

# Índice

Introducción .....	11
CAPÍTULO 1	
<b>JUSTIFICACIÓN TEÓRICA</b> .....	13
1. Educación Física y bilingüismo .....	15
2. Reflexiones sobre la Educación Física de Base .....	16
2.1. Tonicidad .....	17
2.2. Equilibrio .....	17
2.3. Esquema corporal .....	18
2.4. Lateralidad .....	19
2.5. Percepción espacial .....	20
2.6. Percepción temporal .....	21
2.7. Coordinación .....	21
2.7.1. Coordinación óculo-manual .....	22
2.7.2. Coordinación óculo-pédica .....	22
2.8. Habilidades básicas .....	22
2.8.1. Desplazamientos .....	23
2.8.2. Saltos .....	23
2.8.3. Giros .....	23
2.8.4. Lanzamientos y recepciones .....	23
2.8.5. Transportes y conducciones .....	24
3. Una propuesta de calentamiento bilingüe .....	25
CAPÍTULO 2	
<b>TONICIDAD</b> .....	27
1. El nudo / <i>The knot</i> .....	29
2. Caída de estatuas / <i>Statues falling</i> .....	30
3. Escucha los golpes / <i>Listen to the beats</i> .....	31

4. La caja mágica / <i>The magic box</i> .....	32
5. Mamá pata y papá pato / <i>Mummy duck and daddy duck</i> .....	33
6. ¡Que me caigo! / <i>Oh, I'm falling!</i> .....	34
7. La silla / <i>The chair</i> .....	35
8. Las sardinas / <i>Sardines</i> .....	36
9. El bosque / <i>The forest</i> .....	37
10. ¿Quién soy? / <i>Who am I?</i> .....	38

CAPÍTULO 3

<b>EQUILIBRIO</b> .....	39
11. El péndulo / <i>The pendulum</i> .....	41
12. El detective de zapatos / <i>The shoes detective</i> .....	42
13. Sáltame / <i>Jump over me</i> .....	43
14. Quitar el calcetín / <i>Take off their sock</i> .....	44
15. Los globos / <i>Balloons</i> .....	45
16. Igual que yo / <i>Same as me</i> .....	46
17. Pelea de gallos / <i>Cockfight</i> .....	47
18. Hielito / <i>The little ice cube</i> .....	48
19. El cuadro / <i>The painting</i> .....	49
20. El espejo / <i>The mirror</i> .....	50

CAPÍTULO 4

<b>ESQUEMA CORPORAL</b> .....	51
21. Las siluetas / <i>Silhouettes</i> .....	53
22. Toca culetes / <i>Bottoms</i> .....	54
23. Los moldeables / <i>Malleable bodies</i> .....	55
24. El robot / <i>The robot</i> .....	56
25. Baile de cintas / <i>Ribbons dance</i> .....	57
26. ¿Cuántos dedos hay? / <i>How many fingers are there?</i> .....	58
27. ¿Qué letra soy? / <i>Which letter am I?</i> .....	59
28. El globo saltarín / <i>The jumpy balloon</i> .....	60
29. El gran aplauso / <i>A huge clap</i> .....	61
30. Que me duermo / <i>Oh, I fall asleep!</i> .....	62

CAPÍTULO 5

<b>LATERALIDAD</b> .....	63
31. El tren loco / <i>Crazy train</i> .....	65
32. De pica a pica / <i>Catch the stick</i> .....	66
33. El perro guía / <i>Guide dog</i> .....	67
34. El semáforo / <i>The traffic light</i> .....	68
35. El corro loco / <i>The crazy ring</i> .....	69
36. La lavadora / <i>The washing machine</i> .....	70
37. ¡Cuidado que me choco! / <i>Careful, I'm going to crash!</i> .....	71
38. ¿Dónde me siento? / <i>Where can I sit?</i> .....	72
39. Dime la verdad / <i>Tell me the truth</i> .....	73
40. La nariz de mi vecino / <i>My neighbour's nose</i> .....	74

CAPÍTULO 6

<b>PERCEPCIÓN ESPACIAL</b> .....	75
41. Pez y tiburón / <i>Fish and shark</i> .....	77
42. Las sillas / <i>Chairs game</i> .....	78
43. Cocodrilo dormilón / <i>Sleepyhead crocodile</i> .....	79
44. Leones y corderos / <i>Lions and lambs</i> .....	80
45. La paloma mensajera / <i>The carrier pigeon</i> .....	81
46. Las cuatro paredes / <i>The four walls</i> .....	82
47. ¿Qué hora es Mr. Fox? / <i>What's the time mister Fox?</i> .....	83
48. Las burbujas / <i>The bubbles</i> .....	84
49. Frio-caliente / <i>Cold and hot</i> .....	85
50. Atrapa al mosquito / <i>Catch the mosquito</i> .....	86

CAPÍTULO 7

<b>PERCEPCIÓN TEMPORAL</b> .....	87
51. El globo volador / <i>The flying balloon</i> .....	89
52. Par o impar / <i>Even or odd</i> .....	90
53. Conejo a su madriguera / <i>Rabbit go to your warren</i> .....	91
54. Caracol, tortuga y liebre / <i>Snail, turtle and hare</i> .....	92
55. Escucha la música / <i>Listen to the music</i> .....	93

56. Del 1 al 10 / <i>From one to ten</i> .....	94
57. ¿Cuánto hay que contar / <i>How much do we have to count?</i> .....	95
58. El guardaespaldas / <i>The bodyguard</i> .....	96
59. El pistolero / <i>The gunman</i> .....	97
60. Silencio / <i>Silence</i> .....	98

#### CAPÍTULO 8

<b>COORDINACIÓN</b> .....	99
61. León / <i>Lion</i> .....	101
62. La escalada / <i>The ascent</i> .....	102
63. Coger el tesoro / <i>Catch the treasure</i> .....	103
64. La carrera del gusano / <i>Warm race</i> .....	104
65. La gallina sin huevo / <i>The hen without egg</i> .....	105
66. Cambio de aro / <i>Change of hoop</i> .....	106
67. El canario sin jaula / <i>The canary without cage</i> .....	107
68. Gato y ratón / <i>Cat and mouse</i> .....	108
69. Los guardianes / <i>The guardians</i> .....	109
70. Patos y cisnes / <i>Ducks and swans</i> .....	110

#### CAPÍTULO 9

<b>COORDINACIÓN ÓCULO-MANUAL</b> .....	111
71. Lluvia de balones / <i>Balls rain</i> .....	113
72. Corre que me coge / <i>Run, they catch me!</i> .....	114
73. Calienta manos / <i>Hands warmer</i> .....	115
74. La mariposa / <i>The butterfly</i> .....	116
75. A-e-i-o-u / <i>A-e-i-o-u</i> .....	117
76. Los 10 pases / <i>The 10 passes</i> .....	118
77. Cógela al vuelo / <i>Catch the ball in the air</i> .....	119
78. Pasar por el aro / <i>Go throw the hoop</i> .....	120
79. La pelota voladora / <i>The flying ball</i> .....	121
80. Bomba / <i>Bomb</i> .....	122

CAPÍTULO 10

<b>COORDINACIÓN ÓCULO-PÉDICA</b> .....	123
81. Rebota / <i>Bounce</i> .....	125
82. El pato mareado / <i>Dizzy duck</i> .....	126
83. Bailando / <i>Dancing</i> .....	127
84. Cruza el río / <i>Cross the river</i> .....	128
85. Guardar el tesoro / <i>Keep the treasure</i> .....	129
86. Encesta / <i>Score</i> .....	130
87. Guardar los globos / <i>Keep the balloons</i> .....	131
88. Las porterías que giran / <i>Goals turning around</i> .....	132
89. Coloca el semáforo / <i>Set the traffic light</i> .....	133
90. De pie en pie / <i>Foot to foot</i> .....	134

CAPÍTULO 11

<b>HABILIDADES BÁSICAS</b> .....	135
GIROS .....	137
91. Bailar el aro / <i>Dancing the hoop</i> .....	137
92. Pasar el barco / <i>Pass over</i> .....	138
DESPLAZAMIENTOS .....	139
93. Carrera de carretillas / <i>Wheelbarrows race</i> .....	139
94. El ciempiés / <i>The centipede</i> .....	140
SALTOS .....	141
95. El muelle / <i>The spring</i> .....	141
96. Salta a la rana / <i>Jump over the frog</i> .....	142
LANZAMIENTOS .....	143
97. El asesino / <i>The murderer</i> .....	143
98. A por el pollo / <i>Catch the chicken!</i> .....	144
CONDUCCIONES .....	145
99. El rápido / <i>The fastest</i> .....	145
100. El balón que pilla / <i>The ball catches you</i> .....	146
<i>Bibliografía</i> .....	147