

EL JUEGO COMO PROPUESTA DIDÁCTICA EN EDUCACIÓN FÍSICA CON ALUMNOS DE EDUCACIÓN PRIMARIA

The game as a didactic proposal in physical education with primary school students

P. Hernández-Martín
I. Hernández-Induráin
J.E. Moral-García

RESUMEN: *En este artículo se va a analizar el papel que desempeña la Educación Física y el juego en los niños de Educación Primaria a través de los contenidos habilidades motrices y conocimiento corporal. El sedentarismo está relacionado con la aparición de enfermedades, por ello la importancia de inculcar hábitos saludables desde edades tempranas. Las habilidades motrices y el conocimiento corporal aparecen desde los primeros años de vida: andar, saltar, reconocer su propio cuerpo, etc., por ello, potenciar dichas capacidades es labor del docente. Los juegos en Educación Física suscitan diferentes emociones en los alumnos en función de la clasificación motriz del propio juego (psicomotores, cooperación, oposición o cooperación-oposición). Algunas metodologías óptimas para el desarrollo de estos contenidos en Educación Física son el descubrimiento guiado o la resolución de problemas, aumentando ambas la autoestima y la implicación del estudiante en su propio proceso de enseñanza-aprendizaje.*

Palabras Clave: *educación física; conocimiento corporal; habilidades motrices; juego; alumnos.*

ABSTRACT: *This article is going to analyze the role played by Physical Education and play, in Primary Education children, through the contents of “motor skills” and “body knowledge”. Sedentary lifestyle is related to the appearance of diseases, therefore the importance of instilling healthy habits from an early age. Motor skills and body knowledge appear from the first years of life: walking, jumping, recognizing their own body, etc., therefore enhancing these capacities is the teacher’s job. Games in Physical Education arouse different emotions in students depending on the motor classification of the game itself (psychomotor, cooperation, opposition or coopera-*

tion-opposition). Some optimal methodologies for the development of these Physical Education contents, are both guided discovery and problem solving, increasing their self-esteem and the involvement of students in their own teaching-learning process.

Key Words: *physical education; body awareness; motor skills; play; students.*

1. LA IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN EDUCACIÓN PRIMARIA

Habitualmente la actividad física se relaciona con la práctica de ejercicio al aire libre, pero este concepto también hace referencia a otras actividades como juegos, deporte o la propia asignatura de Educación Física. Hay cuatro acepciones que forman parte de la actividad física que son: “El cuerpo, la salud, el sedentarismo y la calidad de vida” (Zagalaz Sánchez, Cachón Zagalaz y Lara Sánchez, A. 2014).

El cuerpo, es el medio que nos permite realizar cualquier actividad. El concepto de “salud” es definido por la Organización Mundial de la Salud (OMS 1946 como “estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. El sedentarismo es lo opuesto al ejercicio físico y puede conllevar la aparición de enfermedades como el sobrepeso y la obesidad. Actualmente, estas dos enfermedades, si aparecen en edades muy tempranas, se pueden ocasionar graves problemas en la vida adulta, por ello hay que darle importancia a la actividad física (Urchaga, Guevara, Sánchez-Cabaco, Moral-García, 2021; Guevara, Urchaga, y Sánchez-Moro, 2019). Por último, la calidad de vida según la OMS es “la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas, sus inquietudes”.

A todo ello, hay que sumarle los hábitos saludables que Trujillo Navas (2009) define como “aquellas conductas y comportamiento que tenemos asumidas como propias y que inciden prácticamente en nuestro bienestar físico, mental y social.” Los hábitos alimenticios se conforman desde los primeros años de vida hasta casi la adolescencia y serán complicados modificarlos en la vida adulta, estableciendo una relación entre los hábitos adquiridos y los riesgos de desarrollar

enfermedades en el futuro, según indica Moreno Villares y Galiano Segovia (2015) en su trabajo “Alimentación del niño preescolar, escolar y del adolescente”, lo cual también ha sido confirmado en investigaciones previas (Guevara, Urchaga, García-Cantó, Tárraga y García-Moral, 2020; Guevara, Urchaga, Cabaco y Moral-García, 2020; Martínez-López, Redecillas-Peiró y Moral-García, 2011).

En cuanto al ejercicio físico, la Organización Mundial de la Salud (2014), recomienda para niños y niñas entre 5 y 17 años, que deberían realizar actividad física al menos 60 minutos cada día, pero no solo ejercicios físicos sino además desplazamientos, juegos o actividades recreativas.

Por consiguiente, la asignatura de Educación Física correctamente establecida y desarrollada en los primeros cursos de Primaria favorece el desarrollo físico, perfecciona la calidad de vida y genera unos hábitos de vida saludables en los alumnos, siendo el profesor de Educación Física el que ejerza un papel fundamental para lograrlo. En este sentido, este artículo presenta como objetivo fundamental el desarrollo de una sesión de trabajo práctico para una clase de educación física con alumnos de 2º curso de educación primaria, teniendo como contenidos de trabajo el bloque 2 “conocimiento corporal” y el bloque 3 “habilidades motrices”. Como objetivos secundarios se aborda una revisión bibliográfica que dé sustento a la propuesta práctica para el conocimiento de las habilidades motrices, conocimiento corporal, propuestas metodológicas relacionadas con los contenidos de trabajo y la importancia del juego en las clases de educación física.

2. HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS

Las habilidades motrices básicas son un conjunto de movimientos fundamentales y acciones que surgen en la evolución humana de los patrones motrices (Prieto Bascón, 2010). Las habilidades motrices aparecen de modo filogenético en la evolución humana, tales como marchar, correr, saltar, lanzar y recepcionar. Las habilidades básicas se desarrollan gracias al soporte que generan las habilidades perceptivas, las cuales están presentes desde el nacimiento y progresan conjunta y yuxtapuestamente.

Entendemos como habilidades motrices básicas todos aquellos actos motores que se llevan a cabo de una forma natural y que conforman una estructura sensomotora básica y es un soporte del resto de las acciones motrices que el ser humano desarrolla (Cidoncha Falcón y Díaz Rivero, 2010) y que permiten la realización de nuevos aprendizajes. Se desarrollan estas habilidades creando situaciones de aprendizaje que permitan a los niños explorar posibilidades diferentes de respuestas. Deben prevalecer aquellas destrezas que suponen una aplicación funcional o adaptación a una situación (preparar, gatear, transportar, arrastrar, nadar, patinar, golpear, rodar...).

a) Las habilidades motrices básicas en educación primaria

Según López Ros (2013) el actual currículo de primaria incide en el trabajo de las habilidades motrices básicas, especialmente en el primer ciclo de primaria y también parte del segundo ciclo. De acuerdo con las aportaciones derivadas del campo del desarrollo motor, este es un periodo sensible para la consolidación en el dominio de la motricidad básica de los alumnos.

Las habilidades motrices básicas (HMB), nos permiten solucionar problemas motrices con una elevada eficacia y eficiencia que nos surgen en nuestra vida cotidiana como pueden ser desplazarse autónomamente o alcanzar un objeto. Son muchos los autores (Gallahue y Ozmun, 2002; Keller, 1992; Payne y Isaacs, 2002) citado en López Ros (2013) que han demostrado cómo las habilidades motrices específicas tiene sus raíces en las HMB, el dominio de estas parece ser necesario para acceder a la motricidad específica de diferentes ámbitos: deportivo, expresivo, recreativo, etc.

Ruiz Pérez (1995, 2001, 2004) afirma que uno de los objetivos principales de la educación física es el desarrollo de la competencia motriz, la cual está estrechamente ligada con el dominio y el control de las HMB, especialmente en edades tempranas. El desarrollo de las HMB es imprescindible para el desarrollo de otras capacidades y ámbitos de la motricidad, así como para la mejora del trabajo de resistencia aeróbica o el equilibrio es necesario emplear HMB como son correr, lanzar, saltar, etc. (López Ros, 2013)

3. CONOCIMIENTO CORPORAL

Según Prieto Bascón (2011) la percepción corporal o conocimiento corporal, es una estructura cognitiva que proporciona al hombre el reconocimiento de su cuerpo en cualquier situación y la información necesaria para establecer las relaciones con el medio, a partir de la conciencia de uno mismo y de su situación en el espacio. Dentro del contenido de percepción corporal, se incluye el esquema corporal, siendo este el tono muscular, la respiración, la lateralidad.

Muñoz Rivera (2009) nos habla de la toma de conciencia del cuerpo, la cual hace referencia al propio cuerpo, a la aceptación de sus limitaciones y al conocimiento de sus aptitudes. Para lograr un dominio de nuestro cuerpo es necesario desarrollar unas sensaciones corporales internas y la percepción de los estímulos externos a través de nuestros sentidos.

En definitiva, cuando se habla de percepción corporal, conciencia corporal o conocimiento corporal, destacamos las siguientes ideas: Conocimiento y experiencia del propio cuerpo, relación y funcionamiento de sus diferentes partes y conciencia y vivencia en su relación con el medio (Prieto Bascón, 2011).

4. METODOLOGÍAS FAVORABLES PARA EL DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS

Diferentes autores (Fisher, 1998; Morris, 1993) afirman que la educación física es un área donde puede llevarse a cabo la implantación y el desarrollo de programas para educar en valores. Consideran que es una oportunidad muy valiosa y única para que los estudiantes aprendan, practiquen y adopten comportamientos responsables en sus vidas.

Para la enseñanza de las habilidades motrices básicas, proponemos una metodología cooperativa en la que no hay perdedores, por lo tanto, no hay competición.

Según el estudio realizado por Fernández Río (2000) la metodología más óptima para la enseñanza de las habilidades motrices básicas está basada en los métodos de descubrimiento, tales como el

descubrimiento guiado y la resolución de problemas. Con este tipo de metodologías, la totalidad del alumnado experimenta el éxito, debido a que hay muchas soluciones válidas. Como consecuencia de esto, los alumnos mejoran su autoestima y al mismo tiempo se ven implicados en su proceso de enseñanza-aprendizaje, debido a que son protagonistas del mismo. Es una metodología totalmente satisfactoria ya que mejoran las relaciones entre los alumnos, con el profesor y además los alumnos se involucran más en la sesión y están más activos.

Para la enseñanza del conocimiento corporal-expresión corporal autores como Pérez Ordás et al., 2012 apuestan por metodologías que implican la indagación, investigación y búsqueda. Destacando de nuevo el descubrimiento guiado y la resolución de problemas.

5. LA IMPORTANCIA DEL JUEGO EN EDUCACIÓN FÍSICA

La teoría de la acción motriz Parlebas (2001) muestra una clasificación científica de los juegos deportivos, en función del tipo de relación motriz: Psicomotor, donde las personas no interactúan motrizmente entre ellos; Cooperación, las personas se ayudan mediante interacciones motrices cooperativas para alcanzar un objetivo común; Oposición, donde los participantes se oponen para alcanzar objetivos opuestos; Cooperación-Oposición, donde los participantes interactúan ayudando a sus compañeros y oponiéndose rivales. Cada uno de los juegos se puede realizar con o sin competición y sus características más relevantes según Lagardera y Lavega (2004) las definen así:

- Juegos psicomotores: suelen crear situaciones que exigen automatizar estereotipos motores. Estas situaciones motrices son las más indicadas para liberar conductas motrices asociadas a la constancia, el sacrificio, el conocimiento de uno mismo...
- Juegos de cooperación: ofrecen una diversidad de situaciones que hacen surgir conductas relacionadas a la comunicación motriz, el pacto, el sacrificio en la cooperación, la iniciativa, respetar las decisiones de los otros, etc.

- Juegos de oposición: requieren que los participantes tomen decisiones, descodifican los mensajes de los otros o crear estrategias motrices para obtener el éxito. Estos juegos pueden servir para fomentar las conductas motrices asociadas a la competitividad o la resolución de problemas.
- Juegos de cooperación – oposición: requieren una toma habitual de decisiones y descodificación de los mensajes de los otros participantes, pero aquí los objetivos son colectivos y dan importancia al trabajo de la estrategia de los compañeros para ganar a los rivales.

En un estudio realizado por Miralles, Filella y Lavega (2017), donde estudiaban los efectos de juegos motores de distintos dominios de acción motriz sobre la intensidad de emociones en niños del primer ciclo de primaria, destacaron que “no es lo mismo jugar solo que jugar con compañeros y no es lo mismo competir, que no competir”:

- Al relacionarse con otros compañeros, generó más emociones, sobre todo en los juegos de cooperación.
- La competición generó más cantidad de emociones, y si se conseguía la victoria, esas emociones eran más intensas.
- Si no hay competición, la intensidad de las emociones es también muy elevada.

Así pues, se puede decir que los juegos deportivos y las emociones tienen una relación muy estrecha en Educación Física (Parlebas, 2001). A través del juego, es posible crear las competencias emocionales, (Ladino, González-Correa, González-Correa y Caicedo, 2016) sumergidas en las competencias básicas del sistema educativo.

6. PROPUESTA DIDÁCTICA

En este apartado se abordará la organización de la propuesta didáctica y su diseño. Se iniciará con una descripción general de la unidad didáctica, en la que se señalará el nombre de la unidad, curso académico, a quién va dirigida, número de sesiones totales, periodo idóneo para su puesta en práctica, los conocimientos previos de los

alumnos, objetivos generales, contenidos trabajados, recursos materiales que van a ser utilizados, organización y tiempo empleado tanto en la sesión como en las diferentes tareas planteadas en la sesión. Se presentará también una propuesta de evaluación de la unidad didáctica y, por último, se aportarán algunas medidas de higiene para la realización de las sesiones de educación física con la situación de COVID-19.

6.1. Descripción

La sesión presentada forma parte de una unidad didáctica que lleva por nombre “Nos conocemos a través del movimiento”. Es una unidad didáctica que va a ser desarrollada al comienzo del primer trimestre de 2º de educación primaria, debido a que va ser empleada como base para que los alumnos adquieran un gran bagaje tanto de habilidades motrices básicas como de dominio y conocimiento de su propio cuerpo. “Nos conocemos a través del movimiento”, va a contener un total de 8 sesiones, es decir, va a tener una duración aproximadamente de un mes.

Esta unidad didáctica va a permitir que, en unidades posteriores la ejecución de las tareas sea más satisfactoria y se realice con mayor destreza.

Para la realización de las sesiones se van a tener muy en cuenta los conocimientos previos de los que parten los alumnos. Con respecto al bloque 2 (conocimiento corporal), los alumnos ya en el primer curso de educación primaria trabajaron los contenidos propios al bloque correspondiente a su curso, como por ejemplo el esquema corporal, el eje corporal, el dominio de la orientación lateral del propio cuerpo, etc.

En cuanto al bloque 3 (habilidades motrices), los alumnos también poseen un bagaje de contenidos, debido a que han sido tratados en el curso anterior, como por ejemplo el control de las habilidades motrices básicas más habituales en situaciones sencillas, control y dominio del movimiento, experimentación de situaciones sencillas de equilibrio estático y dinámico, etc.

6.2. Objetivos didácticos generales

Adaptar las habilidades básicas de desplazamiento, saltos y giros al espacio.

- Aplicar correctamente los gestos de las habilidades motrices básicas.
- Utilizar los segmentos corporales dominantes con eficacia.
- Diferenciar entre izquierda y derecha en su cuerpo y en el de los demás.
- Realizar pase-recepción del balón.
- Lanzar, recoger, botar y conducir balones en diferentes posiciones.
- Resolver situaciones de equilibrio dinámico y estático.
- Realizar desplazamientos con variaciones de sentido y dirección.
- Valorar el trabajo de los demás.

6.3. Contenidos de aprendizaje

Los contenidos de aprendizaje que se van a abordar en la unidad didáctica van a ser los presentes en el DECRETO 26/2016, de 21 de julio, por el que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León.

6.4. Recursos materiales

- Balones de baloncesto.
- Balones de fútbol.
- Balones de goma-espuma.
- Chinos.
- Conos.
- Aros.

6.5. Organización del espacio y tiempo

Con respecto al espacio, las sesiones se pueden realizar tanto en un pabellón como al aire libre, debido a que no es necesario ningún

espacio concreto. Es muy importante que sea un espacio seguro para los alumnos. Las sesiones tienen una duración aproximada de 55 minutos.

6.6. Escala de estimación gráfica para la recogida de información

Nombre del alumno	Mal	Regular	Bien	Excelente
Aspectos a evaluar	1	2	3	4
Adaptar las habilidades básicas de desplazamiento, saltos y giros al espacio.				
Aplicar los gestos de las habilidades motrices básicas correctamente.				
Utilizar los segmentos corporales dominantes con eficacia.				
Diferenciar entre izquierda y derecha en su cuerpo y en los demás.				
Realizar pase-recepción de balón.				
Lanzar, recoger, botar y conducir balones en diferentes posiciones.				
Resolver situaciones de equilibrio dinámico y estático.				
Realizar desplazamientos con variaciones de sentido y dirección.				
Respetar y valorar el trabajo de los demás.				

6.7. Algunas medidas COVID-19

Deben tenerse en cuenta algunas medidas especiales por la COVID-19:

- Evitar compartir material.
- Desinfectar el material antes y después de su uso.
- No utilizar petos, utilizar los colores de las camisetas de los alumnos.
- Intentar realizar la práctica deportiva en espacios exteriores o espacios grandes.
- Asegurar ventilación continua.

- Tener mascarilla de recambio.
- Desinfectar las manos antes de cada juego y después de la práctica deportiva.

6.8. Propuesta de sesión para el conocimiento corporal y las habilidades motrices

JUEGO DE CALENTAMIENTO

Título sesión (o UD): Conocimiento corporal y habilidades motrices

Título del juego: “EL COMECOCOS”

Nº del juego: 1

Curso: 2º Primaria

Nº alumnos: 25

Tipo juego: Psicomotriz - Sociomotriz **Nº bloque contenido:** 2 y 3 **Estilos Enseñanza:** Descubrimiento guiado y resolución de problemas

Objetivos:

- Trabajar la lateralidad de los miembros superiores e inferiores.

Recursos materiales (especificar el tipo y número del material requerido):

- 15 balones de baloncesto
- 15 balones de fútbol sala.

Tiempo:

- 10 minutos

Descripción del juego (reglas, espacio, uso de material, formación de los equipos, dinámica de juego, etc.):

Juego en gran grupo, sin equipos. Un alumno será el que pille, el resto deberá huir de él. Se desplazarán por las líneas que haya por toda la pista sin importar el campo del que sean y sin salirse de ellas. Si uno de los que huye es pillado, se intercambian los roles. Primero empezarán con su mano dominante con los balones de baloncesto, y al cabo de unos minutos con la mano no dominante. Posteriormente, se realizará lo mismo, pero con el pie con los balones de fútbol sala.

Variante 1:

- El alumno que sea pillado, ya no intercambia el rol, sino que acompaña al que pilla para cazar al resto.

JUEGO DE CALENTAMIENTO

Título sesión (o UD): Conocimiento corporal y habilidades motrices

Título del juego: “LAS CUATRO ESQUINITAS”

Nº del juego: 2

Curso: 1º y 2º

Nº alumnos: 25

Tipo juego: Psicomotriz -
Sociomotriz

Nº bloque contenido:
2 y 3

Estilos Enseñanza: Descubrimiento guiado y resolución de problemas

Objetivos:

- Realizar los desplazamientos
- Aprender a realizar los desplazamientos
- Conseguir los máximos materiales posibles

Recursos materiales (especificar el tipo y número del material requerido):

- 4 conos grandes
- Chinos
- Balones de baloncesto
- Aros
- (todo tipo de material para la variante 2)

Tiempo:

- 10 minutos

Descripción del juego (reglas, espacio, uso de material, formación de los equipos, dinámica de juego, etc.):

En esta actividad, primeramente, realizaremos cuatro grupos para evitar aglomeraciones. Colocaremos cuatro conos formando un cuadrado, los cuales serán numerados del 1 al 4. En cada desplazamiento, se realizará un desplazamiento diferente. Para añadir, motivación a la actividad, habrá aros distribuidos por el recorrido que serán CASA, ya que se colocará un alumno en el centro del cuadrado, el cual deberá contar hasta 30 en silencio, una vez terminada la cuenta atrás, gritará ¡STOP! y quien no esté o en el cono o dentro de un aro, tendrá que realizar una imitación de un animal que realice alguno de los 4 desplazamientos.

- Del cono 1 al cono 2: Andar
- Del cono 2 al cono 3: cuadrupedia
- Del cono 3 al cono 4: saltar a la pata coja
- Del cono 4 al cono 1: saltos a pies juntos

Variante 1:

- Realizar desplazamientos diferentes.

Variante 2:

- En cada esquina tendrá un material en su propiedad que debe proteger y además debe aumentar su cantidad de objetos. Para poder robar material a los equipos rivales se deben cumplir los desplazamientos fijados.

JUEGO DE PARTE PRINCIPAL

Título sesión (o UD): Conocimiento corporal y habilidades motrices

Título del juego: “LAS ESTATUAS”

Nº del juego: 3

Curso: 1º y 2º

Nº alumnos: 25

Tipo juego: Psicomotriz -
Sociomotriz

Nº bloque contenido:
2 y 3

Estilos Enseñanza: Descubri-
miento guiado y resolución de
problemas

Objetivos:

- Conocer las distintas partes del cuerpo.

Recursos materiales (especificar el tipo y número del material requerido):

- No es necesario ningún tipo de material para este juego.

Tiempo:

- 10 minutos

Descripción del juego (reglas, espacio, uso de material, formación de los equipos, dinámica de juego, etc.):

Se trata de un “Pilla-pilla”. Un alumno será el encargado de pillar al resto. Los alumnos que sean pillados, se van convirtiendo en estatuas y por ello no se podrán mover. Para que sean liberadas, otro compañero deberá tocar la parte del cuerpo indicada previamente por el profesor. Así conoceremos las diferentes partes que tiene nuestro cuerpo. El juego se acabará cuando lo ordene el profesor para cambiar de pillador, o cuando el que pille convierta a todos en estatuas.

Variante 1:

- Añadir más compañeros para pillar.

Variante 2:

- Reducir las dimensiones del campo

JUEGO DE PARTE PRINCIPAL

Título sesión (o UD): Conocimiento corporal y habilidades motrices

Título del juego: "LOS CANGUROS"

Nº del juego: 4

Curso: 2ºPrimaria

Nº alumnos: 25

Tipo juego: Psicomotriz -
Sociomotriz

Nº bloque contenido:
2 y 3

Estilos Enseñanza: Descubrimiento guiado y resolución de problemas

Objetivos:

- Realizar desplazamientos a cuadrupedia
- Saltar con las dos piernas a la vez
- Conseguir que no te quiten el balón
- Conseguir robar el balón

Recursos materiales (especificar el tipo y número del material requerido):

- 7 balones de goma-espuma

Tiempo:

- 10 minutos

Descripción del juego (reglas, espacio, uso de material, formación de los equipos, dinámica de juego, etc.):

En este juego, se dividirá la clase en dos, un grupo serán los canguros y el otro serán los leones. Los canguros deberán llevar una pelota entre sus tobillos, sin dejar que esta se les escape, y tienen que desplazarse saltando. La misión de los leones, es quitar el balón a los canguros. Los leones se desplazarán en cuadrupedia.

Variante 1:

- Será reducido el espacio de juego

JUEGO DE PARTE PRINCIPAL

Título sesión (o UD): Conocimiento corporal y habilidades motrices

Título del juego: “¿QUIÉN SE HARÁ CON EL CAMINO?”

Nº del juego: 5

Curso: 2ºPrimaria

Nº alumnos: 25

Tipo juego: Psicomotriz – Sociomotriz

Nº bloque contenido: 2 y 3

Estilos Enseñanza: Descubrimiento guiado y resolución de problemas

Objetivos:

- Realizar desplazamientos de diferentes formas.

Recursos materiales (especificar el tipo y número del material requerido):

- 24 aros, 12 para cada grupo.

Tiempo:

- 10 minutos

Descripción del juego (reglas, espacio, uso de material, formación de los equipos, dinámica de juego, etc.):

Para esta actividad, se formarán dos grupos (grupo negro y grupo blanco), y se realizará un recorrido de aros. Cada grupo se colocará en el extremo del recorrido. El recorrido tendrá una forma semicircular. A la señal del profesor, ambos alumnos de equipos diferentes, deberán salir hacia el otro extremo del recorrido realizando diferentes desplazamientos, hasta cruzarse con el contrincante.

El objetivo del juego es llegar al extremo contrario sin ser ganado por el compañero del equipo contrario.

Cuando ambos alumnos se junten de frente, tendrán que realizar un “papel y tijera” para saber quién cede el camino a quien. El alumno que pierda dicha partida abandonará el camino y el ganador continuará saltando. Inmediatamente, saldrá otro compañero del equipo que ha perdido el enfrentamiento para evitar que el compañero ganador llegue al final del recorrido.

Variante 1:

- Desplazamientos a pata coja

Variante 2:

- Aumentar el ritmo de desplazamiento, corriendo

JUEGO DE PARTE PRINCIPAL

Título sesión (o UD): Conocimiento corporal y habilidades motrices

Título del juego: “CRUZAMOS EL PUENTE”

Nº del juego: 6

Curso: 2º Primaria

Nº alumnos: 25

Tipo juego: Psicomotriz - Sociomotriz

Nº bloque contenido: 2 y 3

Estilos Enseñanza: Descubrimiento guiado y resolución de problemas

Objetivos:

- Completar el recorrido todos los compañeros
- Realizar los desplazamientos marcados
- Desplazar el cono hasta el final del recorrido

Recursos materiales (especificar el tipo y número del material requerido):

- 2 conos grandes
- 2 chinos

Tiempo:

- 10 minutos

Descripción del juego (reglas, espacio, uso de material, formación de los equipos, dinámica de juego, etc.):

Para esta actividad, vamos a realizar grupos de 3-4 alumnos. El objetivo del juego es “cruzar el puente”, que consiste en desplazarse desde un punto de inicio, girar en el cono y llegar al punto de salida. Será una recta de unos 10 metros de largo. Los desplazamientos se realizarán con un chino en la cabeza para así trabajar el equilibrio dinámico, este primer desplazamiento es libre.

Variante 1:

- El desplazamiento se realizará sin salirse de una línea del campo

Variante 2:

- Realizar el desplazamiento con el cono en la cabeza y una pelota en el cono

Variante 3:

- Andando hacia atrás

JUEGO DE VUELTA A LA CALMA

Título sesión (o UD): Conocimiento corporal y habilidades motrices

Título del juego: "EL ESPEJO"

Nº del juego: 7

Curso: 2º Primaria

Nº alumnos: 25

Tipo juego: Psicomotriz - Sociomotriz

Nº bloque contenido: 2 y 3

Estilos Enseñanza: Descubrimiento guiado y resolución de problemas

Objetivos:

- Conocer las diferentes partes del cuerpo.
- Relacionarse con los compañeros.

Recursos materiales (especificar el tipo y número del material requerido):

- No es necesario ningún tipo de material para este juego.

Tiempo:

- 5 minutos

Descripción del juego (reglas, espacio, uso de material, formación de los equipos, dinámica de juego, etc.):

En esta actividad, los alumnos se colocarán por parejas. Un compañero de la pareja realiza una figura utilizando tanto los miembros superiores como los inferiores y posteriormente se queda inmóvil. Posteriormente, el otro compañero con los ojos cerrados, deberá reconocer la figura tocando a su compañero y posteriormente realizarla. Cada vez que se realice una figura se intercambian los roles.

Variante 1:

- Formar grupos de 4 miembros

Variante 2:

- En grupos de 4 alumnos, deberán de representar una escena de una película o algún acontecimiento histórico y el resto de los compañeros tendrán que adivinar lo representado.

JUEGO DE VUELTA A LA CALMA

Título sesión (o UD): Conocimiento corporal y habilidades motrices

Título del juego: “LOS BOLOS”

Nº del juego: 8

Curso: 2ºPrimaria

Nº alumnos: 25

Tipo juego: Psicomotriz - Sociomotriz

Nº bloque contenido: 2 y 3

Estilos Enseñanza: Descubrimiento guiado y resolución de problemas

Objetivos:

- Derribar todos los conos
- Trabajar la lateralidad

Recursos materiales (especificar el tipo y número del material requerido):

- 12 conos grandes, 3 para cada grupo.
- 4 balones de fútbol sala o goma espuma.
- 4 pelotas de plástico o goma espuma.

Tiempo:

- 5 minutos

Descripción del juego (reglas, espacio, uso de material, formación de los equipos, dinámica de juego, etc.):

Se realizarán dos grupos de 7-8 personas. A su vez cada grupo se divide en dos, que se enfrentarán entre ellos. El juego consiste en derribar o mover todos los conos antes que el equipo rival. El que lanza deberá ir a por el balón y volver para pasárselo al siguiente compañero. Primero se realizará con los balones de fútbol sala para trabajar la lateralidad de los pies y posteriormente con los de plástico para trabajar la lateralidad de las manos.

Este juego tendrá una duración de 5 minutos.

Variante 1:

- Con la mano y pie no dominante.

Variante 2:

- Aumentar el número de conos.

7. CONCLUSIÓN

Los docentes en general y de Educación Física en particular, tenemos un papel muy importante en los primeros cursos de Educación Primaria, debido a que es en esta etapa cuando los hábitos saludables comienzan a forjarse, manteniéndose en la adolescencia, un periodo fundamental para las etapas posteriores. De ahí la gran importancia que tiene la Educación Física y que esté bien integrada. La realización de actividad física nos aporta beneficios tanto para el presente como para el futuro, ya que reduce el riesgo de padecer enfermedades y también nos permite conseguir un bienestar tanto físico como mental.

Por otra parte, en cuanto a los contenidos de conocimiento corporal y habilidades motrices, consideramos que es importante su estimulación temprana debido a que son habilidades que van a ser utilizadas en el día a día de los alumnos, como son correr, saltar, lanzar, etc., e incluso en acciones tan cotidianas como vestirse, y serán necesarias para su desarrollo. Para el trabajo óptimo y lúdico de estos contenidos, consideramos y proponemos metodologías activas a través del juego, como el descubrimiento guiado y la resolución de problemas para que así la implicación tanto cognitiva como física sea la máxima posible. Por ello, los juegos de cooperación, oposición, cooperación-oposición y psicomotores, son necesarios para estimular las emociones, los valores, los sentimientos del propio niño.

8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- FALCÓN, V.C.; RIVERO, E. Aprendizaje motor. Las habilidades motrices básicas: coordinación y equilibrio. *Revista Lecturas: Educación Física y Deportes*, 2010, vol. 1.
- FERNÁNDEZ RÍO, J. La metodología comparativa como herramienta para la enseñanza de las habilidades motrices básicas en educación física. *Tándem: Didáctica de La Educación Física*, 2000, vol. 1, p. 107–117.
- FISHER, S. Developing and implementing a K-12 character education program. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 1998, vol. 69, no 2, p. 21-23.

- GALLAHUE, D. L.; OZMUN, J. C. Understanding motor development. Madison. WI: *Brown & Benchmark*, 1995.
- GUEVARA, R.M., URCHAGA, J.D. Y SÁNCHEZ-MORO, E. Horas de pantalla y actividad física de los estudiantes de educación secundaria. *European Journal of Health Research*, 2019, vol. 5, no 2, p. 133-143. doi: 10.30552/ejhr.v5i2.184
- GUEVARA, R. M., et al. The quality of breakfast and healthy diet in school-aged adolescents and their association with BMI, weight loss diets and the practice of physical activity. *Nutrients*, 2020, vol. 12, no 8, p. 2294.
- GUEVARA INGELMO, R.M., et al. Valoración de los hábitos de alimentación en Educación Secundaria en la ciudad de Salamanca. Análisis según sexo y curso escolar. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, 2020, vol. 40, no 1, p. 40-48.
- KELLER, J. *Activité physique et sportive et motricité de l'enfant*. Vigot, 1992.
- LADINO, P.K., et al. Ejercicio físico e inteligencia emocional en un grupo de estudiantes universitarias. *Revista Iberoamericana de Psicología del ejercicio y el deporte*, 2016, vol. 11, no 1, p. 31-36.
- LAGARDERA, F.; LAVEGA, P. *La ciencia de la acción motriz*. Lleida: Edicions de la Universitat de Lleida., 2004, p. 1-290.
- ROS, V. Las habilidades motrices básicas en educación primaria. *Tándem: Didáctica de la educación física*, 2013, no 43, p. 89-96.
- MARTÍNEZ-LÓPEZ, E. J.; PEIRÓ, MT Redecillas; MORAL-GARCÍA, J.E. Grasa corporal mediante bioimpedancia eléctrica en periodo escolar y no escolar. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte/International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, 2011, vol. 11, no 41, p. 77-94.
- MIRALLES PASCUAL, R.; FILELLA GUIU, G.; LAVEGA I BURGÚÉS, P. Educación física emocional a través del juego en educación primaria: ayudando a los maestros a tomar decisiones. *Retos: Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 2017, num. 31, p. 88-93, 2017.
- VILLARES, J. M.; SEGOVIA, M. G. Alimentación del niño preescolar, escolar y del adolescente. *Pediatr Integral: XIX (4)*, 2015, p. 268-276.
- MORRIS, GS Don. Becoming Responsible for Our Actions: What's Possible in Physical Education?. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 1993, vol. 64, no 5, p. 36-37.
- MUÑOZ RIVERA, D. La expresión corporal en el área de Educación Física. Bateria de juegos. *EFdeportes*, 2009, 130.

- ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. Inactividad física: un problema de salud pública mundial, 2014. Recuperado de http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/es/.
- PARLEBAS, P. Juegos, deporte y sociedad. Léxico de praxiología motriz. Barcelona: Paidotribo, 2001.
- PAYNE, V.; ISAACS, L. Human motor development. A lifespan approach. Boston (MA). McGraw Hill, 2002.
- ORDÁS-PÉREZ, R.; LLUCH-CALVO, Á.; SÁNCHEZ-GARCÍA, I. Una metodología para la expresión corporal actual en el ámbito educativo y recreativo. *EmásF: revista digital de educación física*, 2012, no 14, p. 39-51.
- PRIETO, M. A. La percepción corporal y espacial. *Revista de Innovación y experiencias educativas*, 2011, vol. 38., 1-7.
- BASCÓN, MIGUEL ÁNGEL PRIETO; FÍSICA, E. Habilidades motrices básicas. *Montalbán Córdoba, España. Recuperada de: <http://jorgegarciaomez.org/documentos/hmbasicas.pdf>*, 2010.
- RUIZ PÉREZ, L.M. (1995): Competencia motriz. Elementos para comprender el aprendizaje motor en Educación Física Escolar. Madrid. Gymnos, 1995.
- RUIZ PÉREZ, L. M. De las habilidades motrices fundamentales a la motricidad adulta. *Desarrollo, comportamiento motor y deporte*, 2001, p. 57-94.
- PÉREZ, LUIS MIGUEL RUIZ. Competencia motriz, problemas de coordinación y deporte. *Revista de educación*, 2004, vol. 335, p. 21-33.
- TRUJILLO NAVAS, F. Los hábitos saludables aplicados a la Educación Física. *Efdeportes.com, año14*, 2009, no 136.
- URCHAGA, J. D., et al. Life Satisfaction, Physical Activity and Quality of Life Associated with the Health of School-Age Adolescents. *Sustainability*, 2020, vol. 12, no 22, p. 9486.
- ZAGALAZ SÁNCHEZ M. L.; CACHÓN ZAGALAZ, J.; LARA SÁNCHEZ, A. Fundamentos de la Programación de Educación Física en Primaria. Madrid: Síntesis S. A., 2014.

