Modificar la distancia del banco hasta la pared.

Modificar la altura, tamaño y forma de la superficie sobre la que se realiza la actividad (colchoneta, plinto...).

PROPUESTA 17:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad para conducir un móvil coordinando los desplazamientos con los del compañero.

CAPACIDAD ASOCIADA: Coordinación dinámica general; percepción espacial.

AGRUPAMIENTO: Parejas. **MATERIAL:** Cuerdas, balones.

PROPUESTA: Los jugadores llevan, cogida con una mano, la cuerda que les une a su compañero. Cada uno dispone de un balón. ¿De qué modos podemos conducir el balón sin que ninguno de los dos miembros de la pareja pierda el control ni suelte la cuerda?

FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:

Modificar la longitud de la cuerda.

Utilizar pelotas y balones de diferentes pesos y tamaños.

Avanzar por un circuito preestablecido.

PROPUESTA 18:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad para conducir un móvil dentro de una acción colectiva.

CAPACIDAD ASOCIADA: Percepción espacial.

AGRUPAMIENTO: Pequeños grupos. **MATERIAL:** Conos, balones.

PROPUESTA: Se delimita un circuito circular en el que hay varias porterías marcadas con conos. Los jugadores salen conduciendo el balón a través del circuito. La mitad del grupo hace el recorrido en un sentido y, simultáneamente, la otra mitad lo hace en sentido contrario. Cuando se encuentran colaboran para que todos puedan seguir avanzando sin perder el control del balón.

FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:

Utilizar pelotas y balones de diferente peso y tamaño.

Modificar el circuito.

PROPUESTA 19:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad para botar un móvil dentro de una acción colectiva.

CAPACIDAD ASOCIADA: Percepción espacial.

AGRUPAMIENTO: Pequeños grupos. **MATERIAL:** Balones y saquitos de arena.

PROPUESTA: Cada jugador dispone de un balón. Sin dejar de botar avanzan hasta un lugar prefijado donde recogen un saquito de arena y vuelven al punto de partida para colocarlo tratando de formar con los saquitos de todo el grupo una torre lo más alta posible. El juego termina cuando no quedan más

saquitos por transportar. Si durante el desarrollo del juego un jugador deja de botar, o pierde el control del balón, pide ayuda y queda inmóvil hasta que un compañero le toca.

FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:

- Utilizar pelotas y balones de diferente peso y tamaño.
- Modificar las distancias.

PROPUESTA 20:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad para conducir un móvil dentro de una acción colectiva.

CAPACIDAD ASOCIADA: Percepción espacial.

AGRUPAMIENTO: Pequeños grupos. **MATERIAL:** Balones y saquitos de arena.

PROPUESTA: Cada jugador dispone de un balón. Conduciéndolo avanzan hasta un lugar prefijado donde recogen un saquito de arena y vuelven al punto de partida para colocarlo tratando de formar con los saquitos de todo el grupo una torre lo más alta posible. El juego termina cuando no quedan más saquitos por transportar.

FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:

- Utilizar pelotas y balones de diferente peso y tamaño.
- Modificar las distancias.

PROPUESTA 21:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad para botar coordinando los desplazamientos con los de los compañeros.

CAPACIDAD ASOCIADA: Percepción espacial.

AGRUPAMIENTO: Pequeños grupos. **MATERIAL:** Cuerdas, balones.

PROPUESTA: Los jugadores llevan, cogida con una mano, la cuerda que les une a sus compañeros. Cada uno dispone de un balón. Cada grupo avanza por el espacio sin que ninguno de sus miembros deje de botar ni suelte la cuerda. Cuando alguien pierde el control del balón va a recogerlo y espera a que pase por delante de él otro grupo al que unirse.

FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:

- Modificar la longitud de la cuerda.
- Utilizar pelotas y balones de diferentes pesos y tamaños.
- Avanzar por un circuito preestablecido.

PROPUESTA 22:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad para botar, coordinando los desplazamientos con los de los compañeros.

CAPACIDAD ASOCIADA: Percepción espacial.

AGRUPAMIENTO: Pequeños grupos. **MATERIAL:** Gomas elásticas, balones.

PROPUESTA: Los jugadores están dentro del recinto de una goma elástica que mantienen tensa sobre sus cinturas. Cada uno dispone de un balón. Cada grupo avanza por el espacio sin que ninguno de sus miembros deje de botar al tiempo que coordinan sus labores para que la goma mantenga una forma geométrica (triángulo, cuadrado...). Cuando alguien pierde el control del balón va a recogerlo y vuelve lo antes posible al grupo.

FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:

- Utilizar pelotas y balones de diferentes pesos y tamaños.
- Avanzar por un circuito preestablecido.

PROPUESTA 23:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad para botar y coordinar las acciones motrices con las de los compañeros.

AGRUPAMIENTO: Gran grupo. **MATERIAL:** Balones.
PROPUESTA: Los jugadores avanzan botando el balón y, sin dejar de hacerlo, lo intercambian con los compañeros con los que se encuentren.
FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:
Utilizar pelotas y balones de diferente peso y tamaño.
Limitar el espacio en el que se desarrolla la actividad.

PROPUESTA 24:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad para manejar simultáneamente dos móviles, coordinando las acciones motrices con las del compañero.
AGRUPAMIENTO: Parejas. **MATERIAL:** Balones, globos.
PROPUESTA: Cada jugador dispone de un balón y cada pareja de un globo. ¿De qué modos podemos golpear el globo de forma alternativa entre los miembros de la pareja, mientras cada uno bota su balón?
FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:
Utilizar pelotas y balones de diferente peso y tamaño.
No repetir el segmento corporal con el que se golpea el globo en dos lanzamientos consecutivos.

PROPUESTA 25:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad para manejar simultáneamente dos móviles, coordinando las acciones motrices con las del compañero.
AGRUPAMIENTO: Parejas. **MATERIAL:** Balones, globos.
PROPUESTA: Cada jugador dispone de un globo y cada pareja de un balón. ¿De que modos podemos pasarnos el balón mientras cada uno golpea su globo para mantenerlo en el aire?
FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:
Utilizar pelotas y balones de diferente peso y tamaño.
Modificar la distancia entre los jugadores.

PROPUESTA 26:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad para conducir, botar y pasar un móvil, sincronizando las acciones con las del compañero.
CAPACIDAD ASOCIADA: Percepción temporal.
AGRUPAMIENTO: Parejas. **MATERIAL:** Conos, balones.
PROPUESTA: Antes de comenzar se especifica qué balón sólo puede tocarse con las manos y cuál de ellos puede tocarse con cualquier parte del cuerpo excepto las manos. Dos jugadores disponen de sendos balones y se sitúan distantes entre sí. Entre ellos hay dos porterías señaladas con conos. Los jugadores intercambian los balones mediante pases que han de atravesar una portería, reciben el balón procedente del compañero, botan o conducen hacia el lado de la otra portería y vuelven a intercambiar los balones a través de ella. ¿De qué formas podemos botar? ¿De qué formas podemos conducir el balón? ¿De qué formas podemos pasarnos el balón en esta situación?
FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:
Utilizar pelotas y balones de diferente peso y tamaño.
Modificar las distancias.
Modificar el tamaño de las porterías.
Realizar alguna acción (tocar el suelo...) antes de recibir el balón.

PROPUESTA 27:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad para conducir y pasar un móvil dentro de una acción colectiva.

CAPACIDADES ASOCIADAS: Coordinación dinámica general; percepción espacial; velocidad de desplazamiento.

AGRUPAMIENTO: Parejas. **MATERIAL:** Conos, balones.

PROPUESTA: Se colocan, sirviéndonos de los conos, diez porterías dentro de la cancha. Cada pareja trata de completar un recorrido de forma que el balón pase por las diez porterías. Para ello un jugador avanza conduciendo el balón hacia una de las porterías, pasa el balón a través de ella y lo recibe el compañero que conduce hacia la segunda portería escogida y pasa el balón a través de ella recibiendo el compañero. Cada pareja coopera con las restantes para evitar que se produzcan choques entre personas o balones. Una vez completado el recorrido se busca uno distinto.

FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:

Utilizar pelotas y balones de diferente peso y tamaño.

Modificar la ubicación de las porterías.

PROPUESTA 28:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad para controlar y golpear un móvil orientándolo en función de la posición de los compañeros.

AGRUPAMIENTO: Parejas. **MATERIAL:** Balón.

PROPUESTA: Los jugadores de forma alterna golpean el balón contra la pared cooperando para mantener el balón en juego y sin que deje de botar durante el mayor tiempo posible. Está permitido hacer varios toques de control. No está permitido tocar el balón con los brazos o las manos

FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:

Utilizar balones de diferente peso y tamaño.

Limitar o individualizar el número de toques que puede darse al balón antes de lanzarlo contra la pared.

Limitar o individualizar el número de botes que puede dar el balón antes de ser lanzado.

Marcar una línea en la pared por encima de la cual debe golpear el balón.

PROPUESTA 29:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad para golpear un móvil orientándolo en función de la posición del compañero.

AGRUPAMIENTO: Parejas. **MATERIAL:** Red, balones.

PROPUESTA: Se dibuja un campo rectangular en el centro del cual se coloca una red que lo divide en dos. Un jugador se sitúa en cada lado del campo. Golpeando el balón con cualquier parte del cuerpo distinta a los brazos o las manos, tratan de mantenerlo el mayor tiempo posible en juego, de modo que, tras golpearlo, bote dentro del campo del compañero.

FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:

Utilizar balones de diferente peso y tamaño.

Modificar las dimensiones del campo.

Modificar la altura de la red.

Permitir que el balón de más de un bote antes de ser golpeada.

Permitir que se realice uno o varios toques de control antes de enviar el balón al campo del compañero.

Jugar con dos jugadores en cada campo.

PROPUESTA 30:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad para golpear un móvil orientándolo en función de la posición del compañero.

AGRUPAMIENTO: Parejas. **MATERIAL:** Red, pelotas.

PROPUESTA: Se dibuja un campo rectangular en el centro del cual se coloca una red que lo divide en dos. Un jugador se sitúa en cada lado del campo. Golpeando la pelota con las manos tratan de

mantenerla el mayor tiempo posible en juego, de modo que tras golpearla bote dentro del campo del compañero.

FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:

- Utilizar pelotas de diferente peso y tamaño.
- Modificar las dimensiones del campo.
- Modificar la altura de la red.
- Permitir que la pelota de más de un bote antes de ser golpeada.
- Jugar con dos jugadores en cada campo.

PROPUESTA 31:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad para lanzar/recibir un móvil orientándolo en función de la posición de los compañeros.

AGRUPAMIENTO: Pequeños grupos. **MATERIAL:** Balones.

PROPUESTA: Se dibujan dos campos cuadrados separados entre sí 10 metros. Se sitúan dos jugadores en cada campo. Se trata de conseguir el mayor número posible de pases de campo a campo sin que el balón bote en el suelo. Los jugadores que permanecen en cada uno de los campos no pueden avanzar con el balón en las manos, pero sí pueden pasarlo al compañero con el fin de alcanzar una buena posición desde la que enviarlo a los compañeros del otro campo.

FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:

- Utilizar balones de diferente peso y tamaño.
- Modificar las dimensiones de los campos.
- Modificar la distancia entre los campos.
- Permitir que el balón dé un bote o más antes de ser recibido.
- Jugar con dos balones simultáneamente.

PROPUESTA 32:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad para lanzar sobre un blanco fijo.

AGRUPAMIENTO: Pequeño grupo. **MATERIAL:** Saquitos de arena.

PROPUESTA: Los jugadores se colocan de frente a un cuadrado formado por 16 círculos pintados en el suelo. Cada uno de ellos dispone de dos saquitos de arena. Lanzan por turno los saquitos para que queden dentro de los círculos. Entre todo el grupo tratan de conseguir el mayor número de líneas de cuatro círculos dentro de los cuales haya quedado un saquito.

FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:

- Lanzar objetos de diferente peso y tamaño.
- Realizar la actividad en el medio natural y utilizar objetos procedentes de éste (piñas, piedras...)
- Modificar la distancia de lanzamiento.
- Adecuar la distancia de lanzamiento a las capacidades de cada jugador.
- Realizar los lanzamientos con los ojos tapados y orientados por las indicaciones de los compañeros.

PROPUESTA 33:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad para lanzar sobre un blanco fijo.

AGRUPAMIENTO: Parejas. **MATERIAL:** Saquitos de arena, aros.

PROPUESTA: Se distribuyen por la cancha varios aros distantes entre sí. Se numeran. Y se inicia un recorrido en el que se intenta introducir el saquito de arena dentro de cada uno de los aros con el menor número posible de lanzamientos. Los miembros de cada pareja lanzan de forma alternativa y realizan cada lanzamiento desde el lugar en el que quedó el saquito de arena tras el lanzamiento anterior. El número de lanzamientos obtenido por cada pareja se suma con el de las restantes para obtener un resultado del grupo-clase; resultado que se intenta superar en nuevos circuitos.

FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:

- Lanzar objetos de diferente peso y tamaño.

Realizar la actividad en el medio natural y utilizar objetos procedentes de éste (piñas,...)
Colocar los aros en lugares diversos (sobre bancos suecos, sobre planos inclinados, sobre el plinto, etc.).
Realizar los lanzamientos con los ojos tapados y orientados por las indicaciones del compañero.

PROPUESTA 34:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad para lanzar sobre blancos fijos.
AGRUPAMIENTO: Parejas. **MATERIAL:** Bolos (o conos), bolas (o balones).
PROPUESTA: Los jugadores lanzan de forma alternativa sobre los bolos que están tumbados. Se van levantando aquellos bolos que son tocados por la bola. Si en los sucesivos lanzamientos alguno de los bolos levantados cae, deberá ser golpeado de nuevo para poder ser levantado. El número de lanzamientos necesarios para levantar todos los bolos se suma con los del resto de la clase para establecer una marca de grupo, marca que se tratará de superar en nuevos lanzamientos. ¿Cuáles son las formas más eficaces de lanzamiento?. Compartimos la información con los compañeros.
FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:
Utiliza bolas, pelotas o balones de diferente peso y tamaño.
Modificar o individualizar la distancia.

PROPUESTA 35:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad para lanzar sobre blancos fijos.
AGRUPAMIENTO: Parejas. **MATERIAL:** Bolos (o conos), bolas (o balones).
PROPUESTA: Un jugador lanza para derribar los bolos. Su compañero le devuelve la bola. Se intenta que todos los bolos caigan en el menor tiempo posible. Cuando una pareja ha terminado acude a ayudar a otras parejas. ¿Cuánto tiempo hemos tardado en derribar todos los bolos de la clase? Cuando se termina se cambian los papeles dentro de cada pareja. ¿Cuáles son las formas más eficaces de lanzamiento?. Compartimos la información con los compañeros.
FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:
Utiliza bolas, pelotas o balones de diferente peso y tamaño.
Modificar la distancia.

PROPUESTA 36:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad para lanzar sobre un blanco fijo situado a diferentes distancias.
AGRUPAMIENTO: Pequeño grupo. **MATERIAL:** Aros.
PROPUESTA: Se dibuja un cuadrado de unos quince metros de lado con un círculo de un metro de lado en su centro. Se coloca un aro en cada esquina del cuadrado (aros-diana). Cada jugador dispone de un aro con el que lanzar. Desde fuera del cuadrado cada persona lanza su aro para que impacte en los aros-diana con el fin de conducirlos hasta el círculo del centro. El grupo coordina sus acciones para lograr el objetivo del juego y para evitar que los aros-diana salgan del cuadrado.
FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:
Modificar las dimensiones del cuadrado y/o del círculo.

PROPUESTA 37:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad para pasar, recibir y lanzar sobre un blanco móvil, adecuando la toma de decisiones a la situación de juego.
CAPACIDAD ASOCIADA: Percepción espacio-temporal.
AGRUPAMIENTO: pequeño o gran grupo. **MATERIAL:** Balón de espuma, pelotas.

PROPUESTA: Se dibuja un recinto cuadrado en el suelo. En el centro de éste se colocan varios aros. En uno de los rincones del campo de juego hay un balón de espuma. Cada jugador dispone de una pelota al inicio del juego. Los jugadores deben realizar lanzamientos desde fuera del campo y han de coordinar sus acciones (mediante pases hacia las zonas donde son necesarias las pelotas, distribuyéndose de forma adecuada en la zona de juego, etc.) para conseguir que el balón no salga del campo y avance hasta quedar parado dentro de uno de los aros.

FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:

- Modificar la anchura del campo.
- Dibujar un campo con diferentes formas.
- Utilizar pelotas de diferente peso y tamaño.
- Utilizar en cada ocasión un balón de diferente peso y tamaño.

PROPUESTA 38:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad para lanzar un móvil y para recibirlo en coordinación con los compañeros y sirviéndose de un objeto.

AGRUPAMIENTO: Pequeño grupo. **MATERIAL:** Balones y redes portabalones

PROPUESTA: Dentro de cada grupo, dos personas mantienen una red portabalones abierta, mientras que cada uno de sus compañeros dispone de un balón. ¿De qué formas se puede lanzar el balón para que caiga dentro de la red? Los portadores de la red coordinan sus acciones entre sí y con los demás para lograr el objetivo de la actividad.

FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:

- Utilizar pelotas y balones de diferente pesos y tamaños.
- Sustituir la red por otros objetos: un trozo de tela, una colchoneta...
- Modificar las distancias.
- No repetir el segmento corporal con el que se lanza en dos acciones consecutivas.

PROPUESTA 39:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad para lanzar un móvil y para recibirlo en coordinación con los compañeros y sirviéndose de un objeto.

AGRUPAMIENTO: Pequeño grupo. **MATERIAL:** Balones, redes portabalones.

PROPUESTA: Dentro de cada grupo, dos personas mantienen una red portabalones abierta, mientras que cada uno de sus compañeros dispone de un balón. ¿De qué formas se puede lanzar el balón contra la pared para que caiga dentro de la red una vez que haya rebotado? Los portadores de la red coordinan sus acciones entre sí y con los demás para lograr el objetivo de la actividad.

FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:

- Utilizar pelotas y balones de diferente pesos y tamaños.
- Sustituir la red por otros objetos: un trozo de tela, una colchoneta...
- Modificar las distancias.
- No repetir el segmento corporal con el que se lanza en dos acciones consecutivas.

PROPUESTA 40:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad para lanzar un móvil y para recibirlo en situación de equilibrio y en cooperación con los compañeros, sirviéndose de un objeto.

CAPACIDAD ASOCIADA: Equilibrio.

AGRUPAMIENTO: Pequeño grupo. **MATERIAL:** Balones, redes portabalones, bancos suecos.

PROPUESTA: Dentro de cada grupo dos personas, subidas sobre un banco sueco, mantienen una red portabalones abierta, mientras que cada uno de sus compañeros dispone de un balón. ¿De qué formas se puede lanzar el balón para que caiga dentro de la red sin que quienes sujetan la red tengan que bajar del banco? Los portadores de la red coordinan sus acciones entre sí y con los demás para lograr el objetivo de la actividad.

FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:

Utilizar pelotas y balones de diferente pesos y tamaños.
Sustituir la red por otros objetos: un trozo de tela, una bolsa...
Modificar las distancias.
Modificar la altura, tamaño y forma de la superficie sobre la que se realiza la recepción (colchoneta, plinto...).

PROPUESTA 41:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad para lanzar un móvil y para recibirlo sirviéndose de un objeto.

AGRUPAMIENTO: Parejas. **MATERIAL:** Hojas de periódico.

PROPUESTA: Se hace una bola de papel. Uno de los miembros de la pareja dispone de una hoja de periódico. El otro componente lanza la bola para que éste la reciba sirviéndose de la hoja. ¿De qué formas podemos lanzar? ¿Y de qué formas se puede recibir?

FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:

Modificar las distancia.

PROPUESTA 42:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad para lanzar y recibir un móvil sirviéndose de un objeto.

AGRUPAMIENTO: Parejas. **MATERIAL:** Hojas de periódico.

PROPUESTA: Cada pareja dispone de una bola de papel. Cada persona cuenta con una hoja de periódico. Sirviéndonos de la hoja, ¿de qué formas podemos lanzar la bola para que la reciba el compañero? ¿Y de qué formas podemos recibirla? ¿Qué ocurre si al pasar tensamos la hoja?

FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:

Modificar la distancia.

Realizar la actividad en pequeño grupo.

PROPUESTA 43:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad para lanzar y recibir un móvil, sirviéndose de un objeto y coordinando las acciones con las del compañero y con las de otra pareja.

AGRUPAMIENTO: Grupos de cuatro divididos en dos parejas. **MATERIAL:** Redes cooperativas o trozos de tela, pelotas.

PROPUESTA: Cada pareja dispone de una red o trozo de tela. Cada grupo dispone de una pelota. Sirviéndonos de la red, ¿de qué formas podemos pasarnos la pelota entre las dos parejas?

FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:

Utilizar pelotas de diferente peso y tamaño.

Modificar la distancia entre las parejas.

Realizar la actividad con redes (o telas) de mayor tamaño y en pequeños grupos.

PROPUESTA 44:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad para lanzar y recibir un móvil, sirviéndose de un objeto y coordinando las acciones con las del compañero y con las de otra pareja.

AGRUPAMIENTO: Grupos de cuatro divididos en dos parejas. **MATERIAL:** Redes cooperativas o trozos de tela, pelotas

PROPUESTA: Cada pareja dispone de una red o trozo de tela. Cada grupo dispone de una pelota. Sirviéndonos de la red, ¿de qué formas podemos lanzar la pelota contra la pared para que la reciba la otra pareja?

FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:

Utilizar pelotas de diferente peso y tamaño.

Modificar la distancia entre las parejas y de éstas a la pared.

Realizar la actividad con una red (o tela) de mayor tamaño y en pequeños grupos.

PROPUESTA 45:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad para lanzar y recibir móviles, sirviéndose de un objeto y coordinando las acciones con las del compañero y con las de otra pareja.

AGRUPAMIENTO: Grupos de cuatro divididos en dos parejas. **MATERIAL:** Redes cooperativas o trozos de tela, pelotas.

PROPUESTA: Cada pareja dispone de una red o trozo de tela y de una pelota. Sirviéndonos de la red, ¿de qué formas podemos lanzar la pelota para intercambiarla con la otra pareja?

FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:

Utilizar pelotas de diferente peso y tamaño.

Modificar la distancia entre las parejas.

Realizar la actividad con redes (o telas) de mayor tamaño y en pequeños grupos.

PROPUESTA 46:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad para lanzar y recibir móviles, sirviéndose de un objeto y coordinando las acciones con las del compañero y con las de otra pareja.

AGRUPAMIENTO: Grupos de cuatro divididos en dos parejas. **MATERIAL:** Redes cooperativas o trozos de tela, pelotas.

PROPUESTA: Cada pareja dispone de una red o trozo de tela y de una pelota. Sirviéndonos de la red, ¿de qué formas podemos lanzar la pelota contra la pared para que la reciba la otra pareja al tiempo que nosotros recibimos la suya?

FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:

Utilizar pelotas de diferente peso y tamaño.

Utilizar trozos de tela de diferente tamaño.

Modificar la distancia entre las parejas y de estas a la pared.

Realizar la actividad con redes (o telas) de mayor tamaño y en pequeños grupos.

PROPUESTA 47:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad para lanzar y recibir móviles sincronizando el lanzamiento con los compañeros y coordinando con ellos el intercambio de posición.

CAPACIDAD ASOCIADA: Percepción temporal.

AGRUPAMIENTO: Grupos de cuatro divididos en dos parejas. **MATERIAL:** Redes cooperativas o trozos de tela, pelotas.

PROPUESTA: Sirviéndose de la red cada pareja lanza su pelota lo más alto posible, deja la red en el suelo y acude a recoger la red de la otra pareja para recibir su pelota antes de que deje de botar.

FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:

Utilizar pelotas de diferente peso y tamaño.

Modificar la distancia entre las parejas.

Realizar la actividad en pequeños grupos, utilizando para ello redes o telas de mayor tamaño.

PROPUESTA 48:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad para lanzar móviles, sirviéndose de un objeto y coordinando las acciones con las del compañero.

AGRUPAMIENTO: Pequeños grupos en los que se establecen parejas. **MATERIAL:** Redes cooperativas o trozos de tela, pelotas, cestos portabalones o cajas de cartón.

PROPUESTA: Cada pareja dispone de una red o trozo de tela y de varias pelotas. Cada grupo dispone de un cesto. Sirviéndonos de la red, ¿de qué formas podemos lanzar la pelota para que caiga dentro del cesto?. Si la pelota cae fuera se vuelve a lanzar desde el lugar en el que la recoge cualquiera de los miembros del grupo.

FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:

Utilizar pelotas de diferente peso y tamaño.

Utilizar trozos de tela de diferente tamaño.

Modificar la distancia a la que se inician los lanzamientos.

PROPUESTA 49:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad para pasar/recibir un móvil.

AGRUPAMIENTO: Pequeño grupo. **MATERIAL:** Catch-ball.

PROPUESTA: Los jugadores forman un círculo. Se pasan el catch-ball siguiendo un orden preestablecido. En el momento del lanzamiento, el lanzador dice un color por el que debe ser recibido el móvil.

FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:

Modificar o individualizar la distancia.

PROPUESTA 50:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad para pasar/recibir un móvil.

AGRUPAMIENTO: Pequeño grupo. **MATERIAL:** Catch-ball.

PROPUESTA: Los jugadores forman un círculo. Se pasan el catch-ball siguiendo un orden preestablecido y tratan de sumar el mayor número posible de puntos (sirviéndose de los números que aparecen en los extremos del móvil).

FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:

Modificar o individualizar la distancia.

Partir de un número concreto y restar hasta llegar a cero.

Indicar en cada pase qué operación se realizará con el número obtenido.

PROPUESTA 51:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad para golpear un móvil con un implemento, orientándolo en función de la posición del compañero.

AGRUPAMIENTO: Parejas. **MATERIAL:** Raquetas y pelotas.

PROPUESTA: Teniendo en cuenta que cada jugador no puede tocar con su raqueta la pelota dos veces seguidas, ¿de qué formas podemos golpear la pelota para mantenerla el mayor tiempo posible sin que caiga al suelo?

FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:

Utilizar pelotas más o menos rápidas.

Individualizar el número máximo de botes antes de golpear la pelota.

Realizar diferentes secuencias dentro de la pareja: dos toques seguidos por persona...

Realizar la actividad en pequeños grupos.

PROPUESTA 52:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad para golpear un móvil con un implemento, coordinando las acciones con las del compañero.

AGRUPAMIENTO: Pequeño grupo. **MATERIAL:** Raquetas y pelotas.

PROPUESTA: Cada jugador trata de mantener su pelota en el aire mediante golpes sucesivos realizados con la raqueta, cuando se encuentra con un compañero ambos intercambian sus pelotas sin que caigan al suelo.

FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:

Utilizar pelotas más o menos rápidas.

Individualizar el número máximo de botes antes de golpear la pelota.

PROPUESTA 53:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad para golpear un móvil con un implemento, orientándolo en función del espacio a recorrer y de la posición del compañero.

CAPACIDAD ASOCIADA: Percepción espacial.

AGRUPAMIENTO: Parejas. **MATERIAL:** Raquetas y pelotas.

PROPUESTA: Los jugadores golpeando, alternativamente dentro de la pareja, una pelota con la raqueta para que no caiga al suelo tratan de recorrer un espacio en el menor tiempo posible.

FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:

Utilizar pelotas más o menos rápidas.

Individualizar el número máximo de botes que puede dar la pelota antes de golpearla.

Realizar diferentes secuencias dentro de la pareja: dos toques seguidos por persona...

PROPUESTA 54:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad para golpear un móvil con un implemento, orientándolo en función de la posición del compañero.

AGRUPAMIENTO: Parejas. **MATERIAL:** Raquetas y pelotas.

PROPUESTA: Golpear, de forma alternativa dentro de la pareja, la pelota con la raqueta contra la pared, cooperando con el compañero para mantenerla el mayor tiempo posible en juego.

FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:

Utilizar pelotas más o menos rápidas.

Modificar las dimensiones de la zona en la que puede botar la pelota tras pegar en la pared.

Modificar o individualizar el número máximo de botes antes de golpear la pelota.

Jugar en pequeños grupos.

PROPUESTA 55:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad para golpear un móvil con un implemento, orientándolo en función de la posición del compañero.

AGRUPAMIENTO: Parejas. **MATERIAL:** Red, raquetas y pelotas.

PROPUESTA: Se dibuja un campo rectangular en el centro del cual se coloca una red que lo divide en dos. Un jugador se sitúa en cada lado del campo. Golpeando la pelota con la raqueta tratan de mantenerla el mayor tiempo posible en juego, de modo que tras golpearla bote dentro del campo del compañero.

FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:

Utilizar pelotas más o menos rápidas.

Modificar las dimensiones del campo.

Modificar la altura de la red.

Modificar o individualizar el número máximo de botes antes de golpear la pelota.

Jugar con dos jugadores en cada campo.

PROPUESTA 56:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad para coordinar con el compañero sucesivas acciones de lanzamiento/recepción.

CAPACIDAD ASOCIADA: Control segmentario.

AGRUPAMIENTO: Parejas. **MATERIAL:** Pañuelos malabares.

PROPUESTA: Utilizando dos pañuelos ¿Qué malabares podemos idear de forma que participen los dos miembros de la pareja?

FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:

Modificar el agrupamiento y la disposición de material: tres personas y tres pañuelos, dos personas y cuatro pañuelos...

Utilizar otros materiales: pelotas, aros y mazas.

Realizar la actividad en el medio natural y utilizar objetos procedentes de éste (piñas, piedrecitas...)

PROPUESTA 57:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad para coordinar con el compañero sucesivas acciones de lanzamiento/recepción.

CAPACIDAD ASOCIADA: Control segmentario.

AGRUPAMIENTO: Parejas. **MATERIAL:** Pañuelos malabares.

PROPUESTA: Los jugadores realizan malabares por parejas con tres pañuelos. Para ello se colocan orientados hacia el mismo lado y cogidos por la cintura. El jugador A dispone de dos pañuelos en su mano izquierda. El jugador B dispone de uno en su mano derecha. A lanza el pañuelo 1 arriba y a la derecha; B lanza el pañuelo 2 arriba a la izquierda y recoge el pañuelo 1; A lanza el pañuelo 3 arriba y a la derecha y recoge el 2; B lanza el pañuelo 1 arriba y a la izquierda y recoge el 3. El proceso continúa hasta que uno de los pañuelos cae.

FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:

Utilizar otros materiales: pelotas, aros y mazas.

Realizar la actividad en el medio natural y utilizar objetos procedentes de éste (piñas, piedrecitas...).

PROPUESTA 58:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad para coordinar con el compañero sucesivas acciones de lanzamiento/recepción.

AGRUPAMIENTO: Parejas. **MATERIAL:** Pañuelos malabares.

PROPUESTA: Los jugadores realizan malabares por parejas con tres pañuelos. Para ello se colocan orientados hacia el mismo lado y cogidos por la cintura. El jugador A dispone de dos pañuelos en su mano izquierda. El jugador B dispone de uno en su mano derecha. A lanza el pañuelo 1 arriba y a la derecha; B lanza el pañuelo 2 arriba a la izquierda y recoge el pañuelo 1; A lanza el pañuelo 3 arriba y a la derecha y recoge el 2; B lanza el pañuelo 1 arriba y a la izquierda y recoge el 3. En un momento dentro del proceso sueltan la mano que les une y se pasa a realizar malabares por uno de los miembros de la pareja, con los tres pañuelos. Para ello, por ejemplo, el jugador A lanza el pañuelo 1 con la mano derecha y lo recoge él mismo con la mano izquierda; el jugador B lanza el pañuelo 2 entre los brazos de A y A continúa ya controlando los tres pañuelos. Para pasar de nuevo a situación de pareja se sigue el proceso inverso.

FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:

Utilizar otros materiales: pelotas, aros y mazas.

Realizar la actividad en el medio natural y utilizar objetos procedentes de éste (piñas, piedrecitas...).

PROPUESTA 59:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad para coordinar con el compañero sucesivas acciones de lanzamiento/recepción.

CAPACIDAD ASOCIADA: Control segmentario.

AGRUPAMIENTO: Parejas. **MATERIAL:** Pañuelos malabares.

PROPUESTA: Los jugadores realizan malabares individuales con tres pañuelos. Cada persona está enfrente de su pareja. Eligen una señal de aviso (contar hasta tres...) y lanzan el pañuelo que corresponde en ese momento al compañero, continuando con los malabares de forma individual una vez recibido.

FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:

Modificar la distancia entre los jugadores.

Utilizar otros materiales: pelotas, aros y mazas.

Realizar la actividad en el medio natural y utilizar objetos procedentes de éste (piñas, piedrecitas...).

PROPUESTA 60:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad para coordinar con el compañero sucesivas acciones de lanzamiento/recepción.

CAPACIDAD ASOCIADA: Control segmentario.

AGRUPAMIENTO: Parejas. **MATERIAL:** Pañuelos malabares.

PROPUESTA: Uno de los jugadores (A) realiza malabares con tres pañuelos. Su compañero (B) está de frente a él. En un momento dentro del proceso, B coge el pañuelo que va a la derecha; luego el que va a la izquierda y final mente A lanza el tercer pañuelo, pasando B a realizar los malabares con los tres pañuelos.

FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:

Utilizar otros materiales: pelotas, aros y mazas.

Realizar la actividad en el medio natural y utilizar objetos procedentes de éste (piñas, piedrecitas...).

PROPUESTA 61:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad para controlar el desplazamiento de un móvil sirviéndose de un objeto y actuando en coordinación con los compañeros.

CAPACIDAD ASOCIADA: Control segmentario; percepción espacio-temporal.

AGRUPAMIENTO: Pequeño grupo. **MATERIAL:** Paracaídas, balón.

PROPUESTA: Los jugadores mantienen el paracaídas a la altura de la cintura. Sobre él colocan un balón. Coordinan sus acciones (subiendo o bajando ligeramente el paracaídas en función de donde está el balón y de la actuación de los compañeros) para hacer que el balón ruede por el borde del paracaídas.

FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:

Mantener el paracaídas cogido con una sola mano.

Variar el número de personas que participan en la actividad.

PROPUESTA 62:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad para controlar el desplazamiento de un móvil sirviéndose de un objeto y actuando en coordinación con los compañeros.

CAPACIDAD ASOCIADA: Control segmentario; percepción espacio-temporal.

AGRUPAMIENTO: Pequeño grupo. **MATERIAL:** Paracaídas, pelota.

PROPUESTA: Los jugadores mantienen el paracaídas a la altura de la cintura. Sobre él colocan una pelota. Coordinan sus acciones (subiendo o bajando ligeramente el paracaídas en función de donde

esté la pelota y de la actuación de los compañeros) para hacer que la pelota caiga por el agujero central del paracaídas.

FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:

Mantener el paracaídas cogido con una sola mano.

Realizar la actividad con varias pelotas de diferente peso y tamaño.

Variar el número de personas que participan en la actividad.

PROPUESTA 63:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad para controlar el desplazamiento de varios móviles sirviéndose de un objeto y actuando en coordinación con los compañeros.

CAPACIDAD ASOCIADA: Control segmentario; percepción espacio-temporal.

AGRUPAMIENTO: Pequeño grupo. **MATERIAL:** Paracaídas, pelotas.

PROPUESTA: Los jugadores mantienen el paracaídas a la altura de la cintura. Sobre él colocan varias pelotas. Coordinan sus acciones (subiendo o bajando ligeramente el paracaídas en función de donde estén las pelotas y de la actuación de los compañeros) para evitar que las pelotas caigan por el agujero central del paracaídas.

FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:

Mantener el paracaídas cogido con una sola mano.

Realizar la actividad con varias pelotas de diferente peso y tamaño.

Variar el número de personas que participan en la actividad.

PROPUESTA 64:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad para controlar el lanzamiento de un móvil sirviéndose de un objeto y actuando en coordinación con los compañeros.

CAPACIDAD ASOCIADA: Control segmentario; percepción espacio-temporal.

AGRUPAMIENTO: Pequeño grupo. **MATERIAL:** Paracaídas, balón de playa.

PROPUESTA: Los jugadores mantienen el paracaídas a la altura de la cintura. Sobre él colocan un balón. Coordinan sus acciones (bajando el paracaídas, subiéndolo con rapidez simultáneamente todos los miembros del grupo y tensándolo) para conseguir que el balón vuele lo más alto posible. Después se desplazan para recogerlo con el paracaídas cuando caiga.

FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:

Mantener el paracaídas cogido con una sola mano.

Variar el número de personas que participan en la actividad.

Utilizar balones o pelotas de diferente peso y tamaño.

PROPUESTA 65:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad para controlar el desplazamiento de varios móviles sirviéndose de un objeto y actuando en coordinación con los compañeros.

CAPACIDAD ASOCIADA: Control segmentario.

AGRUPAMIENTO: Pequeño grupo. **MATERIAL:** Paracaídas, balón.

PROPUESTA: Los jugadores mantienen el paracaídas a la altura de la cintura. Sobre él colocan varias pelotas. Coordinan sus acciones (haciendo vibrar el paracaídas) para conseguir que las pelotas den pequeños botes dentro del paracaídas.

FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:

Mantener el paracaídas cogido con una sola mano.

Variar el número de personas que participan en la actividad.

PROPUESTA 66:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad para botar coordinando las acciones con las de los compañeros.

AGRUPAMIENTO: Pequeño grupo. **MATERIAL:** Paracaídas y balones.

PROPUESTA: Los jugadores mantienen el paracaídas a la altura de la cintura cogido con una mano. En la mano libre llevan un balón. Sin soltar el paracaídas botan el balón al tiempo que avanzan haciendo girar el paracaídas.

FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:

Utilizar pelotas y balones de diferente peso y tamaño.

Variar el número de personas que participan en la actividad.

PROPUESTA 67:

CONTENIDO MOTRIZ: Desarrollo de la capacidad para lanzar un móvil y para recibirlo en coordinación con los compañeros y sirviéndose de un objeto.

AGRUPAMIENTO: Pequeño grupo. **MATERIAL:** Paracaídas, pelotas.

PROPUESTA: Los jugadores mantienen el paracaídas a la altura de la cintura. Distante de ellos se coloca un compañero que dispone de varias pelotas. Éste lanza las pelotas para que caigan dentro del paracaídas. Los compañeros colaboran (desplazándose y colocando el paracaídas de la forma adecuada) para alcanzar el objetivo de la actividad.

FACTORES PARA VARIAR LA PRÁCTICA:

Realizar la actividad con pelotas de diferente peso y tamaño.

Modificar la distancia de lanzamiento.

Mantener el paracaídas cogido con una sola mano.

Variar el número de personas que sostienen el paracaídas.