

LA HABILIDAD MOTRIZ
DEL SALTO EN EL 2º
CICLO DE EDUCACIÓN
PRIMARIA EN
EDUCACIÓN FÍSICA



Universidad de Valladolid
Campus de Palencia

GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA

CURSO 20012/2013

ALUMNA: CARMEN PADILLA SAN MARTÍN

TUTOR: FRANCISCO ABARDÍA COLÁS

LA HABILIDAD MOTRIZ DEL SALTO EN EL 2º CICLO DE EDUCACIÓN PRIMARIA EN EDUCACIÓN FÍSICA

Resumen:

El salto es una habilidad motriz que se puede llevar a cabo en el segundo ciclo de Primaria porque al realizarlos se consigue desarrollar la coordinación, el equilibrio y la fuerza, además de otros factores debido a que lo podemos considerar un movimiento global. También nos sirve para enseñar nuevos patrones de movimiento y crear nuevos enlaces y combinaciones que les serán muy útiles para aprender nuevas formas de moverse y conocerse a ellos mismos y relacionarse con los demás. .

Palabras clave:

Habilidades y destrezas motrices, equilibrio, coordinación, fuerza, impulso, recepción, amortiguación, vuelo, tipos de saltos, progresión, materiales, descubrimiento guiado.

ÍNDICE GENERAL

1. INTRODUCCIÓN	5
2. OBJETIVOS	7
3. JUSTIFICACIÓN	8
3.1. FORMACIÓN INTEGRAL	8
3.2. CURRÍCULO OFICIAL	10
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	12
4.1. IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA EDAD ESCOLAR .	12
4.1.1. Perspectiva Motriz	12
4.1.2. Perspectiva de la Salud.....	13
4.2. CONSIDERACIONES FÍSICAS DE LOS NIÑOS DE 8-10 AÑOS	16
4.3. TIPOS DE SALTOS	18
4.4. FASES DE LOS SALTOS	20
4.5. HABILIDADES MOTRICES QUE SE DESARROLLAN CON EL SALTO	24
4.6. FACTORES QUE INTERVIENEN EN EL SALTO.....	27
4.6.1. Factores físicos y perceptivo motrices	27
4.6.2. Factores Psicológicos	30
4.6.3. Fases sensibles de los factores físicos	31

5. METODOLOGÍA	35
5.1 JUSTIFICACIÓN	35
5.2. METODOLOGÍA	37
5.3. OBJETIVOS	38
5.4. CONTENIDOS	38
5.5. COMPETENCIAS BÁSICAS	39
5.6. UNIDAD DIDÁCTICA. SESIONES.....	39
5.7. EVALUACIÓN.....	47
6. CONCLUSIONES	49
7. BIBLIOGRAFÍA	52
8. ANEXOS.....	55
8.1. ANEXO I: TABLAS DE DIFERENTES CLASIFICACIONES DE HABILIDADES MOTRICES.	56
8.2. ANEXO II: FICHA DE EVALUACIÓN: PARA LOS ALUMNOS	57
8. 3. ANEXO III: FICHA DE AUTOEVALUACIÓN DEL PROFESOR	60
8.4. ANEXO IV: NORMAS DE SEGURIDAD Y CONVIVENCIA DE EDUCACIÓN FÍSICA.....	62
8.5. ANEXO V: ANÁLISIS DE LOS MATERIALES DE LA UNIDAD DIDÁCTICA	63

1. INTRODUCCIÓN

Quiero aprovechar la oportunidad que se me brinda al realizar este trabajo, para consolidar y afianzar mi formación como maestra de Educación Física; así como, favorecer aspectos relevantes para mi futuro profesional. Y, de este modo, indagar en las posibilidades de innovar y mejorar mi futura labor docente. Gracias a la investigación que voy a realizar, el estudio de las fuentes empleadas, la contrastación de información...; adquiriré destrezas y habilidades relacionadas con el aprendizaje autónomo o “Aprender a Aprender” lo que me permitirá transmitir las de forma práctica y basada en mi propia experiencia a mis futuros alumnos.

Mi proyecto se centra en el estudio de la habilidad del salto en el segundo ciclo de Primaria. Para ello en primer lugar estableceré unos objetivos que iré desarrollando a lo largo del mismo.

En segundo lugar, para justificar este proyecto, analizaré la contribución de la Educación Física a la formación integral del alumnado. Y además, indagaré en las leyes educativas que regulan el sistema educativo español y el de Castilla y León. Con el fin de contextualizar el trabajo de las habilidades motrices en nuestras aulas.

En tercer lugar, en este Trabajo de Fin de Grado (TFG) voy a realizar una fundamentación teórica que consistirá en determinar cómo la actividad física influye en el desarrollo motor de los niños y niñas (a partir de este momento sólo usaré el término genérico), para que puedan aprovecharlo en su tiempo libre, ocio, en aspectos sociales y en beneficio de su salud, a largo plazo. También incluiré las habilidades motrices que se desarrollan con las propuestas de saltos. Además, analizaré los distintos factores tanto físicos, perceptivos motrices como psicológicos que contribuyen al desarrollo del salto, al igual que las fases sensibles del aprendizaje de los dos primeros factores. Y además, para profundizar más me centraré en los distintos tipos de saltos y las diferentes fases que se llevan a cabo para enriquecer y analizar las posibilidades educativas que tienen.

Seguidamente presentaré la metodología perteneciente a una Unidad Didáctica para el segundo ciclo de Primaria, para ello estableceré una justificación, unos contenidos y

unos objetivos, las diferentes sesiones que forman dicha Unidad Didáctica y por último la evaluación, que será un doble proceso: uno será del profesor al alumno; y el otro será una autoevaluación del proceso de Enseñanza – Aprendizaje.

Por último, plasmaré las conclusiones que se pueden ir extrayendo al realizar este proyecto y las posibles aplicaciones futuras que se pueden llevar a cabo para continuar con este proyecto.

2. OBJETIVOS

A continuación, presento los objetivos que van a marcar la evolución y desarrollo de este proyecto. Estos se pueden agrupar en cuatro grupos diferentes; el primero pertenece a la formación integral, después consideraremos los legales. También tenemos los relacionados con los elementos fundamentales del salto y por último, los relacionados con la búsqueda de información:

- Comprobar si la Educación Física contribuye a la formación integral de los niños.
- Interpretar los aspectos legales educativos relacionados con la Educación Primaria.
- Resaltar la relevancia de la actividad física.
- Identificar los distintos tipos de saltos y sus posibilidades de acción.
- Secuenciar las fases de los saltos y extraer sus posibilidades educativas de los mismos.
- Analizar las habilidades y destrezas motrices que se desarrollan con el salto para su aplicación escolar.
- Identificar los factores físicos, perceptivo motrices y psicológicos que principalmente intervienen en los saltos a las edades concretas del 2º ciclo de primaria
- Analizar las fases sensibles del aprendizaje de los factores que influyen a nivel técnico en los saltos.
- Analizar y profundizar en los estudios de diferentes autores que han escrito sobre la habilidad motriz de saltar.
- Crear un proyecto útil con opción de aplicación para mi futuro profesional.

Para lograr estos objetivos he dividido este trabajo en diferentes apartados en los que se irán abordando diferentes ítems.

3. JUSTIFICACIÓN

En este apartado voy a tratar de exponer diferentes argumentos para justificar este Trabajo Fin de Grado que queda regulado por el Artículo 12 del Real Decreto 1393/2007 en el que se establecen las enseñanzas universitarias oficiales de grado, para concretar los términos de la elaboración del Trabajo de Fin de Grado debemos referirnos a la Resolución de 3 de febrero de 2012, del Rector de la Universidad de Valladolid.

Este proyecto lo quiero aprovechar para diseñar, planificar y evaluar procesos de enseñanza y aprendizaje y para reflexionar sobre la práctica de aula y para mejorar la labor docente que son dos de los objetivos que todos los maestro de Educación Primaria debemos lograr.

En primer lugar, trataré de probar si la Educación Física contribuye a la formación integral de los niños, puesto que es el eje que articula la carrera que he estudiado. Continuaré por investigar si en el currículo oficial tienen cabida las habilidades motrices, ya que el salto pertenece a esta clasificación.

3.1. FORMACIÓN INTEGRAL

En este apartado me gustaría mostrar la importancia de la Educación Física para el desarrollo completo de los niños. Para ello voy a estudiar el primer nivel de concreción curricular que asienta las bases educativas en España. Para ello analizaré cómo debe enseñarse la Educación Física, si son un ente aislado o por el contrario deben relacionarse e integrarse unas con otras materias para conseguir la formación integral de los alumnos.

Como maestros debemos regirnos por diferentes leyes; comenzando por la Constitución Española (Artículo 27), la Ley Orgánica de Educación 2/2006 de 4 de mayo, el Real Decreto de Enseñanzas Mínimas 1513/2007. Pero más concretamente para elaborar el Proyecto me voy a referir fundamentalmente a la LOE y al Decreto 40/2007 de 3 de mayo.

En la LOE 2/2006, en su Artículo 91, Título III, se establece las funciones del profesorado; entre ellas me gustaría destacar:

“e) La atención al desarrollo intelectual, afectivo, psicomotriz, social y moral del alumnado.”

Por lo que podemos asumir que la función de un maestro no se limita a enseñar los conceptos propios de su disciplina; se trata de una función amplia, que engloba la formación de la persona en su conjunto, atendiendo a todas sus vertientes.

Por un lado, en el Decreto 40/2007 podemos encontrar que en los principios metodológicos generales, se dice que es necesario tener presente que la etapa escolar es un proceso continuo y por lo tanto, debe utilizarse para garantizar el proceso de formación de los alumnos, la construcción de su personalidad y el desarrollo de todas sus capacidades, atendiendo todas las dimensiones de la persona.

Por otro lado, dentro del área de Educación Física podemos encontrar entre otros el siguiente argumento que es: el área de Educación Física, al igual que el resto, se orienta a lograr el desarrollo integral de la persona y a la mejora de su calidad de vida.

Además, el área de Educación Física contribuye al desarrollo del lenguaje, la lectoescritura, las matemáticas, etc. Por medio de la interdisciplinariedad y globalidad que caracteriza nuestro sistema educativo.

Por otro lado, también, debemos referirnos a las aportaciones de diferentes autores que han documentado e investigado sobre cómo conseguir una formación integral de los niños. Por ejemplo Contreras Jordán (1998, p.25) comenta lo siguiente:

No podemos hablar de Educación Física como educación de lo físico en contraposición a la educación intelectual, no podemos hablar de una Educación Física cuyo objeto es simplemente educar el organismo o el aparato locomotor. El objetivo de la Educación Física es el ser humano en su unidad y globalidad, si bien, su singularidad radica en que se lleve a cabo mediante la motricidad humana.

También hay otros autores que siguen la misma dinámica de Contreras, como es el caso de Díaz Lucea (1999) del que podemos destacar el siguiente argumento: la Educación Física en edades tempranas incide en el aprendizaje de la lectura y la escritura en contenidos de otras áreas, al igual que en el conocimiento del medio en el que vive.

Por las ideas recogidas anteriormente, podemos afirmar que la Educación Física puede contribuir a la formación integral y al desarrollo global de los niños que es el fin que todos los maestros debemos buscar.

3.2. CURRÍCULO OFICIAL

En este apartado voy a analizar el Decreto 40, del 3 de mayo del 2007 por el cual se establece el Currículo de Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Castilla y León, para intentar justificar la enseñanza de las habilidades motrices en Educación Física en el segundo ciclo de primaria, porque el salto está considerado una de ellas.

El área de Educación Física está estructurada en cinco bloques de contenidos y como el propio Decreto afirma: “La estructuración de los contenidos refleja cada uno de los ejes que dan sentido a la Educación física en la enseñanza primaria”.

Uno de los cinco bloques de contenidos del segundo ciclo es el de Habilidades Motrices, más concretamente el número dos. Por lo tanto, siguiendo lo afirmado por el currículo, entendemos que las Habilidades Motrices es un eje importante y que da sentido a la materia de Educación Física.

Como el propio Decreto explica, el segundo bloque reúne: los contenidos que permiten al alumnado moverse con eficacia, conseguir adquisiciones relativas al dominio y control motor y destacan aquellos que facilitan la toma de decisiones en situaciones nuevas.

Por lo tanto, podemos entender que las habilidades motrices son muy importantes en desarrollo de los niños, por lo que tendremos que hacer gran hincapié en su enseñanza para que todos consigan desarrollar el mayor número de capacidades.

Dentro de los objetivos de Área también encontramos argumentos para la justificación de la enseñanza de las habilidades motrices. Entre ellos podemos destacar los siguientes:

3. Utilizar sus capacidades físicas, habilidades motrices y su conocimiento de la estructura y funcionamiento del cuerpo para adaptar el movimiento a las circunstancias y condiciones de cada situación.

4. Asimilar, elegir y aplicar principios y reglas para resolver problemas motores y actuar de forma eficaz y autónoma en la práctica de actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas.

5. Regular y dosificar el esfuerzo, llegando a un nivel de auto exigencia acorde con sus posibilidades y la naturaleza de la tarea. Desarrollar actitudes de tolerancia y respeto a las posibilidades y limitaciones de los demás.

6. Utilizar los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento, de forma estética y creativa, comunicando sensaciones, emociones e ideas.

Por lo tanto, la enseñanza de las habilidades motrices dentro del área de Educación Física está debidamente justificada y podemos afirmar que es muy importante para el buen desarrollo del alumnado en todos los ámbitos de la persona.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

4.1. Importancia de la actividad física en la edad escolar

4.2. Algunas consideraciones físicas en de los niños de 8-10 años

4.3. Tipos de saltos

4.4. Fases de los saltos

4.5. Habilidades motrices que se desarrollan con los saltos

4.6. Factores que intervienen en el salto

4.1. IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA EDAD ESCOLAR

La actividad física a estas edades contribuye al desarrollo motriz de los niños y también a crear hábitos de vida saludables. Tal y cómo podemos ver en Díaz Lucea (1999):

“El movimiento es la principal capacidad y característica de los seres vivos. Éste se manifiesta a través de la conducta motriz y gracias al mismo podemos interactuar con las demás personas, objetos y cosas.”

Para profundizar más en estos aspectos voy a exponer diferentes argumentos a favor de la actividad física en la edad escolar divididos en dos bloques según la perspectiva que sigamos:

4.1.1. Perspectiva Motriz

Voy a argumentar la importancia de la actividad física desde una perspectiva motriz. Para ello voy a centrarme en las opiniones de varios autores que han estudiado este tema.

Siguiendo a Ribas Serna (1989) podemos afirmar que el período comprendido entre los 7-12 años, es el momento en el que se está más receptivo para aprender nuevos movimientos y estrategias para controlar los miembros en todo su recorrido.

Por lo tanto, hay que aprovechar esta edad para conseguir enseñar gran variedad de movimientos para que los pueda utilizar a lo largo de toda su vida, con facilidad.

También hay autores como Devís, J. (2001) que piensan sobre la actividad física es una experiencia que les permite aprender a valorar pesos y distancias, a vivir y apreciar sensaciones y a adquirir conocimientos del propio cuerpo y de su entorno.

Así pues, se puede entender que con la actividad física obtenemos aprendizajes no sólo sobre nuestro cuerpo y nosotros mismos sino que conseguimos involucrarnos y conocer el mundo que nos rodea y relacionarnos con las personas que están a nuestro alrededor. Centrándose en las habilidades motrices, como dice Batalla Flores (2000) un buen argumento para su enseñanza es que, por un lado, constituyen una parte fundamental del patrimonio motor de las personas, por otro, mejorando su nivel de ejecución conseguimos aumentar las posibilidades de respuesta en otras actividades más complejas.

La actividad motriz, desde el punto de vista integral, nos ofrece el escenario propicio para practicar diferentes situaciones de la vida diaria; lo que nos permite avanzar y mejorar. Y de esta forma consolidar modelos de actuación cada vez más complejos.

4.1.2. Perspectiva de la Salud

Varios estudios realizados con adolescentes como son: los de Cantera y Devís (2000) y García Ferrando (1993) indican que hay importantes índices de inactividad física en esas edades, por lo que tienen consecuencias negativas para el estado de salud de los jóvenes.

Según podemos encontrar en Devís (2001) las personas que son sedentarias en su niñez tienen más posibilidades de que cuando sean adultos sean inactivos. Además, algunas de las enfermedades coronarias, provocadas por la inactividad física, se consideran un proceso que tiene sus orígenes en la infancia. Por lo tanto, hay que promover la

actividad física entre los más pequeños para que en el futuro sigan realizando actividad física y con ello conseguir algunos de los beneficios que se van a exponer posteriormente.

Devís (2000) expone que existen tres papeles distintos de cómo actúa la actividad física en relación con la salud. Esas tres formas son elemento rehabilitador, como un elemento preventivo y como un elemento de bienestar. En resumen, podemos decir que cada papel se puede describir de la siguiente manera:

En primer lugar, el papel rehabilitador de la actividad física es un instrumento para recuperar la función corporal lesionada y reducir sus efectos negativos sobre el organismo humano.

En segundo lugar, el papel preventivo, que como su propio nombre indica, es para reducir el nivel de riesgo de que aparezcan ciertas lesiones y enfermedades.

Y en tercer lugar, es el rol del bienestar; que consiste en ser un elemento del desarrollo social y de la persona. Por lo tanto, la actividad física permite mejorar la existencia humana de manera que se pueda hablar de calidad de vida.

El desarrollo integral de la persona constituye una de las principales finalidades de la Educación y, como hemos visto, uno de los objetivos fundamentales que me he propuesto en este proyecto es demostrar que la Educación Física contribuye con dicha finalidad.

Cuando tratamos el tema de la salud tenemos que referirnos, casi obligatoriamente, a la Organización Mundial de la Salud (OMS) que establece los siguientes beneficios para los jóvenes cuando realizan una actividad física adecuada:

- Desarrollar un aparato locomotor (huesos, músculos y articulaciones) sano;
- Desarrollar un sistema cardiovascular (corazón y pulmones) sano;
- Aprender a controlar el sistema neuromuscular (coordinación y control de los movimientos);

- Mantener un peso corporal saludable.

Según la OMS: “La actividad física se ha asociado también a efectos psicológicos beneficiosos en los jóvenes, gracias a un mejor control de la ansiedad y la depresión.”.

Este mismo argumento también lo mantiene Ruiz Gálvez (2007) del que podemos destacar: que el ejercicio puede aumentar la autoestima, motivar, reducir la ansiedad y proteger contra el estrés. Y por todo esto pueda percibir un mayor autocontrol.

Por lo anteriormente visto podemos interpretar que la actividad física es muy importante para que los jóvenes tengan una buena salud en todos los planos de la persona, ya sean físicos, psicológicos o sociales. Por lo tanto, tenemos que fomentar la actividad física entre todos los jóvenes y facilitar ese acceso a una buena práctica con la que puedan aprender sobre ellos mismos y sobre el mundo que les rodea.

En la actualidad, se realizan una serie de actividades como son: el aerobio, el step y muchas variantes de ambas como pueden ser: box-aerobic, step-aerobic. En las que se realizan distintos saltos y cómo podemos ver en Fernández, López, Moral (2004). Estas acciones están orientadas a conseguir una mejora de la salud de sus participantes a través de una práctica sistemática.

También podemos encontrar bailes actuales como Zumba, Batuka u otros que hemos conocido hace más tiempos como el Break-dance, esto es muy importante porque como hemos dicho debemos crear hábitos y para ello lo mejor es presentar a los jóvenes actividades atractivas para que después sigan ejerciéndolas en su tiempo libre.

4.2. ALGUNAS CONSIDERACIONES FÍSICAS DE LOS NIÑOS DE 8-10 AÑOS

En este apartado me quiero centrar en las características físicas que influyen en el salto en el segundo ciclo, este nivel escolar comprende desde los 8 hasta los 10 años.

Según las fases del desarrollo del esquema corporal que establece Vayer (1975) nos encontramos en la etapa de Elaboración Definitiva que contempla algunas de las siguientes particularidades que influyen en la toma de conciencia de los diferentes segmentos corporales y control del movimiento, por lo que desarrollan:

- La independencia de los brazos y piernas con relación al tronco.
- La independencia del lado derecho del cuerpo respecto del izquierdo.
- Conocimiento de su propio cuerpo y del entorno que les rodea.
- Los diferentes segmentos corporales pueden actuar de manera individual.

Los autores que han estudiado la evolución del desarrollo físico lo han organizado en fases según las edades y según tengan unas características comunes aunque cada uno de estos autores definen sus propias fases y los años comprendidos en ellas. A continuación, voy a analizar las fases correspondientes a los 8 y 10 años de algunos autores que han estudiado el desarrollo motor.

Según la clasificación que hace Gallahue (1987) estamos centrados en la Cuarta fase que es: Movimientos relacionados con los deportes. Según Arce y Cordero (1996) los niños entre los 7 y los 10 años se encuentran en la fase de Habilidades Motrices Generales, algunas de las características que podemos encontrar están relacionadas con las habilidades fundamentales, pero en esta ocasión están más desarrolladas y elaboradas, son el prelude para las destrezas deportivas. En esta fase el niño comienza a combinar las destrezas de la fase anterior, pero con mayor precisión a la hora de ejecutarlas.

Haciendo referencia a los estudios de Rigal (2006) centrándome en las características motrices que son las que me interesa para este proyecto, podemos observar que en las edades comprendidas entre los 6 y los 9 años se mejora del equilibrio estático y

dinámico y también hay un progreso de las habilidades locomotoras y manipulativas. Además se produce una disminución del tiempo de reacción y una mejora clara de la coordinación óculo-manual, lo que nos permite realizar enlaces de movimientos simples, y podemos ver una preferencia por las actividades rítmicas y expresivas.

Entre los 9 y los 12 años se produce una importante mejora de las capacidades estabilizantes, locomotoras y manipulativas en la realización de las actividades físicas y deportivas y el tiempo de reacción se aproxima a los niveles máximos que se alcanzarán posteriormente.

Todas estas características físicas de los alumnos a los que vamos a enseñar nos ayudarán a marcar los contenidos y objetivos para programar nuestras sesiones y a adaptar nuestras Unidades Didácticas a los alumnos con lo que trabajaremos.

Ahora me centraré en la evolución del patrón motriz del salto. Para ello, me inspiraré en el estadio inicial y elemental que establece Mc. Clenaghan (1985). Voy a centrar en el movimiento de distintos segmentos corporales para analizar su evolución. En el estadio inicial, el movimiento de los brazos se usa para mantener el equilibrio durante el vuelo, el tronco permanece en posición vertical. Por otro lado las piernas y las caderas no están muy flexionadas en la preparación, ni en el despegue están suficientemente extendidas. También suelen hacer las recepciones precediendo una pierna a la otra.

En el estadio elemental, los brazos tienen la iniciativa en el momento del despegue; en el tronco durante esta fase no se observan cambios; y en las piernas y la cadera la flexión preparatoria se hace más acentuada. La extensión tanto de las piernas, cadera y tobillos es mayor en el despegue aunque no es total.

Hay que tener en cuenta lo anterior para no pedirles antes de tiempo ciertos patrones motrices que todavía no son capaces de realizar, y por lo tanto, forzarles a una actividad inadecuada para su edad. Por lo tanto, es muy importante seguir una progresión en la exigencia teniendo en cuenta la dificultad de las acciones y de los conceptos tratados.

4.3. TIPOS DE SALTOS

En este apartado quiero explicar los diferentes tipos de salto que existen, porque cada uno de ellos se realiza de una manera distinta: los factores no intervienen de la misma manera, ni los patrones motrices son los mismos. Además, conociendo los distintos tipos de saltos nos sirve y para dar variedad y coherencia en la programación de las Unidades Didácticas. También para conocer dónde hacer hincapié y cómo podemos organizar las actividades para crear una progresión accesible a todos los alumnos.

Batalla (2000) propone una clasificación según los objetivos que busca conseguir, estos tipos de saltos son: de longitud, con finalidad estética y con manipulación de objetos.

Sin embargo, la clasificación que más me interesa se basa en la dirección y acciones del vuelo que es una de las fases de los saltos que más adelante analizaré. Existen tres variantes del salto, que son: vertical, horizontal y de obstáculos. Según varios autores como: Mazzeo, E. y Mazzeo, E. (2008) y Blández (1995) establecen:

Los saltos verticales son los que se realizan en el plano longitudinal. Este tipo de acciones pueden ser hacia arriba y hacia abajo. En el salto hacia arriba elevamos el cuerpo verticalmente en contra de la gravedad cayendo de nuevo sobre el mismo punto o en otro más alto. En el salto hacia abajo despegamos de la zona de batida, para caer en una zona de recepción por debajo de la de impulso.

Otro tipo de salto es el horizontal. En este salto nuestro cuerpo, impulsado igualmente con una o dos piernas, es trasladado a algún punto del plano horizontal.

Al igual que en el salto vertical aquí también hay variantes, que son saltar hacia delante, hacia atrás y lateralmente. La distancia que se puede recorrer hacia atrás es menor por motivos corporales, pero también influyen los factores psicológicos, como puede ser el miedo a saltar a un lugar que no ves. Sin embargo, los saltos hacia delante no suelen tener esos problemas. Las modalidades anteriores se pueden combinar para así dar lugar a una mayor variedad de saltos y nuevas posibilidades de acción que se producen cambiando el ángulo del impulso.

La última modalidad es saltar obstáculos. Este tipo consiste en impulsarse para realizar un vuelo en el que superar un objeto o persona que se encuentre en medio de la trayectoria que se está siguiendo. Dependiendo del tamaño y forma de los obstáculos que se van a realizar distintos impulsos y en la fase del vuelo los gestos motrices deberán ser distintos.

Por lo tanto, hay que proporcionar muchas posibilidades de acción a los niños para que consigan perfeccionar las distintas modalidades de los saltos, porque a veces los alumnos no son capaces o no se atreven a probar las primeras ocasiones que se enfrentan a una nueva situación. Se hace imprescindible que tengan muchas oportunidades en cuanto número de repeticiones y a la variedad de acciones para que ninguno se quede sin la ocasión de probarlo y/o conseguirlo, para lograrlo las actividades planteadas deben seguir una progresión abierta en el grado de dificultad que permita al alumnado acceder con éxito a cada una de las actividades que se propongan.

Conocer los distintos saltos nos sirven para conocer y planificar las distintas acciones que debemos plantear a lo largo de la Unidad Didáctica para que el trabajo sea completo y no haya ningún aspecto sin estimular, y también para concretar sus objetivos, contenidos y los criterios de evaluación que después se desarrollarán.

4.4. FASES DE LOS SALTOS

En este apartado haré una pequeña síntesis de las diferentes fases que podemos encontrar en los saltos. Porque conociendo las distintas fases de los saltos podemos enriquecer la acción docente al analizar los diferentes enlaces y combinaciones que se pueden llevar a cabo y, por lo tanto, las posibilidades educativas que existen.

Entre los autores que han profundizado sobre este aspecto destacamos a: Batalla Flores (2000), Díaz Lucea (1999), Sánchez Buñuelos (1996) porque establecen las mismas fases a la hora de realizar un salto (aunque las denominan con nombres diferentes). Estas fases son: las que tienen que ver con las acciones previas, aquellas sobre la batida o impulso, la relacionada con la fase aérea o vuelo y por último la recepción o caída.

A continuación, presento una breve explicación sobre cada una de estas fases, para ello voy a inspirarme en Batalla Flores (2000):

Primero tenemos la **fase previa**, puede presentarse con movimiento o en estático, sirve para dejar al sujeto en las mejores condiciones para ejecución de la batida. Para que esto suceda es necesario:

- Una coordinación corporal que contribuya a que la batida se pueda desarrollar correctamente. Adaptando el cuerpo a la siguiente acción a realizar.
- El momento y el lugar idóneos para que el salto se lleve a cabo sin dificultad.

Durante esta fase se puede realizar el salto desde una posición estática pero lo más común es hacerlo desde la carrera. También se pueden realizar movimientos encadenados como serían los multisaltos, también después de un giro o un balanceo.

La **batida o impulso** es la fase del salto donde se determina la trayectoria de la parábola del vuelo para ello es necesario cambiar el ángulo de la batida. Se puede llevar a cabo con uno o con dos apoyos. Para conseguir mayor impulso se pueden utilizar multiplicadores del salto, como: el minitramp o la cama elástica. También se puede llevar a cabo desde una altura previa.

Autores como Rius (2005) y en Mazzeo (2008) exponen que: los saltos se pueden hacer con el apoyo en un pie precediendo al otro o con los dos a la vez, los niños deben ir descubriendo cuál es la mejor forma para cada uno de ellos por medio de la exploración y el descubrimiento guiado. Aunque existe una manera de conseguir su propósito es flexionar las rodillas, si el apoyo es con los dos pies, o la rodilla en el caso de que el impulso sea con un único apoyo. Y también, los brazos deben acompañar el movimiento del cuerpo coordinadamente y deben desplazarse en la dirección del vuelo para favorecer que el movimiento sea completo y fluido.

Para ir progresando en esta fase también se pueden utilizar multiplicadores como pueden ser los trampolines o el minitramp. Con estos aparatos la fuerza necesaria para realizar el mismo salto es mucho menor por lo que el progreso es más rápido, puesto que estamos trabajando con unas edades en las que los factores de la condición física no hay que potenciarlos.

El **vuelo** es la fase en la que el sujeto se encuentra suspendido en el aire. No se puede hacer nada para variar la trayectoria del salto, que habrá quedado determinada en el momento del impulso pero si se pueden efectuar diferentes enlaces y combinaciones como pueden ser: golpear un balón, dar palmadas, tocar objetos...

La función común de esta fase es el mantenimiento de la estabilidad corporal. Aunque durante esta fase se puede utilizar para:

- Preparar una buena recepción
- Esquivar un obstáculo
- Ejecutar diversos movimientos corporales
- Manipular objetos

Para las exponer algunas de las posibilidades educativas que se pueden realizar en esta fase me he basado en Díaz Lucea (1999) y Peiró, Hurtado e Izquierdo (2005). Como podremos ver a continuación algunas de las condiciones que podemos ir modificando para progresar en el salto son: la altura, la dirección, profundidad.

La altura podrá ir aumentando según ganen confianza en sí mismos y al ir descubriendo cuál es la mejor forma de realización para cada uno de ellos en la fase anterior.

Los saltos hacia atrás son más complicados en esta edad porque tienden a mirar hacia atrás porque no están seguros de que no se van a hacer daño o si se van a caer, porque les falta seguridad, por lo que será muy necesario incidir y prestar apoyo a los más reacios.

Al igual que con la altura, la profundidad puede ser mayor cuando superen el miedo que puedan llegar a sentir y tienen que saber cómo hacer la recepción en el suelo. Si la altura desde la que salta es bastante pronunciada pondremos colchonetas tanto para que no se hagan daño como para que los que tengan miedo puedan ir superándolo poco a poco.

La fase de la **caída** o **recepción** es el momento en el que se vuelve a tomar contacto con el suelo o la zona de recepción.

Su función principal es amortiguar la energía acumulada. Sin embargo, esta función se ve modificada según el tipo de salto realizado y sobre todo por los apoyos que utilicemos en la recepción y donde se lleven a cabo.

Para indagar en las distintas posibilidades que tenemos de realización me he inspirado en Palmeiro y Pochini (2006) y en Rius (2005). Para realizar la amortiguación la mejor manera es con los dos pies a la vez, flexionando un poco las rodillas y echando el cuerpo ligeramente hacia delante para contrarrestar la fuerza de gravedad. Esta recepción también hará que las posibilidades de lesiones o de hacerse daño sean menores.

Las acciones que podemos modificar para que aprendan en la recepción son: caer con un pie precediendo al otro o con los dos a la vez. Dependiendo del tipo de salto vertical u horizontal será mejor una u otra, pero también dependerá de cada niño por eso deberán explorar libremente.

También podemos cambiar las superficies de contacto porque según sea la firmeza en la que se produce la recepción la adaptación corporal que será necesaria para caer de una determinada forma será distinta. Si la superficie es blanda tendrán que hacer una

mayor adaptación: flexionando más las rodillas, usando los brazos para equilibrarse, cambiando el ángulo de flexión del tronco..., sin embargo, si la superficie es muy dura tendrán que amortiguar más la toma de contacto para no hacerse daño.

Conocer estas fases nos sirve para poder dar variedad a las sesiones, dar coherencia al programar en la aplicación en las Unidades Didácticas que se pueden llevar a cabo sobre esta habilidad motriz. También nos sirve para saber qué podemos modificar y en qué hacer hincapié para conseguir que todos los alumnos sean capaces de progresar sobre esta habilidad cada uno según sus posibilidades.

4.5. HABILIDADES MOTRICES QUE SE DESARROLLAN CON EL SALTO

En este apartado voy a exponer una clasificación de las habilidades motrices, para después aclarar cuáles de ellas se desarrollan por medio de las acciones con saltos. Al hacerlo conseguimos ver beneficios del salto y, por lo tanto, ver su importancia en el desarrollo de los niños.

Varios autores han planteado clasificaciones de las habilidades motrices, como pueden ser: Batalla Flores (2000), Sánchez Buñuelos (1996). Podemos ver una tabla de esas clasificaciones en el Anexo 1.

Me voy a centrar en la clasificación que hace Díaz Lucea (1999) en la que establece la siguiente organización de las habilidades y destrezas motrices básicas (H y DMB), lo que expongo a continuación es un pequeño resumen basado en su clasificación:

H y DMB espacio-corporales: Las habilidades motrices espaciales son todas aquellas encaminadas a que el sujeto interactúe con su cuerpo en un espacio determinado. Estas habilidades serán en las que los alumnos aprendan a tener una conciencia de las nociones que relacionan el cuerpo con el espacio y a utilizarlos de la manera más eficaz y posible.

H y DMB tempo-corporales: Son aquéllas encaminadas a la interacción del individuo con el tiempo. Tratan de que el alumno resuelva diferentes situaciones basadas en mover o utilizar su cuerpo a partir de unos condicionantes temporales específicos.

H y DMB instrumentales: Son las habilidades en las que el individuo utiliza o interactúa con móviles, objetos o implementos. Tienen como finalidad un correcto dominio de los mismos. Para considerar que una habilidad pertenece a esta categoría debe ser significativa para el alumnado.

H y DMB sociales: Forman parte de esta categoría todo el conjunto de habilidades motrices básicas orientadas fundamentalmente al desarrollo de las capacidades expresivas y comunicativas del cuerpo, así como aquéllas que inciden sobre los procesos de socialización del individuo.

H y DMB de cooperación: Son las habilidades en las que el alumno coopera o colabora con otros compañeros para la consecución de un fin común. Este fin común está relacionado con la solución de un problema, situación o acción motriz.

H y DMB de oposición: Son aquellas en las que el alumno, de forma individual, se opone a la acción de uno o varios adversarios para la consecución de un fin.

H y DMB de cooperación-oposición: Son las habilidades en las que el individuo actúa junto con otros compañeros cooperando con uno o varios de ellos para oponerse a la acción de los demás.

H y DMB estratégicas: Son las destrezas en las que la capacidad del sujeto de actuar de forma consciente e intencionada utilizando los aprendizajes adquiridos para resolver una situación motriz nueva.

De la anterior clasificación que he expuesto, voy a seleccionar aquellas que desarrollamos al realizar actividades en las que se llevan a cabo saltos:

Las H y DMB espacio-corporales porque es necesario conocer donde se encuentra nuestro cuerpo con relación al entorno para poder realizar los movimientos adecuados, para que el cuerpo se pueda adaptar a la siguiente acción a realizar, como puede ser la batida o la amortiguación del salto.

Las H y DMB tempo-corporales para poder calcular el tiempo que falta para realizar, por ejemplo, la recepción y con esa información poder prepararse corporalmente para esa acción motriz y al tiempo que tiene para ello.

Las H y DMB sociales se desarrollan porque tienen que trabajar con otros compañeros cuando saltan a la vez y cuando trabajan en grupos y buscan un objetivo común por lo tanto tienen que relacionarse con los demás.

Las H y DMB estratégicas para poder aprovechar aprendizajes anteriores a la hora de enfrentarse a nuevas situaciones y así ir mejorando. Porque al utilizar patrones motrices que ya hemos usado en otras acciones podemos adquirir nuevos conocimientos de manera más eficaz y rápidamente.

Al realizar acciones motrices de manera planificada y siguiendo una programación no solo estamos trabajando lo físico sino que estamos trabajando los otros ámbitos de la persona, por lo tanto tenemos que ser conscientes de ello para favorecer su adquisición, además de enriquecer la enseñanza para que sea completa de los nuestros futuros alumnos.

Por lo tanto, con los saltos y todas las actividades relacionadas con los mismos se desarrollan una serie de habilidades y destrezas motrices que contribuyen al progreso físico y perceptivo- motriz que el niño debe madurar y progresar en ellos.

4.6. FACTORES QUE INTERVIENEN EN EL SALTO

En este apartado voy a hacer un estudio sobre los diferentes factores que intervienen a la hora de realizar un salto. Conocer estos factores nos permite tener en cuenta la asimilación de los patrones motrices y con ello el acceso a otras habilidades motrices, también para programar las sesiones y dar la importancia que le corresponde a cada uno de ellos. Sabiendo resaltar los diferentes factores que intervienen se pueden plantear otras acciones motrices para desarrollarlos y, por lo tanto, mejorar sin tener que repetir continuamente la misma habilidad.

Para Blández (1995, p.47):

“La fuerza, el equilibrio y la coordinación son los aspectos motrices fundamentales para lograr realizar con éxito esta habilidad. La capacidad de decisión, la seguridad en sí mismo y el afán de superación son otros factores importantes en el desarrollo del salto”

Siguiendo lo anteriormente expuesto por Blández clasificaré los factores que intervienen en el salto en físicos y perceptivo motrices y psicológicos.

4.6.1. Factores físicos y perceptivo - motrices

El equilibrio

Desrosiers y Tousignant (2005, p. 79) definen equilibrarse como:

“Mantener el centro de gravedad en el interior de la base de sustentación. Cuánto más se acerca el centro de gravedad a los límites exteriores de esta base, más precario es el equilibrio.”

Por otro lado, Villada Hurtado y Vizuet Carrizosa (2002, p. 239) lo definen cómo:

“La capacidad que nos permite controlar el cuerpo en el espacio, puesto que cualquier cambio de posición que se adapte requiere de una nueva adaptación a la nueva situación, es decir, ajustar de nuevo la postura y adquirir otra nueva actitud de equilibrio.”

Existen dos tipos distintos de equilibrios, que son: estático y dinámico.

- El equilibrio estático: consiste en adoptar y mantener posiciones sin mover los puntos de apoyo.
- Mientras que el dinámico es: control del propio equilibrio cambiando los apoyos.

El equilibrio, por la definición que hemos propuesto podemos decir que es trabajado en un sinnúmero de actividades y acciones que llevamos a cabo a lo largo de toda la vida. Concretando en el salto, el equilibrio se ve muy involucrado en las recepciones que se llevan a cabo, para mantener el control del cuerpo en la amortiguación y no se produzcan caídas ni surja situaciones en las que se puedan hacer daño. Por lo tanto, tenemos que sentar las bases para la vida futura. Como podremos ver en el apartado de las fases sensibles del aprendizaje la mejor edad para su desarrollo es la etapa escolar.

La coordinación

Según Le Boulch (1991) existen cuatro tipos de coordinación que son: dinámico general, específico segmentaria, intermuscular e intramuscular.

1. Coordinación Dinámico General: todos los segmentos del cuerpo interactúan conjuntamente.

La coordinación dinámico general Implica:

- La integración y tratamiento de la información, referente tanto a la propia posición corporal como a las características del medio.
- Selección por parte del Sistema Nervioso Central de los grupos musculares que actuarán.
- La contracción muscular que será controlada en todo instante por el Sistema Nervioso Central, para ajustar el movimiento que se está realizando al movimiento previsto.

Para el aprendizaje de un movimiento coordinado es necesario:

1. Ajuste de los movimientos por tanteo ensayo – error.
 2. Acercamiento del valor conseguido al deseado: mediante la repetición.
 3. Automatización: Paso de un control secuencial (separado de los componentes del acto motor), a un control unitario. Gesto fluido y económico.
2. Coordinación Especifico Segmentaria: Para desarrollar la coordinación visomotriz se deben utilizar aquellos ejercicios y situaciones en que el movimiento del cuerpo tenga que adaptarse al movimiento de un objeto.
 3. Coordinación Intermuscular: Coordinación entre los distintos músculos que se ponen en funcionamiento en un movimiento complejo
 4. Coordinación Intramuscular: Porcentaje de células musculares que se contrae con ese movimiento. Capacidad del músculo para contraerse eficazmente.

De los cuatro tipos de coordinación que acabamos de ver, el que más desarrollamos al realizar saltos es la coordinación dinámico general, porque durante el salto debemos adaptar todo los segmentos al movimiento corporal para que sea fluido y lo más armónico posible. Además cuanto más coordinado sea el movimiento más podrán mejorar, porque podrán centrarse en la pautas que se irán dando y no en cómo moverse.

La coordinación es muy importante en la realización de los saltos, sobre todo en el impulso porque los brazos deben acompañar el movimiento que las piernas hacen al igual que el tronco. Si todos los segmentos corporales no forman un movimiento conjunto la calidad del salto será menor o incluso no conseguirá su propósito.

La fuerza

Una definición de fuerza la podemos encontrar en Hernández Álvarez y Velázquez Buendía (2004, p. 85) cómo:

“La capacidad de vencer una resistencia.”

Para Contreras (1998, p. 205) la fuerza es:

“La capacidad del sistema muscular para oponerse mediante el esfuerzo muscular a resistencias internas (el propio peso) o externas (objetos, personas, etc)”.

Basándome en De Castro (2008) puedo decir que la fuerza es una acción capaz de modificar el estado de un cuerpo, imprimiéndole una aceleración y modificando su velocidad.

Con la fuerza podemos mejorar nuestra densidad ósea, nuestro trabajo articular y muscular. También desarrolla el volumen muscular, el dominio corporal y el tono postural; además mejora el metabolismo muscular y la coordinación.

Existen tres tipos de fuerza que son:

- Dinámica o isotónica: la parte involucrada presenta desplazamiento o cambios de posición.
- Estática o isométrica: la parte involucrada no cambia de posición.
- Explosiva: movilización de forma súbita.

La fuerza es una cualidad física y como veremos en la fase sensible del su aprendizaje en Educación Primaria no es el mejor momento para trabajarla de manera específica pero lo cierto es que se va desarrollando según se trabaja la coordinación.

Como la fuerza es un factor en los saltos, para evitar riesgos y no enfocar las sesiones al desarrollo de ella, podemos utilizar multiplicadores del salto como pueden ser las camas elásticas o los minitramps. Así conseguimos que se puedan repetir los saltos, por lo tanto hay más posibilidades de aprendizaje y de mejora, sin depender en su totalidad de este factor. Además se crean nuevas posibilidades de enseñanza-aprendizaje porque los saltos adquieren mayor amplitud y por lo tanto, les proporciona más tiempo para expresarse corporalmente.

4.4.6.2. Factores Psicológicos

Los aspectos psicológicos son muy importantes a la hora de enfrentarse a nuevas situaciones, porque a veces nos van a permitir llevarlas a cabo sin ninguna dificultad, sin embargo, en otras ocasiones impedirán incluso el hecho de probar o plantearse hacerlas. Por lo tanto, hay que tenerlos en cuenta a la hora de planificar las propuestas educativas y dar confianza y seguridad a los alumnos.

Los factores psicológicos que influyen en mayor medida en el salto, son los factores pertenecientes al equilibrio; por ser éste un componente del mismo voy a tenerlos en cuenta.

Villada Hurtado y Vizúete Carrizosa (2002) establecen que la alteración de los estados emocionales puede ocasionar inseguridades, miedo a lo desconocido o a lo que no se ve y falta de confianza en uno mismo, entre otros problemas.

A la hora de plantear la intervención didáctica sobre el equilibrio tendremos que ser pacientes a la hora de cumplir los objetivos. El profesor debe transmitir seguridad y confianza a los alumnos en todas las tareas. Para conseguir que los niños superen sus miedos y la falta de seguridad.

Centrándome en el salto que es el eje central de este TFG, voy a basarme en lo que Díaz Lucea (1999) recomienda a la hora de planificar este patrón motriz para establecer que: se recomienda utilizar actividades en las que se lleven a cabo antes salto hacia abajo que en longitud y hacia arriba, para superar bloqueos causados por miedo en la fase de vuelo como en la recepción. Si es necesario serán ayudados en las fases aéreas por el profesor o con la creación de sistemas de ayudas, también se pueden poner superficies blandas como colchonetas para evitar miedos.

Por lo dicho anteriormente, los saltos son una habilidad motriz importante porque cómo hemos podido ver pueden contribuir a desarrollar tanto factores físicos y perceptivo motrices, como psicológicos. Como maestros está en nuestras manos que a los niños les enseñemos y estemos pendientes de todos los aspectos del desarrollo de los alumnos.

4.6.3. Fases sensibles de los factores físicos

En este apartado quiero dar razones para argumentar el trabajo de los saltos en el segundo ciclo por medio de estudiar las fases sensibles del aprendizaje de los distintos factores físico y perceptivo motrices que encontramos en las distintas acciones con saltos.

Equilibrio

Por un lado, encontramos algunas de las opiniones sobre el trabajo del equilibrio en este ciclo de Educación Primaria que ofrecen Castañer y Camerino (1991): el equilibrio desarrolla la función neurológica y perceptiva de los niños, que son capacidades que no son tangibles, al contrario que el equilibrio. Los mecanismos musculares antigravitatorios son modificables en edades evolutivas en las que el sistema nervioso presenta la capacidad de mejora. Por lo tanto, los niños al encontrarse en esta situación, tienen una especial disposición para la búsqueda de situaciones equilibrantes de diversos tipos.

El trabajo de las capacidades perceptivo-motrices de equilibración no se orienta tanto a la búsqueda de eficacia y resultado como a la experimentación en sí, por lo que hay que facilitar una buena batería de propuestas para estimular su desarrollo.

Por otro lado, también podemos encontrar otros argumentos para el trabajo del equilibrio en el segundo ciclo de primaria, por ejemplo Abardía (1997) dice que el desarrollo del equilibrio está vinculado al desarrollo general de la persona y a las vivencias sensomotrices que teniendo a lo largo de su vida, el mayor número de estas vivencias se producen en la edad infantil. Además en la edad prepuberal, 8-9 años, al consolidarse el desarrollo del sistema nervioso y sensorial, alcanzamos las máximas oportunidades de trabajo referidas a factores neuro-sensoriales como es el equilibrio.

De lo anteriormente escrito, entendemos que estas edades son las idóneas para el desarrollo del equilibrio y también que cuanto más queramos, que los niños a nuestro

cargo, tengan desarrollada la habilidad del equilibrio les debemos enfrentarlos a un mayor número de situaciones distintas en las que puedan asimilarlo.

Coordinación

Podemos encontrar entre otras las siguientes explicaciones sobre la coordinación que ofrecen Castañer y Camerino (1991): la estructura del sistema nervioso y la funcionalidad del aparato locomotor son factores del desarrollo de la coordinación, por lo que es necesario proporcionar a la persona percepción y conocimiento de los factores de su propia corporalidad, espacialidad y de la temporalidad.

Cuando el buen funcionamiento de la capacidad coordinativa sirve para la realización de habilidades concretas estaremos hablando de control y ajuste motor. Para conseguir este control motor es necesario una estructura del sistema nervioso bueno y una funcionalidad del aparato locomotor son la doble vertiente evolutiva del crecimiento infantil. Por lo tanto, el desarrollo de la coordinación debe ser una vez conseguida una estructura del sistema nervioso y conocer el propio cuerpo y su movilidad.

Además, podemos ver una evolución del desarrollo de la coordinación inspirado en Abardía (1997) centrándonos en la edad que nos interesa en:

El desarrollo de la coordinación está relacionado con el del individuo, también está altamente influenciado por el aprendizaje y el nivel de experiencias adquiridas. Para la evolución de la coordinación durante la infancia es necesaria la adquisición de un perfecto esquema corporal y del conocimiento y control corporal.

La edad prepuberal es la ideal para el desarrollo de la coordinación porque es necesaria la maduración del sistema nervioso y de los factores neuro-sensoriales. Y esta maduración se produce a partir de esta etapa.

Por lo tanto, en la etapa de Educación Primaria estamos en el mejor momento para el desarrollo de esta habilidad, y debemos dotarlos de una batería muy amplia de

experiencias motrices para lograrlo. Sobre todo en la edad de que estamos hablando 8-10 años que es la edad que tienen los niños en el segundo ciclo.

Fuerza

En este factor no voy a profundizar excesivamente, a pesar de que es un factor importante, porque como podemos ver el desarrollo de la fuerza irá en relación con el desarrollo corporal, además no debemos fomentar su desarrollo de manera exclusiva, sino por con el trabajo de otras habilidades y actividades.

Según lo que exponen Castañer y Camerino (1991) podemos leer una serie de pautas para el trabajo de la fuerza en Educación Física, entre las que encontramos las siguientes: no existe una gran diferencia en el desarrollo de la fuerza muscular de uno niños a otros, incluso de un sexo a otro hasta la edad aproximada de 12 años.

Y al afinar la coordinación y el ajuste corporal incide en el trabajo de fuerza que se lleva a cabo. Por lo tanto, el desarrollo de la fuerza en ambos sexos se mejora con un trabajo adecuado de la coordinación. Nuestro propósito no será la mejora de ninguna cualidad física específica en este ciclo, aunque esto pueda suceder de manera natural.

Conocer las fases de aprendizaje de los distintos factores físicos es importante para saber en qué momentos podemos pedir más a nuestros alumnos o por el contrario ser conscientes de que en ese momento no van a ser capaces de lo lograrlo porque físicamente todavía no han llegado a ese punto. Por lo tanto, nos sirve para programar nuestra Unidad Didáctica teniendo en cuenta las características físicas de nuestros alumnos y crear una progresión que sea asequible para todos los niños que forman la clase.

5. METODOLOGÍA

En este apartado voy a seguir el siguiente esquema:

- 5.1. Justificación
- 5.2. Sistema de enseñanza. Metodología
- 5.3. Objetivos
- 5.4. Contenidos
- 5.5. Competencias Básicas
- 5.6. Unidad Didáctica. Sesiones
- 5.7. Evaluación

5.1 JUSTIFICACIÓN

Esta Unidad Didáctica se puede justificar específicamente según el Decreto 40/2007, en el Bloque de contenidos 2: Habilidades Motrices, en puntos como:

- Control y dominio del movimiento: resolución de problemas motrices que impliquen selección y aplicación de respuestas basadas en la aplicación de las habilidades básicas, complejas o de sus combinaciones
- Autonomía y confianza en las propias habilidades motrices en situaciones habituales con entornos desconocidos.
- Consolidación y enriquecimiento de las habilidades complejas adquiridas en el ciclo anterior; desarrollo de nuevas combinaciones.

También en otros bloques de contenidos como en el Bloque 1: El cuerpo imagen y percepción

- Conciencia y control del cuerpo: percepción, interiorización y representación del propio cuerpo: independencia segmentaria y relajación diferencial; tipos de respiración.

- Organización temporal del movimiento: análisis de la estructura rítmica del movimiento propio o ajeno; ajuste del movimiento a diferentes ritmos de ejecución; sincronización; ajuste de la acción a un determinado intervalo temporal.
- Percepción y estructuración espacio-temporal del movimiento: coordinación de dos trayectorias: intercepción y golpeo-intercepción; coordinación de las secuencias motrices propias con las de otro, con un objetivo común

Bloque 4: Actividad física y salud.

- Relación de la actividad física con la salud y el bienestar. Reconocimiento de los beneficios de la actividad física en la salud. Mejora de forma genérica de la condición física orientada a la salud.
- Medidas básicas de seguridad y prevención de accidentes: identificación y valoración de las situaciones de riesgo que se derivan de la práctica de la actividad física en la vida cotidiana.

Dentro del área de Educación Física encontramos unos objetivos para justificar esta Unidad Didáctica como son:

3. Utilizar sus capacidades físicas, habilidades motrices y su conocimiento de la estructura y funcionamiento del cuerpo para adaptar el movimiento a las circunstancias y condiciones de cada situación.
4. Asimilar, elegir y aplicar principios y reglas para resolver problemas motores y actuar de forma eficaz y autónoma en la práctica de actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas.
5. Regular y dosificar el esfuerzo, llegando a un nivel de auto exigencia acorde con sus posibilidades y la naturaleza de la tarea. Desarrollar actitudes de tolerancia y respeto a las posibilidades y limitaciones de los demás.

5.2. METODOLOGÍA

Para llevar a cabo esta Unidad Didáctica el método de enseñanza que el maestro de Educación Física seguirá fundamentalmente será el descubrimiento guiado, aunque en ciertos momentos se usará un método más directivo para evitar diferentes peligros o que el alumnado se haga daño.

He elegido el descubrimiento guiado porque cómo podemos ver en Henson (2000) es muy importante dejar que los niños exploren y según sus respuestas ante los diferentes estímulos irles dando pautas para que aprendan y puedan ir mejorando. También porque como podemos ver en Ruiz, Perelló, Caus y Ruiz (2004) se establece una relación entre la actividad física y la cognitiva por lo que se trabaja de manera global. Además, los alumnos al encontrar la solución correcta crean una relación más ligada entre el niño y la materia y esto nos sirve para que desarrollen destrezas para aplicar a la búsqueda secuencial.

También se fomentará el trabajo en grupos para que los alumnos se relacionen entre sí y puedan aprender unos de otros con los que estamos trabajando la enseñanza recíproca, además de las relaciones sociales que son muy importantes a estas edades.

La Unidad Didáctica busca seguir una progresión en la dificultad de acceso a todas las acciones motrices que irán de las más sencillas a las más complejas, para poder ir viendo como se produce esa mejora a lo largo de la misma y también en cuanto a los conceptos que tratamos.

También he hecho un análisis de los materiales relacionado con los saltos que se van a utilizar durante toda la Unidad Didáctica para conseguir sacar el mayor partido a cada uno de ellos porque nos permite que el trabajo sea variado en estímulos y sensaciones y así conseguir que la enseñanza sea global. (Anexo 5).

En la última sesión se realizará un recorrido de aventura (Abardía, Medina y Martín, (1996)) con él, conseguiremos trabajar todos los contenidos que se han enseñado a lo largo de la Unidad Didáctica. Consiste en dividir un espacio en varios lugares, en cada uno de ellos están dispuestos los materiales de manera que a simple vista llamen la atención de los niños y de lo que tienen que hacer en cada uno de ellos. El recorrido de

aventura es abierto, cada uno lleva el orden que quiere seguir. Nos sirve para llevar a cabo una aplicación de todo lo trabajado durante las sesiones anteriores.

5.3. OBJETIVOS

A través de esta Unidad Didáctica los alumnos conseguirán los objetivos que se detallan a continuación; empleando para ello en ocasiones diferentes sesiones o una única sesión.

- Conocer los diferentes tipos de saltos.
- Distinguir las fases del salto.
- Coordinar los distintos segmentos corporales en el impulso.
- Realizar diferentes impulsos.
- Librar diferentes obstáculos.
- Amortiguar las recepciones en distintas superficies.
- Realizar distintas recepciones.
- Adaptar el ángulo de impulso al tipo de saltos.
- Equilibrar el cuerpo en los distintos movimientos.
- Respetar las normas de seguridad.
- Respetar a los compañeros y sus distintos ritmos.

5.4. CONTENIDOS

Los siguientes contenidos educativos nos permitirán alcanzar los objetivos que nos hemos propuesto. Los he dividido en procedimentales, conceptuales y actitudinales:

- Procedimentales
 - Distintas acciones en la fase del vuelo: salto de objetos, de compañeros, esquivar objetos...
 - Tipos de impulsos: con un pie precediendo al otro, con dos, rodillas flexionadas en distintos grados, movimiento acompañado de los brazos al movimiento corporal...
 - Diferentes tipos de recepciones: con los dos pies, con un pie precediendo al otro, rodillas flexionadas.

- Amortiguación de las recepciones en diferentes superficies: blandas, duras, gruesas o delgadas...
- Conceptuales
 - Las distintas fases que forman el salto: fase previa, impulso, vuelo y batida.
 - Los diferentes saltos: verticales, horizontales y salto de obstáculos.
 - Términos relacionados: amortiguación, equilibrio, movimientos coordinados...
- Actitudinales
 - Respeto a los compañeros y sus diferentes ritmos de aprendizaje.
 - Respetar los sistemas de ayudas
 - Cuidan los materiales para que los aros no se partan y para no hacer daño a los compañeros con ellos.

5.5. COMPETENCIAS BÁSICAS

Durante la Unidad Didáctica se contribuirá al desarrollo de las competencias básicas que marca la LOE 2/2006 que se deben cumplir en la enseñanza primaria.

De las ocho competencias básicas que se estipulan las que se trabajan más concretamente son:

3. Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.
4. Competencia de la información y competencia digital.
5. Competencia social y ciudadana.
7. Competencia para aprender a aprender
8. Autonomía e iniciativa personal.

5.6. UNIDAD DIDÁCTICA. SESIONES

La siguiente Unidad Didáctica está pensada para el segundo ciclo de primaria, más concretamente para el 4º curso. Para la estructuración de las sesiones se seguirá el modelo propuesto por Vaca Escribano (2002)

Esta Unidad Didáctica “Los Saltarines” estará formada por cuatro sesiones, todas ellas seguirán el mismo esquema que es: Momento de Encuentro, Momento de Construcción

del Aprendizaje y Momento de Despedida. Cada sesión tendrá una duración de 55 minutos pero tenemos que contar con los dos traslados y con los cambios de calzado e higiene al final de la sesión. Las normas de seguridad y convivencia que todos debemos seguir se exponen en el Anexo 4.

SESIÓN 1

- Momento de Encuentro

Se realizará un saludo inicial y el traslado al gimnasio.

Al llegar se llevará a cabo el cambio de calzado. Una vez dentro, en el rincón destinado a las reflexiones, se les dirá cuál es la nueva Unidad Didáctica “Los Saltarines” y los primeros conceptos, como son: los distintos tipos de saltos que hay: verticales, horizontales y de obstáculos y las distintas fases: fase previa, impulso, vuelo y recepción.

- Momento de Construcción del Aprendizaje

○ Realizamos el juego de “Alturitas”: consiste en: uno se la queda y tiene que pillar a los demás, éstos para evitarlo deben subirse a algún lugar u objeto, no pueden estar subidos más de 10 segundos. Cuando pilla a uno de sus compañeros éste pasa a perseguido y el pillado a perseguidor. Hay que marcar estrictamente los sitios donde está prohibido subirse por motivos de seguridad.

- Contenidos conceptuales y técnicos

Flexionar las piernas para hacer el impulso. Hacer el último apoyo con las punteras. Flexionar un poco el tronco para hacer el impulso. Flexionar las rodillas en la recepción

○ Desde una marca en el suelo, intentan conseguir que el salto que lleven a cabo sea más largo. (Pautas para ir mejorando: probar con carrera previa, flexionar un poco las rodillas, acompañar el movimiento del cuerpo con el de los brazos: cuando hagamos el último apoyo llevar los brazos hacia delante y flexionar un poco el tronco.)

- Contenidos conceptuales y técnicos

Flexionar las rodillas para preparar el impulso. Hacer el último impulso con la puntera. Dirigir los brazos hacia delante. Flexionar las rodillas para amortiguar la recepción. Usar los brazos para equilibrar la recepción. Echar el tronco un poco hacia atrás.

- o Dos filas largas de aros juntas, el maestro va diciendo como los deben ir pasando: con los dos pies a la vez cada uno en una fila, a la pata coja, con el otro pie, en zigzag, solo en un color...

- Contenidos conceptuales y técnicos

Dosificar el impulso para saltar en el que toca. Hacer el impulso con la puntera. Ir mirando los aros para no pisar los aros y moverlos.

- Momento de Despedida

Recogida del material. Reflexionamos sobre la actividad motriz realizadas: ¿Las piernas deben estar flexionadas en el impulso? ¿Cómo debemos hacer un salto horizontal para que sea lo más largo posible? ¿Qué parte del pie toca la última antes de estar en el aire?

Se les pedirá que busquen actividades, deportes... en lo que interviene el salto, para destacar que se realizan en muchos ámbitos de la vida diaria.

Cambio de calzado e higiene. Traslado de vuelta al aula.

SESIÓN 2

- Momento de Encuentro

Se realizará un saludo inicial y el traslado al gimnasio.

Al llegar, se llevará a cabo el cambio de calzado. Una vez dentro, en el rincón de las reflexiones, recordaremos de la sesión anterior: ¿En qué actividades se realizan saltos? ¿Cómo se llaman las fases de los saltos? ¿Qué tipos de saltos hemos visto?

- Momento de Construcción del Aprendizaje

- Jugamos a “Stop”: uno se la queda y tiene que ir a pillar al resto para evitar, éstos para evitar que les pillen tienen que agacharse y quedarse en el sitio, para que estos puedan seguir jugando sus compañeros les tienen que saltar. Los que son pillados pasan a perseguidores. Termina el juego cuando todos están pillados o agachados.

- Contenidos conceptuales y técnicos

El último apoyo se hace con las punteras. Abducir bien las piernas para no golpear al compañero. Si es necesario apoyarse en la espalda del compañero. Ayudar al compañero agachándose bastante.

- Jugamos a “Relojito” el maestro con una cuerda larga estirada en el suelo, la hace girar, los alumnos están en círculo y tienen que ir saltándola cuando se acerque a ellos, sin que les toque. (De guía: tenemos que fijarnos en el compañero anterior y dónde está la cuerda para calcular el tiempo que tenemos para saltar.)

- Contenidos conceptuales y técnicos

Flexionar las rodillas antes del impulso. Hacer el impulso con las punteras. Estar atentos a la cuerda y a los compañeros anteriores.

- Dividimos en pequeños grupos, cada grupo con una cuerda. Dos de ellos mueven la cuerda balanceándola. Los otros van saltando. Los unos a los otros se van diciendo como pueden ir mejorando o como lo hacen ellos. Pueden saltar varios a la vez, para ello deben hablar entre ellos. (Vamos dando pautas para mejorar: mira la cuerda cuando se acerque salta)

- Contenidos conceptuales y técnicos

Hacer el último apoyo con las punteras. Mirar el movimiento de la cuerda para saber cuándo saltar. Esperar a que esté cerca, pero no pegada a las piernas.

- Cada alumno con una cuerda, tendrán que ir saltando a la comba, primero libremente, después como indique el profesor: en el sitio: hacia delante y hacia atrás; con desplazamientos, precediendo un pie al otro,

intercaladamente, con los dos pies a la vez... (Vamos dando pautas para ir mejorando: la recepción hacedla primero con las punteras después apoyar el pie entero, el movimiento de los brazos tiene que ser completo y adaptar el cuerpo a su trayectoria, fijarnos en la cuerda).

- **Contenidos conceptuales y técnicos**

En las recepciones apoyar primero las punteras. Entender los brazos para no golpearlos con la cuerda. Mirar la cuerda y al compañero para saber cuándo saltar.

- Se hacen 5 equipos, realizamos relevos saltando con la comba de algunas de las maneras que hemos hecho anteriormente.

- **Contenidos conceptuales y técnicos**

Caer primero con las punteras, después apoyar el resto del pie. Entender los brazos para no golpearlos con la cuerda.

- **Momento de Despedida**

Recogida del material. En el rincón de las reflexiones: ¿Cómo tenemos que tener las piernas para saltar hacia arriba? ¿Los brazos cómo se tienen que mover en el impulso? ¿Cómo nos ayudan los brazos a la hora de saltar?

Cambio de calzado e higiene. Traslado de vuelta al aula.

SESIÓN 3

- **Momento de Encuentro**

Se realizará un saludo inicial y el traslado al gimnasio.

Al llegar, se llevará a cabo el cambio de calzado. Una vez dentro, en el rincón de las reflexiones: ¿Cómo hacíamos para saltar más lejos? ¿Cómo pensáis que podemos controlar las recepciones?

- **Momento de Construcción del Aprendizaje**

- Haremos 4 grupos, a cada uno de ellos se les asignará un material:

1. Deberán colocar los aros en una línea recta, separándolos lo suficiente para que tengan que dar una zancada de uno a otro.
2. Unas vallas pequeñas separadas bastante, las unas de las otras.
3. Unos bloques de psicomotricidad de goma espuma, con la misma distancia entre unas y otras
4. Los bancos suecos separados de manera irregular.

Después todos tendrán que ir pasando por los cuatro materiales. (Así van cambiando las parábolas que realizan para ello deben cambiar los ángulos de impulso, porque son distintas alturas, por lo tanto, el ángulo de impulso debe ir variando). El profesor estará atento a posibles miedos y dará la mano a los que no se atrevan o no puedan.

- Contenidos conceptuales y técnicos

Adaptar el ángulo del impulso al objeto a saltar. Hacer el impulso con un solo pie. Extender las rodillas para no golpear los obstáculos Llevar los brazos en la dirección del ángulo del vuelo. Flexionar las rodillas.

- o Trabajo por grupos. Cada grupo tiene una estructura valla. Los alumnos deben ir subiendo la cuerda poco apoco cuando todos los miembros hayan superado la altura anterior. Se van dando consejos los unos a los otros para mejorar, enseñanza reciproca. (Guías para mejorar: flexionar las rodillas para que el impulso sea mayor, coordinar el movimiento de los brazos con los del cuerpo: llevar los brazos hacia la dirección en la que queremos saltar: salto vertical llevarlos hacia arriba; si es horizontal hacia delante; estirar el cuerpo después de realizar el impulso.)

- Contenidos conceptuales y técnicos

Calcular la distancia adecuada para saltar y no darse con la estructura. Llevar los brazos según el ángulo del impulso. Flexionar las rodillas para amortiguar la caída. Echar el tronco un poco hacia delante.

- o Hacemos una fila de uno en uno, se separan un metro y se agachan todos menos el último. Éste va saltando a sus compañeros hasta que llega al primero y el se coloca en la misma. Así hasta que todos lo realizan.

- Contenidos conceptuales y técnicos

Flexionar las rodillas antes del impulso. Separar las piernas lo suficiente para no golpear al compañero. Apoyarnos en la espalda del compañero si es necesario darnos impulso.

- o Por parejas, uno lanza un aro rodando al otro compañero para que lo pueda saltar y viceversa. Antes de lanzar el aro se comprueba que el compañero está preparado. (¿Cuándo debemos saltar? ¿Al estar muy pegados al aro, bastante lejos o cuando este cerca?)

- Contenidos conceptuales y técnicos

Calcular la dirección, distancia y tiempo. Flexionar las rodillas en la amortiguación. Extender las piernas en el impulso

- Momento de Despedida

Recogida del material. Reflexionamos sobre la actividad motriz realizadas. ¿En qué materiales os costaba más saltar de manera continua? ¿Por qué? ¿Cómo podemos saltar más lejos?

Cambio de calzado e higiene. Traslado de vuelta al aula.

SESIÓN 4

- Momento de Encuentro

Se realizará un saludo inicial y el traslado al gimnasio.

Al llegar, se llevará a cabo el cambio de calzado. Una vez en el rincón de las reflexiones, recordaremos: ¿Cómo mejoramos en los saltos en longitud? ¿Cómo hacíais para saltar más alto?

- Momento de Construcción del Aprendizaje

- o Habrá un recorrido de aventura. Primero se les dejará explorar libremente y después se les dará ciertas pautas que hemos ido viendo a lo largo de las sesiones. Si vemos que realizan una acción peligrosa lo paramos en ese

mismo momento. Si en un momento en una zona hay mucha gente y otra otra vacía les sugerimos que cambien de lugar. Las zonas son:

1. Delante de un banco sueco una cuerda larga colgada del techo y delante una colchoneta. (Balanceo antes de salto, trepa...)
2. Cuerdas de una longitud suficiente para que salten dos juntos.
3. Delante de las espalderas poner varias colchonetas de distintos grosores.
4. Vallas con distintas alturas.
5. Una marca en el suelo y varios aros a distintas distancias.

- Momento de Despedida

Recogida del material. Reflexionamos sobre la actividad motriz realizadas. Para resumir los conceptos: ¿Cuáles son los tipos de saltos? ¿Qué fases de saltos hay? ¿Qué hacíamos para controlar y amortiguar la recepción? ¿Y para el impulso?

Cambio de calzado e higiene. Traslado de vuelta al aula.

5.7. EVALUACIÓN

Para evaluar esta Unidad Didáctica se harán dos procesos. El primero consistirá en evaluar la progresión de cada alumno y por otro lado se realizará una autoevaluación del proceso de enseñanza- aprendizaje.

El progreso de los alumnos se registrará por medio de una ficha de anotaciones para que los propios alumnos vean lo que van aprendiendo. Este registro les servirá para comprobar cómo les resulta más fácil llevar a cabo cada fase del salto y cómo ir progresando en los tipos de salto. Esta ficha la podemos ver en el Anexo 2.

También se realizará una evaluación continua por parte del profesorado en el que se evaluará los contenidos enseñados, los procesos seguidos para conseguir y la actitud que mantengan durante todas las sesiones. Según Martínez López (2001) los alumnos deben saber cómo van progresando, para lograrlo son necesarios controles periódicos, estos controles permiten adecuar el siguiente paso didáctico según los resultados que se van obteniendo. Esta mejora de la intervención docente permite que la práctica educativa evolucione de manera correcta.

Para que la evaluación se haga de manera justa para todos los alumnos se tendrá en cuenta el progreso logrado a través de esta Unidad Didáctica, por lo tanto, se realizará una evaluación inicial (conocimientos previos) y otra final.

Los criterios de evaluación que voy a tener en cuenta son los siguientes:

- Conceptuales:
 - Conocen y distinguen las distintas fases del salto: fase previa, batida, vuelo y caída.
 - Diferencian los distintos tipos de salto y sus variantes: verticales, horizontales y salto de obstáculos.
 - Conocen los términos: amortiguación, equilibrar.
- Procedimentales:
 - Hacen diferentes recepciones: con una pierna, con las dos, con las piernas flexionadas.
 - Calculan la distancia y el espacio necesario para el salto.

- Realizan distintos tipos de saltos: verticales, horizontales y saltos de obstáculos.
 - Amortiguan las recepciones: flexionan las piernas, echan el cuerpo un poco hacia delante, usan los brazos para estabilizar.
 - Realizan acciones previas, como correr, balancearse...
 - Coordinan los brazos con el resto del cuerpo para hacer el impulso.
 - Adecuan el ángulo de impulso al tipo de salto.
- Actitudinales
- Respetan a los compañeros y sus ritmos de aprendizaje, por lo tanto respetan los sistemas de ayudas
 - Colaboran en la colocación y cuidan los materiales

Para la evaluación del proceso enseñanza- aprendizaje, se llevará a cabo una retroacción o también llamado “feedback”, con el que podremos estudiar qué está bien y nos sirve de la Unidad Didáctica y por otro lado, que debemos cambiar y mejorar para que todos nuestros alumnos tengan oportunidades de seguir progresando.

Según expone Piéron (1999) esta retroacción es muy importante porque informa si el proceso es correcto o incorrecto, y por lo tanto, cómo se puede ir mejorando. Además dentro de las conclusiones que Bilodeau (1969) expone podemos entender que una acción se mejora cuando hay feedback y deja de mejorarse o se deteriora si éste se suprime.

Blázquez (1990) dice sobre la Autoevaluación que proporciona información sobre algunos puntos débiles que pueden existir en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

En el Anexo 3 podemos ver una ficha de autoevaluación, que consiste en un “feedback” sobre ciertos aspectos a tener en cuenta durante esta Unidad Didáctica.

6. CONCLUSIONES

Este proyecto me ha servido para analizar e identificar los puntos clave que hay que resaltar para llevar a cabo una Unidad Didáctica sobre la habilidad motriz del salto en el área de Educación Física, para el segundo ciclo de Educación Primaria.

Además a lo largo del proyecto hemos podido comprobar que la Educación Física contribuye en gran medida a la formación integral de los alumnos porque ayuda a la asimilación de contenidos de otras áreas, a desarrollar todos los ámbitos de la persona y también fomenta la relación con los compañeros, por lo tanto, está muy relacionado con los aspectos sociales de la persona.

También, he analizado las leyes que rigen la Educación en España para saber, en relación con el tema tratado, qué aspectos son importantes y en cuáles nos debemos basar tanto para hacer una justificación como para saber qué tengo que enseñar y en qué momento. Lo que me permite contextualizar y dar realidad al proyecto.

En la sociedad en la que vivimos el sedentarismo de los niños es elevado, por lo que vemos es necesario fomentar la actividad física desde el principio. He comprobado que esta habilidad permite el acceso a actividades deportivas que es una manera de fomentar la actividad física en el tiempo libre.

El estudio de las fases de los saltos y los distintos tipos que existen de ellos me ha servido para conocer las diferentes posibilidades educativas que tenemos, por lo tanto, saber que puedes enseñar durante la Unidad Didáctica y que esta experiencia sea mucho más completa y enriquecedora para los alumnos. Conocer estas fases y los diferentes saltos nos sirve para poder dar variedad a las sesiones, dar coherencia al programar la aplicación en las Unidades Didácticas que se pueden llevar a cabo. También nos sirve para saber qué podemos modificar y en qué hacer hincapié para conseguir que todos los alumnos sean capaces de progresar sobre esta habilidad, cada uno según sus posibilidades.

Los saltos, como hemos podido ver, nos ayudan a desarrollar las habilidades motrices espacio-corporales, las relacionadas con el tiempo y el cuerpo, las destrezas sociales y

también las habilidades motrices estratégicas, por lo tanto, es un punto más para enseñar estas actividades en estas edades, en las que con mayor facilidad se aprenden nuevos patrones motrices.

Conocer de forma pormenorizada los factores que intervienen en las habilidades motrices que llevamos a cabo en la edad escolar nos sirve para secuenciar el programa educativo y cómo favorecer el aprendizaje y la progresión en ellas. De este modo intentaremos que no se nos queden aspectos sin enseñar y de esta manera trabajaremos de una manera más eficiente y el alumnado tendrá la oportunidad de conseguir sus niveles individuales máximos; siempre partiendo de sus características, necesidades y posibilidades personales.

Posterior al estudio de las fases de aprendizaje de los factores físicos y perceptivo-motrices, puedo afirmar que el 2º ciclo de Primaria es una etapa idónea para la enseñanza del salto y de las diferentes actividades en las que se realizan saltos.

Es necesario conocer los aprendizajes previos para saber de qué conocimientos parten, para que exista continuidad en la enseñanza y no quede ningún aspecto importante sin abordar.

Este proyecto me ha servido para profundizar sobre este tema y al finalizarlo he sido consciente de lo necesario que es para la formación de los futuros maestros. Es cierto, que al requerir una investigación exhaustiva y una gran capacidad de síntesis; en ciertos momentos es un proceso difícil, pero al final es gratificante realizar un proyecto que sea útil para la formación del profesorado y también para nuestro futuro como maestros; pues nos permitirá llevar al aula, una práctica fundamentada y eficiente. Al estudiar una habilidad motriz es necesario centrarnos en ciertos aspectos claves para no quede ningún ámbito sin analizar, me refiero a las consideraciones físicas de los alumnos a los que va dirigida, los factores que intervienen y todas las posibilidades educativas que existen.

Posibilidades de continuación futura

Ahora me voy a centrar en algunas posibilidades de continuar este trabajo que existen para favorecer mi futuro profesional o el de otras personas: se puede llevar a cabo el análisis de otras de las habilidades motrices que existen y podemos ver en el Anexo 1, también podemos centrarnos en otros ciclos de Primaria, adecuándonos a las diferentes características físicas y evolutivas; ya que las posibilidades de acción no son iguales, por eso es necesario la indagación sobre las distintas fases del aprendizaje. Dentro del salto podemos realizar distintas acciones y por lo tanto, los aprendizajes son diferentes, las enseñanzas debemos adaptarlas a los diferentes alumnos que tenemos y a sus características individuales.

La Unidad Didáctica que he planteado es para el segundo ciclo de Primaria pero no he especificado las características propias del grupo ni del contexto ya que era para un grupo inespecífico, habrá que tener en cuenta que cuando se vaya a poner en práctica habrá que adaptarse a las características propias de la clase; ver el nivel de ejecución del que parten los alumnos y el nivel de confianza que existe tanto entre los compañeros como con el profesor. Así como, las características del centro; de los materiales, el tiempo y el espacio del que disponemos.

7. BIBLIOGRAFÍA

Abardía Colás, F. (1997) <i>Educación Física de Base. Manual didáctico. Una propuesta para la formación del profesorado</i> . Palencia: Edita Asociación cultural cuerpo, educación y motricidad.
Abardía Colás, F. Medina Sánchez, D. y Martín Martín, M ^a .A. (1996) <i>Desde la habilidad motriz hacia la acrobacia. Propuesta para elaborar recursos en E.F. basada en la reflexión de la práctica de grupo</i> . Palencia: Asociación Cultural CEM
Arce Villalobos, M.R. y Cordero Álvarez, M.C. (1996): <i>Desarrollo Motor Del Niño en Edad Preescolar: Periodo de Educación Física en Jardines Infantiles</i> . Costa Rica: Universidad de Costa Rica.
Asociación de Licenciados en Educación Física de la Universidad Católica de Lovaina. (1983). <i>Educación Física de Base. Dossier pedagógico nº2</i> . Madrid: Gymnos.
Batalla Flores, A.(2000). <i>Habilidades motrices</i> . Barcelona: Inde.
Bilodeau, I (1969): <i>Information feedback</i> . In E. Bilodeau (Eds.), <i>Principes of Skill acquisition</i> . New York: Academic Press.
Blández Ángel, J. (1995) <i>La utilización del material y del espacio en Educación Física. Propuestas y recursos didácticos</i> . Barcelona: Inde.
Blázquez Sánchez, D. (1990): <i>Evaluar en Educación Física</i> . Barcelona: Inde.
Cantera, M.A. y Devís, J. (2000) <i>Physical activity levels of Secondary School Spanish adolescents. European Journal of Physical Education</i> .
Castañer Balcells, M. y Camerino Foguet, O. (1991) <i>La Educación Física en la Enseñanza Primaria</i> . Barcelona: Inde.
Contreras Jordán, O.R. (1998) <i>Didáctica de la Educación Física. Un enfoque constructivista</i> . Barcelona: Inde.
De Castro Mangas, A. (2008) <i>Juegos para Educación Física. Desarrollo de destrezas Básicas</i> . Madrid: Narcea Ediciones
Decreto 40 del 3 de mayo de 2007.
Desrosiers, P. y Tousignant, M. (2005) <i>Psicomotricidad en el aula</i> . Barcelona: Inde.
Devís Devís, J. (2001) (Coord). <i>La Educación Física, el deporte y la salud en el siglo XXI</i> . Alicante: Marfil.

Devís Devís, J. (2000). <i>Actividad física, deporte y salud</i> . Barcelona: Inde
Díaz Lucea, J. (1999) <i>La enseñanza y aprendizaje de las habilidades y destrezas motrices básicas</i> . Barcelona: Inde.
Fernández García, E. (Coord.), Cecchini Estrada, J.A. y Zagalaz Sánchez, M.L. (2002) <i>Didáctica de la Educación Física en la Educación Primaria</i> . Madrid: Síntesis.
Fernández, I., López, B. y Moral, S. (2004) <i>Beneficios del aeróbic. Manual de aeróbic y step</i> . Barcelona: Paidotribo
Gallahue, D. (1987): <i>Developmental Physical Education for Today's Elementary School Children</i> . Mishawaka, Estados Unidos: Macmillan.
García Ferrando, M. (1993) <i>Tiempo libre y actividades deportivas de la juventud en España</i> . Instituto de la Juventud – Ministerio de Asuntos Sociales. Madrid
Guthrie, E.R. (1957) <i>The psychology of learning</i> . New York: Harper et Brothers.
Henson, K.T. y Eller, B.F. (2000) <i>Psicología educativa para la enseñanza eficaz</i> . Argentina: Cengage Learning
Hernández Álvarez, J.L. y Velázquez Buendía, R. (Coords.) <i>La evaluación en Educación Física. Investigación y práctica en el ámbito escolar</i> . Barcelona: Graó.
Le Boulch, J (1991): <i>El deporte educativo: psicocinética y aprendizaje motor</i> . Barcelona: Paidós.
Ley Orgánica de Educación 2/2006
Martínez López, E.J. (2001) <i>La Evaluación informatizada en la Educación Física</i> . Barcelona: Paidotribo
Mazzeo, E. y Mazzeo E. (2008) <i>Atletismo para todos. Carreras, saltos y lanzamientos</i> . Buenos Aires: Stadium
Manzón Cobo, V. (2001): <i>Programación de la Educación Física en Primaria. 3º Primaria</i> . Barcelona: Inde.
Manzón Cobo, V. (2001): <i>Programación de la Educación Física en Primaria. 4º Primaria</i> . Barcelona: Inde.
Mc. Clenaghan, B.A. (1985): <i>Movimientos Fundamentales. Su desarrollo y rehabilitación</i> . México: Médica Panamericana.
Organización Mundial de la Salud (OMS) <i>Estrategia mundial sobre régimen</i>

<p><i>alimentario, actividad física y salud.</i></p> <p>http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/es/</p>
<p>Palmeiro, M.A. y Pochini, M. (2006) <i>La enseñanza de las destrezas gimnásticas en la escuela.</i> Buenos Aires: Stadium</p>
<p>Peiró, C., Hurtado, I e Izquierdo, M (2005) <i>Un salto hacia la salud: actividades y propuestas educativas con combas.</i> Barcelona: Inde</p>
<p>Piéron, M. (1999): <i>Para una Enseñanza eficaz de las actividades físico-deporticas.</i> Barcelona: Inde.</p>
<p>Ribas Serna, J. (1989) <i>Educación para la Salud en la Práctica Deportiva Escolar.</i> Junta de Andalucía. Málaga: Colección unispopr.</p>
<p>Rigal, R. (2006): <i>Educación motriz y educación psicomotriz en Preescolar y Primaria.</i> Barcelona: Inde.</p>
<p>Rius Sant, J. (2005) <i>Metodología y Técnicas de Atletismo.</i> Barcelona: Paidotribo</p>
<p>Ruiz Gálvez, F.J. (coord.)(2007) <i>Condición física, habilidades deportivas y calidad de vida.</i> Edita Secretaria general técnica, subdirección general de información y publicaciones</p>
<p>Ruiz, A.J., Perelló, I., Caus, N. y Ruiz, F.C. (2003) <i>Educación Física. Volumen IV. Profesores de Educación Física Secundaria. Temario para la preparación de Oposiciones.</i> Sevilla: Mad</p>
<p>Sánchez Buñuelos, F. (1996) <i>Didáctica de la Educación Física y el deporte.</i> Madrid: Gymnos.</p>
<p>Sánchez Buñuelos, F. (Coord.) (2002) <i>Didáctica de la Educación Física.</i> Madrid: Pearson Educación.</p>
<p>Vaca Escribano, M. (2002).<i>Relatos y reflexiones sobre el tratamiento pedagógico de lo corporal en la educación primaria</i>”. Palencia: Asociación Cultura “Cuerpo, educación y motricidad”.</p>
<p>Vayer, P. (1975): <i>El niño frente al mundo</i> .Barcelona: Científico-Médica</p>
<p>Villada Hurtado, P. y Vizuite Carrizosa, M. <i>Los Fundamentos Teóricos-Didácticos de la Educación Física.</i> Madrid: Ministerio de Educación, Cultura y Ciencia. Secretaría General Técnica.</p>

8. ANEXOS

8.1. Tablas de diferentes clasificaciones de habilidades motrices.

8.2. Ficha para los alumnos.

Ficha para la evaluación de los alumnos

8.3. Ficha de autoevaluación del proceso de enseñanza- aprendizaje

8.4. Normas de seguridad y convivencia de las sesiones de Educación Física.

8.5. Análisis de los materiales de la unidad didáctica

8.1. ANEXO I: TABLAS DE DIFERENTES CLASIFICACIONES DE HABILIDADES MOTRICES.

La siguiente tabla es una lista con diferentes clasificaciones de Habilidades y Tareas Motrices según varios autores, esta lista la podemos encontrar en el libro de Díaz Lucea (1999).

Autor	Criterio de Clasificación	Clasificación
Poulton (1957)	Estabilidad del entorno: estable o inestable	- Cerradas - Abiertas
b. Knapp (1963)	Estabilidad del entorno (establece un contínuum).	- Predominantemente habituales. - Predominantemente perceptivas.
Singer (1980)	Sistema de regulación	- Autorregulación - Regulación externa - Regulación mixta
Fitts (1975)	Estabilidad del entorno y la movilización de objetos.	- Persona y objeto inicialmente estáticos - Persona estática y objeto en movimiento. - Persona en movimiento y objeto estático. - Persona y objeto en movimiento.
Gentile (1972)	Condiciones del entorno y grado de intervención corporal	- Entorno estable o inestable. - Cuerpo estable o en movimiento
Sánchez Buñuelos (1975)	Inespecificidad/especificidad de la acción motriz.	- Habilidades y destrezas motrices básicas - Habilidades y destrezas motrices específicas.
Famose (1982)	Grado de definición de los componentes de la tarea.	- No definidas (tipos I, II y III). - Semidefinidas (tipos I y II). - Definidas (tipos I y II).
Cratty (1973)	Participación corporal y grado de precisión	- Globales - Finas
Diferentes clasificaciones de las habilidades y tareas motrices.		

8.2. ANEXO II: FICHA DE EVALUACIÓN PARA LOS ALUMNOS

I Sesión:

¿Cuáles son las fases de los saltos?

¿Qué tipos de saltos hemos trabajado?

¿Qué tienes que hacer en el impulso con los brazos en un salto horizontal? ¿Y con las piernas?

II Sesión:

¿En qué te fijabas para no pisar la cuerda? ¿Cuándo debes empezar a saltar para no pisarla?

¿Cómo hacías para saltar a la comba? Describe movimiento de los brazos y las piernas

III Sesión:

¿Cómo haces el impulso en un salto vertical?

¿Cómo te preparas para hacer el salto? ¿Cómo coges más impulso?

¿Qué cambias en el impulso según el tamaño y la forma del obstáculo?

IV Sesión:

¿Cómo amortiguas las recepciones en los saltos verticales?

¿Cómo amortiguas las recepciones en los saltos horizontales?

¿Cómo te preparas para hacer el salto? ¿Cómo coges más impulso?

8. 3. ANEXO III: FICHA DE AUTOEVALUACIÓN DEL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE.

Unidad Didáctica de Saltos		
Aspectos a reflexionar	Observaciones	Cambios a realizar
1. Objetivos		
Conocer los diferentes tipos de saltos.		
Distinguir las fases del salto.		
Coordinar los distintos segmentos corporales en el impulso.		
Realizar diferentes impulsos.		
Cambiar el cuerpo según el ángulo		
Librar diferentes obstáculos.		
Amortiguar las recepciones en distintas superficies.		
Realizar distintas recepciones.		
Equilibrar el cuerpo en los distintos movimientos		
2. Contenidos		
Distintas acciones en la fase del vuelo		
Tipos de impulsos		
Tipos de recepciones		
3. Criterios evaluación		
Conocen fases del salto		
Realizan distintos saltos		

Amortiguan las recepciones		
Cambian el ángulo de impulso		
Coordinan el cuerpo		
Análisis de sesiones		
Nº Sesión	Observaciones	Cambios
1		
2		
3		
4		

8.4. ANEXO IV: NORMAS DE SEGURIDAD Y CONVIVENCIA DE EDUCACIÓN FÍSICA

Normas de seguridad y convivencia durante las sesiones de Educación Física

- Respetar a los compañeros y sus diferentes ritmos de aprendizajes.
- Prohibido empujar, pegar o insultar a nadie.
- Respetar el material.
- Solo se puede subir a los sitios establecidos para ello y cuando se indique, no en radiadores ni sitios peligrosos.
- Respetar las pertenencias de los compañeros: cuaderno, calzado, mochila...
- En el rincón de las reflexiones siempre se respeta el turno de hablar y se levanta la mano para conseguirlo.
- En la recogida de material, cuando sea el caso, todos ayudamos.

8.5. ANEXO V: ANÁLISIS DE LOS MATERIALES DE LA UNIDAD DIDÁCTICA

Aros:

De distintos colores para poder identificar a cuál nos referimos en varios momentos. Que no resbalen cuando se pisan para que no corran el peligro de hacerse daño. Tienen que ser de un material resistente para que no se rompan con facilidad pero que no tengan mucha dureza por si se golpean con ellos no les duela.

Cuerdas:

Una larga para que estando todos en un círculo tenga suficiente longitud para abarcar a todos. Que no zurza para evitar heridas si golpea a algún alumno.

Una cuerda para cada uno pero tienen que tener suficiente longitud para que puedan saltar dos niños a la vez sin dificultad, y así poder trabajar las relaciones con los compañeros.

Bloques de psicomotricidad:

De un material ligero para que los puedan mover con facilidad. De un material deformable y blando para que no se hagan daño si se caen en ellos o se golpean.

Colchonetas:

De distintos grosores y durezas para que puedan realizar diferentes amortiguaciones en las recepciones y así aprender más movimientos. Además de proporcionar seguridad.

Vallas:

Que sean fáciles de trasportar y cambiar las distintas alturas de manera sencilla y rápida.

Bancos suecos:

Tienen que ser estables para poder saltar desde ellos. Como son pesados para moverlos uno solo deben trabajar en equipo.