



TEMA 7

COORDINACIÓN Y EQUILIBRIO. CONCEPTO Y ACTIVIDADES PARA SU DESARROLLO.

Oposiciones 2025
Cuerpo de maestros: Educación Física



ÍNDICE

0. MAPA CONCEPTUAL

1. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN EPISTEMOLÓGICA, NORMATIVA Y CURRICULAR.

1.1. INTRODUCCIÓN.

1.2. JUSTIFICACIÓN EPISTEMOLÓGICA.

1.3. JUSTIFICACIÓN NORMATIVA Y CURRICULAR.

2. LA COORDINACIÓN. CONCEPTO Y ACTIVIDADES PARA SU DESARROLLO.

2.1. CONCEPTO.

2.2. OBJETIVOS DE DESARROLLO DE LA COORDINA.

2.3. TAXONOMÍA DE COORDINACIÓN.

2.4. ACTIVIDADES PARA SU DESARROLLO.

2.4.1. Medios para el entrenamiento de la coordinación.

2.4.2. Métodos para el entrenamiento de la coordinación.

2.4.3. Sugerencias metodológicas del entrenamiento de la coordinación.

2.4.4. Actividades para el desarrollo de la coordinación.

2.5. TRASTORNOS Y EVALUACIÓN.

2.5.1. Trastornos.

2.5.2. Evaluación.

3. EL EQUILIBRIO. CONCEPTO Y ACTIVIDADES PARA SU DESARROLLO.

3.1. CONCEPTO.

3.2. TIPOS DE EQUILIBRIO.

3.3. ACTIVIDADES PARA SU DESARROLLO.

3.4. TRASTORNOS Y EVALUACIÓN.

3.4.1. Medios para el entrenamiento de la coordinación.

3.4.2. Métodos para el entrenamiento de la coordinación.

4. EJEMPLIFICACIÓN Y APLICACIÓN PRÁCTICA DE LOS CONTENIDOS.

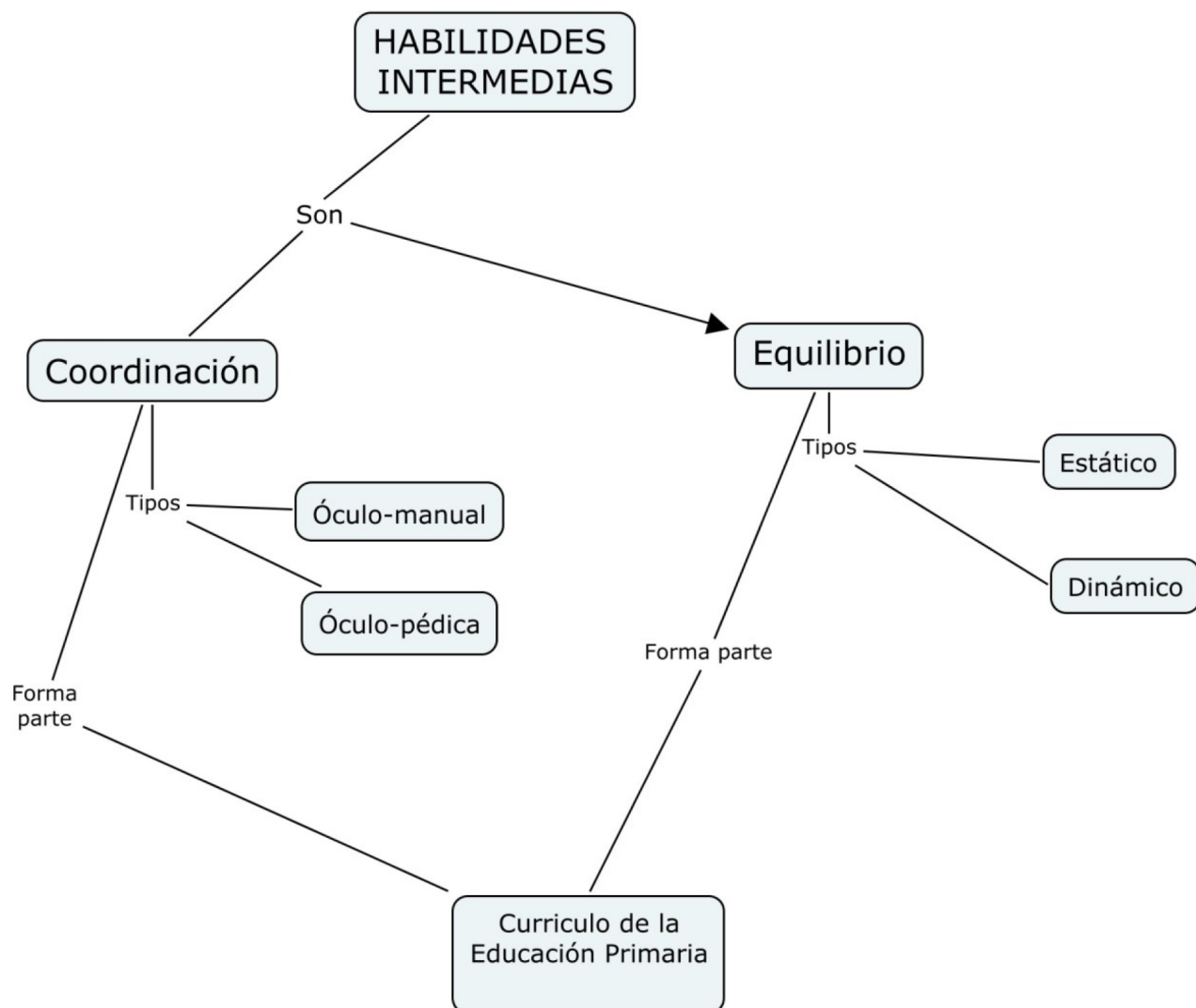
5. CONCLUSIÓN Y VALORACIÓN PERSONAL.

5.1. CONCLUSIÓN

5.2. VALORACIÓN PERSONAL

6. BIBLIOGRAFÍA REFERENCIADA. BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA Y COMENTADA. WEBGRAFÍA Y NORMATIVA.



0. MAPA CONCEPTUAL.

1. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN EPISTEMOLÓGICA, NORMATIVA Y CURRICULAR.

1.1. INTRODUCCIÓN.

Dentro de las capacidades y habilidades motrices que determinan la eficacia de la motricidad humana, la coordinación y el equilibrio son la base perceptiva motriz del desarrollo de las demás capacidades sobre todo en la enseñanza primaria.

A la hora de hablar de la coordinación y el equilibrio, nos encontramos con que en función del autor al que nos refiramos tienen un tratamiento u otro, Así:

Hay autores como Jean Le Boulch (1997) que consideran que la coordinación y el equilibrio son aspectos fundamentales del movimiento y por lo tanto, aspectos como: los desplazamientos, los saltos, los giros, son considerados como aspectos de la coordinación dinámica general y los lanzamientos y recepciones, como aspectos de la coordinación óculo-manual. Siendo el equilibrio una capacidad que es inherente a cualquier movimiento intencionado del cuerpo humano.

Otros autores como Ruiz-Pérez (1995), Sánchez Bañuelos (1997) y otros, presentan dentro de las habilidades y cualidades básicas, la coordinación y el equilibrio. Como elementos inherentes a las habilidades básicas, (saltos, giros, lanzamientos...).

Autores/as, como Trigueros (1992) por el contrario, hacen capítulo aparte entre la coordinación y el equilibrio y el estudio de elementos del movimiento que se consideran básicos, como son las Habilidades básicas tales como: desplazamientos, saltos giros, lanzamientos y recepciones.

Otros autores/as como Castañer Y Camerino (1993), presentan el equilibrio y la coordinación como capacidades intermedias, generadas por el control del cuerpo, el control del espacio y el control del tiempo.

Contreras (2011) señala que cualquier acción: desplazarse, saltar, lanzar, girar, etc. para ser considerada eficaz, implica unas exigencias en cuanto a coordinación y equilibrio en su realización. Ambos elementos se constituyen en factores intrínsecos del movimiento, de tal manera que no es posible una ejecución conveniente adaptada a las demandas que plantean el entorno y la propia actividad corporal, sin un adecuado desarrollo de dichos factores. El trabajo sobre coordinación y equilibrio se realizará a través de las habilidades y destrezas básicas.

La propia propuesta en el DCP, del área de EF, hace un tratamiento aparte de la coordinación y el equilibrio y las habilidades básicas. "Entendiendo las cualidades motoras coordinativas como los elementos cualitativos del movimiento (coordinación y equilibrio), su trabajo será fundamental y servirá de puente entre los Elementos Psicomotores Básicos y las Habilidades Básicas y Genéricas, creando los cimientos para la construcción de habilidades cada vez más complejas".

En el presente tema se abordará se abordará la coordinación y equilibrio, partiendo desde una conceptualización de ambos términos y finalizando con una serie de actividades que contribuyen al desarrollo de dichas habilidades.



1.2. JUSTIFICACIÓN EPISTEMOLÓGICA.

El núcleo de las capacidades coordinativas lo constituyen la agilidad, el equilibrio y la coordinación. Sin un buen dominio de éstas un alumno tiene grandes posibilidades de presentar torpeza motriz a lo largo de su vida (Lorente-Catalán, y Martos-García, 2018).

En este sentido en el currículo de la E. física se presentan como dos contenidos independientes que se han de trabajar con independencia de las habilidades básicas. Esto se ha de entender así por la importancia que para el logro de un esquema corporal estructurado tienen la coordinación y el equilibrio.

La justificación epistemológica del trabajo de coordinación y equilibrio en la educación primaria se basa en diversas teorías del conocimiento y del desarrollo infantil que subrayan la importancia de las habilidades motrices para el desarrollo integral de los niños. Estas habilidades no solo están relacionadas con el bienestar físico, sino que también impactan en el desarrollo cognitivo, social y emocional de los estudiantes.

1. **Desarrollo psicomotor y cognitivo:** Desde una perspectiva epistemológica basada en el constructivismo, Jean Piaget sostiene que el aprendizaje es un proceso activo donde el niño construye su conocimiento a través de la interacción con el entorno. Las actividades que implican coordinación y equilibrio son fundamentales para desarrollar la psicomotricidad, que a su vez favorece habilidades cognitivas como la atención, la memoria y la resolución de problemas. Esto implica que el aprendizaje motor y el cognitivo están interrelacionados.
2. **Interacción mente-cuerpo:** Desde la perspectiva de la teoría sociocultural de Vygotsky, el aprendizaje es un proceso mediado socialmente. Las actividades que involucran la coordinación y el equilibrio, especialmente en un contexto grupal, no solo mejoran las capacidades motoras, sino que también fomentan la cooperación, el trabajo en equipo y las interacciones sociales. Estas actividades permiten que los niños internalicen normas sociales y desarrollen habilidades de comunicación y colaboración, aspectos clave para su desarrollo social y emocional.
3. **Neurociencia y aprendizaje motor:** Estudios recientes en neurociencia han demostrado que las habilidades motoras finas y gruesas están vinculadas con el desarrollo de áreas cerebrales relacionadas con la planificación, la organización y el control ejecutivo. La enseñanza de actividades de coordinación y equilibrio en la educación primaria contribuye al desarrollo del cerebro en sus etapas críticas, mejorando no solo las habilidades físicas sino también las funciones cognitivas como la regulación emocional y la capacidad para planificar y ejecutar tareas complejas.
4. **Bienestar integral:** El trabajo de coordinación y equilibrio también se justifica desde un enfoque holístico que considera el bienestar integral del niño. Promover una educación física que incluya estas habilidades contribuye a desarrollar una relación saludable con el cuerpo, mejorando la autoestima, la autoconfianza y la resiliencia. Esto es crucial en la educación primaria, donde los niños están formando su identidad y adquiriendo las bases para enfrentar desafíos futuros.



1.3. JUSTIFICACIÓN NORMATIVA Y CURRICULAR.

El Decreto 101/2023, de 9 de mayo, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, de conformidad con lo dispuesto en la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. y en el Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria.

Como desarrollo del Decreto 101/2023, de 9 de mayo, se hace necesario disponer de un nuevo marco normativo, mediante la presente Orden, que regule en Andalucía la etapa de Educación Primaria en aspectos curriculares y organizativos, así como en lo referente al ámbito de la atención a la diversidad, la evaluación y el proceso de coordinación en el tránsito entre etapas educativas.

El currículo de Educación Primaria, se fija en los Anexos de la Orden de 30 de mayo de 2023, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la etapa de Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad y a las diferencias individuales, se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado y se determina el proceso de tránsito entre las diferentes etapas educativas y se determina el proceso de tránsito entre distintas etapas educativas, incorporando lo dispuesto en el Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria.

Este tema se relaciona con los saberes básicos, criterios de evaluación y competencias específicas señalados en la Orden del 30 de mayo de 2023, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la Educación Primaria en Andalucía.

En cuanto a los saberes básicos:

- **Bloque C, Resolución de problemas en situaciones motrices.** Tiene un carácter transdisciplinar y aborda tres aspectos clave: la toma de decisiones, el uso eficiente de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad, y los procesos de creatividad motriz.

Competencias específicas:

1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, practicando regularmente actividades físicas, lúdicas y deportivas, adoptando comportamientos que potencien la salud física, mental y social, así como medidas de responsabilidad individual y colectiva durante la práctica motriz, para interiorizar e integrar hábitos de actividad física sistemática que contribuyan al bienestar. Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: STEM2, STEM5, CPSAA2, CPSAA5, CE3, CD1, CD2, CD3
2. Adaptar los elementos propios del esquema corporal, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones, para dar respuesta a las demandas de proyectos motores y de prácticas motrices con distintas finalidades en contextos de la vida diaria. Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: STEM1, CPSAA4, CPSAA5, CD1, CD2, CD3.



Criterios de evaluación, a modo de ejemplo:

- 1º Ciclo; 2.3.b. Descubrir, reconocer y emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera lúdica e integrada en diferentes situaciones y contextos, mejorando progresivamente su control y su dominio corporal.
- 2º Ciclo: 2.3.b. Emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa en distintos contextos y situaciones motrices, lúdicas y deportivas, adquiriendo un progresivo control y dominio corporal sobre ellos.
- 3º Ciclo: 2.3.a. Adquirir un progresivo control y dominio corporal, empleando los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, y haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial.

2. LA COORDINACIÓN. CONCEPTO Y ACTIVIDADES PARA SU DESARROLLO.

2.1. CONCEPTO

Definiciones según autores

A continuación y con objeto de resumir el apartado que venimos tratando pasaremos a establecer unas definiciones según los distintos autores sobre el término coordinación.

- Torres (2005): Capacidad del organismo para ejecutar una acción motriz controlada, con precisión y eficacia.
- Rigal (2006): Ajuste espacio-temporal de las contracciones musculares para generar una acción adaptada a la meta perseguida.
- Hernández (1990): "La coordinación es el resultado de la asociación entre el control de los tiempos biológicos y el control muscular, de modo que se integren y asocien las acciones musculares en el logro de una expresión de conducta espacial".
- Lora Risco (1991): "Capacidad de hacer intervenir armoniosa, económica y eficazmente los músculos que participan en la acción en conjunción perfecta con el espacio y el tiempo"
- Castañer y Camerino (1993): "Es la capacidad de regular de forma precisa la intervención del propio cuerpo en la ejecución de la acción justa y necesaria según la idea motriz prefijada.
- Jiménez y Jiménez (2002): es aquella capacidad del cuerpo para aunar el trabajo de diversos músculos, con la intención de realizar unas determinadas acciones.

2.2. OBJETIVOS DE DESARROLLO DE LA COORDINACIÓN.

Entre los numerosos objetivos que persigue el desarrollo de la coordinación, podemos citar los siguientes:





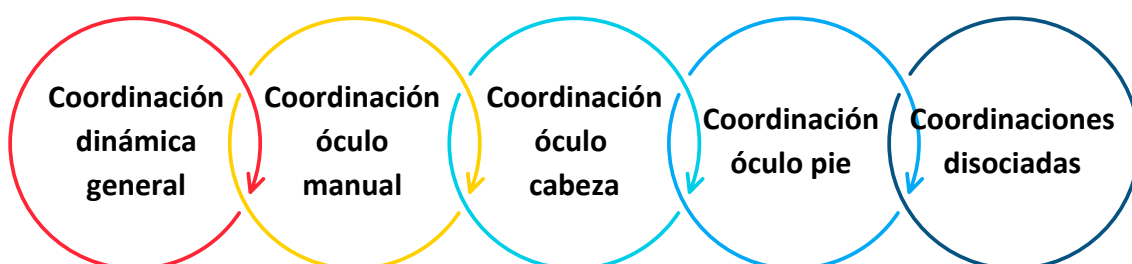
2.3. TAXONOMÍA DE COORDINACIÓN.

Entre las diversas clasificaciones existentes sobre la coordinación comenzaremos citando una de las más clásicas que es la de Le Boulch (1981), quien divide la coordinación en:

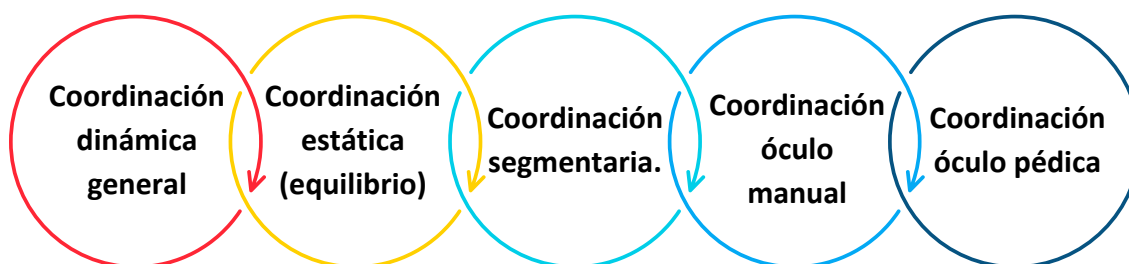
En función de si interviene el cuerpo en su totalidad, en la acción motriz o una parte determinada, podemos observar dos grandes tendencias

- **Coordinación intermuscular (externa):** Referente a la relación entre todos los músculos que intervienen en una acción muscular determinada, (agonistas, antagonistas, sinergistas y fijadores). Participación adecuada de todos los músculos que se encuentran involucrados en el movimiento.
- **Coordinación intramuscular (interna):** Referente a la capacidad de un músculo para contraerse eficazmente.

Añó, Campos, y Mestre (1980, citados por Torres, 2005); dividen la coordinación en:



Existen otros tipos de Coordinación que se han ido transfiriendo de unos autores a otros y que han sido adaptados de los anteriores:



Lora Risco (1991), establece tres niveles de coordinación:

1. **Coordinación sensorio motriz:** Referente a la relación ajustada y precisa establecida entre el movimiento y cada uno de los diferentes campos sensoriales : vista, oído, tacto y propiocektividad. Los sentidos servirán para brindar información al cerebro sobre el éxito o fracaso de nuestras actividades motoras.
2. **Coordinación global o general:** Referente a la participación dinámica o estática de todos los segmentos del cuerpo al ajustarse a un objetivo propuesto. Tiene su base en la concurrencia de diversos factores: fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad, a los que Lora Risco denomina coordinación psicoorgónicomotriz.
3. **Coordinación perceptivo motriz:** Referente a la organización de los datos sensoriales por los cuales conocemos la presencia de un objeto exterior en función de las experiencias recibidas, nuestros deseos, nuestras necesidades, etc.

La percepción individual la componen tres elementos indisociables: el cuerpo, el espacio y el tiempo.

1. Coordinación sensorio motriz

- a. **Coordinación visomotriz:** Referida a la coordinación ojo mano, ojo pie.
- b. **Coordinación audio motriz:** Referida al reconocimiento de la señal sonora con objeto de ajustarla a la respuesta motora.
- c. **Coordinación sensomotriz general:** Referida a aquellos movimientos que ponen en juego la función sensorial de cualquier parte del cuerpo con intervención o no de la vista o la mano. Por ejemplo comparar tamaños, formas, etc.
- d. **Coordinación cinestésicomotriz y tiempo de reacción:** Referida a la relación del cuerpo móvil o inmóvil, en el que interviene el sentido propioceptivo o cinestésico o el tiempo en el que se reacciona ante cualquier estímulo.

2. Coordinación global o general:

a. Coordinación locomotora:

- Marcha
- Carrera
- Saltos

b. Coordinación manipulativa:

- Lanzamientos
- Recepciones

c. Equilibrio



3. Coordinación perceptivo motriz

a. Conciencia corporal:

- Esquema corporal (conocimiento de las partes del cuerpo)
- Control y ajuste postural
- Lateralidad
- Respiración
- Relajación

b. Espacialidad:

Referida a la organización, orientación y estructuración del espacio.

c. Temporalidad: Referida a la percepción de la duración (tiempo), percepción de la velocidad, del silencio, de las estructuras rítmicas, del reconocimiento de ritmos, etc. **López y Garoz (2004)** clasifican la coordinación en coordinación dinámica general y coordinación óculo segmentaria.

Torrés (2005) lo clasifica en coordinación gruesa (la necesaria para realizar movimientos amplios y generales), coordinación fina (coordinación más delicada para realizar movimientos más precisos), c. segmentaria, c. general, óculo manual y óculo pédica.

2.4. ACTIVIDADES PARA SU DESARROLLO.

2.4.1. Medios para el entrenamiento de la coordinación.

Adaptando las clasificaciones de Coll y Vinuesa, (1987) y Weineck (1992), entre los medios que podemos utilizar para el desarrollo de la coordinación podemos establecer tres categorías:

- 1. Los ejercicios:** Coll y Vinuesa (1987, citados por Torres, 2005) los clasifican en tres apartados:
 - a) Ejercicios en los que no se moviliza ningún aparato, o sólo se usan para apoyo del cuerpo.
 - b) Ejercicios en los que toda la acción se encamina al hábil manejo de determinados artefactos.
 - c) Ejercicios propios de las especialidades deportivas.

Los ejercicios suelen ser analíticos, desarrollando una parte del movimiento o un componente coordinativo sobre el resto. También se pueden realizar a través de circuitos.

2. Los juegos: Weineck (1992), clasifica los juegos en:

- a) Pequeños juegos; donde se trabajan algunos componentes coordinativos aislados.
- b) Grandes juegos deportivos; donde se integran más componentes coordinativos, por lo que la complejidad y consecuentemente la riqueza motriz aumentan.

3. Los deportes: podemos dividirlos en:

- a) Individuales; donde consideramos como más interesante para desarrollar la capacidad coordinativa del individuo, la Gimnasia Artística Deportiva, por la riqueza de los encadenamientos de ejercicios, el gran número de aparatos que la componen y la demanda del dominio de un gran número de los componentes de la coordinación. Weineck incluye los saltos de trampolín y palanca, a los que podemos añadir la cama elástica y los deportes de lucha.
- b) Colectivos; que los dividiremos en los que no tienen contacto con el adversario y los que sí lo tienen, primando los segundos sobre los primeros por el amplio abanico de respuestas motrices que abre en función del comportamiento puntual del contrario.



2.4.2. Métodos para el entrenamiento de la coordinación.

Entre los métodos más relevantes para el entrenamiento de la coordinación están en los basados en la variación y combinación de los ejercicios. En este grupo podemos citar las variaciones y combinaciones siguientes (Weineck 1992):

- Variaciones de la postura y posición inicial del ejercicio.
- Variación de la ejecución del ejercicio.
- Variación de la dinámica del movimiento (ejecución más rápida o más lenta del mismo, utilizando por ejemplo implementos con sobrecarga o sin ella).
- Variación de la estructura espacial del gesto: variando la estructura del terreno, sus dimensiones, etc.
- Combinaciones de habilidades gestuales: una vez dominada la habilidad plenamente.

Ha destacar aquí la propuesta de trabajo que hacen los profesores: PIERRE SWALUS, HENRIQUE BARREIROS... miembros de la unidad "Educación por el movimiento" de la Universidad de Lovaina. Por estar considerada de las más científicas y completas de la actualidad.

Ellos proponen para el desarrollo de la coordinación un sistema de trabajo que tiene tres fases:

1º Ajuste Global.

Se presenta el aprendizaje a través de tareas, ejercicios o ejercicios problemas de forma global.

En esta fase el aprendizaje se produce por tanteo experimental, por ensayo y error, seguido de "INSIGHT".

2º Fase de la toma de conciencia.

La segunda fase generalmente admitida en el aprendizaje motor recibe diferentes nombres según los diferentes autores: disociación, corrección, afinamiento, diferenciación, esquematización...

Esta toma de conciencia se produce cuando el alumno/a compara las informaciones de la nueva situación con los datos de su experiencia.

3º Fase de estabilización.

La tercera parte del aprendizaje motor llamada por los autores: estabilización, automatización, forma final, movimiento dominado...

En esta fase el alumno/a alcanza el dominio de la habilidad y queda integrado en su comportamiento motriz.

2.4.3. Sugerencias metodológicas del entrenamiento de la coordinación.

- Las actividades que desarrollan la coordinación, se deben aplicar a los niños desde su nacimiento, desde formas simples dirigidas por el profesor, hasta las propias exploradas y descubiertas por el niño, para ir orientándolas hacia la fijación del patrón a través de un trabajo mixto con protagonismo tanto de la dirección del profesor, como de la propia creatividad del niño.



2.4.3. Sugerencias metodológicas del entrenamiento de la coordinación.

- En los primeros pasos del entrenamiento de la coordinación, el movimiento debe ser simple, y la velocidad bastante lenta hasta que se desarrolle el engrama y se fije el patrón, (se automatice). A esta intención puede ayudarle el utilizar materiales de peso liviano que enlentezcan el movimiento.
- Se aconseja contar con un gran número de objetos siendo eficaz a la hora de centrar la atención del niño, que cada uno posea un objeto, sobre todo en las primeras etapas.
- Entre las características más importantes que debe reunir cualquier implemento que utilice el niño para el desarrollo de la coordinación, debemos considerar: el peso, que debe estar de acuerdo con el desarrollo de los niños, la dureza y los colores, que deben ser atrayentes para el niño.
- En la utilización de ejercicios y para evitar que sean excesivamente analíticos, las frases como "de cuántas formas eres capaz de..." ofrece a los niños la oportunidad de explorar libremente y descubrir pudiendo intervenir el profesor siempre que lo considere necesario, combinando incluso los descubrimientos de los niños con gestos que necesiten de una intervención mucho más directa por parte del profesor debido a la demanda técnica.
- El profesor, en la medida de lo posible, deberá integrarse en la práctica.
- Para el entrenamiento de la coordinación, deberemos hacer uso de los canales visuales, auditivos y táctiles de la manera más variada y rica posible.
- La capacidad motriz se mejorará con una buena puesta en juego de todos los medios y métodos existentes, de una manera integral.

2.4.4. Sugerencias metodológicas del entrenamiento de la coordinación.

Dentro de la clasificación de Lora Risco (1991) que hemos adoptado por entenderla la más completa que existe y siguiendo su orden trabajaríamos:

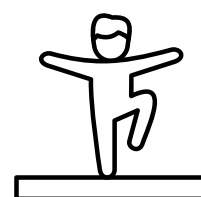
1.Coordinación sensorio motriz:

- *Coordinación visomotriz*; juegos y ejercicios de coordinación óculo manual y óculo pédica, utilizando móviles y habilidades como conducciones, lanzamientos, recepciones, botes, golpes, lanzamientos y golpes de precisión, etc.
- *Coordinación audio motriz*; ejercicios y juegos de reacción ante señales acústicas, ejercicios de relación de sonidos con acciones de movimiento, etc.
- *Coordinación sensorio motriz general*; ejercicios y juegos de conducciones, golpes, parada, etc. con distintos segmentos corporales, utilizando móviles livianos y de tamaño grande para ir disminuyéndolos y aumentándolos en peso.
- *Coordinación cinestésicomotriz y tiempo de reacción*; ejercicios y juegos de cambios de dirección y sentido ante estímulos diversos (visuales, auditivos), salidas desde distintas posturas, alcanzar objetos en tiempos mínimos soltándolos desde cierta altura y cogiéndolos antes de que caigan al suelo con desplazamientos previos, etc.



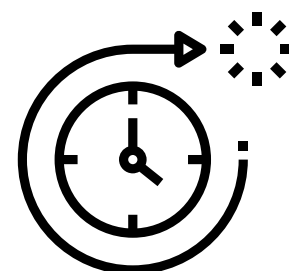
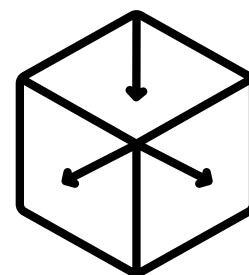
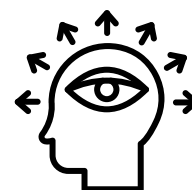
2.Coordinación Global o General:

- *Coordinación locomotora:* juegos y ejercicios de marcha, carrera variando la dirección, el tiempo de desplazamiento, imitando animales, personajes; saltar variando las piernas de impulso, de caída, utilizando obstáculos, materiales como cuerdas, aros; saltos hacia alturas, desde alturas, en longitud, a recibir objetos en el salto, etc.
- *Coordinación manipulativa:* juegos y ejercicios de lanzamiento por extensión del brazo, por oscilación, a distintas distancias, de diversas formas, con una y otra mano cuando esté reforzada la mano dominante, a distintas velocidades, variando el tamaño y peso de los móviles, lanzamientos de precisión a blancos y móviles, a blancos móviles, etc. Recepciones utilizando las mismas variantes que en los lanzamientos.
- *Equilibrio:* ejercicios y juegos de equilibrio estático y dinámico, individual, con compañeros, sin material, con material, sobre materiales, combinándolos con otras habilidades, etc.



3.Coordinación Perceptivomotriz:

- *Conciencia Corporal:* ejercicios y juegos para el conocimiento de las partes del cuerpo (Esquema Corporal), ejercicios de control y ajuste postural, ejercicios y juegos que fomenten el trabajo con ambas manos y pies, ejercicios y juegos de respiración, de relajación.
- *Espacialidad:* ejercicios y juegos para asimilar conceptos de localización espacial con objeto de orientarlos en el espacio (allí, aquí, ahí, entre, cerca, lejos, próximo/lejano, etc.); ejercicios de ordenación espacial para aprender ~ orden y situación de las cosas en el espacio, asimilando conceptos como primero, segundo, tercero, último, al principio, al final, siguiente, en medio, anterior, posterior, etc. Ejercicios para asimilar conceptos referidos al espacio como encima, debajo, al lado, delante, detrás, junto, separado, en frente, arriba, abajo, izquierda, derecha, etc. Ejercicios para la toma de conciencia de la direccionalidad, distancias, etc.
- *Temporalidad:* ejercicios y juegos para adquirir conceptos de orientación temporal, como día, noche, mañana, tarde, mediodía, estaciones del año, días de la semana, hora, etc. ; ejercicios y juegos para conseguir la noción de tiempo y de sus aspectos de duración, sucesión y simultaneidad a través de la asimilación de conceptos tales como antes, ahora, después, pronto, tarde, temprano, al mismo tiempo, poco tiempo, mucho tiempo, etc. Ejercicios y juegos para la percepción de la duración y la velocidad del silencio. Ejercicios y juegos para la percepción de las estructuras rítmicas (nociones de regularidad, acentuación y medida). Ejercicios y juegos para el reconocimiento de ritmos.



2.5. TRASTORNOS Y EVALUACIÓN.

2.5.1. Trastornos.

Una coordinación dinámica general u óculo-segmentaria con trastornos, va hacer que todos los demás Elementos Psicomotores Básicos se vean afectados y con deficiencias.

Los trastornos más comunes pueden ser:

- Descoordinación.
- Falta de precisión en los gestos.
- Fallos en la emisión de órdenes motoras.
- Incapacidad para independizar.
- Imposibilidad de inhibición voluntaria.
- Torpeza de movimientos.

Estos trastorno de coordinación a nivel motriz, va atener claras repercusiones en otros aprendizajes escolares, como son todos aquellos relacionados con la escritura fundamentalmente y por otro lado va a provocar trastornos a nivel de la personalidad, fundamentados en un bajo autoconcepto y una baja autoestima, provocando actitudes, como agresividad, pasividad, retraimiento, emotividad...

2.5.2. Evaluación.

Vista la diversidad de componentes que comprende la magnitud del término coordinación, establecer test o pruebas que puedan medir tantos parámetros conjuntamente, es tarea harto compleja.

No obstante, a nivel escolar, existen diversas pruebas para la evaluación de la coordinación, como el salto en profundidad, triple salto a pies juntos, etc. Todas estas pruebas tienen la ventaja de ser muy sencillas y rápidas. Pero se pueden encontrar otras pruebas y baterías más complejas como las que se muestran a continuación:

Un test que puede aproximarnos a esta intención evaluadora, es el recorrido con obstáculos compuesto de dos variantes: Ver Weineck (1992).

a. La carrera de destreza sobre el recorrido bomerang de plintos

El problema de este test es que no existe una tabla de referencia que permita una comparación objetiva entre edades.

b. El recorrido de coordinación vienés de Warwitz

Este segundo test, válido para sujetos de 11 a 18 años, sí tiene tablas de referencia para una evaluación inmediata. Entre las habilidades que componen dicho test, podemos citar las siguientes: giros sobre el eje transversal (voltereta), giros sobre 3600 sobre el eje longitudinal, equilibrio, desplazamiento, conducciones, saltos, percepción espacial, temporal. Como podemos observar, muchos pero no todos los componentes coordinativos, componen estos test.



Otro test, aunque más bien se trata de una batería que alberga varias habilidades coordinativas, es el **Perfil psicomotor de Vayer (1973)**, compuesta por una prueba dinámica de las manos, otra de coordinación dinámica general, otra de equilibrio, control segmentario, organización del espacio, organización espacio temporal, lateralidad, rapidez y respiración. (Ej: prueba de coordinación dinámica de las manos de Vayer.)

COORDINACIÓN ÓCULO-SEGMENTARIA.

- 2 AÑOS. Construcción de una torres de 6 cubos.
- 3 AÑOS. Construcción de un puente.
- 4 AÑOS. Enhebrar una aguja.
- 5 AÑOS. Hacer un nudo.
- 6 AÑOS. Hacer un laberinto con una línea ininterrumpida.
- 7 AÑOS. Con una mano, hacer una bolita de papel.
- 8 AÑOS. Con la punta del pulgar tocar a máxima velocidad posible uno tras otro, los dedos de la mano, empezando por el meñique.
- 9 AÑOS. Con una pelota de goma, dar a un blanco.
- 10 AÑOS. La punta del pulgar izquierdo, sobre el índice derecho y viceversa, enlazar esto a máxima velocidad.
- 11 AÑOS. Recibir una pelota desde 3 m.

Otras baterías que engloban pruebas que evalúan de una u otra manera algunos aspectos motores propios de la coordinación, son la **batería Ozeretski/Guilmain**, el **test de IowalBrace** y el **Primary Motor Ability Test** (test de habilidad motora para primaria).

OZERETSKI y GUILMAIN proponen la evaluación de la coordinación en función de la edad y del tipo de coordinación a que nos refiramos:

COORDINACIÓN DINÁMICA GENERAL.

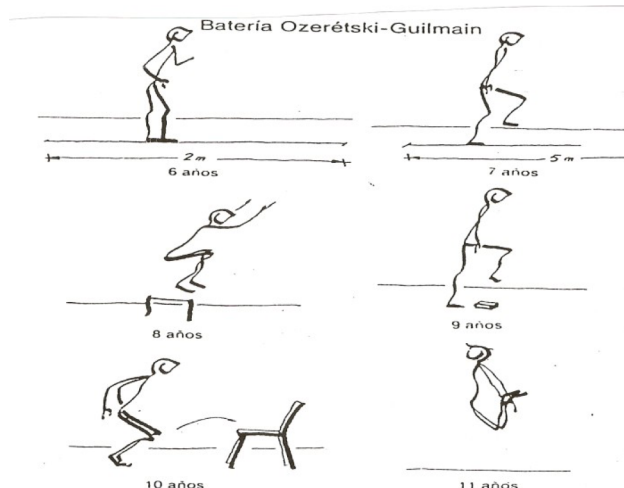
- 6 AÑOS. Con los ojos abiertos recorrer dos metros en línea recta poniendo alternativamente el talón de un pie contra la punta del otro. Tres intentos.
- 7 AÑOS. Con los ojos abiertos, saltar a lo largo de una distancia de 5 m. con la pierna izquierda, y la derecha flexionada, con los brazos a lo largo del cuerpo. No hay limitación de tiempo.
- 8 AÑOS. Sin impulso saltar por encima de un elástico a 40 cm. Tres intentos, dos saltos de tres deben de ser buenos.
- 9 AÑOS. Rodilla flexionada en ángulo recto, brazos a lo largo del cuerpo, impulsar por el suelo una caja de cerillas durante 5 m. Tres intentos para cada pierna.
- 10 AÑOS. Salto con impulso de un metro, sobre una silla de 50 cm. de alto cuyo respaldo está sostenido por el examinador. Tres intentos.
- 11 AÑOS. Salto al aire echando las piernas hacia atrás para tocar los talones con las manos. Tres intentos.



3. EL EQUILIBRIO. CONCEPTO Y ACTIVIDADES PARA SU DESARROLLO.

3.1. CONCEPTO.

La definición clásica de equilibrio, es: capacidad para mantener el centro de gravedad dentro de la base de sustentación del cuerpo; pero dentro de Educación Física de Base debemos de ampliarla, porque descubrir todas las posibilidades de equilibrio, buscar los límites de este, explorar los factores que lo aumentan o disminuyen; es tan importante como mantenerlo correctamente.



- **MUSKA MOSSTON (1996)** define el equilibrio como "la capacidad de asumir y sostener cualquier posición del cuerpo contra la ley de la gravedad".
- **Redondo (2010)** lo define como el mantenimiento conveniente de la situación de los distintos segmentos del cuerpo y de la globalidad de éste en el espacio.
- **Torres (2005)** Habilidad para mantener el cuerpo compensado, tanto en posiciones estáticas como dinámicas.

El equilibrio o control postural es uno de los elementos fundamentales del esquema corporal, y reposa sobre las experiencias sensoriomotoras del niño/a. Pero si bien los agentes realizadores del equilibrio son los músculos y los órganos sensoriomotrices, éste depende esencialmente de:

- **El sistema laberíntico.**
- **El sistema plantar.**
- **Los órganos de la visión.**
- **Factores Físicos.** (Masa del sujeto, base de sustentación, vertical del centro de gravedad, articulaciones y alineación de los segmentos)
- **Factores psicológicos.** (Emotividad, miedo, inteligencia, imaginación)

El equilibrio constituye la base de la actividad relacional y el sustrato físico de la capacidad de iniciativa y de autonomía del niño/a.

Como objetivo general del equilibrio se persigue la mejora de la capacidad de controlar el propio cuerpo en el espacio y de recuperar la correcta postura tras la intervención de un factor desequilibrante.

Por otro lado hay que decir, que existe discrepancia en cuanto a la posibilidad de mejora y tratamiento eficaz del equilibrio: se cree que es una capacidad escasamente "entrenable" debido a su estrecha dependencia con la estructura y funcionamiento nervioso dado para cada individuo; es, pues, un planteamiento que entiende el equilibrio como una "cualidad" poco modificable, y no tanto como una capacidad con posibilidad de ser potenciada.

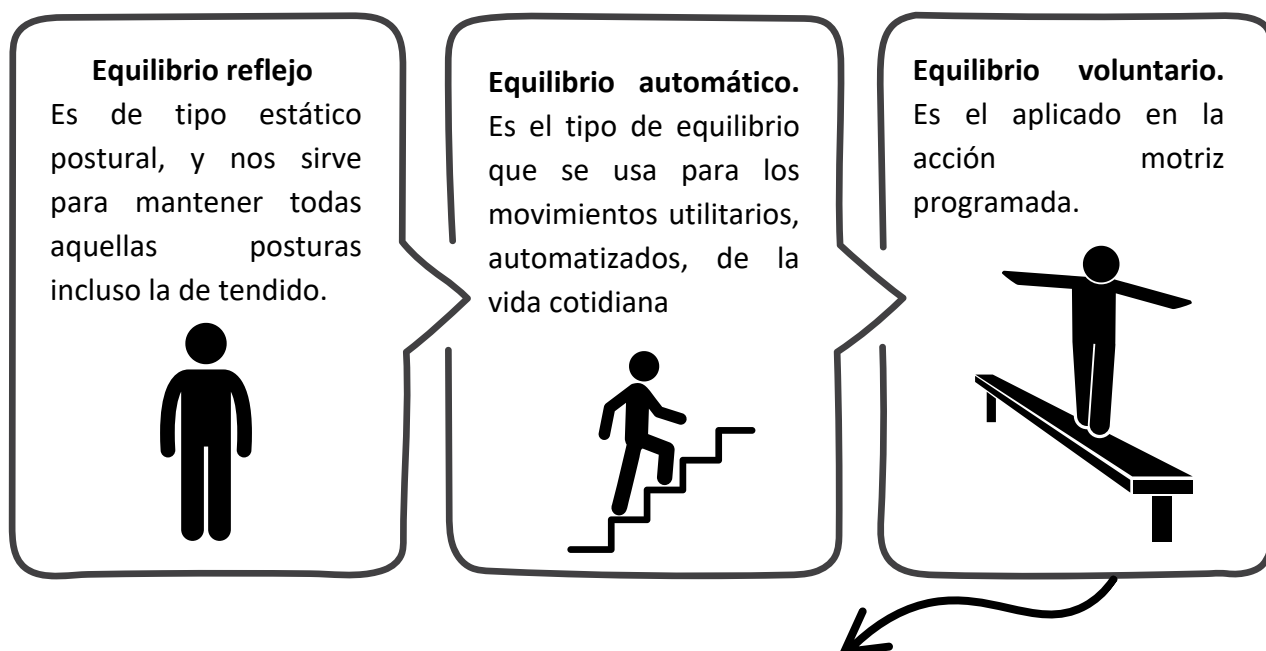
Sin embargo otros estudios, sobre todo los trabajos de los rusos (PUNI, KRESTOWKOW), han probado que la función de la equilibración no es innata, y por lo tanto es educable.



3.2. TIPOS DE EQUILIBRIO.

3.4.1. Trastornos:

Dentro de los tipos de equilibrio podemos distinguir:



Según Rigal (2006) se distinguen dos tipos de equilibrio voluntario.

- **Equilibrio Dinámico.** Puede definirse como la habilidad para mantener la posición correcta que requiere la actividad a realizar, generalmente con desplazamiento.

Algunos autores distinguen dentro de este equilibrio dos tipos (López, 1992, citado en Romero, 2010):

1. **Reequilibrio:** Mantener la posición equilibrada del cuerpo, durante la actividad y recuperar la posición correcta equilibrada después de la acción motriz.
2. **Equilibración:** Mantenimiento de actividades y acciones con objetos relacionados con nuestro cuerpo (equilibrar y transportar objetos con diferentes partes del cuerpo).

- **Equilibrio Estático.** Se define como la capacidad de estar de pie, incluso en condiciones difíciles.

3.3. ACTIVIDADES PARA SU DESARROLLO.

La metodología más indicada para el trabajo del equilibrio, es la basada en la búsqueda, que planteará situaciones que ayuden a:

- Dominar y conocer el tono muscular necesario para mantenerse.
- Aprender una gran variedad de caídas.
- Explorar diversas situaciones de equilibrio estático y dinámico.

Para el desarrollo del equilibrio se proponen actividades que se basen en la diversidad y no en la repetición, buscando que el niño/a realice movimientos que requieran ajustes globales. Suelen ser ejercicios muy motivantes para los alumnos.



ACTIVIDADES PARA SU DESARROLLO.

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Andar con la punta de los pies. • Andar con los talones. • Andar sobre el extremo de los pies. • Marchar a cuatro pies. • Saltar como un conejo. | <ul style="list-style-type: none"> • Marchar como un conejo. • Marchar en línea recta mirando a un punto fijo. • Marchar sobre tacos. • Marchar sobre una línea con los ojos cerrados. |
|--|--|

3.4. TRASTORNOS Y EVALUACIÓN.

3.4.1. Trastornos:

El equilibrio y correlativamente la estabilidad, es un factor de la motricidad infantil que evoluciona con la edad y que está estrechamente ligado a la maduración del SNC. El niño/a manifiesta una equilibración adecuada tanto estática como dinámica cuando es capaz de integrar la información que proviene del oído interno, de su sistema visual y de su sistema propioceptivo a nivel de la planta de los pies.

Los trastornos del equilibrio, al igual que ocurre con los Elementos Psicomotores Básicos, va a tener gran influencia en los aprendizajes escolares; porque un buen equilibrio es imprescindible a la hora de mantener una postura mientras se escribe o se lee, además de no crear malos hábitos posturales que a la larga puedan desencadenar problemas de desviaciones de columna vertebral

A parte de los trastornos a nivel postural, hay que tener en cuenta la equilibración dinámica, ya quede ella dependerá que la marcha, la carrera, etc..., se realicen de una forma adecuada, por lo que estos trastornos deben ser tratados lo más rápidamente posible una vez que se hayan detectado.

3.4.2. Evaluación:

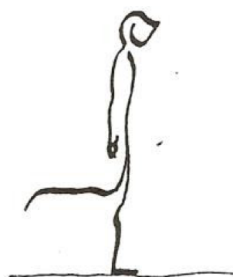
Para evaluar el equilibrio se usan múltiples pruebas de las que entresacamos las que más se usan en la práctica

BATERÍA DE OZERETSKI/GUILMAIN

- 6 AÑOS. Mantenerse sobre la pierna derecha, la izquierda flexionada por la rodilla, durante 10 segundos. tras un descanso de 30 segundos se hace lo mismo con la otra pierna. Tres intentos.
- 7 AÑOS. En cuclillas, brazos extendidos lateralmente, ojos cerrados, talones juntos, pies abiertos. Tres intentos de 10 segundos cada uno.
- 8 AÑOS. Manos en la espalda, elevarse sobre las puntas de los pies y flexionar el tronco en ángulo recto. Dos intentos de 10 segundos cada uno.
- 9 AÑOS. Mantenerse sobre el pie izquierdo. La planta del pie derecho apoyada en la cara interna de la rodilla izquierda, manos pegadas a los muslos. Tras un descanso de 30 segundos cambio de pie. Dos intentos de 10 segundos.
- 10 AÑOS. Mantenerse sobre la punta de los pies, ojos cerrados, brazos a lo largo del cuerpo, pies y piernas juntas. Tres intentos de 15 segundos de duración cada uno.
- 11 AÑOS. Con los ojos cerrados, mantenerse sobre la pierna derecha, la rodilla izquierda flexionada en ángulo recto. Tras 30 segundos cambio de pierna. Dos intentos de 30 segundos de duración cada uno.



Batería Ozerétski-Guilmain



6 años



7 años



8 años



9 años



10 años



11 años

TEST DE EQUILIBRIO DE "KORNEXL"

Sobre una barra de equilibrio de 2 cm. de ancho y 10 cm. de largo, permanecer con un solo pie, manos en la cintura. Se puede permanecer hasta un máximo de 60 segundos. Se realizan tres intentos, y sobre los dos mejores se realiza el promedio.

TEST DE EQUILIBRIO "FLAMENCO"

De pie sobre el pie dominante, sobre una barra, de 3 cm. de ancho, mantener el equilibrio el mayor tiempo posible, el otro pie permanece flexionado y cogido por la mano del mismo lado. Se contabiliza el número de intentos necesarios para guardar el equilibrio durante un minuto.

TEST DE J. BAKARINOV. (VIRGINIA PHYSICAL FITNESS TESS)

De las ocho pruebas de las que consta esta batería una de ellas se refiere a equilibrio estático. Partiendo de la posición de piernas flexionadas, colocar los brazos entre las piernas pegados a las rodillas y apoyar manos en el suelo. A partir de esta posición elevar piernas hasta situar el cuerpo paralelo al suelo. Cronometrar el tiempo máximo en segundos que el sujeto permanece en esta posición.



4. EJEMPLIFICACIÓN Y APLICACIÓN PRÁCTICA DE LOS CONTENIDOS.

Cuando hablamos de «práctica docente» nos referimos al desarrollo de habilidades operativas, técnicas o para el «hacer» y a la capacidad de intervención y de enseñanza en contextos reales que incluyen distintas dimensiones y una necesaria reflexión y toma de decisiones contextualizadas. Davini (2015).

La práctica docente se construye y se desarrolla teniendo en cuenta una serie de dimensiones que conectan directamente con este tema, concretamente con la dimensión institucional .



DIMENSIÓN INSTITUCIONAL

Hace referencia a la normativa curricular y hace referencia al Proyecto Educativo y a sus tres niveles de concreción curricular. El docente a la hora de desarrollar su práctica tiene que tener en cuenta el diseño curricular y la normativa que lo regular



DIMENSIÓN PSICOPEDAGÓGICA

Hace referencia a la todo lo que tiene que ver con el proceso de enseñanza y aprendizaje: metodología, evaluación del aprendizaje y sus dificultades, orientación, organización escolar, atención a nee y neae,



DIMENSIÓN INTERPERSONAL

Hace referencia a la coordinación docente, a la coordinación con las familias, a las tutorías....



DIMENSIÓN SOCIAL

Hace referencia a la realidad específica a la diversidad de las condiciones del entorno social, familiar y de vida de cada uno de los estudiantes



DIMENSIÓN PERSONAL

El docente en su práctica no se puede sustraer de su formación de sus creencias, ideales, que sin duda afecta a su práctica profesional.



DIMENSIÓN VALORATIVA

En la dimensión valorativa intervienen los valores que se fomentan dentro de la escuela. La práctica docente no es neutra, inevitablemente conlleva un conjunto de valores. Cada profesor, en su práctica educativa, manifiesta (de modo implícito o explícito) sus valores personales, creencias, actitudes y juicios.

5. CONCLUSIÓN, VALORACIÓN PERSONAL Y JUICIO CRÍTICO.

5.1. CONCLUSIÓN.

5.2. VALORACIÓN PERSONAL O JUICIO CRÍTICO.



6. BIBLIOGRAFÍA REFERENCIADA, BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA Y COMENTADA. WEBGRAFÍA Y NORMATIVA.

● BIBLIOGRAFÍA REFERENCIADA.

CASTAÑER, M. y CAMERINO, O. (1993 - 2ª Ed.): La educación física en la enseñanza primaria. Inde.

COLL, J. y VINUESA, M. (1987, 2ª edición). Teoría Básica del entrenamiento. Editorial Esteban Sanz Martínez.

CONTRERAS, C. (2011). La coordinación y el equilibrio dentro de la Educación Física actual. EFDeportes.com, Revista Digital, 16(158).

DAVINI, M.C. (2015). La formación en la práctica docente. Paidós

HERNÁNDEZ, J. (1990). El material como medio de aprendizaje y de relación pedagógica en la actividad física. Apunts: Educació Física i Esports, 22, 23-30.

JIMÉNEZ, J. Y JIMÉNEZ, I. (2002): Psicomotricidad. Teoría y programación. Ed. Escuela Española.

LE BOULCH, J.: (1981): La educación por el movimiento en la edad escolar. Paidós Ibérica.

LE BOULCH, J.: (1997): La educación psicomotriz en la escuela primaria. Paidós Ibérica.

LÓPEZ, C. Y GARÓ, L. (2004). Evaluación de las capacidades coordinativas. Grao.

LORA RISCO, J. (1991): La Educación Corporal. Paidotribo.

LORENTE-CATALÁN, E. y MARTOS-GARCÍA, D. (2018). Educación Física y Pedagogía crítica. Ediciones de la Universidad de Lleida.

MOSTON, M. (1996). La enseñanza de la educación física. Paidós.

REDONDO, C. (2010). Coordinación y equilibrio: Base para la educación física en primaria. Innovación y experiencias educativas, 37, 1-10.

RIGAL, R. (2006). Educación motriz y educación psicomotriz en Preescolar y Primaria. INDE.

ROMERO, C. (2010). Educación física y su didáctica I: el equilibrio. Recuperado de <https://portafoliosfranciscopulido.files.wordpress.com/2010/07/gta0820equilibrio.pdf>

RUIZ, L. M. (1995) Competencia Motriz. Elementos para comprender el aprendizaje motor en educación física escolar. Gymnos.

SÁNCHEZ BAÑUELOS, F. (1997) Didáctica de la Educación Física y el Deporte, Gymnos.

TORRES, M. A. (2005). Enciclopedia de la Educación Física y el Deporte. Barcelona: Ediciones del Serbal.

TRIGUEROS CERVANTES, C. (1992). Educación Física de Base. Gioconda.

WEINECK, J. (1992). Entrenamiento óptimo. . Hispano Europea S.A.



● BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA.

CASTAÑER, M. y CAMERINO, O. (1993 - 2ª Ed.): La educación física en la enseñanza primaria. Inde.

● BIBLIOGRAFÍA COMENTADA.

“MANUAL DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES”

AUTOR/ES: Rafael Romero.

AÑO Y EDITORIAL: (2005) Océano.

TEMÁTICA: conjuga técnicas, actividades y didáctica de la enseñanza deportiva

INTERESA POR: Todos los elementos necesarios para la enseñanza y el aprendizaje del ejercicio físico y la actividad deportiva: la didáctica de la educación física, las fases del aprendizaje y el desarrollo motor, las bases de anatomía del aparato locomotor y de la fisiología del ejercicio físico, y una relación de actividades físico deportivas donde se explica la metodología de aprendizaje de numerosos deportes. MANUAL DE LA EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES presenta, asimismo, los aspectos relacionados con la teoría y la práctica deportiva, la psicología del deporte, fundamentos y planificación del entrenamiento, nutrición del deportista, lesiones, etc.

● WEBGRAFÍA

http://www.csicsif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_37/CRISTINA_REDO_NDO_1.pdf

Resumen: Artículo donde se nos aclara los conceptos de coordinación y equilibrio de forma detallada y muy sencilla. Un gran artículo para estudiar este tema.

Autor: Cristina Redondo Villa (2010).

● NORMATIVA

Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.

Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria.

Decreto 101/2023, de 9 de mayo, por el que se establece la ordenación y el currículo de la etapa de Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Andalucía.

Orden de 30 de mayo de 2023, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la etapa de Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad y a las diferencias individuales, se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado y se determina el proceso de tránsito entre las diferentes etapas educativas.

