Facultad de las Artes y Letras

**Jaime Prieto**

Doble Grado en Educación Primaria e Infantil

Educación Física de Base

TEMA 1

CONCEPTO Y FUNDAMENTOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA DE BASE





# Índice/ Tabla de contenidos

[Índice/ Tabla de contenidos 2](#_Toc492643595)

[INTRODUCCIÓN A LA ASIGNATURA. 3](#_Toc492643596)

[OBJETIVOS DEL TEMA 6](#_Toc492643597)

[1. CONCEPTO DE EDUCACIÓN FÍSICA DE BASE 7](#_Toc492643598)

[1.1. Definición general 7](#_Toc492643599)

[1.2. Los objetivos de la Educación Física de Base 8](#_Toc492643600)

[2. ORIENTACIONES Y APRENDIZAJE EN EDUCACIÓN FÍSICA DE BASE. 9](#_Toc492643601)

[2.1. Orientaciones de trabajo en Educación Física de Base 9](#_Toc492643602)

[2.2. El aprendizaje en Educación Física de Base 10](#_Toc492643603)

[3. FUNDAMENTOS BÁSICOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA DE BASE. 13](#_Toc492643604)

[3.1. Objetivos de la Educación Física de Base 13](#_Toc492643605)

[3.2. Contenidos de la Educación Física de Base 14](#_Toc492643606)

[3.3. Medios de la Educación Física de Base 15](#_Toc492643607)

[4. PRINCIPIOS DIDÁCTICOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA DE BASE. 16](#_Toc492643608)

[4.1. Etapas del aprendizaje motor 17](#_Toc492643609)

[4.2. Atención individual y colectiva 20](#_Toc492643610)

[4.3. Fomento de la creatividad 21](#_Toc492643611)

[4.4. Socialización 21](#_Toc492643612)

[4.5. Momento de desarrollo motor 21](#_Toc492643613)

[ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE RESUMEN DEL TEMA 23](#_Toc492643614)

[GLOSARIO 24](#_Toc492643615)

[BIBLIOGRAFÍA 25](#_Toc492643616)

# INTRODUCCIÓN A LA ASIGNATURA.

Esta asignatura se centra en el estudio del área de la Educación Física de Base dentro del contexto educativo, en particular y esencialmente dentro de la asignatura de Educación Física. La Educación Física de Base, según se verá más detenidamente en el primer punto del tema, está esencialmente centrada en el desarrollo de las conductas motoras de los, en este caso, alumnos. Movimiento, cuerpo, persona, autonomía, son algunos de los términos que guardan relación con esta disciplina y que establecen la base sobre la que se configura la educación a través del movimiento en la materia de Educación Física.

El objetivo general de la asignatura es que el alumno llegue a conocer los fundamentos básicos y aplicaciones de la Educación Física de Base dentro del área de Educación Física. Para ello, la asignatura se ha dividido en doce temas que buscan hacer un recorrido lo más completo y formativo posible para el alumnado. En este primer tema que da comienzo a la asignatura y sirve de introducción a la misma, se explicará el concepto de Educación Física de Base, se abordará cuál es su finalidad, cuáles sus objetivos, qué justifica su estudio y cuáles son sus fundamentos básicos.

El segundo tema de la asignatura, una vez expuestos los conceptos y fundamentos básicos de la Educación Física de Base, se centra en el estudio de los contenidos de la motricidad y su articulación en torno a las capacidades y habilidades motrices. Dentro de la asignatura de Educación Física de Base, nos centramos en el área de las capacidades motrices como elemento básico de la motricidad sobre el que se edifican las habilidades motrices que conforman el movimiento. Más específicamente, según se señalará posteriormente, son las capacidades perceptivo-motrices las que conforman el bloque sobre el que se edifica la Educación Física de Base como base para el desarrollo de las conductas psicomotoras elementales.

En el tercer tema, se abordan ya las capacidades perceptivo-motrices: concepto, tipos y clasificaciones, ofreciendo una primera introducción de todas ellas. Los siguientes temas de la asignatura se centran en la exposición de cada una de las capacidades perceptivo-motrices, comenzando el tema 4 con el esquema corporal, el tema 5 con la espacialidad, el tema 6 con la temporalidad, el tema 7 con la lateralidad, el tema 8 dividido entre el ritmo y la estructuración espacio-temporal, en el tema 9 el equilibrio, y por último en el tema 10 la coordinación punto en todos estos temas se desarrolla de forma detallada el concepto de cada una de las capacidades perceptivo-motrices, sus componentes y su evolución durante la infancia.

En los dos últimos temas de la asignatura, temas 11 y 12, se exponen las principales consideraciones prácticas a tener para el diseño de actividades en la clase de Educación Física dentro del área de Educación Física de Base, presentando múltiples ejemplos y supuestos prácticos.

A continuación se expone el listado de temas con los principales bloques de contenido de cada uno de ellos, para que de esta forma el alumno tenga una guía clara de cómo se estructura la asignatura.

1. Concepto y fundamentos de la Educación Física de Base
   * Concepto de Educación Física de Base
   * Fundamentos básicos de la Educación Física de Base
2. Motricidad y Educación Física de Base
   * Motricidad y Educación Física de Base: concepto y relación
   * Capacidades y habilidades motrices
   * Consideraciones para la realización del movimiento
3. Capacidades perceptivo-motrices: concepto y clasificación
   * Capacidades perceptivo-motrices: concepto
   * Capacidades perceptivo-motrices: tipos y clasificaciones
4. Esquema corporal: concepto, componentes y evolución
   * Esquema corporal: concepto
   * Esquema corporal: componentes
   * Esquema corporal: evolución
5. Espacialidad: concepto, componentes y evolución
   * Espacialidad: concepto
   * Espacialidad: componentes
   * Espacialidad: evolución
6. Temporalidad: concepto, componentes y evolución
   * Temporalidad: concepto
   * Temporalidad: componentes
   * Temporalidad: evolución
7. Lateralidad: concepto, componentes y evolución
   * Lateralidad: concepto
   * Lateralidad: componentes
   * Lateralidad: evolución
8. Ritmo y estructuración espacio-temporal: concepto, componentes y evolución
   * Ritmo: concepto
   * Ritmo: componentes
   * Ritmo: evolución
   * Estructuración espacio-temporal: concepto
   * Estructuración espacio-temporal: componentes
   * Estructuración espacio-temporal: evolución
9. Equilibrio: concepto, componentes y evolución
   * Equilibrio: concepto
   * Equilibrio: componentes
   * Equilibrio: evolución
10. Coordinación: concepto, componentes y evolución
    * Coordinación: concepto
    * Coordinación: componentes
    * Coordinación: evolución
11. Consideraciones prácticas para el diseño de actividades en la clase de EF I
    * Diseño de actividades para la clase de EF en Educación Primaria: aspectos a considerar
    * Ejemplos y supuestos prácticos
12. Consideraciones prácticas para el diseño de actividades en la clase de EF II
    * Diseño de actividades para la clase de EF en Educación Primaria: aspectos a considerar
    * Ejemplos y supuestos prácticos

En el desarrollo de cada tema escrito se incluyen, de forma general, los siguientes tipos de contenidos:

* Desarrollos teóricos escritos.
* Esquemas, figuras y tablas resumen.
* Preguntas sobre lo leído.
* Preguntas de reflexión.
* Desarrollo de aplicaciones prácticas.
* Ejemplos de juegos y actividades contextualizadas.
* Ejemplos de diseño de juegos y actividades para la clase de Educación Física.
* Ejemplos de análisis de supuestos prácticos concretos.

Los temas comienzan con la exposición de los principales objetivos que busca el tema, siempre en términos de aprendizajes para los alumnos, y terminan con varias propuestas de actividades de aprendizaje resumen del tema, que permitirán al alumno asentar los conocimientos adquiridos durante el tema y enriquecerán enormemente su proceso de aprendizaje. Asimismo, cada tema incluye un glosario final de tema con los conceptos, términos e ideas más destacadas que se han expuesto durante el desarrollo del mismo.

Una vez presentada de forma general la asignatura, pasamos ya a desarrollar este primer tema de “Concepto y fundamentos de la Educación Física de Base”.

# OBJETIVOS DEL TEMA

* Comprender qué entendemos por Educación Física de Base.
* Conocer las principales orientaciones de trabajo en Educación Física de Base.
* Situar el contexto amplio de aprendizaje a considerar dentro del área de Educación Física de Base.
* Estudiar los fundamentos básicos de la Educación Física de Base.
* Conocer cuáles son los objetivos concretos de la Educación Física de Base.
* Conocer cuáles son los contenidos que se desarrollan dentro del área de Educación Física de Base.
* Conocer cuáles son los medios empleados en el trabajo de Educación Física de Base.
* Estudiar los principios didácticos básicos para el trabajo de Educación Física de Base.

# 1. CONCEPTO DE EDUCACIÓN FÍSICA DE BASE

## 1.1. Definición general

¿Qué entendemos por Educación Física de Base?

En primer lugar hemos de definir qué entendemos por Educación Física de Base. Como toda área que ha sido objeto de estudio por múltiples autores a lo largo de los años en diferentes textos y manuales, existen diferentes definiciones y concepciones de la Educación Física de Base. De forma general, podemos definirla como una disciplina que se centra en el desarrollo de la persona, en nuestro ámbito de la Educación Física, del alumno, a partir de la mejora de las conductas motoras. Como característica principal, la Educación Física de Base se distingue por ser una disciplina abierta, autónoma, experimental y en continua renovación, que busca el desarrollo integral de la persona a por medio del movimiento. Aparecen, por tanto, dos términos principales íntimamente ligados al concepto de Educación Física de Base, que son la ‘persona’ y la ‘autonomía’.

La persona es considerada como la unidad sobre la que se desarrolla esta disciplina, en la que se da el comportamiento motor, y que depende de aspectos de tipo cognitivo, afectivo, y motor. Asimismo, es importante destacar, que la persona en esta disciplina no es considerada en ningún caso de forma abstracta y, sino que siempre es considerada como actuante en relación consigo mismo y con el medio que le rodea.

La autonomía se refiere a la capacidad que tiene la persona para conocerse, aceptarse, y tomarse en cuenta a través de sus acciones, en este caso a través del movimiento y de las situaciones motrices que se le planteen. Además, esta autonomía se refiere también a la capacidad de la persona para adaptarse a los cambios, de aceptar estos cambios, y de suscitar cambios por sí misma.

Figura 1. Persona y autonomía como términos sobre los que se construye la Educación Física de Base

* Pregunta sobre lo leído

Una vez abordado el concepto general de Educación Física de Base y en base a los términos y conceptos expuestos, elabora y lleva al papel la que sería tu definición propia de la Educación Física de Base.

## 1.2. Los objetivos de la Educación Física de Base

Objetivo general

Como objetivo general, la Educación Física de Base, busca el desarrollo del dominio de las conductas motrices. De forma más concreta, refiriéndonos al ámbito educativo, entendiendo por persona a los alumnos, la Educación Física de Base busca enseñarles a conocerse, a aceptarse, a comprenderse y a dominarse en movimiento en situaciones humanas, ya sean deportivas o no deportivas. Estos aprendizajes serán principalmente llevados a cabo en las clases de Educación Física, si bien las situaciones motrices que se planteen en las clases se darán en muchas ocasiones también fuera de ella (por ejemplo en el patio de recreo).

Objetivos específicos y objetivos inmediatos

En cuanto a los objetivos más específicos, la Educación Física de Base no establece unos objetivos específicos abstractos y teóricos centrados en la materia, la técnica o el resultado, sino que se centra en el alumno situándose en una perspectiva de ‘pedagogía de los objetivos’, que busca a través de la observación del alumno en movimiento, establecer y formular con la mayor precisión posible los objetivos específicos a alcanzar por cada alumno en función de su desarrollo psicomotor, factores cognitivos y psicosociales.

Así, el alumno a enseñar, es la fuente y el punto de partida del proceso educativo. Por tanto, podemos decir que los objetivos específicos de la Educación Física de Base están supeditados, y deberían ser formulados en base a ellos, por los requerimientos inmediatos que cada día y en cada sesión necesiten los alumnos. Esto da lugar a los objetivos inmediatos, que determinarán la elección por parte del profesor de Educación Física de las situaciones, ejercicios y juegos que se plantearán en cada sesión de clase. De esta forma, el alumno no es visto como un instrumento al servicio de la asignatura, sino que es el principal motor y motivo sobre el que se fundamenta la misma.

Figura 2. Desarrollo del área de Educación Física de Base: del objetivo general a los objetivos específicos, para llegar a los objetivos inmediatos.

* Pregunta sobre lo leído

Una vez expuestos los objetivos que persigue el trabajo de Educación Física de Base y cómo estos son confeccionados, ¿cuál dirías con tus palabras que es la finalidad de la Educación Física de Base?

# 2. ORIENTACIONES Y APRENDIZAJE EN EDUCACIÓN FÍSICA DE BASE.

En este apartado veremos los principales fundamentos de la Educación Física de Base. Comenzaremos exponiendo las dos principales orientaciones que se pueden dar al trabajo de Educación Física de Base, para sobre esta base exponer cómo se entiende el aprendizaje en esta disciplina.

## 2.1. Orientaciones de trabajo en Educación Física de Base

Como hemos visto en el apartado anterior de objetivos en Educación Física de Base, esta disciplina trata en todo momento de establecer una unidad entre los objetivos teóricos, las intenciones del profesor y las necesidades reales que tenga el alumno. Esto, como veíamos, llevaba al establecimiento de unos objetivos específicos inmediatos que fundamentaban el trabajo a realizar, en este caso, en la clase de Educación Física. En relación a esto, se pueden establecer diferentes orientaciones dentro del trabajo de Educación Física de Base, distinguiendo dos de ellas como las principales.

Los objetivos como punto de partida

La primera orientación fijaría los objetivos como punto de partida. Estos objetivos no son considerados como datos abstractos, sino que son el resultado de las necesidades que puede tener el alumno en relación a su educación corporal a través del movimiento. Así, el objetivo que se fije para el alumno en cada momento, determinará la elección de las actividades, tareas y juegos más apropiados para su consecución.

Un ejemplo concreto dentro de esta orientación que fija el objetivo como punto de partida, sería una sesión que se centre en el desarrollo de la resistencia en el alumno a través de un circuito con diferentes ejercicios orientados al trabajo de esta capacidad física básica. Otro ejemplo podría ser una sesión cuyo objetivo fuera el trabajo de relajación global y segmentaria en el alumno, y que podría ser llevada a cabo a través de diferentes actividades y ejercicios de intensidad seguidos de fases de recuperación.

Praxis como punto de partida

La segunda orientación principal en el trabajo de Educación Física de Base fijaría como punto de partida la praxis o situaciones que surgen en una actividad deportiva concreta. Las actividades y ejercicios que se desarrollarían en una sesión con este tipo de orientación serían elegidas en función de las posibilidades de trabajo psicomotor de los alumnos a los que se dirigiese la misma. Y siempre estarían encaminadas (las actividades) a la adquisición de una base de trabajo de la actividad deportiva concreta, y no a un trabajo aislado de adquisición de técnicas.

Un ejemplo concreto de esta orientación que fija la praxis como punto de partida, sería a partir de actividades en las que se experimenten y trabajen los saltos que se dan en los diferentes aparatos de gimnasia, llegar a comprender y ejercitar el equilibrio en las caídas. Otro ejemplo sería a partir de un juego de balón, plantear diferentes juegos y tareas que estén encaminadas al trabajo de percepción espacial y de relación con los compañeros dentro del juego.

Figura 3. Orientaciones posibles en Educación Física de Base como punto de partida de la sesión

* Pregunta sobre lo leído

Una vez vistas las dos orientaciones que se puede dar al trabajo de Educación Física de Base, y expuestos los ejemplos ilustrativos de cada caso, piensa y lleva al papel dos ejemplos concretos de sesión o conjunto de actividades desde, por un lado, una orientación centrada en los objetivos como punto de partida, y, por otro lado, desde una orientación que toma la praxis de una actividad deportiva concreta como punto de partida.

## 2.2. El aprendizaje en Educación Física de Base

Para comenzar este apartado centrado en el aprendizaje en Educación Física de Base, en primer lugar hemos de establecer claramente qué entendemos por aprendizaje. Para ello podemos acudir a un sentido más amplio del término, o a un sentido más estricto del mismo.

Aprendizaje en sentido amplio

En sentido amplio, hablaremos de aprendizaje cuando la actividad corporal, sea cual sea, produce una adquisición en el aprendiz o una modificación en su nivel de partida inicial. En este sentido, hablaríamos de aprendizaje, por ejemplo, en el caso en el que un alumno a través de ejercicios de ritmo aprende a ajustar sus movimientos a un ritmo marcado, que podrá ser más rápido o más lento.

Aprendizaje en sentido estricto

En un sentido más estricto, hablaríamos de aprendizaje cuándo se dé la adquisición de un nuevo automatismo o de un gesto técnico. En este caso, hablamos de aprendizaje cuando el alumno automatiza la forma de realizar, por ejemplo, una voltereta hacia adelante en gimnasia.

Una vez expuestos los dos sentidos que podemos darle al aprendizaje, acudiendo ya al ámbito concreto de la Educación Física de Base, es preciso resaltar que esta disciplina busca un aprendizaje en un sentido amplio, que si bien no elimina la adquisición de automatismos de nuevas praxis, busca principalmente la mejora en el proceso de adquisición de estos aprendizajes y no se centra únicamente en el resultado de los mismos.

Figura 4. Los dos sentidos que se puede dar al concepto aprendizaje y cómo la Educación Física de Base (EFB) se sitúa en un sentido amplio del mismo.

Así, entendiendo que el aprendizaje se orienta a la mejora en el proceso de adquisición, se tornan fundamentales una serie de cuestiones relacionadas, principalmente, con la experiencia que vive el alumno durante todo el proceso.

* Por un lado, es esencial conocer qué ha percibido el alumno en él mismo y en su alrededor cuando se dan los aprendizajes, cualesquiera que sean, pues estas sensaciones que recoge el alumno son las que dan mayor significado a lo aprendido.
* Asimismo, es importante conocer qué descubre el alumno a través del éxito en las actividades o ejercicios que planteemos, y en caso de darse, cuáles son las causas que les llevan a fracasar en ellos.
* A su vez, es fundamental conocer cómo relaciona el alumno las nuevas experiencias con las experiencias anteriores que haya tenido en actividades o tareas similares o que guarden relación con ellas.
* Además, aporta una gran información sobre la experiencia vivida por el alumno, lo que expresa a otros al respecto, como pueden ser, por ejemplo, los comentarios que de la experiencia vivida haga el alumno a sus compañeros de clase.

Figura 5. Principales aspectos relacionados con la experiencia del alumno en el aprendizaje en Educación Física de Base.

Por último, indicar que estos aprendizajes, si bien se profundizará en ellos en próximos temas, podrán ser de diferentes tipos, como pueden ser los aprendizajes por intentos de ensayo y error, el aprendizaje por búsqueda personal o en grupo, o el aprendizaje por interiorización y representación mental de un modelo.

* Pregunta sobre lo leído

Una vez expuestos los objetivos que persigue el trabajo de Educación Física de Base y cómo estos son confeccionados, ¿cuál dirías con tus palabras que es la finalidad de la Educación Física de Base?

# 3. FUNDAMENTOS BÁSICOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA DE BASE.

Una vez vistos los dos primeros apartados en los que se define el concepto de Educación Física de Base, se explora la forma en la que se definen y establecen los objetivos, y se detallan las dos orientaciones de trabajo existentes y cómo se entiende el aprendizaje en esta disciplina, pasamos en este apartado central del tema a exponer los fundamentos básicos de la Educación Física de Base.

Para ello veremos, de forma concreta, cuáles son los objetivos que está busca desde un punto de vista curricular dentro del ámbito educativo, así como cuáles son los contenidos y medios sobre los que se desarrolla. Objetivos, contenidos y medios que conforman los siguientes tres subapartados del tema.

## 3.1. Objetivos de la Educación Física de Base

En el apartado 1.2 vimos de forma general qué tipos de objetivos se consideran en el área de Educación Física de Base, y como estos son establecidos desde el objetivo general hasta los objetivos específicos y objetivos inmediatos. Sobre esta base y acudiendo ya al ámbito educativo que nos ocupa, podemos establecer de forma más clara cuáles son los objetivos que a nivel curricular se buscan desde la perspectiva de la Educación Física de Base, entendiendo está como uno de los cimientos sobre los que se implementa y construye la materia de Educación Física. Así, se pueden establecer cuatro objetivos generales que ha de buscar la Educación Física de Base desde una propuesta curricular.

* Por un lado, el primer objetivo sería la mejora general del desarrollo psicomotor de los alumnos, entendiendo por éste un proceso de evolución a lo largo de los años y siempre adaptado a las características individuales de cada niño o niña.
* En segundo lugar, es objetivo de la Educación Física de Base, contribuir a la adquisición de aprendizajes escolares, en este caso los propios de la asignatura de Educación Física y que son establecidos en el currículum educativo vigente.
* En tercer lugar, es objetivo de esta disciplina ofrecer al niño una alternativa de recreación para su tiempo libre, siempre encaminada a una expresión lúdica y que busque la integración en el grupo.
* Por último, el cuarto de los objetivos, estaría centrado en posibilitar diferentes experiencias que sean útiles para la adquisición y desarrollo de habilidades y destrezas para la iniciación deportiva en cualesquiera modalidades.

Figura 6. Objetivos generales que busca la Educación Física de Base desde un punto de vista curricular dentro del ámbito educativo.

Estos objetivos concretos son recogidos de forma global en la definición de Educación Física de Base dada en el Dossier Pedagógico de Educación Física de Base de la Asociación de Licenciados en Educación Física de la Universidad Católica de Lovaina (1987), obra de referencia en este ámbito, y que define la Educación Física de Base como aquella disciplina que “busca enseñar al alumno a conocerse aceptarse, a comprenderse y a dominarse en movimiento en situaciones humanas (deportivas y no deportivas) siempre nuevas” (p. 13).

## 3.2. Contenidos de la Educación Física de Base

Los contenidos del área de Educación Física de Base no vienen detallados en un bloque de contenidos propio de la materia de Educación Física dentro del currículum educativo de la materia, sino que son la base sobre la que se cimenta el desarrollo de contenidos más específicos de la asignatura.

* Son contenidos propios de Educación Física de Base todos aquellos relacionados con las conductas psicomotoras básicas como son la coordinación, el equilibrio, el esquema corporal, la lateralidad, o la percepción espacio temporal, y que constituyen el cuerpo central de los materiales de esta asignatura.
* El desarrollo y dominio de estas conductas psicomotoras elementales sirve de base para un segundo gran bloque de contenidos, que serían todos aquellos relacionados con las conductas psicomotoras propias de las modalidades deportivas, desde la iniciación predeportiva hasta el deporte en sí. Esto incluye, por tanto, diferentes juegos y ejercicios predeportivos con elementos como balones, aros, picas, cuerdas y demás materiales propios del área de Educación Física.
* Como tercer gran bloque de contenidos, desarrollado sobre la base de los dos anteriores, se situarían aquellos contenidos relacionados ya de forma directa con la iniciación a la gimnasia, al atletismo, a los minideportes y a los bailes tradicionales.

Figura 7. Las tres grandes áreas de contenidos de la Educación Física de Base

Contenidos todos ellos que, si analizamos el curriculum de la asignatura de Educación Física, tanto en la etapa de Educación Primaria como en la etapa de Educación Secundaria, comprobamos que sí estarían ya reflejados de forma específica como base para el desarrollo de los diferentes contenidos que en él se establecen.

## 3.3. Medios de la Educación Física de Base

En cuanto a los medios de la Educación Física de Base, tenemos que entender, en un sentido general, aquellos métodos y principios didácticos que dan lugar a las actividades que se plantean en las sesiones de clase. Estas actividades, que podrán ser de distinto índole, contarán como medio fundamental con los materiales propios del área de Educación Física.

Podemos hablar así de actividades de tipo gimnástico, formas básicas de movimientos, diferentes juegos actividades de expresión corporal, destrezas gimnasticas, bailes, danzas, juegos predeportivos y minideportes, que en muchos de los casos serán llevadas a cabo con materiales como pelotas, cuerdas, aros, bastones, conos, y muchos otros materiales propios del área de Educación Física.

* De esta forma, se establece una relación didáctica entre el objetivo, el contenido y el medio, que da lugar y permite diseñar las actividades que se plantearán en las sesiones de clase. Un ejemplo de esta relación, sería el diseño de una actividad que tiene como objetivo la mejora en el alumno del control del equilibrio dinámico, y que por tanto desarrolla como contenido este componente del equilibrio, utilizando como medio para ello actividades y juegos de carrera con saltos y giros usando como materiales bancos suecos, escaleras de suelo y pelotas.

Figura 8. Relación entre objetivo, contenidos y medios como base para el diseño de las actividades de Educación Física de Base

* Esta relación objetivo-contenido-medio que, como indicábamos anteriormente, da lugar a las actividades que se plantean en las sesiones refuerza claramente el hecho de que las actividades no puedan ser consideradas como el fin mismo de la Educación Física, sino que son el medio que permite conseguir a través de ellas fines superiores, como en el ejemplo anterior sería el objetivo de mejora del control del equilibrio dinámico.

Una vez desarrollados los fundamentos básicos de la Educación Física de Base en términos de objetivos curriculares, contenidos y medios para el diseño de las actividades y tareas, pasamos en el siguiente punto del tema a exponer una serie de principios didácticos fundamentales que deberemos tener siempre presentes.

# 4. PRINCIPIOS DIDÁCTICOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA DE BASE.

El trabajo de Educación Física de Base no se lleva a cabo siguiendo una metodología específica cerrada que podamos detallar en estas páginas, sino que se fundamenta en base a una serie de principios didácticos básicos que el profesor ha de observar y sobre los que ha de adecuar su práctica educativa. Estos principios didácticos son cinco y vienen reflejados en la siguiente figura.

Figura 9. Principios didácticos para el trabajo de Educación Física de Base

A continuación se pasa a desarrollar cada uno de estos principios de forma específica.

## 4.1. Etapas del aprendizaje motor

Los principios didácticos básicos de trabajo en Educación Física de Base están, en primer lugar, orientados por las diferentes etapas del aprendizaje motor, y que se dividen, siguiendo a Meinel (1977), en tres grandes momentos o fases.

Primera fase de adquisición y coordinación primitiva

* La primera fase es de adquisición y en ella el alumno comienza por ver y oír el movimiento que después va a aprender, haciéndose así una primera idea del mismo, para después llevarlo a la práctica en esta primera fase de adquisición. Los movimientos que hará el alumno serán bruscos, tensos, y con múltiples imprecisiones de tiempo y espacio. En definitiva, los movimientos que realizará el aprendiz en esta fase de adquisición serán en términos de calidad bajos, en términos de seguridad inseguros, y en términos de esfuerzo muy costosos.

Segunda fase de corrección y coordinación elaborada

* La segunda fase en las etapas del aprendizaje motor está caracterizada por una mayor toma de conciencia del movimiento por parte del aprendiz que le lleva a ser consciente en mayor medida de los errores que comete en la ejecución del movimiento. Esto le permitirá poder llegar a solventar progresivamente los errores de ejecución con las sucesivas repeticiones. En términos de esfuerzo, el movimiento se realiza de forma menos costosa. En términos de calidad, el movimiento es más controlado, tanto en el espacio como en tiempo de ejecución. Y en términos de seguridad, el movimiento es más seguro.

Tercera fase de afinamiento y adaptación a condiciones cambiantes

* Tras la segunda fase, se llega a la tercera fase o momento en las etapas del aprendizaje motor, en la que se da ya un alto grado de seguridad en la ejecución del movimiento que permite una gran estabilidad del mismo, dotándole de una mayor precisión y control espacio-temporal en su ejecución. En términos de calidad, los movimientos realizados en esta fase pueden ser clasificados como movimientos que tienen una importante fluidez y armonía, así como una destacada precisión. En términos de calidad del movimiento, pueden ser catalogados de elegantes. Además, en esta tercera fase del aprendizaje motor, se puede comenzar ya a cambiar las condiciones en la ejecución sin que está se vea alterada, algo que en la segunda fase todavía no ocurre en todos los casos. Un ejemplo de esta variación en las condiciones de ejecución sería cambiar la superficie del terreno sobre el que se desarrolla la habilidad.

Figura 10. Las tres fases o etapas en el proceso de aprendizaje motor.

Por supuesto, el ritmo de adquisición de estas etapas o fases del aprendizaje no será igual en todos los alumnos aun pudiendo ser de la misma edad y contando con bagajes motores similares, ya que dependerá de múltiples aspectos individuales propios de cada alumno. Por tanto, es fundamental que el profesor sea consciente de que se podrá encontrar alumnos en un mismo grupo de clase con diferentes niveles de aprendizaje, pudiendo estar unos en una fase de aprendizaje motor y otros en una más avanzada o más retrasada. Esto refuerza, una vez más, la necesidad de considerar la individualidad de cada alumno dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje.

Tipos de actuación en las diferentes fases

En cuanto a los tipos de actuación en cada fase, las consideraciones generales a tener en cuenta son las siguientes.

* En la primera fase o etapa, al estar en una fase de adquisición inicial en la que se da una coordinación primitiva del movimiento, se ha de permitir mucha libertad de ejecución y estar continuamente motivando al alumnado para que ejecuten los movimientos y habilidades planteados.
* Ya en la segunda fase, en la que se da la coordinación elaborada del movimiento con una mayor corrección y afinamiento del mismo, se podrán comenzar a realizar pequeñas correcciones básicas, que de forma gradual, permitirán al alumno elaborar el movimiento con una mayor calidad.
* En la tercera fase, el profesor podrá ya, por estar estabilizado el movimiento, pedir repeticiones conscientes a los alumnos, así como variar las condiciones de la ejecución con el objetivo de que los alumnos se adapten a las mismas sin que la ejecución se vea alterada.

Figura 11. Las tres fases o etapas en el proceso de aprendizaje motor.

* Pregunta sobre lo leído

Una vez expuestas las tres fases que se dan en el aprendizaje de todo nuevo movimiento, piensa y lleva al papel un ejemplo concreto que muestre las características que tendría el aprendizaje de dicho movimiento en cada fase.

* Pregunta sobre lo leído

En cuanto a las características de los movimientos en cada fase de aprendizaje, si observamos un movimiento que es ejecutado con mucho esfuerzo, con mucha tensión muscular en el alumno ejecutante, y con una baja calidad en el mismo que se traduce en un nulo o muy bajo control espacio-temporal, ¿en qué fase de aprendizaje motor diríamos que se encuentra el alumno? Da una respuesta razonada.

## 4.2. Atención individual y colectiva

Un segundo principio didáctico dentro del trabajo de Educación Física de Base sería el de la atención individual y colectiva del alumno.

Atención individual

Este principio se refiere, por un lado, en términos de la atención individual, a la necesidad de que el alumno sea considerado en todo momento como un individuo qué necesita una atención personalizada en función de su nivel de partida, rasgos psicofísicos particulares y distinto nivel de pericia o rendimiento motriz. Esto hace, por tanto, que estas características individuales de cada alumno deban ser tenidas en cuenta, siempre en la medida de lo posible, a la hora de plantear las actividades y tareas de las sesiones de clase, buscando así respetar y valorar las diferencias que se puedan dar entre los diferentes alumnos y que permitirán ofrecer un proceso de enseñanza-aprendizaje lo más individualizado y adaptado posible.

Atención colectiva

Por otro lado, en lo que a la atención colectiva se refiere, cuando se plantean tareas para todo el grupo, se realizarán adaptaciones en las actividades que faciliten la tarea aquellos alumnos que puedan presentar más dificultades en la realización de las mismas. Esta atención colectiva será igualmente enriquecedora, pues permitirá en los trabajos grupales que los alumnos sean conscientes de las posibles dificultades que puedan experimentar sus compañeros (o ellos mismos) y cómo éstas pueden ser superadas con ayudas, que en muchos casos serán prestadas por los propios compañeros.

* Pregunta sobre lo leído

Una vez expuestas los principios didácticos a tener en consideración en relación a la atención tanto individual como colectiva de los alumnos dentro del trabajo de Educación Física de Base en la asignatura de Educación Física, piensa y lleva al papel un caso concreto de sesión o conjunto de actividades en las que fomentarías tanto una atención colectiva del grupo, como una atención individual de aquellos alumnos que la requiriesen. En este sentido, es importante que pienses y describas qué actuaciones concretas llevarías a cabo en las actividades y tareas propuestas para atender a la individualidad descrita.

4.3. Fomento de la creatividad

El tercer principio didáctico que queremos destacar, está referido al fomento de la creatividad, en este caso orientado a las conductas de movimiento humano. Esta creatividad podrá ser estimulada en los alumnos a través de diferentes estrategias que como profesores podemos plantear. Entre ellas podemos encontrar la creación de juegos y actividades ideados por parte de los alumnos, la incorporación de nuevas reglas o formas de moverse o jugar en las actividades que sean ideadas por ellos, o el uso de materiales didácticos de formas no tradicionales. Este fomento de la creatividad contribuirá a desarrollar el potencial creativo de los alumnos y enriquecerá con ello enormemente el proceso de enseñanza-aprendizaje.

* Pregunta sobre lo leído

Una vez expuesta la importancia del fomento de la creatividad en el trabajo de movimiento con los alumnos, piensa un caso concreto de actividad, tarea o juego que modificarías y/o adaptarías de forma creativa a través de alguna de las estrategias referidas anteriormente, u otra nueva que puedas considerar interesante.

4.4. Socialización

El cuarto principio didáctico que queremos destacar es el de la socialización, que como hemos visto en la definición y concepción de la Educación Física de Base es uno de los principales objetivos de la misma

Por tanto, a través de las actividades que planteemos, hemos de contribuir a la socialización del alumno y a su integración y participación en el grupo escolar, y así en su entorno social más próximo. Esto refuerza la idea de primar el trabajo de tipo grupal sobre el trabajo de tipo individual, si bien será difícil establecer una diferenciación total entre estos dos tipos de trabajo, pues en múltiples casos, dentro de un trabajo grupal se plantean diferentes tareas de tipo individual. En todo caso, como indicábamos anteriormente, la socialización y la interacción de todos los alumnos del grupo de clase en las actividades y tareas que planteemos será un principio didáctico básico a seguir.

4.5. Momento de desarrollo motor

Por último, pero no por ello menos importante, todas nuestras actuaciones dentro del área de la Educación Física de Base, deberán contemplar en todo momento el desarrollo motor de los alumnos, que hará que tengan unas determinadas características particulares en función de su crecimiento y maduración, y que en términos generales están ligadas a la edad. Por tanto, y en todo momento, el profesor deberá atender y respetar las características particulares de desarrollo motor de cada alumno, adaptando en base a ellas las actividades y tareas que se planteen en las diferentes sesiones prácticas.

Estos cinco principios didácticos expuestos, no conforman una única línea de actuación ni resuelven por si solos los problemas metodológicos que el profesor de Educación Física ha de resolver en clase, pero sí constituyen unos pilares básicos sobre los que construir el proceso de enseñanza-aprendizaje que se lleve a cabo en cada sesión.

* Pregunta sobre lo leído

Una vez expuesto el principio didáctico relacionado con la consideración del momento específico de desarrollo motor de alumno, piensa y lleva al papel la forma en la que adaptarías una actividad, tarea o juego general a dos etapas concretas de desarrollo motor del alumno. Así, por ejemplo, si eliges una actividad de salto, indica cómo diseñarías la actividad concreta para trabajar con alumnos que se encuentren en diferentes momentos de su desarrollo motor (siempre dentro de la etapa educativa que nos atañe).

# ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE RESUMEN DEL TEMA

* Realiza un mapa conceptual resumen del tema, que no ocupe más de una cara y que resuma de la mejor forma y más gráfica posible los aspectos más importantes tratados durante el desarrollo del mismo.

# GLOSARIO

A continuación se exponen algunos de los conceptos, términos e ideas más destacadas expuestas durante el desarrollo del tema. Trata de llevar al papel la que sería tu propia definición o concepción de los mismos, y que te será de gran utilidad para afianzar todo lo expuesto durante el tema. Trata, siempre que sea posible, de poner ejemplos ilustrativos que acompañen a tus explicaciones.

* Educación Física de Base
* Objetivo general
* Objetivo específico
* Objetivo inmediato
* Aprendizaje en sentido amplio
* Aprendizaje en sentido estricto
* Relación objetivo-contenido-medio
* Atención individual
* Atención colectiva
* Socialización
* Creatividad
* Aprendizaje motor
* Desarrollo motor

# BIBLIOGRAFÍA

#### Bibliografía básica

Asociación de Licenciados en Educación Física de la Universidad Católica de Lovaina (1987). *Dosier pedagógico nº1 de Educación Física de Base*. Madrid: Gymnos.

Asociación de Licenciados en Educación Física de la Universidad Católica de Lovaina (1987). *Dosier pedagógico nº2 de Educación Física de Base*. Madrid: Gymnos.

Asociación de Licenciados en Educación Física de la Universidad Católica de Lovaina (1987). *Dosier pedagógico nº3 de Educación Física de Base*. Madrid: Gymnos.

Bonilla, C. B. (2004). *Didáctica de la Educación Física de Base*. Armenia: Editorial Kinesis.

Le Boulch, J. (1997). *La Educación Psicomotriz en la Escuela Primaria*. Barcelona: Ed. Paidós.

Meinel, K. (1977). *Didáctica del movimiento: ensayo de una teoría del movimiento en el deporte desde el punto de vista pedagógico*. Madrid: Editorial Orbe.

#### Bibliografía complementaria

Bueno, M. L., Valle, S. y Vega, R. (2011). *Los contenidos perceptivo motrices, las habilidades motrices y la coordinación a lo largo de todo el ciclo vital*. Toledo: Winihard Grafics.

Lapierre A. y Aucouturier, B. (1977). *Simbología del movimiento*. Madrid: Científico-Médica.