

Niños bien coordinados

Juegos con el balón y la pelota

Nuestro hijo necesita ir adquiriendo una coordinación adecuada de todas las partes de su cuerpo. Es imprescindible, por ejemplo, para realizar cualquier deporte en el futuro. El simple hecho de dar una patada a un balón supone toda una serie compleja de procesos: desde acertar al balón sin caerse, hasta chutar con una intensidad y dirección adecuadas.

Beatriz BENGOCHEA.
Orientadora Familiar

Que el chico esté bien coordinado significa que pueda utilizar y mover las diferentes partes de su cuerpo con soltura, es decir, que las controle. Todos tenemos en mente cómo los niños pequeños no son capaces, al principio, de realizar ciertos movimientos (saltar, por ejemplo) porque aún no saben cómo poner en común todos los movimientos que hacen falta.

Para que el niño se mueva sin dificultades y logre así una buena coordinación hace falta que adquiera un conocimiento y un dominio de su propio cuerpo; que aprenda a moverse

Para una buena coordinación es necesario la madurez del sistema nervioso y la continua repetición de ejercicios

en un espacio determinado y que aprenda a realizar una serie de movimientos sucesivos, unos detrás de otros.

Coordinación motriz

La coordinación dinámica o motriz es la posibilidad que tenemos de ejecutar acciones poniendo en funcionamiento una serie de órganos y de músculos. Como resultado de la acción organizada de esos músculos y órganos se logran unos gestos y unas acciones precisas, ajustadas a los objetivos que nos proponemos. Así, una buena coordinación consigue, por ejemplo, que nuestras manos se junten cuando queremos dar una palmada. Los tres ejercicios de coordinación dinámica, por excelencia, son: la marcha (andar), la carrera y el salto.

Coordinación visual

La coordinación visual es la que permite ciertos movimientos ajustados por el control de la visión. Es decir, la visión de un objeto en reposo o en movimiento provoca la ejecución precisa de movimientos (ajustados a su peso y dimensión) para cogerlo, golpearlo, etc.

Este tipo de coordinación se concreta fundamentalmente en la relación que se establece entre la vista y la acción de las manos y los pies. Su desarrollo tiene una enorme importancia en el aprendizaje de la escritura, por lo que supone de ajuste y precisión de la mano. Las actividades básicas de la coordinación visual son lanzar, recibir y golpear. Este campo es el ámbito privilegiado de utilización de pelotas y balones.



Ejercicios de coordinación dinámica

1. Esquivar en zig-zag

Colocaremos una hilera de balones en el suelo (en una habitación más o menos grande, en el pasillo, en la terraza o en la calle) separados entre sí unos 50 centímetros. El chico debe ir esquivándolos en zig-zag, sin tocar ningún balón. Al principio, nos parecerá bastante patoso.

Podemos motivarle diciéndole que este ejercicio lo hacen los futbolistas profesionales para entrenarse. Así pondrá más empeño y en poco tiempo mejorará su coordinación.

2. Círculos en torno al balón

Le diremos a nuestro hijo o hija que apoye las manos sobre un balón que está en el suelo. El ejercicio consiste en dar vueltas alrededor del balón, apoyándose en él con las manos, y dejando las piernas rectas, lo más estiradas posibles. El ejercicio no es fácil pues tiene que aguantar el equilibrio sobre una pelota inestable y además mover los pies lateralmente.

Si hacemos el ejercicio con una música que tenga ritmo le ayudaremos.

3. Chutar y parar

Nuestro hijo jugará de jugador y de portero a la vez. En un espacio algo abierto, le diremos que chute al balón con su pie dominante. Después de chutar tendrá que correr hasta sobrepasar el balón y recogerlo con las manos, como un portero. Se puede intercalar una variante: en vez de cogerlo con las manos, que vuelva a pararlo con el pie dominante.

Siempre acertará con este ejercicio pues si chuta bien, le diremos que ha metido gol, y si para bien le diremos que es un gran portero.



4. Equilibrio con el balón

Para este ejercicio, el chico debe estar en una posición inicial: con un pie encima del balón y el otro en el suelo. A una señal, y como un juego, deberá cambiar, rápidamente, de posición: el pie que estaba sobre la pelota lo bajará al suelo y con el otro pisará la pelota. Este cambio debería realizarlo de una sola vez, con ritmo, es decir, coordinando sus movimientos.

Si al principio le cuesta hacerlo con el balón, que pruebe en una escalera.

5. Bota, bota... mi pelota

Botar la pelota es muy importante para la coordinación de los movimientos de los hijos. Primero tendrán que botar continuamente, como si de un jugador de baloncesto se tratase. Cuando ya se vayan manejando y puedan botar bastantes veces seguidas complicaremos el ejercicio: que a una señal levante una pierna y pase la pelota por debajo, sin dejar de botar con la misma mano.

Un grado más de dificultad podría consistir en botar la pelota con los ojos cerrados.



► Ejercicios de coordinación visual ◀

1. De reojo

Los ejercicios de coordinación visual requieren unos procesos más complejos, pero por ello más estimulantes y motivantes. En este ejercicio, ataremos una cuerda a la pelota y la haremos oscilar de modo perpendicular a la mirada del chico. Él, sin mirarla directamente, tendrá que intentar detenerla con las manos cuando la vea aparecer.

Si queremos complicar el ejercicio, cuanto más deprisa oscile, más difícil le resultará pararla.

2. Una petanca especial

Este juego tiene mucho que ver con el juego de la petanca, pero a un nivel más elemental. Le diremos al chico o chica que lance rodando un balón con las manos hasta una pared o una señal, pero sin llegar a ella. En este ejercicio, los cálculos que tiene que hacer el cerebro y la vista son muy complejos.

Podemos realizarlo como una competición entre varios hermanos o amigos. Pasaremos una tarde muy divertida.

3. Saques de banda

La técnica de este ejercicio es muy similar a la del saque de banda. De pie, con las piernas juntas, le diremos a nuestro hijo que coja un balón con las dos manos y se lo lleve hasta detrás de la cabeza, como si fuera a sacar de banda. A una señal tendrá que lanzarlo por encima de la cabeza hacia un punto determinado, mejor si es a otro compañero.

Cuanto más exacto sea el lanzamiento mejor habrá realizado el ejercicio.

Podemos dar puntos según se acerquen o no al objetivo.

4. No te veo

Podemos realizar este ejercicio en casa. Colocaremos a nuestro hijo a un lado de una puerta abierta y a un hermano o compañero al otro lado. Han de lanzarse un balón de un lado a otro, por encima de la puerta, sin verse. Han de tener los reflejos preparados para atrapar la pelota

en cuanto la vean aparecer, de sopetón, por encima de la puerta.

Si consiguen dominar este ejercicio, una variante consiste en no coger la pelota cuando aparezca sino volver a lanzarla de un golpe, como si se jugara al "voleybol".

5. De espaldas y agachados

Colocaremos a nuestro hijo y a un hermano o compañero de espaldas uno al otro. Además, tendrán que flexionar el tronco: como si miraran por debajo de las piernas. La posición es incómoda, pero una situación tan extraña es ideal para estimular la coordinación de nuestro hijo. Deberán lanzarse el balón, rodando por el suelo, uno a otro, por entre las piernas.

Como se cansarán enseguida, el ejercicio no debe durar mucho. Puede intercalarse cualquier otro ejercicio.



ILUSTRACIONES: PABLO ÁLVAREZ ROSENDO.

**Las actividades básicas
de la coordinación visual
son lanzar, recibir y golpear**