



Universitat Autònoma de Barcelona

Facultat de Ciències de l'Educació

**Doctrina TEM**  
**(taxonomía estructural de la motricidad)**  
**Tablas de síntesis**

Antonio D. Galera  
(última actualización, mayo 2016)



ÍNDICE:

Referencias .....	2
Bloques de contenidos (esferas) .....	3
Categorías estructurales de las conductas psicomotrices.....	4
Categorías estructurales de las conductas sociomotrices.....	5
Juego, deporte e interacción motriz .....	7
Contenidos estructurales: Acrobacias escolares en el suelo .....	8
Contenidos estructurales: Acrobacias escolares en aparatos clásicos.....	10
Contenidos estructurales: Acrobacias escolares en minitramp .....	11
Contenidos estructurales y psicopedagógicos: Atletismo (carreras).....	12
Contenidos estructurales y psicopedagógicos: Baloncesto .....	13
Contenidos estructurales y psicopedagógicos: Hockey .....	14
Contenidos estructurales de actividades acuáticas para Educación Infantil .....	15
Contenidos estructurales de los niveles de natación (Educación primaria) .....	16



### Doctrina TEM Referencias

La doctrina TEM (taxonomía estructural de la motricidad) es un intento de aplicar a la educación en edad escolar las ideas principales subyacentes en las teorías más solventes acerca de la intervención docente en materia de educación física, en su aspecto más significado o evidente: el de la formulación de situaciones de aprendizaje (en lenguaje pedagógico anterior, 'situaciones de enseñanza-aprendizaje').

La doctrina se basa en la consideración de la educación física, en cuanto materia de intervención docente procedimental, como una pedagogía de las conductas motrices, original del doctor Pierre Parlebas.

Sus principales desarrollos conceptuales, de teleología eminentemente empírica, es decir, pensados para su aplicación práctica, son la teoría de acrobacias escolares (1997), la teoría de juegos motores subyacente en Galera (1999), la teoría de conductas y capacidades (1994, 2013) y diversas tablas de distribución de contenidos utilizadas en sucesivos desempeños profesionales del autor desde hace no menos de 34 años y publicadas parcialmente en Galera (2001).

- 1997 Galera Pérez, Antonio D.: “¿Actividades gimnásticas como deporte escolar?”. Comunicació a *Primer Seminario Internacional sobre la Enseñanza de la Educación Física y el Deporte Escolar*. Murcia: Universidad de Murcia, 29 de mayo a 1 de junio 1997. [N'hi ha còpia factícia al Dipòsit de la Biblioteca d'Humanitats.]
- 1999 Galera Pérez, Antonio D.: *Juego motor y Educación Física: Bases para una reforma*. Barcelona: Cims, 1999. (Colección Educación Física en el siglo XXI, 1.)
- 1999 Galera Pérez, Antonio D.: *Educación Física: Los juegos de la reforma. Juegos tácticos*. Barcelona: Cims, 1999. (Colección Educación Física en el siglo XXI, 2.)
- 1999 Galera Pérez, Antonio D.: *Educación Física: Los juegos de la reforma. Juegos no tácticos. Juegos sensoriales*. Barcelona: Cims, 1999. (Colección Educación Física en el siglo XXI, 3.)
- 2001 Galera Pérez, Antonio D.: “Contenidos de enseñanza: Taxonomías”, Cap. 4 de *Manual de didáctica de la educación física. Una perspectiva constructivista integradora. II. Funciones de programación*, Barcelona, Paidós, 2001.
- 2013 Galera Pérez, Antonio D.: “**Conductas y capacidades: Elementos estructurales de la motricidad humana**”, *Lecturas: Educación Física y Deportes, EFDeportes.com, Revista Digital* [ISSN 1514-3465] ([www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com)). Buenos Aires, Año 18, N° 179 (abril de 2013), N° 180 (mayo de 2013), y N° 181 (junio de 2013). [1.ª versión completa, 1994; 1.ª versión publicada, 1996.]

Conductas y capacidades, Parte I:

<http://www.efdeportes.com/efd179/elementos-estructurales-de-la-motricidad-humana-i.htm>

Conductas y capacidades, Parte II:

<http://www.efdeportes.com/efd180/elementos-estructurales-de-la-motricidad-humana-ii.htm>

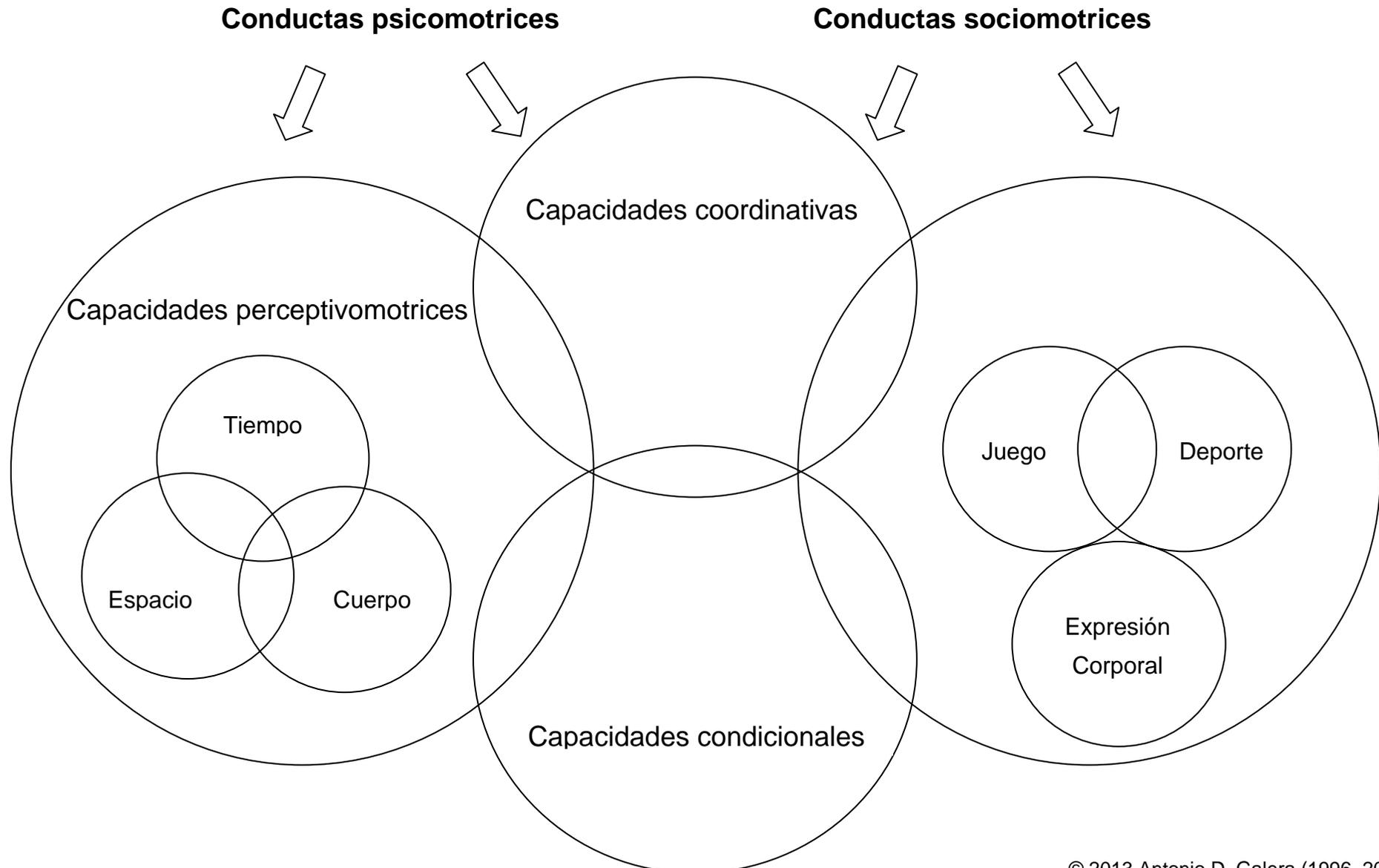
Conductas y capacidades, Parte III:

<http://www.efdeportes.com/efd181/elementos-estructurales-de-la-motricidad-humana-iii.htm>

Las tablas que siguen son una síntesis de las principales ideas en que se sustenta la doctrina TEM.

Bellaterra, 8 de mayo de 2016





## Categorías estructurales de las conductas psicomotrices

Cuadros de síntesis extraídos de Galera Pérez, A.D.: “Conductas y capacidades. Elementos estructurales de la motricidad humana”, en *Lecturas: Educación Física y Deportes*, EFDeportes.com, Revista Digital [ISSN 1514-3465] ([www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com)). Buenos Aires, Año 18, N° 179 (abril de 2013), N° 180 (mayo de 2013), y N° 181 (junio de 2013).

Las **claves** entre corchetes pueden ser útiles para la redacción de programaciones.

Capacidades perceptivomotrices		Capacidades condicionales
Tipos de capacidades		Cualidades <sup>1</sup>
	Factores	
Conciencia del propio cuerpo [C]	1. Conciencia corporal [CC] 2. Actitud postural [AP] 3. Lateralidad [LAT] 4. Equilibrio [EQ] 5. Respiración [RES] 6. Relajación [REL]	Resistencia aeróbica [RA] Velocidad de desplazamiento [VD] Velocidad de reacción [VR] Flexibilidad [FL] Agilidad [AG]
Estructuración espacial [E]	7. Percepción de objetos [PO] 8. Percepción de distancias [PDI] 9. Orientación [ORI] 10. Percepción de trayectorias [PTR] 11. Agrupación [AGR] 12. Transposición [TRP]	
Estructuración temporal [T]	13. Percepción de duraciones [PDU] 14. Percepción de velocidades [PV] 15. Percepción de intervalos [PIT] 16. Percepción de estructuras [PER]	

## Capacidades coordinativas (habilidades motrices básicas)

Tipos	Clases	Factores
Habilidades locomotrices [LOC]	Activas	1. Desplazamiento [DES] 2. Salto [SAL] 3. Cuadrupedia / reptación [CUA] 4. Tropa / descenso [ST]
	Pasivas	5. Transporte [TRA] 6. Deslizamiento [LLI]
Habilidades no locomotrices [NLO]		7. Giro [GIR] 8. Apoyo manual [AM] 9. Suspensión [ST]
Habilidades manipulativas [MAN]		10. Recogida / dejada [REC] 11. Lanzamiento / golpeo 12. Recepción [REC] 13. Empuje / arrastre [EMA]

En una programación real es más práctico convertir los **lanzamientos / golpes** en sus categorías funcionales:

Bote / conducción [BOT]

Pase [PAS]

Lanzamiento o golpeo de distancia [DIS]

L / G de puntería [PUN]

L / G a portería o canasta [POR]

Rebote / autopase [MAL]

<sup>1</sup> Recuérdese que en Educación Primaria es **peligroso** programar resistencia anaeróbica y fuerza como contenidos de ejercitación sistemática, contraindicados en las edades anteriores a la pubertad (riesgos de fibrilación auricular y de rotura de los cartílagos de crecimiento).

## Categorías estructurales de las conductas sociomotrices

Cuadros de síntesis extraídos de “Conductas y capacidades. Elementos estructurales de la motricidad humana”, en *Lecturas: Educación Física y Deportes, EFDeportes.com, Revista Digital* [ISSN 1514-3465] ([www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com)). Buenos Aires, Año 18, N° 179 (abril de 2013), N° 180 (mayo de 2013), y N° 181 (junio de 2013).

Las **claves** entre corchetes pueden ser útiles para la redacción de programaciones.

### Expresión corporal [EC]

Tipos	Clases
Ritmo [RIT]	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Creación de sonidos</li> <li>2. Reproducción de sonidos</li> <li>3. Reproducción de movimientos</li> <li>4. Creación de movimientos</li> </ol>
Dramatización [DRA]	<ol style="list-style-type: none"> <li>5. Imitación</li> <li>6. Mimo</li> <li>7. Teatro</li> </ol>
Danza [DAN]	<ol style="list-style-type: none"> <li>8. Danzas tradicionales</li> <li>9. Bailes de salón / bailes urbanos</li> <li>10. Ballet</li> </ol>
Manipulaciones especiales [MES]	<ol style="list-style-type: none"> <li>11. Maquillaje</li> <li>12. Máscaras</li> <li>13. Títeres</li> <li>14. Otras</li> </ol>

### Juego motor [JM]

Tipos	Clases				
Sensorial [JS]	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%;">Juegos "de mirar"</td> <td style="text-align: right;">[MIR]</td> </tr> <tr> <td>Juegos "de no mirar"</td> <td style="text-align: right;">[NMI]</td> </tr> </table>	Juegos "de mirar"	[MIR]	Juegos "de no mirar"	[NMI]
Juegos "de mirar"	[MIR]				
Juegos "de no mirar"	[NMI]				
No táctico [NTA]	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%;">Cooperativos</td> <td style="text-align: right;">[COO]</td> </tr> <tr> <td>Tareas</td> <td style="text-align: right;">[TAS]</td> </tr> </table>	Cooperativos	[COO]	Tareas	[TAS]
Cooperativos	[COO]				
Tareas	[TAS]				
Táctico [TAC]	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%;">Oposición</td> <td style="text-align: right;">[OPO]</td> </tr> <tr> <td>Cooperación-oposición</td> <td style="text-align: right;">[C/O]</td> </tr> </table>	Oposición	[OPO]	Cooperación-oposición	[C/O]
Oposición	[OPO]				
Cooperación-oposición	[C/O]				

### Deporte [DT]

Clases	Subclases								
Tareas (deportes individuales)	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%;">Desplazamiento</td> <td style="text-align: right;">[DES]</td> </tr> <tr> <td>Manejo de objetos</td> <td style="text-align: right;">[MAN]</td> </tr> </table>	Desplazamiento	[DES]	Manejo de objetos	[MAN]				
Desplazamiento	[DES]								
Manejo de objetos	[MAN]								
Oposición (deportes de adversario o de enfrentamiento)	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%;">Raquetas</td> <td style="text-align: right;">[RAQ]</td> </tr> <tr> <td>Lucha</td> <td style="text-align: right;">[LUC]</td> </tr> </table>	Raquetas	[RAQ]	Lucha	[LUC]				
Raquetas	[RAQ]								
Lucha	[LUC]								
Cooperación / oposición (deportes de equipo) [C/O]	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%;">Red</td> <td style="text-align: right;">[RED]</td> </tr> <tr> <td>Pared</td> <td style="text-align: right;">[PAR]</td> </tr> <tr> <td>Campo</td> <td style="text-align: right;">[FLD]</td> </tr> <tr> <td>Portería</td> <td style="text-align: right;">[POR]</td> </tr> </table>	Red	[RED]	Pared	[PAR]	Campo	[FLD]	Portería	[POR]
Red	[RED]								
Pared	[PAR]								
Campo	[FLD]								
Portería	[POR]								

## Deportes de tareas o individuales [TAR]

Tipo	Subclases	
	Desplazamiento	Manejo de objetos
Deporte institucional [DI]	Atletismo (C, S) [AT] Gimnasia artística [GA] Patinaje [PT]	Atletismo (L) [AT] Bolos [BW] Gimnasia rítmica [GR]
Deporte alternativo [DA]	Zancos [XQ] Salto con minitramp [SMIN]	Bolos [BW] Herraduras [HS] Puntería con minitramp [PMIN]

## Deportes de oposición, adversario o enfrentamiento [OPO]

Tipo	Grupos			
	Lucha [LUC]		Raquetas [RAQ]	
	Por presa	Por golpeo	Por arma	
Deporte institucional [DI]	Lucha grecorromana [LGR] Judo [JD] L. Libre [LL]	Boxeo inglés [BBX] Karate-do [AMA] <sup>1</sup> Taekwon-do [AMA]	Esgrima [ESG]	Bádminton [BD] Ping-pong [TNM] Tenis [TN]
Deporte alternativo [DA]	Aiki-do [AMA] L. Canaria [LCA] L. Leonesa [LLE] Sambo [AMA] Sumo [AMA]	Boxeo francés [FBX] Jiu-jit-su [AMA]	Bastón francés [FRA] Kendo [AMA] Palo canario [CAN]	Indíaca [I] Indíaca-tenis [ITN] Maza-tenis [MTN]

+  intensidad de la interacción motriz  -

## Deportes de cooperación-oposición o equipo [C/O]

Tipo	Grupos			
	Portería	Campo	Pared	Red
Deporte institucional [DI]	Baloncesto [BQ] Balonmano [HB] Fútbol [FB] Fútbol-sala [FBS] Hockey [HO] Rugby [RB]	Béisbol [BB] Sófbol [SB]	Frontenis 2x2 [FTN] Frontón 2x2 [FT] Squash 2x2 [SQ]	Bádminton 2x2 [BDe] Ping-pong 2x2 [TNMe] Tenis 2x2 [TNe] Voleibol [VB]
Deporte alternativo [DA]	Baloncabeza [BCp] Balonkorf [KB] Balontiro [BT] Frisbimano [FRB] Mazabol [MB] Polibalón [PB]	Frisbi-ten [FBN]		Indíaca 2x2 [Ie] Indíaca-tenis 2x2 [ITNe] Maza-tenis 2x2 [MTNe] Poli-tenis [PTN]

+  intensidad de la interacción motriz  -

<sup>1</sup> Bajo la clave AMA se agrupan las artes marciales que aparecen en la taxonomía por estar ésta considerada desde un punto de vista occidental, en que este tipo de conductas suele tener una incidencia pequeña en las programaciones educativas; en un club de artes marciales, un colegio japonés o en el Extremo Oriente sería más significativo que llevaran claves separadas.

Juego, deporte e interacción motriz  
**Resaltadas**, únicas categorías institucionalizadas como deportes<sup>1</sup>

Tipo	Clase	Subclase													
Juegos sensoriales	De mirar	De adivinar De pistas De recordar													
	De no mirar	De oír De tocar De andar a ciegas													
Juegos no tácticos	Cooperativos	Corro Construcción Desplazamiento Manejo de objetos Guiar/conducir													
	Tareas	Desplazamiento Manejo de objetos Buscar Atención													
Juegos tácticos	Oposición	Persecución Enfrentamiento													
	Cooperación-oposición	<table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">Oposición por:</th> <th colspan="2">Posibilidades de interacción (combinaciones entre cooperación y oposición)</th> </tr> <tr> <th>Equipo</th> <th>Grupo</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Tareas</td> <td style="background-color: #00aaff; text-align: center;">+</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Persecución</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Enfrentamiento</td> <td style="background-color: #00aaff; text-align: center;">+++</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Oposición por:	Posibilidades de interacción (combinaciones entre cooperación y oposición)		Equipo	Grupo	Tareas	+		Persecución			Enfrentamiento	+++
Oposición por:	Posibilidades de interacción (combinaciones entre cooperación y oposición)														
	Equipo	Grupo													
Tareas	+														
Persecución															
Enfrentamiento	+++														



<sup>1</sup> Galera Pérez, A. D.: "Conductas y capacidades: Elementos estructurales de la motricidad humana. Parte III", *Lecturas: Educación Física y Deportes, EFDeportes.com, Revista Digital* [ISSN 1514-3465] ([www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com)). Buenos Aires, Año 18, Nº 181 (junio de 2013).

# Contenidos estructurales de educación física: Acrobacias escolares en el suelo

Claves: EdP = Ed. Primaria ESO = Ed. Secundaria Obligatoria



La situación relativa de cada acrobacia quiere indicar relación diferencial de dificultad: más arriba, más fácil

Etapa	APOYO	EQUILIBRIO	GIRO				ENLACE
			ADELANTE	ATRÁS	LATERAL	LONGITUDINAL	
EdP Ciclo Medio (8-9 años)	1. FONDO		27. VOLTERETA AD. (VAD) AGRUPADA	34. VOLTERETA ATRÁS (VAT) AGRUPADA			
	2. PLANCHA DORSAL		28. VAD SIN APOYO MANOS				
			29. VAD LANZADA	35. VAT PIERNAS ASIMÉTRICAS			43. RODAMIENTO (R.) PLANCHADO [CROQUETA]
		10. VELA		36. VAT CARPA ABIERTA			
	3. SAPO	11. ÁNGEL FRONTAL [BALANZA]					
	4. PLANCHA FACIAL	12. EQUIS	30. VAD CARPA ABIERTA				44. R. AGRUPADO [ALBÓNDIGA]
		12b. MOSCA					
	5. PUENTE	13. VERTICAL [EQ. MANOS]		37. VAT CARPA CERRADA			46. RONDADA [CORBETA]
	6. MOLINO UNA PIERNA	14. PINO [EQ. CABEZA]	31. VAD CARPA CERRADA		41. RUEDA		47. BOTE DE ENTRADA
EdP Ciclo Superior (10-11 años)	7. REMONTADO	15. VERTICAL + RODAR					45. R. CARPA INVERTIDA [EMPANADILLA]
	16. VERTICAL + PUENTE		32. VAD PIERNAS ASIMÉTRICAS				
		17. VERTICAL A PULSO					48. CIRCUNDUCCIÓN SENTADA (C.S.) [PEONZA]
		18. PALOMA DE BRAZOS [UEBERSCHLAG]					
		19. PALOMA DE CABEZA [KOPFKIPPE]					
			33. LEÓN [TIGRE]	38. QUINTA [STREULI]			49. C.S. CARPA ABIERTA [CROISSANT]

# Contenidos estructurales de educación física: Acrobacias escolares en el suelo

Claves: EdP = Ed. Primaria ESO = Ed. Secundaria Obligatoria



La situación relativa de cada acrobacia quiere indicar relación diferencial de dificultad: más arriba, más fácil

Etapa	APOYO	EQUILIBRIO	GIRO				ENLACE
			ADELANTE	ATRÁS	LATERAL	LONGITUDINAL	
ESO 1r. Ciclo (12-13 años)	8. MEDIO MOLINO [KEHRE]	20. VERTICAL + PLANCHA					
	9. CAMBIO PLANCHA 4 A 2 [GRAETSCHÉ]	21. VERTICAL + GIRO					
		22. VERTICAL + RONDADA					
ESO 2º Ciclo (14-15 años)		23. VERTICAL C/UNA MANO		39. VAT SIN APOYO DE MANOS	42. RUEDA C/ UNA MANO		
		24. ÁNGEL LATERAL					
		25. JAPONESA [EQ. SB/ ANTEBRAZOS]		40. FLIC-FLAC			
		26. PINO A VERTICAL					

# Contenidos estructurales de educación física: Acrobacias escolares en aparatos clásicos

Claves: EdP = Ed. Primaria ESO = Ed. Secundaria Obligatoria  
h= alturas (cajones de plinto)



La situación relativa de cada acrobacia quiere indicar relación diferencial de dificultad: más arriba, más fácil

Etapa	Aparato	ENTRADA	SALTO	GIRO	SALIDA
EdP Ciclo Medio (8-9 años)	PLINTO 3-4 H	51. APOYO MANOS / RODILLAS	56. TORERA	27. VOLTERETA ADELANTE	66. SALTO DEL ÁNGEL
		52. APOYO MANOS / PIES AGRUPADO	57. INTERIOR AGRUPADO [HOCKE]		67. SALTO AGRUPADO
		53. APOYO MANOS / PIES CARPADO			68. MANOS EN EL SUELO + VOLTERETA ADELANTE
				61. VOLTERETA ATRÁS + IMPULSO DE BRAZOS	
		58. EXTERIOR CARPADO [GRAETSCHÉ]			
EdP Ciclo Superior (10-11 años)	PLINTO 4 H	54. APOYO MANOS / PIES PLANCHADO			69. SALTO CARPADO
					70. SALTO + GIRO
					71. SALTO DEL CONEJO
		55. APOYO MANOS + VERTICAL		62. RUEDA	
			63. RONDADA		
			64. PALOMA DE BRAZOS [UEBERSCHLAG]		
ESO 1r. Ciclo (12-13 años)	PLINTO 5 H		57. INTERIOR AGRUPADO [HOCKE]		72. REMONTADO
			59. INTERIOR CARPADO [BUECKE]	62. RUEDA	
				64. PALOMA DE BRAZOS [UEBERSCHLAG]	
				65. PALOMA DE CABEZA [KOPFKIPPE]	
ESO 2º Ciclo (14-15 años)	PLINTO 6 H			62. RUEDA	
				64. PALOMA DE BRAZOS [UEBERSCHLAG]	
	CABAL LO 1 M		58. EXTERIOR CARPADO [GRAETSCHÉ]		
			57. INTERIOR AGRUPADO [HOCKE]		
	CABAL LO 1,30 M		60. INTERIOR PLANCHADO [TIGRE]		
		59. INTERIOR CARPADO [BUECKE]		62. RUEDA	

## Contenidos estructurales de educación física: Acrobacias escolares en minitramp

Claves: EdP = Ed. Primaria    ESO = Ed. Secundaria Obligatoria

La situación relativa de cada acrobacia quiere indicar relación diferencial de dificultad: más arriba, más fácil

Este análisis hubiera sido diferente sin la ayuda de mi querido alumno de Bachillerato, José Luis Pérez Santorcuato, entre 1974 y 1977



Etapa	Minitramp inclinado hacia la entrada de la acrobacia			Minitramp inclinado hacia la salida	
	SALTO AD.	GIRO AD.	ENLACE	SALTO ATR.	GIRO ATR.
<b>EdP Ciclo Medio</b> (8-9 años)	66. DEL ÁNGEL				
	67. AGRUPADO				
	69. CARPADO				
	70. SALTO + GIRO	82. VOLTERETA ADELANTE LANZADA		89. CAÍDA DORSAL AGRUPADA	
			88. RONDADA [CORBETA]		
<b>EdP Ciclo Superior</b>	81. PLANCHA DORSAL [GRAN YACIDA]				
		83. MORTAL ADELANTE (MAD) AGRUPADO			90. MORTAL ATRÁS (MAT) AGRUPADO
<b>ESO 1r. Ciclo</b> (12-13 años)		84. LEÓN			91. FLIC-FLAC
					92. PLANCHA FACIAL
					93. MAT CARPADO
<b>ESO 2º Ciclo</b> (14-15 años)		85. PIRUETA			94. MAT PLANCHADO
		86. MAD CARPADO			95. MORTAL INVERTIDO
		87. MAD PLANCHADO			

## Contenidos estructurales y psicopedagógicos de educación física: Atletismo (carreras)



Claves: EdP = Ed. Primaria    ESO = Ed. Secundaria Obligatoria

La situación relativa de cada contenido quiere indicar relación diferencial de dificultad

Etapa	DESPLAZAMIENTOS		RELEVOS		OBSTÁCULOS		SALIDAS (S)		ENTRENAM. BÁSICO
	Procedimientos	Conceptos	Procedimientos	Conceptos	Procedimientos	Conceptos	Procedimientos	Conceptos	
<b>EdP Ciclo Superior</b> 10+11 años	Carrera terreno plano	Dosificación del esfuerzo			Franqueo (F) series de <math>\diamond</math> alturas	Adaptación del impulso			Fondo= series de 500 a 2.000 m
	Ritmo uniforme		Toque de manos				S estímulo auditivo		
	Carrera terreno plano	Descontracción			F series misma altura <math>\diamond</math> separaciones	Adaptación del núm. de apoyos			
	Cambios de ritmo					Adaptación de la long. de zancada	S estímulo visual		
<b>ESO 1r. Ciclo</b> 12 y 13 años	Carrera terreno desigual	Trayectoria del c. de g.			F series misma separ. Cambio Pn ataque	Pierna dominante			Fondo= series de 800 a 3.000 m
			Transmisión de objetos ligeros	Mantenimiento de velocidad objeto	Idem Cambio núm. apoyos		S estímulo táctil		
		Control subjetivo del esfuerzo			F series <math>\diamond</math> separación Cambios de ritmo				Velocidad= series de 20 a 50 m
	Marcha terreno plano	Continuidad de los apoyos			Idem		S <math>\diamond</math> posiciones	Velocidad de reacción	
	Ritmo uniforme				Cambio Pn ataque				
<b>ESO 2º Ciclo</b> 14 y 15 años	Marcha terreno plano				Pase de vallas AT		S agrupada s/tacos	Situación del c. de g.	Fondo= series de 1.00 a 5.000 m
	Cambios de ritmo		Técnicas básicas	Anticipación de la arrancada					
					Franqueo obstác. AT		S agrupada c/tacos		Velocidad= series de 25 a 100 m
	Marcha terreno desigual	Control objetivo del esfuerzo							

# Contenidos estructurales y psicopedagógicos de educación física: Baloncesto

Claves: EdP = Ed. Primaria ESO = Ed. Secundaria Obligatoria

La situación relativa de cada contenido quiere indicar relación diferencial de dificultad



**1(2)x1** = táctica individual

**nxn** = táctica en grupos reducidos (atacantes x defensoras)

Etapa	HABILIDADES MOTRICES ESPECÍFICAS				CONDUCTAS TÁCTICAS BÁSICAS				REGLAS DE JUEGO	
	Procedimientos				Conceptos	Procedimientos		Conceptos		
	DESPLAZ. (D)	BOTE (B) MANEJO (M)	PASE (P) RECEPCIÓN (R)	TIRO (T)		(B,P,R,T)		ATAQUE (A) DEFENSA (DF)		
					<b>1(2)x1</b>	<b>nxn</b>				
EdP Ciclo Superior 10+11 años	Posición básica	(B) Estático	(P,R) Estático distancia corta		Semiflexión Pn					
	(D) Básico	(B) En movimiento		(T) Estático básico		(T) Estático		(A) Busca de ángulo de tiro (DF) Cubrición de ángulos	No tocar a la adversaria	
	(D) En defensa, En ataque			(T) Estático en suspensión	Flotación en el aire	(P) Estático, (R) Movimiento	(P) 3x2, 4x3	(A) Busca de sitio libre (DF) Cubrición línea de pase	No dobles	
		(B) Cambio de mano	(P,R) Movimiento distancia corta		Protección del balón	(B) En movimiento	(P+T) 3x2, 4,3	(A) Superación de la defensa (DF) Evitac. avance atacante	No pasos	
				(T) Entrada a canasta			(B,P,T) 3x2, 4x3		Cinco segundos	
ESO 1r. Ciclo 12+13 años	Cambio de ritmo		(P,R) Estático distancia media	(B+T) Entrada			(P) 2x2, 3x3		Saque	
	Parada 1, 2 tiempos	(B) Cambio de ritmo			Ocultación intenciones	(T) En movimiento	(B+P) 2x3, 3x4		Tiro libre	
	Salto en altura	(B)+Parada	(P,R) Movimiento distancia media	(B)+Parada+(T) Contacto suelo	Anticipación de trayectoria	(P,R) En movimiento	(P+T) 2x3, 3x4	(A) Superación de la defensa (DF) Marcación atacante libre	Tiempo en ataque	
	Salto en profundidad			(B)+Parada+(T) Suspensión		(B)+(T)	(B+P+T) Contraataque	(A) Superación de la defensa (DF) Interposición línea	Campo atrás Líneas y zonas	
ESO 2º Ciclo 14+15 años	Cambio de dirección	(B) Cambio de dirección	(P,R) Estático distancia larga	Palmeo Acompañ.	Dirección / / sentido		(B+T) Pasa y va (P) Cruce	(DF) Zona	Tiempo en zona	
	Cambio de ritmo+dirección	(B) Avance	(P,R) Movimiento distancia larga	(T) Lado débil			Bloqueo Pantalla	(DF) Jugadora	Cambios	
	Giro/pivote Salto+giro	(B) Protección		(T) Entrada lado débil			Ayuda Recuperación		Tipos de faltas	

# Contenidos estructurales y psicopedagógicos de educación física: Hockey



Claves: EdP = Ed. Primaria ESO = Ed. Secundaria Obligatoria

La situación relativa de cada contenido quiere indicar relación diferencial de dificultad

**1(2)x1** = táctica individual

**nxn** = táctica en grupos reducidos (atacantes x defensoras)

Etapa	HABILIDADES MOTRICES ESPECÍFICAS				CONDUCTAS TÁCTICAS BÁSICAS			REGLAS DE JUEGO	
	Procedimientos				Conceptos	Procedimientos			Conceptos
	PORTERO (PO)	MANEJO (M) CONDUCCIÓN (C)	PASE (P) PARADA (PR)	TIRO (T)		(C,P,PR,T)			ATAQUE (A) DEFENSA (DF)
					<b>1(2)x1</b>	<b>nxn</b>			
EdP Ciclo Superior 10+11 años	Pos. básicas	(M) Adaptación	P Estático dist. corta		Empuje	(T) Estático		(A) Busca de ángulo de tiro (PO) Cubrición de ángulos	No soltar stick
			(PR) Estática dist. corta	(T) Estático distancia corta		(C)			No tocar bola c/pies
	Desplaz.	(C) Lineal	(P) Estático, (PR) Movim.		Conducción	(C+T)	(P) 3x2, 4x3	(A) Busca de sitio libre (DF) Cubrición línea de pase	No levantar stick
						(P) Estático, (PR) Movimiento	(C+P) 3x2,4x3		
							(C+P) 2x2,3x3,4x4	(A) Superación de la defensa (DF) Evitac. avance atacante	No levantar bola
ESO 1r. Ciclo 12+13 años	(PR) Básicas c/el pie	(C) Cambio de dirección	(C+P) Movim. dist. corta	(C+T)		(P,PR) Movimiento	(C+P+T) 2x1,3x2,4x3	(A) Superación de la defensa (DF) Marcación atacante libre	No obstruir a la adversaria
	(PR) Básicas c/pie y mano	(C) Cambio de ritmo	(P,PR) Movim. dist. media			Penalty-stroke	Penalty-córner		Penalty-stroke Penalty-córner
	(PR) Básicas c/el stick			Flick Estático			(C+P+T) 2x2,3x3,4x4	(A) Superación de la defensa (DF) Interposición línea	
		(C) Lado plano	(P,PR) Movim. dist. larga				(P) 2x3,3x4,4x5		Líneas y zonas
ESO 2º Ciclo 14+15 años	Saque dist. corta		Flick Estático			Tackle	(C+P) 2x3,3x4,4x5		Faltas técnicas
	Saque dist. media		Flick Movim.	Flick Movim.			(C+P+T) 2x3,3x4,4x5	(DF) Zona	Cambios
	Saque dist. larga		Scoop		Scoop		Contraataque	(DF) Jugadora	Faltas discipl.

## Contenidos estructurales de actividades acuáticas para Educación Infantil



		Etapa (mascota)		
		P3 (PULPITO)	P4 (RANITA)	P5 (CABALLITO DE MAR)
		DESCUBRIMIENTO ASISTIDO	EXPLORACIÓN ASISTIDA	LIBRE EXPLORACIÓN
Capacidades perceptivomotrices	ADAPTACIÓN	ENTRAR/SALIR CAMINAR C/AGUA TOBILLOS CAMINAR C/AGUA RODILLAS [ZONA POCO PROFUNDA, ZPP]	CONTACTO CARA CAMINAR C/AGUA A LA CINTURA TRANSPORTE SB/HINCHABLES	ABRIR OJOS TOCAR FONDO [ZPP] TRANSPORTES SB/TABLA CAMINAR C/ALETAS
	FLOTACIÓN (F)		(F) C/ BURBUJA	(F) C/TABLA (F) CAMBIOS POSICIÓN C/BURBUJA (F) IDEM, S/BURBUJA
	EQUILIBRIO (EQ)	REPTAR SB/TAPIZ C/AYUDA CAMINAR SB/TAPIZ C/AYUDA	(EQ) SB/TAPIZ C/AYUDA	(EQ) SB/TABLA C/AYUDA
	RESPIRACIÓN (R)	SOPLAR SB/OBJETOS (GLOBOS HINCHADOS)  INFLAR GLOBOS	ABRIR BOCA DENTRO DEL AGUA  MANTENER EL AIRE (APNEA INSP.)	SOPLAR DENTRO DEL AGUA  APNEA INSP. DENTRO DEL AGUA
	ORIENTACIÓN (O)	LOCALIZAR A MAMÁ / PAPÁ LOCALIZAR A LA PROFESORA	LOCALIZAR COMPAÑERAS LOCALIZAR ZONAS PISCINA OBSERVAR OBJETOS [CERCANÍAS] OBSERVAR OBJETOS [FONDO]	(O) BÁSICAS (LEJOS/CERCA) (O) BÁSICAS (ARRIBA/ABAJO) RECOGER OBJETOS DEL FONDO
Habilidades locomotrices	PROPULSIÓN (P)	CHAPOTEAR EN EL AGUA	EMPUJAR EL AGUA C/LA MANO DAR PATADAS DENTRO AGUA	ATRAER AGUA C/LA MANO OSCILACIÓN PIERNAS DENTRO
	SALTO (S)		(S) AGUA-AGUA C/AYUDA [ZPP]	(S) AGUA-AGUA S/AYUDA [ZPP]
	GIRO (G)		(G) EJE VERTICAL APOYO 2 PIES	(G) EJE VERTICAL APOYO 1 PIE (G) EJE LONGITUDINAL
	DESLIZAMIENTO (D)	(D) SB/ OBJETOS	(D) HORIZONTAL C/APNEA (D) VERTICAL C/AYUDA	(D) C/ALETAS (D) LATERALES (D) COMBINACIONES
Habilidades manipulativas	LANZAMIENTO/ /RECEPCIÓN (LR)	(LR) TIERRA/AGUA	(LR) AGUA/AGUA	JUGAR CON PELOTAS
	EMPUJE/ARRASTRE (E/A)		(E/A) OBJETOS TIERRA/AGUA	(E/A) OBJETOS EN EL AGUA
	INMERSIÓN OBJETOS (IO)	(IO) C/AYUDA PEF (F) OBJETOS	(IO) S/AYUDA PEF	(IO) C/AYUDA COMPAÑERA

Contenidos estructurales de los niveles de natación (Educación primaria)

La situación relativa de cada contenido quiere indicar relación diferencial de dificultad

Claves: ZPP= zona poco profunda (se hace pie sin hundir la cabeza) ZP= zona profunda (no se hace pie)

dor= posición dorsal ven= posición ventral lat= posición lateral c/= con s/= sin sb/= sobre ad.= adelante at.= atrás

B= braza C= crol ventral E= crol de espalda EP= estilo preferido EI= estilos individual M/D= mariposa / delfín

Br= sólo brazos Pn= sólo piernas triquitriqui= batido delfín

m= metros seg= segundos 2T, 3T= 2.º, 3r. tercio del plan de temporada (mínimo, 30 días)

Etapa	Nivel [distintivo]	Adaptación	Flotación (F.)	Respiración	Deslizamiento (LLI)	Inmersión (I.)	Giro (GIR)	Lanzamiento / golpeo (LG)	Lucha (LUC)	Entrenamiento básico
			Equilibrio sb/objeto flotante (EQ)		Propulsión (P.)	Salto (S.)	Viraje (V.)	Empuje (EM)	Inmersión de objetos (H.)	(máx durante período)
						Zambullida (Z.)		Arrastre (A.)		

Iniciación	1 [blanco]	Desequilibrio / reequilibrio Disminución peso	F. dor/ven c/ayuda	5 seguidas, ZPP borde Apneas ZPP	LLI dor/ven c/ayuda P. 4 m	S. de pie c/ayuda ZPP				
	2 [amarillo]	Agua en cara Resistencia agua al avance	F. agrupada	15 seguidas, ZP borde Fases (insp, apnea, esp.)	LLI dor/ven impulso pared P. 12 m ventral P. 12 m Pn dor/ven	S. de pie s/ayuda ZP (de frente / de espaldas al agua)	G. eje longitudinal	LG Pase / tiro ZPP		
Intermedia	3 [lila]	Recoger objetos fondo ZPP Vertical c/ayuda	F. dor/ven s/ayuda	R. lateral (insp., esp.)	LLI lateral impulso pared P. 25 m P. 12 m Pn dorsal c/tabla	I. 5 seg ZPP Z. cabeza clásico	Volt. ad. eje transversal	LG Conducción ZPP		3T= series 50 m
	4 [verde]	Vertical s/ayuda	F. vertical c/ayuda manos / piernas	R. lateral (insp., apnea, esp.)	P. vertical (sacar tronco) P. 25 m C P. 25 m E	I. 10 seg ZPP Z. cabeza clásico	Volt. at. eje transversal	LG Pase / tiro ZP		3T= series 75 m
	5 [marrón]		EQ sentado/tumbado (c/s desplazamiento)	R. bilateral (insp., apnea, esp.)	P. 25 m PnB c/tabla P. 50 m C P. 50 m E	I. ZP Z. salida estilo E	GIR eje anteroposterior	LG Conducción ZP	LUC parejas ZPP	2T= series 50 m 3T= series 75 m VD= 25 m Crono 50 m EP (2T,3T)

Contenidos estructurales de los niveles de natación (Educación primaria)

La situación relativa de cada contenido quiere indicar relación diferencial de dificultad

Claves: ZPP= zona poco profunda (se hace pie sin hundir la cabeza) ZP= zona profunda (no se hace pie)  
 dor= posición dorsal ven= posición ventral lat= posición lateral c/= con s/= sin sb/= sobre ad.= adelante at.= atrás  
 B= braza C= crol ventral E= crol de espalda EP= estilo preferido EI= estilos individual M/D= mariposa / delfín  
 Br= sólo brazos Pn= sólo piernas triquitriqui= batido delfín  
 m= metros seg= segundos 2T, 3T= 2.º, 3r. tercio del plan de temporada (mínimo, 30 días)

Etapa	Nivel [distintivo]	Adaptación	Flotación (F.) Equilibrio sb/objeto flotante (EQ)	Respiración	Deslizamiento (LLI) Propulsión (P.)	Inmersión (I.) Salto (S.) Zambullida (Z.)	Giro (GIR) Viraje (V.)	Lanzamiento / golpeo (LG) Empuje (EM) Arrastre (A.)	Lucha (LUC) Inmersión de objetos (H.)	Entrenamiento básico (máx durante período)
-------	--------------------	------------	--	-------------	--	---	---------------------------	---	--	---

Avanzada	6 [azul]	Swimnástica	EQ de pie	R. frontal R. en función estilo	P. 25 m triquitriqui P. 25 m B P. 50 m C o E	Z.+I. bucear 12 m S. desde tapiz flotante	GIR combinación ejes V. normal 1 mano (ventral, dorsal)	A. objeto no flotante LG Juego no táctico	LUC parejas ZP LUC presa manos	2T= series 75 m 3T= series 100 m VD= 25 m Crono 50 m EP (2T,3T)
	7 [rojo]	Swimnástica	F. en grupo	R. en función estilo	P. 25 m M P. 50 m B P. 100 m combina 3 estilos	Z.+I. bucear 25 m S. desde tapiz flotante	GIR combinados con I. V. normal 2 manos	EM compañero (nadador cansado) LG Juego táctico	LUC presa tronco y cuello H. flotante ZPP	2T= series 75 m 3T= series 100 m VD= 25 m Crono 50 m EP (2T,3T)
	8 [negro]	Swimnástica		R. en función estilo	P. 100 m EI P. 50 m M/D P. 200 m EP	Z. salida de agarre	V. voltereta (ven/dor)	A. compañero (axila, codo, muñeca, cabeza) LG Juego táctico	LUC presa Pn H. flotante ZP	Ídem NN7 3T= series 200 m

Créditos de autoría

Documento base: Manjón y Galera (10.1986)  
 Revisión: Galera y Fernández de Castro (12.1990)

