APRENDE

+ EQUIPOS

1 **8-11 años**
Etapa clave para asentar la base motriz

2 **Juego + balón**
Retos, diversión y movimiento

3 **Más allá del marcador**
Control corporal, decisiones y equipo

ESCANEA AQUÍ

Una base motriz sólida ayuda a disfrutar más, aprender mejor y participar con seguridad.

Ayuntamiento de Pamplona | Iruñeko Udala

© Ayuntamiento de Pamplona, 2026
Colabora: Gesport Gestión Deportiva S.L.

Este material se publica bajo licencia Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional.

https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/

Ayuntamiento de Pamplona | Iruñeko Udala

¿Por qué trabajarlas?

Son la base del aprendizaje deportivo

BASE

Antes de gestos técnicos complejos, hay que dominar movimientos básicos.

JUEGO

Las tareas lúdicas hacen el aprendizaje más natural y motivante.

GRUPO

Cada sesión también desarrolla habilidades sociales y emocionales.

Cada entrenamiento es aprendizaje motor

Correr,frenar, lanzar, girar,equilibrarse y decidir forman parte del progreso, aunque no siempre aparezcan en el marcador.

Movimiento visible

Aprendizaje que se construye paso a paso

¿Qué son las habilidades motrices?

Movimientos base que sostienen cualquier gesto técnico

Antes de dominar regates, fintas o golpeos complejos, los niños y niñas necesitan controlar acciones sencillas: correr, saltar, lanzar, recibir, caer, girar, equilibrarse y esquivar.

Idea clave

No restan tiempo al fútbol sala: mejoran la calidad del aprendizaje futuro.

4 familias básicas

La técnica se construye sobre estos movimientos

Desplazamientos

Correr, acelerar, frenar y cambiar de dirección con intención.

Lanzamientos y recepciones

Ajustar fuerza, dirección, precisión y coordinación.

Equilibrios

Controlar el cuerpo en apoyos, contactos, saltos y caídas.

Giros y rotaciones

Orientarse, esquivar y reorganizar el movimiento.

Trabajos integrados con juegos

Ampliar la base motriz es invertir en mejores jugadores y jugadoras.

Del movimiento al fútbol sala

Detrás de cada acción hay aprendizaje motor

1. **Cuerpo**
   Controlar el equilibrio, los apoyos y las caídas

2. **Espacio**
   Orientarse,esquivar y leer trayectorias

3. **Objeto**
   Ajustar fuerza, dirección y tiempo con balón

4. **Decisión**
   Elegir cuándo acelerar, frenar, pasar o moverse

El marcador no lo muestra todo.

Cada carrera, giro, pase y frenada ayuda a construir una base más sólida.

Ayuntamiento de Pamplona | Iruñeko Udala

Cómo llevarlo a la sesión

Dos vías sencillas para no complicar la planificación

1 Sesión integrada

Tareas que trabajan habilidades motrices sin perder el vínculo con balón y objetivo técnico.

2 Cuñas motrices

Pequeñas intervenciones en activación, parte principal o vuelta a la calma.

Dónde se puede trabajar

Activación	Parte principal	Vuelta a la calma
Preparar el cuerpo	Reto y aprendizaje	Bajar intensidad

Checklist rápido

- ✓ Objetivo claro y comprensible
- ✓ Reto lúdico, variado y motivante
- ✓ Clima seguro, positivo y participativo
- ✓ Balón cuando aporte; sin balón cuando ayude

ESCANEA AQUÍ

En la web: ejemplos de sesiones integradas y cuñas motrices. Tu equipo también puede enviar las suyas.

Etapas sensibles

Adaptar el reto a la edad para que el aprendizaje fluya

8-9
Consolidar la base

- Desplazamientos + saltos
- Equilibrio dinámico
- Relevos y circuitos
- Juegos de persecución
- Lateralidad y coordinación

9-11
Encadenar movimientos

- Cambios de dirección
- Percepción espacio-temporal
- Aceleraciones y frenadas
- 1x1 y espacios reducidos
- Precisión y reacción

La progresión debe sentirse como un juego, no como un examen.

El reto debe ser atractivo, seguro y ajustado al grupo.

Ideas clave

8-11	+ coordinación	+ confianza

Entrenar y acompañar

La mirada adulta también educa

Técnicos/as

Diseñar tareas con intención,variar estimulos y crear un clima seguro, positivo y motivante.

Familias

Observar el aprendizaje que hay detrás de cada acción, no solo el resultado o el error.

Qué mirar durante el juego

- Control corporal
- Juego limpio
- Decisiones
- Cooperación
- Respeto
- Confianza

Más intención, más juego, más aprendizaje.

Más movimiento, más aprendizaje

El multideporte amplía recursos para el fútbol sala

1 **Descubrir** nuevas formas de moverse

2 **Transferir** habilidades a otros deportes

3 **Participar** desde la diversión

4 **Crecer** como equipo y como personas

Cada gesto cuenta

Cuando un niño o una niña aprende a moverse mejor, también gana confianza para jugar mejor.

Ayuntamiento de Pamplona | Iruñeko Udala