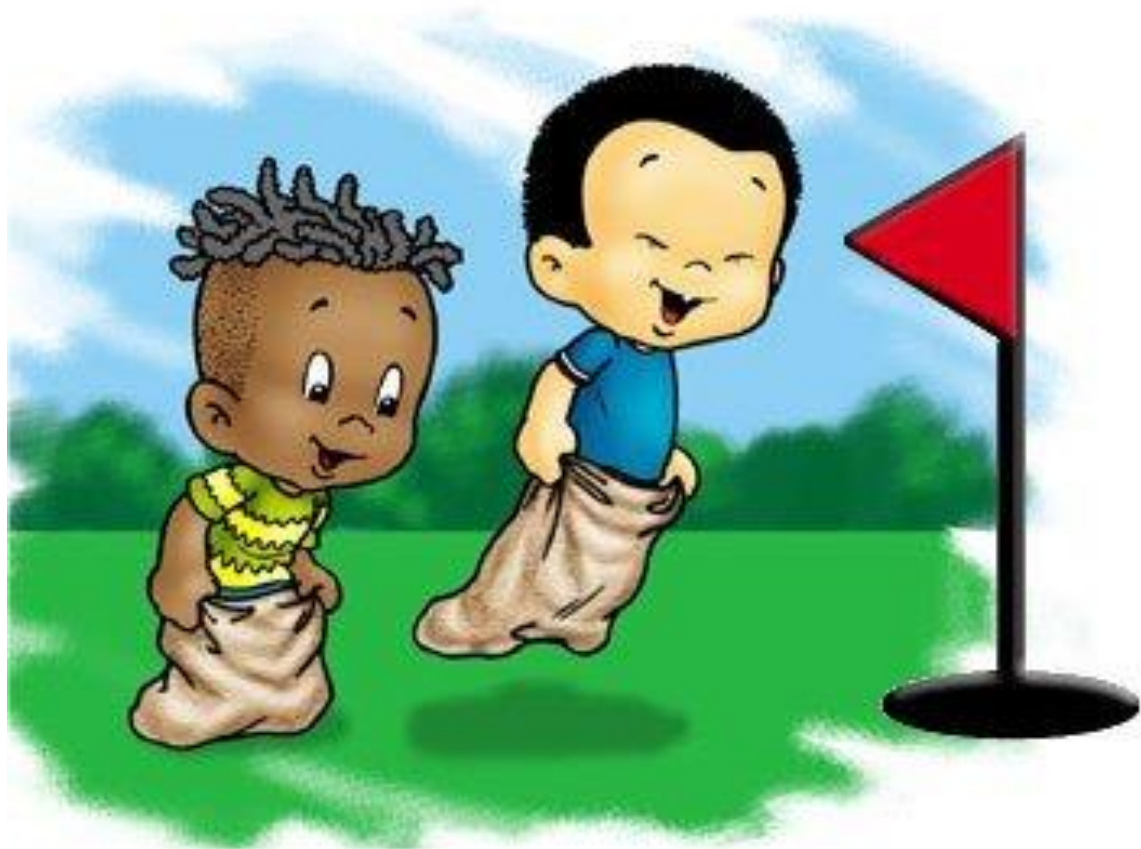


HABILIDADES MOTRICES

EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR



Cintia Lozano Pérez

Víctor Pérez Acebes

Soraya Salgado López

Oscar Toledano Flores

Roberto Turrado Hernán

ÍNDICE	
JUSTIFICACIÓN	2
GLOSARIO DE TÉRMINOS	5
PRÁCTICA CORPORAL	7
PRÁCTICA DE AULA	11
INFORME DE AUTOEVALUACIÓN	12
REFERENCIAS	13
ANEXOS	14
Variantes	14
Aspectos más importantes del trabajo	15
Presentación	17

JUSTIFICACIÓN

Para introducir el tema de Habilidades Motrices lo primero que haremos es situarlo en el Currículo de Educación Primaria. A dicho tema se le dedica un bloque entero dentro del currículo; el bloque 2: Habilidades motrices, el cuál hace referencia a las adquisiciones relacionadas con el dominio y el control motor, y agrupa los contenidos que permiten a los alumnos moverse eficazmente y aquellos que facilitan la toma de decisiones para la adaptación del movimiento a nuevas situaciones.

El concepto de habilidad motriz básica en Educación Física considera una serie de acciones motrices que aparecen en la evolución humana, tales como correr, saltar, lanzar, recepcionar... todos ellos relacionados con la coordinación y el equilibrio.

Las habilidades básicas encuentran un soporte para su desarrollo en las habilidades perceptivas, las cuales están presentes desde el momento del nacimiento, al mismo tiempo que evolucionan conjuntamente.

Hay dos tipos de habilidades:

Habilidades fundamentales:

- Locomoción (saltar, correr...)
- Manipulación (lanzar, coger...)
- Estabilidad

Habilidades específicas:

- Actividades de lucha
- Actividades gimnásticas
- Actividades atléticas
- Deportes colectivos

Las habilidades motrices dan lugar a la competencia motriz, cuyo resultado depende de las capacidades físicas, perceptivas y socio motrices. Todo esto determina el ajuste motor empleado en la ejecución de cada acto motor.

Gallahue establece cuatro etapas del desarrollo motor, al mismo tiempo Castañer y Camerino también establecen unas etapas. Combinando lo que dicen estos autores podemos decir que hay las siguientes etapas:

Motricidad refleja: se da hasta el primer año de vida. Son movimientos involuntarios controlados por el cerebro medio, están basados en el proceso de maduración. Gallahue distingue entre dos tipos de reflejos: los primitivos (asociados a la supervivencia) y posturales (precursores de los movimientos voluntarios)

Motricidad rudimentaria: se da hasta los dos años de vida, se caracteriza por el intento de controlar los movimientos reflejos. Son la primera forma de movimiento voluntario. Se puede dividir en dos etapas: la primera, inhibición de reflejos (hasta el primer año) donde el movimiento voluntario es poco controlado y la segunda, precontrol (de uno a dos años) mayor control y precisión de los movimientos.

Motricidad holocinética: hasta los 6-7 años. Se basa en el ensayo y error

Motricidad ideocinética: a partir de los 6-7 años. Hay mayor nivel de planificación

Actualmente la sociedad plantea la necesidad de incorporar a la educación aquellos conocimientos, destrezas y capacidades relacionadas con el cuerpo y su actividad motriz contribuyentes al desarrollo integral de la persona y a la mejora de su calidad de vida.

Es importante que el alumnado entienda la educación física como método para establecer el equilibrio físico y psíquico y sean conscientes de la importancia que tiene practicar actividad física. Todo ello como valor duradero, a lo largo de la vida, no solamente en la etapa de escolarización.

La adquisición de las habilidades motrices en la etapa de educación primaria va a proporcionar directamente a los niños una serie de beneficios que van a ir directamente interrelacionados con el desarrollo del propio crecimiento y madurez.

Las habilidades motrices básicas son de gran importancia en el desarrollo del niño y en la práctica deportiva: correr, saltar, lanzar, recepcionar o coger son algunos ejemplos de habilidades que constituirán la base de actividades motoras más complejas.

A lo largo de la etapa de educación primaria, con el desarrollo de las habilidades motrices en la educación física lo que queremos conseguir es que el niño comprenda su propio cuerpo y sus posibilidades, interactuar con el mundo exterior, llegando a conocer y dominar paso a paso cada una de estas habilidades motrices para facilitar su desarrollo integral como persona.

Como docentes debemos tener en cuenta una serie de recomendaciones y orientaciones a la hora de realizar distintas tareas relacionadas con las habilidades motrices. Algunas de ellas son:

- Observar las habilidades motrices que los niños utilizan de forma espontánea en sus actividades y juegos.
- Comprobar los motivos que impulsan la realización de dichas tareas.
- Comprobar los niveles de complejidad motriz a los que es capaz de acceder cada niño.
- Fomentar en nuestras programaciones las habilidades motrices menos usuales.
- Tener presentes los errores más frecuentes, como: descoordinación, base de sustentación incorrecta, impulsiones incorrectas o excesivas, descentración visual con el objeto que se manipula...
- Proveer de una amplia gama de actividades para las que se precise la aplicación de diversas habilidades motrices.

HABILIDADES MOTRICES
EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR

Otra recomendación que podemos tener en cuenta a la hora de plantear las actividades en el aula, es presentar estas como “situaciones problema”, es decir, proponer un reto a los alumnos de manera que tengan la posibilidad de dotar de significado y sentido a su propia motricidad y, por lo tanto, de disponer una experiencia motriz válida y significativa.

Es conveniente que un docente incluya en su planificación variaciones en el nivel de dificultad para poder adaptar las actividades a las capacidades de los alumnos.

Para finalizar decir que el desarrollo de las habilidades motrices es de suma importancia para contribuir con el proceso de formación del niño en su etapa escolar.

GLOSARIO DE TÉRMINOS

Acomodación: “Es la modificación de viejos esquemas, o la creación de otros nuevos, para hacer frente a distintos aspectos novedosos de la realidad.” (Martín Bravo, 2009)

Ajuste motor: “Conjunto de procesos organizativos y de control del movimiento que posee una adecuada eficacia” (Castañer y Camerino, 1991)

Asimilación: “Incorporación de un objeto a esquemas mentales previos, es decir, ya elaborados” (Martín Bravo, 2009)

Competencia motriz: “Capacidad de los escolares de interpretar las situaciones motrices en las que se ven envueltos y dar una respuesta lo más eficaz posible.” (Ruiz Pérez, 1995, 2001)

Educación motriz: “Proceso de adquisición en que cada habilidad es el producto de acomodaciones y modificaciones de habilidades adquiridas con anterioridad y que van construyendo el repertorio del individuo”

Equilibración: “Tendencia natural del organismo hacia mayores niveles de equilibrio en los procesos evolutivos básicos” (Martín Bravo, 2009) Es el proceso que se produce en el cambio de asimilación a acomodación. Cuando un niño se enfrenta a una situación en la que no puede desenvolverse utilizando un esquema previo, sufre un estado de desequilibración, y una vez que organiza sus nuevas pautas mentales, vuelve la equilibración. Esta búsqueda constante de la equilibración da lugar al crecimiento cognitivo.

Espacialidad: Proceso mediante el cual se perciben, reconocen y se representan mentalmente una serie de relaciones espaciales que facilitaran la relación con el entorno (Le Poulch, 1990)

Esquema corporal: “Es una organización activa de las reacciones o experiencias paralelas que intervienen en toda respuesta adaptada” (F.Bartlett)

Esquema motor: Es sinónimo de programa motor. Se trata del esquema perceptivo, se genera en nuestra memoria como resultado de todos los elementos comunes de patrones motores o situaciones.

Habilidad motriz: “Competencia de un sujeto frente a un objetivo dado, aceptando que, para la consecución de este objetivo, la generación de respuestas motoras, el movimiento, desempeña un papel primordial e insustituible” (Batalla 2000). Tienen un carácter natural e innato

Habilidades de estabilidad: Son movimientos que consiguen la adecuación espacio- temporal del cuerpo, que supone la superación de la fuerza de gravedad. (Castañer y Camerino, 1991)

Habilidades locomotrices: Son movimientos realizados por el cuerpo que se desplaza de un punto a otro del espacio, conjugando los diferentes elementos espaciales: direcciones, planos y ejes. (Castañer y Camerino, 1991)

Habilidades manipulativas: “Movimientos de manipulación gruesa producida por las capacidades de imprimir fuerza a los objetos y de recibir la propia de los objetos con los que interactuamos” (lanzar, coger, chutar, golpear...) (Castañer y Camerino, 1991)

Habilidades motrices básicas: “Familia de habilidades, amplias, generales, comunes a muchos individuos y que sirven de fundamento para el aprendizaje posterior de nuevas habilidades más complejas, especializadas y propias de un entorno cultural concreto” (Batalla 2000). (Carrera, salto, lanzamiento y giros)

Habilidades motrices específicas: Según Sánchez Bañuelos (1986), son “toda aquella actividad de índole físico en torno a la consecución de un objetivo concreto enmarcado por unos condicionamientos previos y bien definidos en su realización” Es decir, aquellas habilidades propias de un deporte.

Inteligencia motriz: “Capacidad de los escolares de interpretar las situaciones motrices en las que se ven envueltos y de dar una respuesta lo más eficaz posible”

Lateralidad: Dominio funcional de un lado del cuerpo sobre el otro, manifestándose en la preferencia de los individuos de servirse selectivamente de un miembro determinado para realizar operaciones que requieren de precisión y habilidad (Le Poulch, 1990)

Motricidad: Conjunto de las funciones desempeñadas por el esqueleto, los músculos y el sistema nervioso que permiten los movimientos y el desplazamiento. Se podría decir que motricidad se refiere a cualquier movimiento que realiza un ser humano.

Patrón motor: Es el patrón perceptivo, atendiendo a las diferentes situaciones que puedan darse a la hora de utilizar las habilidades motrices.

Praxia o habilidad: “O acción, es un sistema de movimientos coordinados en función de un resultado o una intención.” (Castañer y Camerino, 1991)

Programa motor: Serie preestructurada de comandos musculares capaces de producir un movimiento, según Keele es la representación central de una habilidad motriz.

Situaciones problema: Situaciones que se plantean a los alumnos a modo de retos.

Temporalidad: Conjunto de acontecimientos que siguen un orden o distribución cronológica y una duración cuantifica del tiempo transcurrido entre los límites de dichos acontecimientos (Fraisie, 1989)

PRÁCTICA CORPORAL: HABILIDADES MOTRICES

NOMBRE	“HABILIDADES MOTRICES”
LUGAR	Gimnasio
RECURSOS	→ Bancos suecos → Aros → Balón → Polideportivo
AGRUPAMIENTO	Se realizaran tres grupos más
DURACIÓN	30 minutos

Estación I:



1. Habilidad locomotriz: reptar

Los alumnos se deberán colocar en dos filas de a uno y el ultimo de cada fila deberá pasar reptando por debajo de las piernas de sus compañeros.

Una vez que ha llegado al principio de la fila debe de ir corriendo hasta la zona de los bancos.

2. Habilidad estabilidad: equilibrio sobre bancos suecos.

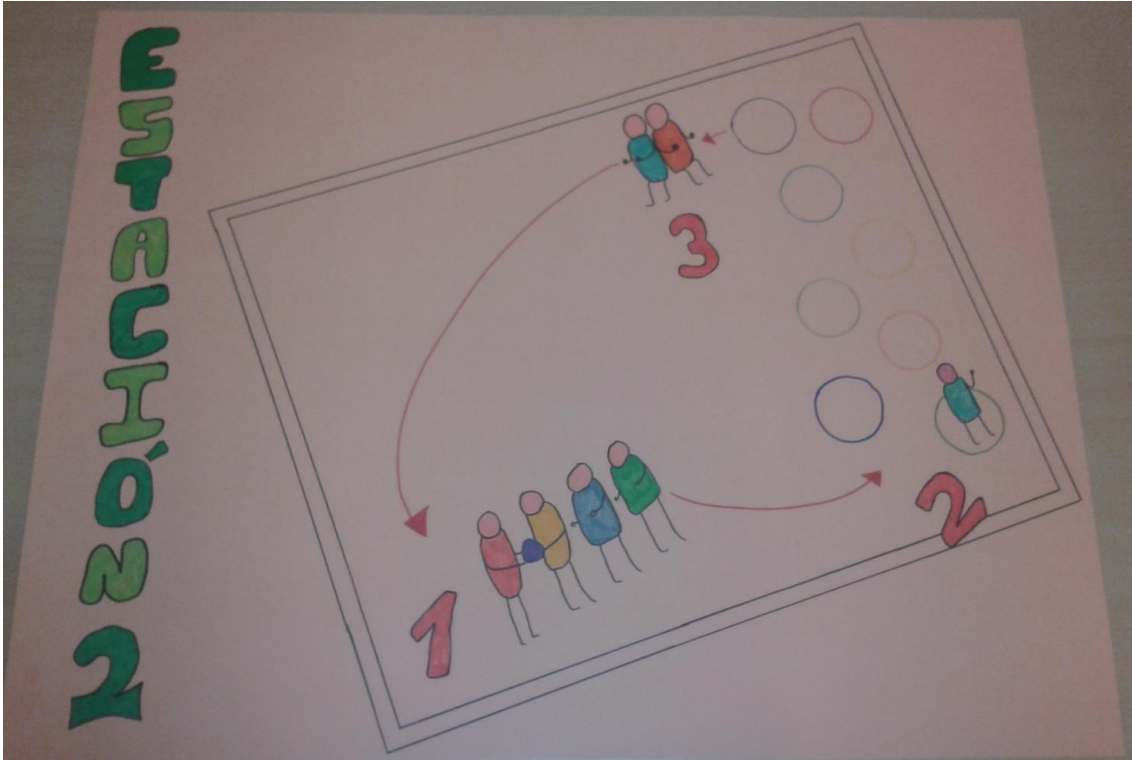
Los alumnos deben de pasar por encima de los bancos suecos sin caerse. Al llegar al final esperará al compañero de la otra fila y saldrán los dos siguientes.

3. Habilidad manipulación: lanzamientos y recepciones

Por parejas se lanzaran un objeto avanzando en carrera hasta el inicio del recorrido.

Según vayan acabando deberán volverse a poner en la fila y repetir el recorrido hasta el finalizar el tiempo establecido. Cada repetición debe ser con movimientos diferentes.

Estación II



1. Habilidad manipulativa: pasar el balón con giros.

Los alumnos se colocarán en fila india y se irán pasando un objeto (globo) entre ellos de atrás a delante de diversas maneras (girando la cadera, por debajo de las piernas, por encima de la cabeza...). Cuando el objeto llega al primero de la fila, este se lo entregará al segundo y saldrá hacia la siguiente zona. Así lo irán haciendo todos los compañeros.

2. Habilidad locomotriz: saltos en los aros

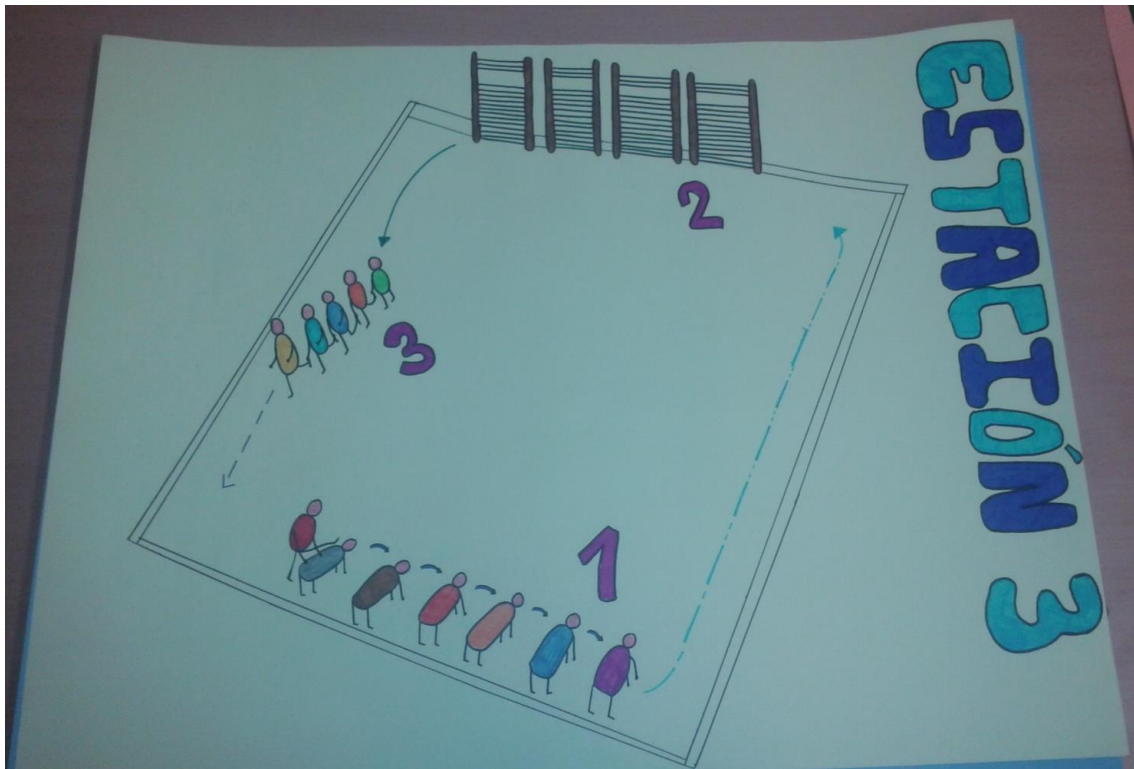
En esta zona el alumno deberá cruzar la zona de aros, pasando de aro en aro y sin pisar fuera de ellos. Podrán pasar saltando a pies juntos, a la pata coja, pies separados...

3. Habilidad estabilidad: compensación de pesos

Por parejas los alumnos deben de buscar el equilibrio entre sus espaldas, para poder avanzar sin caerse hasta volver al inicio del recorrido.

Según vayan acabando deberán volverse a poner en la fila y repetir el recorrido hasta el finalizar el tiempo establecido. Cada repetición debe ser con movimientos diferentes.

Estación III



1. Habilidad locomotriz: saltar a los compañeros

Los alumnos en una fila, todos menos el último deberán agacharse para que este pueda saltarles. Cuando llegue al principio de la fila irá corriendo hasta la siguiente zona.

2. Habilidad locomoción: trepar en las espalderas.

Cuando lleguen a las espalderas, deberán cruzarlas subiendo y bajando por ellas. Al finalizar esperan a los compañeros

3. Habilidad: fila de cojos.

Por grupos más pequeños (según el número total del grupo) formarán una fila, agarrando el pie de su compañero de delante (el último se lo agarra el mismo) e intentaran avanzar hasta el inicio de la estación. Cuando lleguen se colocaran los primeros en la fila inicial.

Según vayan acabando deberán volverse a poner en la fila y repetir el recorrido hasta el finalizar el tiempo establecido. Cada repetición debe ser con movimientos diferentes.

PRÁCTICA DE AULA:

Para la práctica de aula los alumnos permanecerán en los mismos grupos que en la práctica corporal.

ACTIVIDAD 1: Análisis de la práctica corporal.

Los alumnos deberán reconocer las diferentes habilidades motrices básicas trabajadas en la práctica corporal. Para ello se les darán unas tarjetas que luego se colocaran en las cartulinas de cada estación. Todos juntos comentaremos la actividad.

Una vez analizada la práctica corporal les animaremos a pensar en las diferentes variables que se pueden dar en las distintas estaciones.

ACTIVIDAD 2: Habilidades motrices específicas

Con ayuda de unos videos, veremos que habilidades motrices básicas puede transformarse en específicas en algunos deportes.

INFORME DE AUTOEVALUACIÓN

Una vez realizado y expuesto el trabajo sobre habilidades motrices, y tras las observaciones de nuestro profesor y compañeros, queremos comentar una serie de aspectos que creemos que debemos mejorar y nuestras percepciones con respecto al trabajo.

- A la hora de realizar el trabajo:

Puesto que éramos el primer grupo, y no habíamos visto ninguna otra presentación, en un principio nos resultó complicado encaminar el trabajo.

El tema de habilidades motrices es bastante amplio y no teníamos demasiados conocimientos previos sobre el mismo. Pero a pesar de todo creemos que hemos trabajado de una forma eficaz y estamos contentos con el resultado, a pesar de los fallos que hemos podido cometer.

- A la hora de exponer el trabajo:

Ser los primeros en exponer un trabajo siempre es una dificultad añadida, puesto que el primer grupo es quien pone el listón de salida y esto hace que los nervios aumenten. Hay varios aspectos que deberíamos de mejorar:

- En cuanto a la exposición teórica:

No calculamos bien el tiempo de la exposición teórica, quedando está muy reducida. A pesar de haber ensayado la exposición, los nervios del momento te hacen hablar más rápido, pero aun así deberíamos haber profundizado más en algunos aspectos para que nuestros compañeros comprendieran mejor el tema.

A la hora de dejar que nuestros compañeros preguntasen dudas o hicieran sugerencias, dejamos poco tiempo y quizás esto provocó que se cohibiesen.

Y por último, en la presentación de Power Point deberíamos haber añadido las definiciones técnicas de los conceptos, y luego explicarlas de forma más accesible oralmente.

- En la parte de práctica corporal:

Deberíamos haber dado alguna indicación a nuestros compañeros de cuál sería la forma más eficaz o como podrían mejorar la forma de enfrentarse a los retos propuestos.

En alguna ocasión nos costó que alguno de nuestros compañeros prestase atención, y esto podría haberse evitado teniendo una posición más dominante ante ellos.

Sin embargo, a pesar de estos errores, estamos contentos con el resultado, especialmente con la práctica de aula, donde supimos repartirnos bien el trabajo y aclarar las dudas que nuestros compañeros tenían.

REFERENCIAS:

- Arce Villalobos, M.R. & Cordero Alvarez, M.R. (s.f) *Desarrollo Motor Grueso Del Niño en Edad Preescolar: Periodo de Educación Física en Jardines Infantiles*. Universidad de Costa Rica.
- Batalla Flores, A. (2000) *Habilidades motrices*. Barcelona: Inde
- Castañer, M. y Camerino, O. (1991): *La Educación Física en la Enseñanza Primaria*, (pp. 124-136). Barcelona. INDE.
- Destreza Motriz*. Disponible en la URL: <http://www.buenastareas.com/ensayos/Destreza-Motriz/2839715.html>. (Consultado 18 de Febrero de 2013)
- Habilidades Motrices Básicas* (2009). Disponible en la URL: <http://movimientodef.blogspot.com.es/> (Consulta 18 de Febrero de 2013)
- López Ros, V. (2005): Situaciones problema y desarrollo de la competencia motriz en EF escolar: cuestiones didácticas. En *Tándem nº 17*.
- Méndez Giménez, A. & Méndez Giménez, C. (2000) *Los juegos en el currículum de la educación física: más de 1000 juegos para el desarrollo motor*. Cuarta Edición. Barcelona: Paidotribo

PARA AMPLIAR INFORMACIÓN:

- Conde Caveda, J.L. (1994) *Cuentos motores. vol. I*. Barcelona: Paidotribo
- Mora Vicente, J. (1989) *Las capacidades físicas o Bases del rendimiento motor*. Las Palmas de Gran Canaria: Cabildo Insular de Gran Canaria.
- Pastor Pradillo, J.L. (2007) *Motricidad: ámbitos y técnicas de intervención*. Alcalá de Henares: Universidad de Alcalá de Henares.

ANEXOS

ANEXO I: VARIANTES

En la práctica corporal debemos realizar ejercicios en los que podamos incluir diferentes variantes. Gracias a estas variantes y al aumento en el grado de dificultad podremos mejorar la adquisición de las habilidades motrices del alumnado.

En el siguiente cuadro exponemos algunos ejemplos de las diferentes variantes que podemos realizar en las estaciones que hemos llevado a la práctica:

	ESTACIÓN I	ESTACIÓN II	ESTACIÓN III
<u>ZONA 1</u>	<u>REPTAR</u> Cuadrupedia Boca arriba Brazos en la espalda Boca arriba con los brazos en el pecho	<u>PASAR EL OBJETO</u> Por la derecha - izquierda Por debajo de las piernas Por encima de la cabeza Sentados en el suelo Lanzando	<u>SALTAR EL POTRO</u> Variar la altura. Variar la distancia.
<u>ZONA 2</u>	<u>BANCOS SUECOS</u> Ojos cerrados Pata coja De rodillas Un pie delante de otro	<u>AROS</u> A pies juntos A la pata coja Hacia atrás Girando en el aire	<u>ESPALDERAS</u> Subirlas de dos en dos, de tres en tres... Con una mano y la otra en la espalda
<u>ZONA 3</u>	<u>PASAR EL OBJETO</u> Con la mano derecha Con la mano izquierda Recepción con una mano Carrera de espaldas, a la pata coja ... Pase al pecho	<u>EQUILIBRIO</u> Con un objeto en las manos o en la espalda Con la frente En el pecho	<u>PATA COJA</u> Variar la distancia. Realizarlo de espaldas. Con el pie no dominante Cruzando los brazos

ANEXO II: ASPECTOS MÁS IMPORTANTES DEL TRABAJO

¿Qué son las habilidades motrices?

Capacidades que nos permiten movernos con eficacia, donde se verá implicado el dominio y el control motor

¿Qué es competencia motriz?

Capacidad de los escolares de interpretar las situaciones motrices en las que se ven envueltos y dar una respuesta lo más eficaz posible

Cita los tipos de habilidades motrices básicas y específicas y pon un ejemplo de cada una de ellas:

Habilidades motrices básicas:

- Locomotrices: Saltar
- Manipulativas: Lanzar
- Estabilidad: equilibrio

Habilidades motrices específicas:

- Deportes colectivos: Baloncesto
- Actividades gimnásticas: Gimnasia deportiva (ejercicios de suelo)
- Actividades de lucha: Judo
- Actividades atléticas: Carrera de fondo

¿Cuál es la diferencia entre las habilidades motrices básicas y las específicas?

Por un lado las habilidades motrices básicas son comunes a todos los deportes y están presentes en nuestra vida cotidiana, por otro lado las habilidades motrices específicas son propias de cada deporte. Una habilidad básica puede transformarse en una específica si la adaptamos a una actividad concreta.

¿Qué entiendes por situación? Pon un ejemplo.

Una situación problema es plantear a los alumnos las actividades como un reto. Por ejemplo decirles que tienen que cruzar la clase de lado a lado solo pisando los aros.

Pon un ejemplo donde se desarrollen las habilidades motrices básicas de manipulación:

Hacer un circuito donde los alumnos tengan que lanzarse un balón de diferentes maneras.

HABILIDADES MOTRICES
EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR

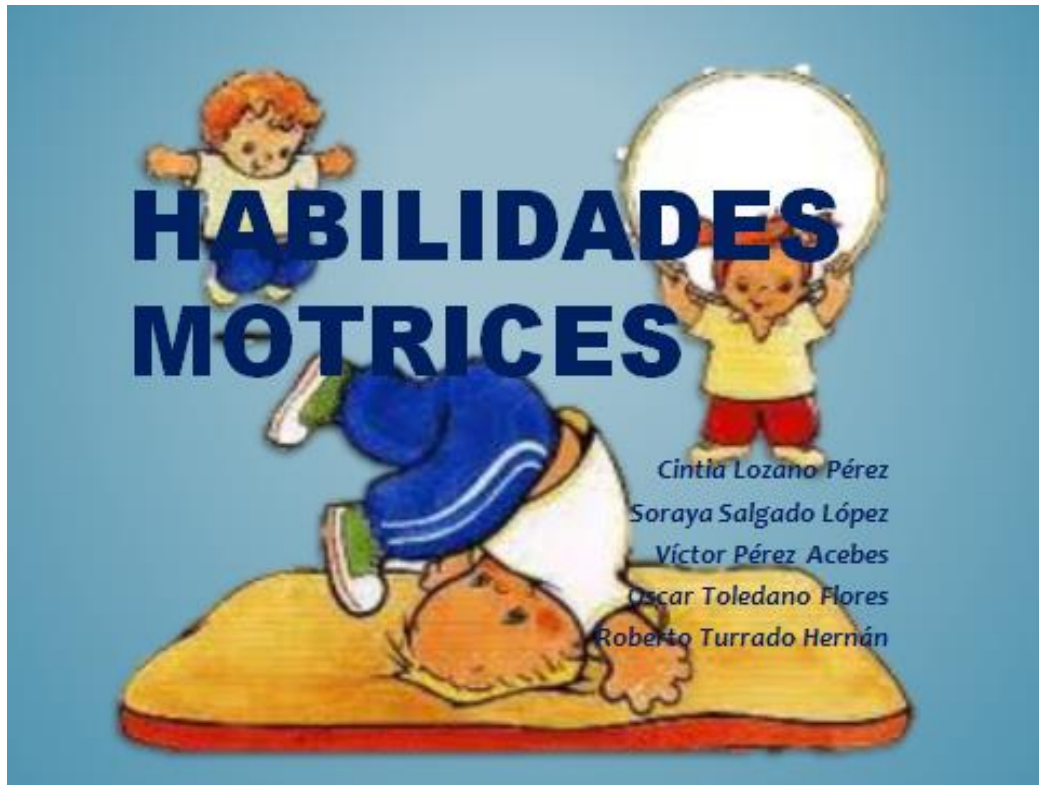
Pon un ejemplo donde se desarrollen las habilidades motrices básicas de locomoción:

Cruzar el gimnasio realizando diferentes actividades como saltar, reptar...

Pon un ejemplo donde se desarrollen las habilidades motrices básicas de estabilidad:

Cruzar por encima de un banco sueco de diferentes maneras

ANEXO III: PRESENTACIÓN



ÍNDICE

- ✓ *¿Qué son las habilidades motrices?*
- ✓ *Tipos de habilidades motrices*
 - Básicas
 - Específicas
- ✓ *Conceptos básicos*
- ✓ *Fases del desarrollo motor*
 - Motricidad refleja
 - Motricidad fundamental
 - Motricidad holocinética
 - Motricidad ideocinética
- ✓ *Recomendaciones y orientaciones*



¿QUÉ SON?



✓ Capacidades que nos permiten movernos con eficacia, donde se vera implicado el dominio y el control motor

TIPOS:



TIPOS:

Habilidades motrices específicas



CONCEPTOS BÁSICOS

✓ **COMPETENCIA MOTRIZ:**

“Capacidad de los escolares de interpretar las situaciones motrices en las que se ven envueltos y dar una respuesta lo más eficaz posible. (Ruiz Pérez, 1995, 2001)

✓ **AJUSTE MOTOR**

“Conjunto de procesos organizativos y de control del movimiento que posee una adecuada eficacia” (Castañer y Camerino, 1991)

✓ **PATRÓN MOTOR-ESQUEMA MOTOR**

Serie preestructurada de comandos musculares capaces de producir un movimiento, según Keele es la representación central de una habilidad motriz.



CONCEPTOS BÁSICOS

✓ PRAXIA

“O acción, es un sistema de movimientos coordinados en función de un resultado o una intención.” (Castañer y Camerino, 1991)

✓ ASIMILACIÓN

“Incorporación de un objeto a esquemas mentales previos, es decir, ya elaborados” (Martín Bravo, 2009)



“Es la modificación de viejos esquemas, o la creación de otros nuevos, para hacer frente a distintos aspectos novedosos de la realidad.”

(Martín Bravo, 2009)

✓ ACOMODACIÓN

✓ EQUILIBRACION

“Tendencia natural del organismo hacia mayores niveles de equilibrio en los procesos evolutivos básicos” (Martín Bravo, 2009)

FASES DEL DESARROLLO MOTOR

○ Motricidad refleja

Primer año de vida

Movimientos involuntarios



○ Motricidad rudimentaria

Hasta los dos años

Intento de controlar los movimientos reflejos

○ Motricidad holocinética

Hasta los 6-7 años

Ensayo- Error



○ Motricidad ideocinética

A partir de los 6-7 años

Mayor nivel de planificación

RECOMENDACIONES Y ORIENTACIONES

- ✓ *Observar las habilidades motrices que los niños utilizan de forma espontánea en sus actividades y juegos.*
- ✓ *Comprobar los motivos que impulsan la realización de dichas tareas.*
- ✓ *Comprobar los niveles de complejidad motriz a los que es capaz de acceder cada niño.*

RECOMENDACIONES Y ORIENTACIONES

- ✓ *Observar las habilidades motrices que los niños utilizan de forma espontánea en sus actividades y juegos.*
- ✓ *Comprobar los motivos que impulsan la realización de dichas tareas.*
- ✓ *Comprobar los niveles de complejidad motriz a los que es capaz de acceder cada niño.*

RECOMENDACIONES Y ORIENTACIONES

- ✓ *Fomentar en nuestras programaciones las habilidades motrices menos usuales.*
- ✓ *Tener presentes los errores más frecuentes.*
- ✓ *Proveer de una amplia gama de actividades para las que se precise la aplicación de diversas habilidades motrices.*

OTRAS RECOMENDACIONES

- ✓ *Plantear las actividades como “situaciones problema”*



- ✓ *Incluir variaciones del nivel de dificultad*

PRÁCTICA CORPORAL



