

### *Instrumentos*

Llamamos “instrumento” al objeto sostenido por un ejecutante para golpear, empujar, tirar o llevar en equilibrio otro objeto.

Los objetos que sirven de instrumentos pueden tener dimensiones diversas, pero siempre deben ser suficientemente resistentes.

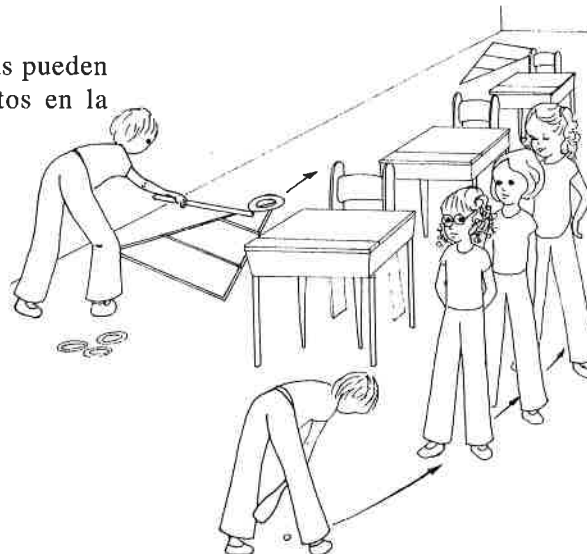
#### *Instrumentos a partir del material disponible en clase*

Las reglas de madera o plástico rígido, así como los bloques lógicos y las regletas pueden ser utilizados como instrumentos.



#### *Instrumentos a partir del material de educación física*

Los bastones y las mazas pueden utilizarse como instrumentos en la clase.



## *Ajuste corporal*

1. IDENTIFICAR Y MOVILIZAR LAS DIFERENTES PARTES DEL CUERPO DE MANERA GLOBAL Y SEGMENTARIA.
2. PERCIBIR Y CONTROLAR EL NIVEL DE TENSIÓN Y RELAJACIÓN MUSCULAR.
3. EQUILBRARSE.
4. REFORZAR LA PROPIA LATERALIDAD.
5. ORIENTAR EL CUERPO Y SUS PARTES.

El aula es particularmente indicada para experiencias de ajuste corporal. Las situaciones que favorecen su desarrollo necesitan esfuerzos de concentración y atención; igualmente, las actividades pueden ser más frecuentes y de poca duración. Además, la mayoría de estas experiencias pueden realizarse en un espacio restringido utilizando poco material.

### **1. IDENTIFICAR Y MOVILIZAR LAS DIFERENTES PARTES DEL CUERPO DE MANERA GLOBAL Y SEGMENTARIA**

Este elemento está ligado a las capacidades de:

- reconocer las diferentes partes del cuerpo
- dominar el propio cuerpo de manera global y segmentaria
- reproducir posiciones y acciones

Estas capacidades están expresadas de distinto modo según los autores:

- juego corporal (Vayer, 1972)
- representación y toma de conciencia del “propio cuerpo” y educación de la postura (Le Boulch, 1966)