



APRENDE

+ EQUIPOS



1

8-11 años

Etapas 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, 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/>

¿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



Ayuntamiento de
Pamplona

Iruñeko
Udala

¿Qué son las habilidades motrices?

Movimientos base que sostienen cualquier gesto técnico

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



Correr



Acelerar/frenar



Lanzar



Recibir



Saltar



Caer



Girar



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.



Ayuntamiento de
Pamplona

Iruñeko
Udala

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.

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

Preparar el cuerpo

Parte principal

Reto y aprendizaje

Vuelta a la calma

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



Ayuntamiento de
Pamplona

Iruñeko
Udala

Entrenar y acompañar

La mirada adulta también educa



Técnicos/as

Diseñar tareas con intención, variar estímulos 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.



Ayuntamiento de
Pamplona

Iruñeko
Udala

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