

DESARROLLO DE LAS HABILIDADES MOTRICES DE DESPLAZAMIENTO, RESPIRACIÓN Y RELAJACIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA EN EDUCACIÓN INFANTIL

DISPLACEMENT, RESPIRATION AND RELAXATION MOTOR SKILLS' DEVELOPMENT IN PHYSICAL EDUCATION IN EARLY YEARS EDUCATION

Autor:

Alemán Sánchez, S.; Pedrosa Robles, A.; Gómez-Mármol, A.

Institución:

Facultad de Educación (Universidad de Murcia) sonia.aleman@um.es

Resumen:

Este artículo presenta una propuesta didáctica centrada en el desarrollo, en la Educación Física de la etapa de Educación Infantil, de las habilidades motrices de desplazamiento, respiración y relajación. Se ajusta a los principios metodológicos propios del momento evolutivo en el que se encuentran los jóvenes atendiendo no sólo a la maduración motriz sino también a componentes de desarrollo social, afectivo y cognitivo. Para ello, en las cinco actividades de las cinco sesiones planteadas, se produce la combinación de juegos y ejercicios, más dirigidos o más creativos, con más o menos material y con unos u otros tipos de relación con el resto de compañeros, contextualizados en la temática marítima.

Palabras Clave:

Desarrollo motor, Metodología didáctica, Principios pedagógicos, Contexto marítimo.

Abstract:

This paper presents a teaching proposal focused on development, in Early years Education's Physical Education, of displacement, respiration and relaxation motor skills. It meets the methodological principles of the evolutionary moment where children are, regarding not only motor maturation but also components of social, affective and cognitive development. In order to that, in the five activities of each one of the five lessons presented, there is a combination of games and exercise, more directed or more creative, using more or less materials and with one type of relationship among classmates or other, contextualised in sea topic.

Key Words:

Motor development, Teaching methodology, Pedagogical principles, Maritime context.

1. INTRODUCCIÓN

El desarrollo integral que permite la práctica de actividades motrices dentro de la Educación Física en cualquier etapa educativa (aunque especialmente en aquellas en las de fuerte maduración motriz, esto es, Educación Infantil y Educación Primaria) debe ser considerado como un aspecto primordial en cualquier escuela (Celdrán-Rodríguez, Valero-Valenzuela & Sánchez-Alcaraz, 2016; Gutiérrez, Gil & García, 2004). Su relevancia en estas edades motiva la preocupación por la creación de especialistas con las competencias necesarias para optimizar dicho proceso (Granada Ferrero, 2015).

Bajo esta preocupación, en este artículo se pretende compartir una propuesta de sesiones a impartir en Educación Física en Educación Infantil, la cual, si bien es cierto que, tal y como señalan Pedrosa, Alemán y Gómez-Mármol (2016), por su condición de propuesta, debe ser adaptada a las características del contexto donde se lleve a la práctica, no es menos cierto que se ajusta a criterios didácticos básicos en esta etapa. A tal respecto, cumple con los principios metodológicos recogidos en el libro de Viciano (2003), a saber: de socialización en tanto que se crean situaciones motrices donde el alumnado se enfrenta a distintos tipos de relaciones (individual sin oposición, individual con oposición, colectiva sin oposición y colectiva con oposición). Del mismo modo, también atiende al principio de creatividad en la medida en la que las actividades, que están ambientadas en la temática marítima, potencian la propia producción mediante la cesión en la toma de decisiones sin caer en el exceso, al incluirse también actividades más dirigidas por el docente.

Con respecto al principio de juego, las actividades planteadas se orientan especialmente a formas jugadas aunque no se obvia su combinación con algunos ejercicios. Además, en lo concerniente al desarrollo motor, no se incide aisladamente sobre una habilidad motriz básica sino que se trabajan conjuntamente los desplazamientos, el control de la respiración y la habilidad de relajación, cuya evolución está ampliamente ligada al desarrollo de otras

habilidades motrices (por ejemplo, tal y como señala Gómez-Mármol (2012), a la espacialidad).

Así, la presente propuesta se compone de cinco sesiones, con cinco actividades cada una de ellas, donde se describe no sólo el desarrollo de las mismas sino también su título, tipo de organización y materiales necesarios para desarrollarlos.

2. DESARROLLO DE LA PROPUESTA

SESIÓN Nº 1: Nos adentramos en el mar.

"Un paseo en barco".

Organización: Quintetos.

Materiales: Colchonetas.

Desarrollo: Esta actividad se basa en la realización de carreras en las que, en primer lugar, cada grupo de niños tendrá una colchoneta, simulando ser un barco. Un miembro de cada grupo comienza siendo el capitán del barco al subirse encima de la colchoneta, usando un aro pequeño como timón. Sus compañeros simulan ser el motor del barco, desplazando la colchoneta por el suelo con el niño encima, desde la línea de salida hasta la meta, volviendo al punto de inicio para intercambiar los roles.

El equipo ganador será el que registre mayor número de victorias.

"Los flotadores".

Organización: Individual.

Materiales: Aros.

Desarrollo: El docente coloca en el suelo una serie de aros grandes que simulan ser flotadores, dispersos en una zona delimitada. Los alumnos se desplazan andando alrededor de esos aros, representando que están nadando en el mar, hasta que el docente dé la señal de: "¡A por los flotadores!". Entonces cada niño debe colocarse dentro de un flotador lo antes posible.

El docente, en cada ronda, elimina dos aros hasta alcanzar finalmente un ganador que consigue el último flotador.

"Tortugas marinas".

Organización: Por grupos.

Materiales: Pelotas pequeñas de goma, cajas de cartón y una cuerda.

Desarrollo: El docente le proporciona a cada grupo varias pelotas de goma, colocadas en un extremo de la pista. En el otro extremo, cada equipo tiene una caja de cartón y, en medio de la pista, una gran cuerda, colocada en el suelo formando ondas como si del mar se tratase.

Los niños se colocan en cuadrupedia formando una fila simulando ser una

tortuga que está embarazada para coger el mayor número de pelotas posibles, transportarlas hasta el final de la pista y colocarlas dentro de la caja, como si fueran huevos escondidos en la arena de la playa.

El equipo que mayor número de pelotas consiga transportar será el vencedor.

“El barquito de papel”.

Organización: Individual.

Materiales: Barcos de papel.

Desarrollo: El alumnado se dispone en tendido supino formando un círculo. Cada uno coloca sobre su abdomen el barco de papel, evitando que se caiga, y comienza a inspirar y espirar suavemente observando cómo se mueve el barco al respirar (como si se estuviera mecido por las olas del mar).

“Relajándonos en el mar”.

Organización: Individual.

Materiales: Cd de música y reproductor.

Desarrollo: El alumnado se dispone en tendido supino formando un círculo con los ojos cerrados. El docente reproduce un cd con música de oleaje marino para la ambientación de la actividad. A continuación, cuenta una historia para relajar a los discentes y hacer que se imaginen a sí mismos en el mar. En la parte central de la historia se incide especialmente sobre la respiración como método de relajación; por ejemplo, al inspirar y realizar apnea para poder “sumergirse en el mar y bucear” y, poco después, “volver a la superficie” y espirar con lentitud y suavidad. Esta acción se puede repetir varias veces a lo largo de la historia.

SESIÓN Nº 2: ¡Qué bonito es el mar!

“La anguila comilona”.

Organización: En grupo.

Materiales: Ninguno.

Desarrollo: Los discentes se tumban, distribuidos por todo el espacio disponible para asumir el rol de lombrices de mar. Esta vez, el docente participa en el juego diciendo individualmente la siguiente frase a cada alumno: “soy una anguila, vivo en el mar y tengo tanta hambre que mi comida serás”. Después de esto, el alumno debe desplazarse cuadrupedia por debajo de las piernas del docente e incorporarse detrás de él para seguirlo en el juego. Esta acción se repite hasta que todos los discentes hayan sido “comidos”.

“La anguila nadadora”.

Organización: En grupo.

Materiales: Ninguno.

Desarrollo: Manteniendo la fila de la anterior actividad anterior, el docente les indica al alumnado qué movimientos deben hacer, los realiza y los discentes lo imitan. Se desplazan, manteniendo la fila: saltando a la pata coja, saltando a

dos pies (juntos o separados), de rodillas, en marcha o corriendo.

“¡Cuidado, hay tiburones!”.

Organización: Individual.

Materiales: Una careta de tiburón.

Desarrollo: Los alumnos corren por todo el espacio disponible. Uno de ellos, que lleva puesta la careta de tiburón, asume dicho rol. El tiburón debe intentar tocar a alguno de sus compañeros para intercambiar los roles de presa y tiburón.

“¡Las pompas acuáticas!”.

Organización: Individual.

Materiales: Cd, reproductor de música, pajitas y un vaso de plástico con agua.

Desarrollo: El alumnado se dispone sentado, en círculo. El docente reproduce música con el sonido del mar y reparte una pajita a cada discente. Con ella, comienzan a inspirar y espirar lentamente. A continuación, coloca un vaso de plástico con un poco de agua en el centro del corro para que los discentes, de uno en uno, se vayan acercando y hagan pompas con sus pajitas, mientras los demás observan en silencio y escuchan esas pompas junto con la música ambiental del mar.

“¡Qué cosquillitas!”.

Organización: En parejas.

Materiales: Ninguno.

Desarrollo: Los alumnos forman parejas. Un miembro de la pareja se coloca en tendido prono mientras que su compañero le masajea la espalda utilizando los dedos para hacer los gestos que corresponden a distintos animales marinos, por ejemplo, imitando a un cangrejo, algas, calamar... Después, se intercambian los roles.

SESIÓN Nº 3: El mar y sus criaturas.

“El remolino”.

Organización: En grupo.

Materiales: Paracaídas y muñecos.

Desarrollo: Todos los alumnos se colocan alrededor del paracaídas, cogiéndolo a la altura de la cintura. El docente coloca encima varios muñecos de animales marinos, como delfines, tiburones, medusas... A continuación, comienzan a levantar y bajar el paracaídas haciendo que los muñecos salten como si se tratase de un gran oleaje, evitando que caigan por el agujero del centro que simula ser un gran remolino en el mar.

Al mismo tiempo, los alumnos están moviéndose por el espacio siguiendo al docente que indica por dónde deben moverse y qué tipo de desplazamiento realizar.

“Los cangrejos mudan su caparazón”.

Organización: Tríos.

Materiales: Aros.

Desarrollo: Dentro de cada aro se coloca un trío en fila, apoyando sobre el suelo los dos primeros miembros de la fila tanto las manos como los pies y, el último miembro, sólo los pies; con las manos sujeta el aro.

Todos los tríos se desplazan de un extremo de la pista al otro, donde dejan el aro (simulando “mudar el caparazón”) para volver, manteniendo la disposición, al punto de partida. Se proclama ganador el trío que antes complete el recorrido.

“Somos sirenas y tritones”.

Organización: Individual.

Materiales: Picas, conos, sillas, bancos suecos y colchonetas.

Desarrollo: Los discentes, autónomamente, eligen asumir el rol de, bien sirena, bien tritón. El docente les indica que las sirenas y tritones quieren salir del mar para tomar el sol en las rocas más altas de la zona. En primer lugar, deben realizar zigzag entre picas, que simulan ser algas; después, pasan por debajo de sillas (cuevas) y, finalmente, se suben a los bancos suecos (rocas) sobre los que hay colocadas colchonetas que les permiten deslizarse para volver a sumergirse en el mar.

“Respiramos como un pez globo”.

Organización: Individual.

Materiales: Ninguno.

Desarrollo: Los alumnos se colocan en tendido supino, imaginando que en su estómago hay un pez globo que, al inspirar se hincha y, al espirar, se deshinch. Para facilitar esta autopercepción, colocan sus manos sobre el abdomen.

“Los peces agotados”

Organización: Individual.

Materiales: Ninguno.

Desarrollo: Los discentes se colocan en tendido prono, estirando los brazos por encima de la cabeza y uniendo las palmas de las manos formando así la cabeza de un pez. Las piernas, que forman la cola, permanecen juntas en un movimiento constante, subiéndolas y bajándolas suavemente, de tal forma que se imita a un pez que se desplaza muy lentamente.

SESIÓN Nº 4: Jugando con los animales marítimos.

“¿Qué dicen los animalitos?”.

Organización: Individual.

Materiales: Colchonetas, bancos, picas, cuerdas y aros.

Desarrollo: En primer lugar, El docente coloca por todo el espacio disponible los citados materiales. A continuación, da indicaciones en las que se

relacionan el material y el tipo de desplazamiento, a saber:

-El calamar dice: que camines muy despacio sin tocar los obstáculos.

-El pez espada dice: que corras saltando todos los obstáculos.

-El caballito de mar dice: que te desplaces de puntillas encima de las cuerdas y bancos.

-El pez globo dice: que hagas volteretas en las colchonetas.

-El tiburón dice: que saltes a la pata coja dentro de un aro.

-La trucha dice: que camines en cuclillas.

-El cangrejo dice: que corras de puntillas.

“Nadando y dando volteretas... como pez en el agua”.

Organización: En parejas.

Materiales: Colchonetas.

Desarrollo: Los discentes simulan ser peces. En el centro de la pista se colocan varias colchonetas. Desde un extremo de la pista, en parejas, se dirigen hasta las colchonetas sobre las que realizan un giro en el eje transversal. Después, se desplazan en zigzag, simulando el movimiento de la cola de los peces, hasta llegar el otro extremo de la pista.

“El pulpo”.

Organización: Quintetos.

Materiales: Cuerdas.

Desarrollo: Cada miembro del grupo, cogiendo el extremo de una cuerda, forma un círculo alrededor de uno de sus compañeros, que sujeta el otro extremo de las cuerdas. Con esta disposición de “pulpo” (las cuerdas simulan ser la patas), cada miembro se desplazará del modo en el que indique el compañero del centro, por ejemplo: en cuclillas, marcha, corriendo o saltando a la pata coja.

“A la tortuga se le agota la energía”.

Organización: Individual.

Materiales: Ninguno.

Desarrollo: Los alumnos se desplazan en cualquier dirección, utilizando todo el espacio disponible, en cuadrupedia, simulando ser tortugas. Al principio se mueven a un ritmo ligero pero, a medida que lo va indicando el docente, reducen la velocidad hasta acabar totalmente parados. Una vez parados, se agachan, encogen la cabeza bajo los brazos para emular a las tortugas cuando meten la cabeza dentro del caparazón para descansar, dormir y reponer energías.

“Pescando muy tranquilitos”.

Organización: Individual.

Materiales: Lana, cd y reproductor de música.

Desarrollo: Los alumnos se sientan en corro, con las piernas cruzadas, los ojos cerrados, un segmento de lana cogido con la mano y extendido hacia delante. El docente se desplaza silenciosamente por el espacio, acercándose a cada alumno, tirando del cordón, simulando así que han pescado un pez y

que éste tira de la cuerda. Una vez que el discente ha pescado, se relaja en tendido supino.

SESIÓN Nº 5: ¡Qué bien lo pasamos en el mar!

“Un viaje por las profundidades del mar”.

Organización: Individual.

Materiales: Esterillas y bancos suecos.

Desarrollo: El docente, con esterillas y bancos, diseña un túnel largo procurando evitar, en la medida de lo posible, la entrada de luz. El alumnado lo atraviesa de uno en uno, en cuadrupedia, simulando estar en el fondo del mar.

“¿Hacemos surf?”.

Organización: Quintetos.

Materiales: Colchonetas.

Desarrollo: Cada grupo designa un compañero que asume el rol de “surfista”. Éste se coloca, de pie, sobre la colchoneta. Los cuatro miembros restantes del grupo, tiran suavemente de la colchoneta para que el “surfista” pueda mantener el equilibrio sobre la colchoneta en movimiento.

“El caballito de mar gigante”.

Organización: En grupo.

Materiales: Una cuerda larga.

Desarrollo: Todos los miembros del grupo se cogen a una misma cuerda y, el compañero que se encuentra en uno de los extremos indica al resto cómo deben desplazarse. Cuando el docente dice: “¡Cambio!”, este alumno suelta la cuerda y debe intentar tocar al compañero del otro extremo de la cuerda, el cual trata de evitarlo. Cuando lo toca (o si el docente lo estima oportuno), se coloca en ese extremo de la cuerda y se repite el proceso.

“Yoga en la arena”.

Organización: Individual.

Materiales: Cd y reproductor de música.

Desarrollo: Ayudado con la ambientación producida por la música, el docente se coloca de frente a los alumnos los cuales deben imitar las posturas que éste realiza. Las posturas a realizar están vinculadas a la disciplina del yoga.

“Una estrella masajista”.

Organización: En parejas.

Materiales: *Catchball* liso.

Desarrollo: Cada pareja utiliza un *catchball*, que simula ser una estrella de mar que masajea. Así, mientras un alumno se coloca en tendido prono, su compañero masajea su espalda utilizando este material. El docente indica cuándo se intercambian los roles.

3. IMPLICACIONES EDUCATIVAS

Partiendo de que la implementación de esta propuesta está inicialmente orientada hacia el contexto educativo formal (guarderías y/o escuelas de educación infantil), resulta reseñable que, por sus características, no sólo contribuye a la consecución de los objetivos recogidos en el artículo 13 de la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, como, por ejemplo: a) Conocer su propio cuerpo y el de los otros, sus posibilidades de acción y aprender a respetar las diferencias, b) Observar y explorar su entorno familiar, natural y social o e) Relacionarse con los demás y adquirir progresivamente pautas elementales de convivencia y relación social, así como ejercitarse en la resolución pacífica de conflictos; sino que también se ajusta, en la medida de lo posible, a los principios generales y pedagógicos recogidos en los artículos 12 y 14, respectivamente, de la citada ley.

No obstante, esta orientación originaria no es óbice para impedir su implementación en otros contextos educativos no formales o informales en tanto que las consecuencias esperadas en los practicantes son, en última instancia, su desarrollo formativo integral.

4. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Celdrán-Rodríguez, A., Valero-Valenzuela, A., y Sánchez-Alcaraz, B.J. (2016). La importancia de la Educación Física en el sistema educativo. *EmásF, Revista Digital de Educación Física*, 43, 83-96.
2. Gómez-Mármol, A. (2012). Propuesta para el desarrollo de la espacialidad en las clases de Educación Física. *EmásF: revista digital de educación física*, 16, 7-19.
3. Granada Ferrero, I. (2015). Orientación profesional de los grados: El papel de las facultades de Educación y Formación. *Encuentros multidisciplinares*, 17(49), 20-29.

4. Gutiérrez, D., Gil, P. & García, L. M. (2004). Tratamiento y desarrollo de la motricidad en la educación infantil: la perspectiva globalizada. *Habilidad motriz: Revista de ciencias de la actividad física y el deporte*, 22, 11-21.
5. Ley Orgánica 2/2006, de 3 de Mayo, de Educación.
6. Pedrosa, A., Alemán, S. & Gómez-Mármol, A. (2016). Propuesta para el desarrollo de las habilidades motrices de salto y bote en educación física en educación infantil. *Trances: Revista de Transmisión del Conocimiento Educativo y de la Salud*, 8(5), 333-346.
7. Viciana, V. (2003). El juego y la Educación Física en la Educación Infantil. En F. Ruiz, A. García, F. Gutiérrez, J.L. Marqués, R. Román y M. Samper. *Los juegos en la Educación Física infantil de los 3 a los 6 años* (pp. 17-27). Barcelona: Inde.