

INTERVENCIÓN EDUCATIVA A
TRAVÉS DE LAS HABILIDADES
CIRCENSES EN EL ÁMBITO
EXTRAESCOLAR



Universidad de Valladolid
Campus de Palencia

GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA

CURSO: 2011/2012

ALUMNA: MARTA HUERTA DE AZA

TUTOR: FRANCISCO ABARDÍA COLÁS

INTERVENCIÓN EDUCATIVA A TRAVÉS DE LAS HABILIDADES CIRCENSES EN EL ÁMBITO EXTRAESCOLAR

Resumen:

Las actividades circenses se pueden llevar a cabo dentro del ámbito escolar como actividad extraescolar, siendo muy enriquecedoras para el alumnado del tercer ciclo de primaria, concibiéndolas como un arte en el que los alumnos pueden demostrar individualmente su creatividad. En la adquisición de un aprendizaje, sobre todo de habilidades y destrezas circenses, los temas emocionales, motivacionales, relaciones, motrices y artísticos tienen una gran importancia.

Palabras clave:

Habilidades y destrezas circenses, coordinación, equilibrio, malabares, clown, actividades extraescolares, arte, creatividad, motivación, emociones.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	4
2. OBJETIVOS.....	6
3. JUSTIFICACIÓN.....	8
3.1 IMPORTANCIA DE LAS ACTIVIDADES	
EXTRAESCOLARES.....	8
3.1.1 ASPECTO LEGAL.....	9
3.1.2 ENFOQUE PERSONAL.....	9
3.2 ACTIVIDADES CIRCENSES. APLICACIÓN	
EDUCATIVA.....	10
3.2.1 APRENDIZAJE MOTRIZ.....	10
3.2.2 APRENDIZAJE EMOCIONAL.....	11
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	13
4.1 FASES SENSIBLES PARA EL APRENDIZAJE.....	13
4.1.1 EL EQUILIBRIO.....	13
4.1.2 LA COORDINACIÓN.....	15
4.2 IMPORTANCIA DE LA ACT. FÍSICA EN LOS NIÑOS.....	16
4.2.1 PERSPECTIVA MOTRIZ.....	16
4.2.2 PERSPECTIVA SALUDABLE.....	17
4.2.3 PERSPECTIVA SOCIO -RELACIONAL.....	18
4.3 LA MOTIVACIÓN. LA LLAVE DEL APRENDIZAJE.....	19
4.3.1 TIPOS DE MOTIVACIONES.....	20
4.3.2 MOTIVACIÓN INTRÍSECA A TRAVÉS DEL MATERIAL...23	

5. METODOLOGÍA.....	24
5.1 PROYECTO EXTRAESCOLAR: LAS HABILIDADES	
CIRCENSES.....	24
5.1.1 INTRODUCCIÓN.....	24
5.1.2 DESFINICIÓN Y JUSTIFICACIÓN.....	25
5.1.3 OBJETIVOS.....	31
5.1.4 METODOLOGÍA.....	32
5.1.5 EVALUACIÓN.....	35
6. EXPOSICIÓN DE LOS RESULTADOS.....	36
7. CONCLUSIÓN.....	38
8. BIBLIOGRAFÍA.....	40
9. ANEXOS.....	44
9.1 TEST DEL DESARROLLO MOTOR Y LATERALIDAD.....	44
9.2 TABLA DE ALOSNO TAPIA (1984).....	48
9.3 RECOMENDACIONES PARA MOTIVAR.....	50
9.4 CONSTRUCCIÓN DE MATERIALES.....	55
9.5 FICHA AUTOEVALUADORA.....	58

1. INTRODUCCIÓN

Las actividades extraescolares son un recurso importante en la formación íntegra del niño y es por ello por lo que este trabajo de fin de grado (a partir de ahora denominado TFG) se va a centrar en demostrar que dichas actividades tienen un interés educativo.

El cimiento sobre el cual voy a empezar a construir este proyecto, va a ser el trabajo de diferentes habilidades y destrezas motrices que resulten atractivas para el alumnado, y así conseguir su plena implicación gracias a lo motivador que les resultará.

Una de las actividades que resultan de interés de los alumnos son las habilidades circenses (Invernó i Curós, 2003; Fouchet, 2006), ya que ven al personal que trabaja en el circo como auténticos héroes para ellos. Por lo tanto, me voy a centrar en ellas para desarrollar las diferentes destrezas motrices, trabajando fundamentalmente los tres bloques característicos del circo: el malabarismo, el equilibrio y el clown.

Se intenta mostrar esta disciplina como un arte y no como un deporte más, donde la coordinación y el equilibrio son los principales factores en los que se hace hincapié para la mejor adquisición del aprendizaje de las habilidades.

Este tema, permite profundizar en el aspecto socializador de los propios alumnos con respecto a sus iguales, del cual carecen en muchos momentos en la escuela. Se desarrollaran sentimientos y emociones como son la inclusión, la autoestima y la superación de miedos, fomentando la creatividad como virtud en nuestros alumnos.

De esta manera, ciertas prácticas deben verse como un arte, un medio no sólo de mantener y/o mejorar la condición física de nuestros alumnos, sino que permite educar en valores como el compañerismo, la cooperación, la integración, el esfuerzo e incluso, el sacrificio, y deben minimizarse los aspectos más competitivos.

El alumnado al que va dirigida esta propuesta es para edades comprendidas desde los 9 hasta las 12 años, es decir, el tercer ciclo de primaria, ya que tienen desarrolladas las capacidades necesarias para poder realizar las diferentes habilidades y destrezas.

La estructura del TFG continuará con la exposición de los objetivos que pretendo alcanzar con este proyecto y que a lo largo de él se irán consiguiendo.

Se continúa con una justificación que recoge: la importancia de los proyectos extraescolares según dos fuentes de información relevantes: la ley y la opinión de diversos autores; y las diferentes fases sensibles del niño para poder adquirir las habilidades motrices características del mundo del circo.

Posteriormente, elaboraré mi propio proyecto extraescolar fundamentado dichas habilidades y destrezas motrices, mostrando la metodología progresiva a seguir.

2. OBJETIVOS

Me parece idóneo comenzar y reflexionar con la definición que Pozo Rico (2010) hace con respecto a lo que para ella es un objetivo:

Una meta es el objetivo marcado por un individuo sobre el que vierte todas sus energías. Es el motor que guía sus acciones y que alienta sus fuerzas en una dirección definida. Todo ser humano sueña y esboza sobre el lienzo de la vida sus deseos. Para ello utiliza los mil colores que le aportan las experiencias personales. Los docentes somos parte de los instrumentos que se pueden utilizar para este fin. A través del amor al conocimiento podemos convertirnos en la luz que ilumine senderos por los que pueda apostar. (p. 233)

Plantearse una serie de metas y esfuerzos para poder alcanzarlas es la base del desarrollo de una persona. Desde pequeños, en la infancia y adolescencia, comenzamos con las metas escolares, pasando por la vida adulta, con las metas laborales y familiares, hasta que llegamos a la vejez, tratando de conservar la salud y luchar contra la muerte.

Es por todo esto que, este apartado tiene una considerable relevancia, ya que todo lo que se va trabajar a lo largo del TFG tendrá como finalidad alcanzar y conseguir los objetivos propuestos. Si estos objetivos no se han alcanzado las conclusiones y la evaluación del trabajo se verán repercutidas.

Los objetivos que guían y orientan mi trabajo son:

- Analizar las edades sensibles de los niños para adquirir diferentes habilidades y destrezas motrices.
- Mostrar la finalidad educativa de las actividades extraescolares.
- Investigar sobre la inclusión a través del trabajo de habilidades y destrezas motrices.
- Examinar la relación entre la motivación y la adquisición del aprendizaje del niño.
- Reconocer los factores emocionales de los que depende la adquisición de una nueva habilidad.

- Exponer la importancia de lo extraescolar como medio socializador.
- Apreciar la necesidad del fracaso para llegar al éxito.
- Saber interpretar los aspectos legales relacionados con la educación primaria.
- Analizar y profundizar en las opiniones de diferentes autores.
- Seleccionar información relevante frente a la innecesaria.
- Crear un proyecto útil e interesante para otros profesionales.
- Leer diversas opiniones de autores relevantes y crear una idea propia con buena fundamentación.

3. JUSTIFICACIÓN

3.1 Importancia de las actividades extraescolares.

3.1.1 Aspecto legal

3.1.2 Enfoque personal

3.2 Actividades circenses. Aplicación educativa.

3.2.1 Aprendizaje motriz

3.2.2 Aprendizaje emocional

En este apartado se van a tratar diferentes vertientes para poder justificar este proyecto:

3.1 IMPORTANCIA DE LAS ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES

En una primera instancia, para comprender por qué es importante que se lleven a cabo actividades extraescolares en los centros, lo más idóneo es analizar su definición. Para ello, se va a profundizar en palabras concretas que han expresado diferentes autores, así como lo estipulado por la ley, para finalmente elaborar mi definición personal.

López Parra (2008) recoge en su artículo tanto su propia definición como la de otros autores:

Las actividades extraescolares son aquellas que se realizan con el alumnado fuera del tiempo lectivo. La participación es voluntaria para el alumnado y el profesorado; por ello, no podrán contener enseñanzas incluidas en la Programación Docente de cada Ciclo.

Según López Barajas (2006): "Se consideran actividades extraescolares las encaminadas a potenciar la apertura del centro a su entorno y a procurar la formación integral del alumnado. Las actividades extraescolares se realizarán fuera del horario lectivo, tendrán carácter voluntario para el alumnado y buscarán la implicación activa de toda la comunidad educativa"(p.67).

Algunos estudios realizados (Castillo, 2000; Duda, 1999; Treasure y Roberts, 2001), demuestran con sus resultados que la práctica de actividad física y deportiva extraescolar se relaciona de forma positiva con la orientación disposicional a la tarea y con el clima implicante a la tarea, y negativamente con la orientación al ego y con el clima implicante al ego.

Por otro lado, Jiménez Castuera et al (2007) defienden de igual forma la importancia de las actividades extraescolares:

"Esta práctica extraescolar predecirá de modo positivo las conductas saludables de los discentes como son llevar a cabo una alimentación equilibrada, respetar el horario de las comidas y buenos hábitos de descanso." (p. 389)

3.1.1. Aspecto legal

Continuando con el peso de la ley, según el Real Decreto 1694/1995, de 20 de octubre, por el que se regulan las actividades escolares complementarias, las actividades extraescolares y los servicios complementarios de los centros concertados, recoge en su artículo 3 la definición de actividades extraescolares y sus respectivas características:

Son actividades extraescolares las establecidas por el centro que se realicen en el intervalo de tiempo comprendido entre la sesión de mañana y de tarde del horario de permanencia en el mismo de los alumnos, así como las que se realicen antes o después del citado horario, dirigidas a los alumnos del centro.

Las actividades extraescolares no podrán contener enseñanzas incluidas en la programación docente de cada curso, ni podrán ser susceptibles de evaluación a efectos académicos de los alumnos.

3.1.2. Enfoque personal

Una vez justificada la importancia de actividades extraescolares para un centro desde el punto de vista de diferentes autores y desde la ley, considero oportuno hacer una referencia a la importancia que este tipo de actividades tiene para el propio alumnado y su formación según mi punto de vista.

Son actividades, que aunque no formen parte de la jornada lectiva de una escuela, trabajan en la formación íntegra del niño así como su propia autonomía, donde ellos de alguna manera son responsables de su aprendizaje. Además de proporcionar un sistema de enseñanza-aprendizaje, es una manera de fomentar la plena inclusión de todos los participantes.

Pero no son solo meras actividades, son vivencias, emociones, sentimientos y experiencias que hacen crecer a los participantes como personas, como seres que

conviven en una sociedad y como compañeros que se ponen en el lugar del otro a través de diversas situaciones.

Por otro lado, este tipo de actividades, hacen que los niños ocupen la mayor parte de su tiempo de ocio implicados en unas tareas que les resultan motivadoras, y a su vez, les proporciona una serie de recursos para poder llevar a cabo en sus momentos de tiempo libre.

Trabajar en este tipo de actividades extraescolares temas relacionados con las actividades circenses, supone enriquecer la formación del alumnado, experimentando sensaciones y emociones que les ayudará a desarrollarse como personas, sin olvidarnos del toque artístico y creativo que supone para ellos.

3.2. ACTIVIDADES CIRCENSES. APLICACIÓN EDUCATIVA.

Las actividades circenses deberían estar incluidas, en el contexto escolar o en el extraescolar, no solo porque represente un recurso educativo novedoso, sino porque es concebido como una actividad que recoge una serie de características pedagógicas que le dan coherencia y justifican su aparición en el curriculum educativo.

A continuación, voy a analizar las actividades circenses como facilitadoras de dos tipos de aprendizaje, el motriz y el emocional:

3.2.1. Aprendizaje motriz

El factor motriz tiene una gran relevancia en las habilidades circenses, ya que todos los recursos requieren del propio cuerpo.

Hay muchos autores que opinan al respecto:

Según Invernó i Curós (2003):

El circo, planteado de una forma global, no ciñéndose tan solo al aprendizaje de unas simples técnicas, incide directamente en la tan anhelada educación integral de los alumnos, puesto que las diferentes situaciones motrices que se plantean suponen un desarrollo personal para el alumno en todos los ámbitos (afectivo, social, motor y cognitivo) (p.23).

Fouchet (2006) por su parte, defiende tres tipos de competencias que pueden determinar niveles que no se deben de confundir con las etapas de aprendizaje motriz:

- La primera competencia reside en poner el juguete en movimiento: Se trata de transmitir energía al juguete para darle el impulso previo para su manipulación (lanzar-atrapar). En cuanto al equilibrio tendrá que ser capaz de mantenerse parado sobre el elemento (sentado en caso de los ciclo) con o sin ayudas. En cuanto al trabajo de clown, el artista debutante se atreve a hacer su presentación delante de un público.
- La segunda competencia concierne la manipulación a partir de las figuras clásicas del malabarismo: los elementos cobran vida como por arte de magia. En equilibrio, la maestría de los desplazamientos corresponde a esta fase. En cuanto a clown, el alumno se dirige al público en el momento de su número y relaciona sus gestos con el fondo sonoro.
- La tercera competencia pasa por la apropiación e interpretación de las técnicas aprendidas: Ésta se expresa en la capacidad de creación de figuras complejas conocidas o desconocidas y la capacidad de expresión. Ésta se concreta cuando el alumno se aplica a hacer un personaje en escena. (p. 31-32)

3.2.2. Aprendizaje emocional

Observando otros aspectos fundamentales que se desarrollan con este TFG, considero de vital importancia mencionar el tema emocional y relacional.

La práctica de la acrobacia y la continua ejercitación física como la que puede tener el clown, es un método de reconciliación con el cuerpo. “Actualmente es recomendado para acompañar tratamientos psicológicos y otras terapias porque ayuda a conocerse, ayuda a crear y alimentar el espíritu.”(ETC Magazine, 2004)

Lo ideal en una actividad es que la integración de todos los alumnos sea plena en el grupo, y para que esa integración sea posible es importante trabajar las emociones y saber expresarlas. De este modo se desarrolla un hilo afectivo y social que sirve, desde que somos muy pequeños, para aprender y adaptarnos al contexto. Por lo que saber expresar las emociones es un aspecto básico para la relación con los demás (Comas Verdú, Moreno Arnedillo, G. y Moreno Arnedillo, J. 2002).

Controlar nuestro cuerpo es necesario para poder controlar nuestras emociones. Tal y como nos demuestran en el Programa Ulises, es oportuno que los niños se enfrenten a situaciones de enfado y ansiedad, para que así puedan conocer qué tres estilos de actuación pueden seguir en cada momento: huir de esa situación, actuar de forma agresiva, o por último, tratar de resolver la situación manteniendo la tranquilidad y pensando.

Por lo tanto, en el momento en que los niños desarrollen actividades de cierta dificultad con los malabares, monociclo, clown... será enriquecedor para ellos, aunque en un principio parezca frustrante para él, ya que le va a enseñar a controlar sus emociones y las situaciones.

Además, crear este tipo de escenarios es productivo para hacer pensar y reflexionar al alumno consigo mismo, porque es la mejor manera de que aprenda a controlar su miedo, su enfado, su tristeza, su frustración, pasando a analizar la situación de forma más eficaz, sin actuar impulsivamente.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

- 4.1 Fases sensibles para el aprendizaje
 - 4.1.1 El equilibrio
 - 4.1.2 La coordinación
- 4.2 Importancia de la actividad física en los niños
 - 4.2.1 Perspectiva motriz
 - 4.2.2 Perspectiva saludable
 - 4.2.3 Perspectiva socio - relacional
- 4.3 La motivación. La llave del aprendizaje
 - 4.3.1 Tipos de motivación.
 - 4.3.2 La motivación intrínseca a través del material.

La fundamentación recoge toda la argumentación teórica que mantiene una estrecha relación con la propuesta que posteriormente se planteará.

4.1 FASES SENSIBLES PARA EL APRENDIZAJE

En este apartado se va a tratar la información importante aportada por diferentes autores para poder comprender en qué edades es más sensible la adquisición del aprendizaje de diferentes destrezas motrices.

4.1.1 El equilibrio

Es importante conocer cuáles son las mejores fases del equilibrio si queremos realizar actividades que trabajen esta habilidad. De esta manera podremos comprender el proceso evolutivo de nuestros alumnos, centrándonos principalmente en la etapa del tercer ciclo de primaria.

Palmisciano (1994) analiza la adquisición del equilibrio según la edad, estableciendo la siguiente relación:

La mejor edad para la educación del equilibrio es entre los 5 y los 11-12 años, verdadera edad clave, o fase sensible, como suele decirse. Las mujeres alcanzan el acné a los 10 años, mientras que los varones lo hacen a los 12 (Hirtz). Después de los 14 años se registran progresos muy limitados aunque algunos autores refieren discretos resultados incluso a edades más tardías.

La maduración de las capacidades de coordinación, de equilibrio y de orientación ha sido estudiada también en el Instituto Central de Cultura Física de Moscú. (...)

Las conclusiones de los trabajos coinciden: el desarrollo de las capacidades coordinativas y del analizador quinestésico concluye a los 13 años, de acuerdo con los datos de la neurofisiología: la maduración de las áreas cerebrales relacionadas con la motricidad se produce justamente a esta edad. Las prestaciones coordinativas mejoran desde la edad preescolar hasta los 13 años, sufriendo después un decremento en los sujetos no entrenados, y estabilizándose sustancialmente en los entrenados. (p.71)

Por otra parte, Díaz Álvarez, Gómez García, Jiménez Garófano y Martínez Jiménez (2004) recogen un análisis del desarrollo del equilibrio en los primeros años de la etapa de educación primaria, afirmando que hasta los siete años, el niño no posee un desarrollo del equilibrio pleno:

El niño manifiesta un equilibrio adecuado, estático o dinámico, cuando es capaz de integrar la información del oído medio y propioceptiva con la recibida por su sistema visual. Hasta los 5 años, muestra progresivos ajustes de equilibrio y visuo-motrices, pero el equilibrio con los ojos cerrados no lo conseguirá, aproximadamente, hasta el 7º año. En su desarrollo, el niño debe darse cuenta de sus capacidades motrices (incluida la oculomotora) y ser capaz de ejecutarlas y variarlas según las demandas ambientales, y también en relación con la gravedad. (p. 54)

Relacionando el equilibrio a las artes del circo, El Ministerio de Educación de Buenos Aires (2009), demuestra por qué la edad más idónea para su práctica sea en el tercer ciclo de primaria:

El equilibrio propone situaciones de equilibrio estático y dinámico, de búsqueda de estabilidad. Se practica solo o entre varios, sobre aparatos móviles o fijos, como monociclo, rola – bola (o rulo americano), bola de equilibrio, sillas, zancos, escaleras, cables, con la intención de desplazarse realizando figuras o malabareando. Las edades apropiadas para el uso de los materiales son a partir de los 8 ó 9 años, en la medida en la que antes hayan desarrollado variedad de propuestas para el logro del control segmentario del cuerpo en situaciones de desequilibrio. (p.28)

4.1.2 La coordinación

Las edades más idóneas para trabajar la coordinación, al igual que el equilibrio, son en el tercer ciclo de primaria, ya que podemos entenderla como la etapa en la que los alumnos poseen una estabilidad afectiva, un buen rendimiento intelectual y una vida, en general, saludable.

Como afirma Rodríguez Rico (1991) en cuanto al desarrollo de la coordinación en el tercer ciclo de primaria:

“Su desarrollo motor continúa mejorando, sobre todo en la rapidez de ejecución de movimientos y de la coordinación tanto global como óculo-motriz (ojo-mano y ojo-pie)” (p. 22)

Si nos centramos en una actividad concreta en la que se requiere un pleno desarrollo de la coordinación, como en el caso de los malabares, debemos de tener en cuenta la evolución que siguen los lanzamientos y recepciones en los niños para poder emplear la metodología más idónea al respecto.

Quintero González (2010), realiza el siguiente análisis de los anteriores aspectos mencionados, donde se muestra la necesidad de tener afianzada la coordinación para su práctica:

- El lanzamiento: Este gesto exige fuerza y precisión y para ser eficaz requiere una coordinación de las partes del cuerpo que intervienen: piernas, brazos y tronco. El lanzamiento mejora a medida que el niño imprime una velocidad cada vez mayor al objeto antes de lanzarlo.
- La recepción: Este gesto es uno de los más difíciles de dominar por el niño. A la coordinación necesaria se añaden factores espacio-temporales de apreciación de la velocidad y de la trayectoria con que viene el objeto.

En cambio, Baena, Granero y Ruiz (2010) se centran en la coordinación de todas las habilidades en general, analizando un estudio de Vayer (1985), en el que recoge diferentes pruebas realizadas por diversos autores para efectuar un balance psicomotor (Anexo I). Dicho balance lo divide en dos baterías de pruebas, una destinada a los sujetos de 2-5 años y otra destinada a los sujetos de 6-11 años. Solo nos centraremos en

el segundo margen de edad, ya que es el que nos interesa para los alumnos de educación primaria:

“De 6 a los 11 años: Coordinación dinámica de las manos (Ozeretsky), coordinación dinámica general (Ozeretsky), equilibración (coordinación estática), rapidez (Mira Stamback) (trazar diagonal es en 25X18 cuadros de 1 cm sobre papel), orientación espacial (Piaget-Head), estructuración espacio-temporal (Mira Stamback)” (p.72)

Observamos, por lo tanto, que en el baremo de estas edades, los niños ya poseen una coordinación manual, coordinación dinámica general, equilibración, rapidez, orientación espacial y estructuración espacio-temporal, siendo capaces de adquirir y desarrollar diversas destrezas y habilidades motrices.

4.2 IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS NIÑOS

En este apartado se va a analizar las repercusiones que tiene la práctica de la actividad física en los niños. Se profundizará en diferentes aspectos como será el motor, el saludable y el relacional.

4.2.1 Perspectiva motriz

El Proyecto Deportivo de Centro 10/11, del colegio IES Abastos de la provincia de Valencia, recoge en su justificación la necesidad de la práctica física en los niños:

La práctica del deporte permite desarrollar virtudes educativas de indudable valor para el desarrollo personal y para el proceso educativo del individuo.

(...)En el plano personal, le permite liberar su energía vital, satisfacer su necesidad de movimiento, ocupar el tiempo libre con actividades socialmente positivas, que se oponen a otros comportamientos nocivos para la salud.

Actualmente, se considera que la actividad deportiva tiene carácter educativo, transversalidad en su esencia, opciones de ocio activo y recreación, mejora de la salud y el bienestar social, fomentando la autonomía y combatiendo el sedentarismo.
(p. 8)

Fernández Porras (2009), por otro lado, hace un análisis de la cantidad de ventajas que tiene la práctica de actividad física en los niños:

A través de la Educación Física, el niño expresa su espontaneidad, fomenta su creatividad y sobretodo permite conocer, respetar y valorarse a sí mismo y a los demás. Por ello, es indispensable la variedad y vivencia de las diferentes actividades en el juego, lúdica, recreación y deporte para implementarlas continuamente, sea en clase o mediante proyectos lúdico-pedagógicos.

(...) En definitiva, la importancia de la enseñanza de la Educación Física contribuye en la formación integral de los estudiantes. Al respecto, aseguran: "Es la base para que el niño despierte su motricidad e inteligencia en la adquisición de experiencias para el desarrollo del conocimiento"; "con la educación física se logra mejorar las relaciones interpersonales y de grupo"; "porque es fundamental el ejercicio físico bien orientado que ayude a alcanzar un desarrollo armonioso, a mejorar la postura, el caminar, etc."; "mejora a través de las actividades físicas, la capacidad motora básica para el desarrollo de procesos de crecimiento físicos-conocimientos, personalidad e interacciones sociales".

Trabajar la actividad física desde que somos pequeños hará de nuestros alumnos ciudadanos más completos. Ayuda a los más pequeños a desarrollar destrezas físicas, a socializarse, a aprender divirtiéndose, a jugar formando parte de un equipo, aprender a jugar limpio, respetando una normativa y a mejorar su autoestima son algunas de las cosas que se consigue con la actividad física. Además, apoya el desarrollo físico del pequeño, mejorando y fortaleciendo su capacidad física y mental.

4.2.2 Perspectiva saludable

La práctica de actividad física en niños de primaria es de vital importancia para que sean saludables y tenga una mejor calidad de vida. Por ello, muchos organismos trabajan en mostrar a la sociedad los grandes beneficios que estas actividades nos aportan.

La OMS (Organización Mundial de la Salud) analiza lo siguiente:

Entre los jóvenes de 5 a 17 años, la Organización recomienda practicar deportes, juegos, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el hogar, escuela o en la comunidad. Cuando se trata de movilizar a

niños que no han practicado actividad física regular con anterioridad se recomienda aumentar paulatinamente el grado de ejercicio.

▪ Efectos beneficiosos de la actividad física en los jóvenes:

La realización de una actividad física adecuada ayuda a los jóvenes a:

- 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.

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.

Asimismo, la actividad física puede contribuir al desarrollo social de los jóvenes, dándoles la oportunidad de expresarse y fomentando la autoconfianza, la interacción social y la integración. También se ha sugerido que los jóvenes activos pueden adoptar con más facilidad otros comportamientos saludables, como evitar el consumo de tabaco, alcohol y drogas, y tienen mejor rendimiento escolar.

En el Proyecto Deportivo de Centro 10/11 del colegio IES Abastos, también hace un análisis desde la realidad que se está viviendo en nuestra sociedad actual con respecto al sedentarismo:

(...) y combatiendo el sedentarismo. Sedentarismo que se está instalando en nuestros jóvenes y adolescentes, desembocando en un alto nivel de sobrepeso y propiciando una llamativa fragilidad de los alumnos/as en las clases de Educación Física con el consiguiente aumento de las lesiones asociadas a una motricidad deficientemente desarrollada.(p.8)

4.2.3 Perspectiva socio-relacional

A través de la actividad física, se crea un puente que pone en contacto a los niños con sus iguales, con la sociedad y con la trasmisión de los valores. Además de los modelos de relación y organización que se desarrollan.

Es la llave que abre la puerta de las relaciones entre las personas, relaciones sociales que en la ciudad pierden intensidad debido a la escasez de espacios físicos, el gran consumismo y el individualismo que reina en nuestra sociedad.

Trabajar con personas que tienen las mismas metas, los mismo gustos e intereses hace crear una cadena con fuertes eslabones de unión en los que reina la cooperación por conseguir unos sueños, unas ilusiones. Esas ilusiones provocan una inclusión de todas las personas a un grupo consolidado, sintiéndose todas ellas aceptadas.

4.3 LA MOTIVACIÓN. LA LLAVE DEL APRENDIZAJE

La motivación es un factor muy importante a la hora de adquirir un aprendizaje, y si cuando empezamos algo nuevo, lo hacemos con una predisposición positiva, tenemos ya mucho terreno ganado si nosotros mismos nos hemos motivado previamente para que las cosas salgan como esperas.

Hay muchos autores que se atreven a definir la motivación, y Alonso Tapia (2005), recoge la de gran parte de ellos: "Es una precondition para el aprendizaje (Coaqué); es la que da dirección e intensidad a la conducta humana en un contexto educativo (Frymier); o son las razones personales que de modo consciente o inconsciente orientan la actividad de las personas hacia una meta".

Algarra Delicado y Martínez Jerez, (2010) la definen como "el motor que da vida a nuestra manera de actuar con el fin de alcanzar un objetivo o meta".

Y por su parte, Gary Dessler (1979) señala que "la motivación refleja el deseo de una persona de llenar ciertas necesidades...".

Trabajar unas habilidades que motivan al alumnado, que despiertan la ilusión y el interés por tratarlas, como pueden ser las circenses, ha quedado claro que es muy importante para la adquisición del aprendizaje siempre que se hayan expuesto unos logros a conseguir.

Alonso Tapia, (1984) ofrece una tabla (Anexo II) donde se describe la adquisición y evolución de los componentes en los que se estructura la evolución de la motivación de logro, en la cual cabe destacar los ítems en los que se basa, ya que en muchas ocasiones pasan desapercibidos para los maestros y aquí muestra su importancia. Dichos ítems son:

Incentivo, dificultad de la tarea, esfuerzo, habilidad, suerte, esquemas causales y expectativas.

Jiménez Castuera et al. (2007) realizan un estudio en el que analiza diferentes tipos de motivación en el alumno. Esta investigación trabaja con los siguientes parámetros: un clima motivacional implicante en la tarea, clima motivacional implicante al ego, orientación al ego, orientación a la tarea y práctica extraescolar.

Analizando cada apartado y relacionándolos entre sí, llegan a la conclusión de que:

La práctica de actividad física y deportiva extraescolar se relacionará de forma positiva con la orientación disposicional a la tarea y con el clima implicante a la tarea, y negativamente con la orientación al ego y con el clima implicante al ego (p.395).

(...)La predicción del clima motivacional implicante a la tarea y la orientación a la tarea sobre la práctica deportiva extraescolar también podría explicarse por el hecho de que los sujetos orientados a la tarea y/o que perciben un clima implicante a la tarea se divertirán y obtendrán mayor satisfacción intrínseca con la práctica deportiva a diferencia de los sujetos orientados al ego y/o que perciben dicho clima que se aburrirán, demostrarán un mayor desinterés y ansiedad, junto con una menor aplicación de esfuerzo en la misma, pudiendo repercutir esto en detrimento de la práctica deportiva extraescolar (Carpenter y Morgan, 1999; Castillo, 2000; Cervelló y Santos-Rosa, 2000; Papaioannou y Kouli, 1999; Treasure, 1993, 1997) (p.396)

4.1.1 Tipos de motivaciones

Villegas Jaén y Martínez Cuenca (2010) establecen unos tipos de motivaciones que repercuten en el aprendizaje del niño teniendo en cuenta los factores intrínsecos y extrínsecos, y que todo maestro es conveniente que conozca para poder crear estrategias de motivación (Anexo III).

- **Motivación relacionada con la tarea, o intrínseca:** es aquella que surge de manera espontánea, sin motivo y es la más duradera. Por ejemplo, cuando una persona comienza a dominar una actividad deportiva u obtiene resultados de éxito, lo que refuerza su conducta hacia dicha actividad.
- **Motivación relacionada con el “yo”, con la autoestima:** cuando el sujeto consigue buenos resultados irá formando, a la vez, una idea positiva de su persona, por lo que mejorará e incluso aumentará su autoconcepto y autoestima. Por tanto, este tipo de motivación fomenta el deseo constante de superación, guiado siempre por un espíritu positivo.
- **Motivación centrada en la valoración social:** es la aceptación y aprobación que se recibe por parte de las personas que el sujeto considera superiores a él. La motivación social manifiesta en parte una relación de dependencia hacia esas personas.
- **Motivación que apunta al logro de recompensas externas:** en este caso estamos hablando de los premios, regalos que se reciben cuando se han conseguido los resultados esperados. Ello está directamente relacionado con las teorías conductistas basadas en la sucesión de “estímulo-respuesta”.

Encontramos otro tipo de clasificación que realiza la Universidad de Barcelona en su área de Sociología de la Empresa del primer curso de Ciencias Empresariales, la cual consideramos oportuno analizar para ver diferentes puntos de vista entre autores:

- **Motivación intrínseca:** es debida a factores intrínsecos o del entendimiento personal del mundo. Se evidencia cuando el individuo realiza una actividad por el simple placer de realizarla, sin que nadie de manera obvia le de algún incentivo externo. Algunos autores distinguen entre dos tipos de motivación intrínseca: uno basado en el disfrute y el otro en la autoexigencia.
- **Motivación extrínseca:** es debida a factores extrínsecos o incentivación externa. Aparece cuando lo que atrae no es la acción que se realiza en sí sino lo que se recibe a cambio de la actividad realizada.
- **Motivación positiva:** es un proceso mediante el cual el individuo inicia, sostiene y direcciona su conducta hacia la obtención de una recompensa, sea externa (un

premio) o interna (la gratificación derivada de la ejecución de una tarea). Este resultado positivo estimula la repetición de la conducta que lo produjo. Sus consecuencias actúan como reforzadores de tal comportamiento.

- **Motivación negativa:** es el proceso de activación, mantenimiento y orientación de la conducta individual, con la expectativa de evitar una consecuencia desagradable, ya sea que venga del exterior (un castigo) o del interior de la persona (un sentimiento de frustración). Este resultado negativo tiende a inhibir la conducta que lo generó. Sin embargo, las modernas concepciones gerenciales no consideran recomendable la utilización de la motivación negativa (la amenaza, el miedo) y, por lo general, proponen el castigo como último recurso para enfrentar conductas no deseadas.
- **La micromotivación:** es el proceso mediante el cual las organizaciones crean un conjunto de incentivos materiales, sociales y psicológicos, para generar en los trabajadores conductas que le permitan satisfacer sus necesidades y alcanzar las metas organizacionales. Es un intento particular para incrementar los niveles de esfuerzo esperado en el trabajo y, con ellos, los niveles de satisfacción y desempeño individual.
- **La macromotivación:** es un proceso, por lo general no planeado, mediante el cual la sociedad transmite ciertos mensajes que el individuo internaliza y que le permiten formarse una idea sobre sí mismo y sobre el trabajo, ideas que influyen seriamente los niveles de motivación individual.

Analizados los diferentes tipos de motivaciones, la motivación negativa no se corresponde con este proyecto, puesto que los miedos y las frustraciones se superan pasando a un segundo plano. En este trabajo se intenta mostrar la importancia de reforzar las buenas acciones, valorando la autosuperación individual e incrementando la autoestima de cada uno de los participantes, alejada en todo momento de conductas de castigo o de represión. Una de las finalidades es disfrutar con lo que se realiza, ilusionarse y transmitir esa alegría a los que nos rodean. Siempre trabajando desde un enfoque positivo.

4.3.2 Motivación intrínseca a través del material

Una manera muy sencilla y útil de motivar a los niños es utilizando un material atractivo y atrayente para él. Utilizar algo diferente siempre despierta la curiosidad de los alumnos y el interés por averiguar de qué se trata.

En el caso del uso de los zancos, Aguado Jódar y Fernández Ordóñez (1992) recogen una serie de motivaciones motrices que parecen evidentes a simple vista, como por ejemplo:

- Los zancos permiten ganar altura, con ellos se puede ver las cosas desde otro nivel y acceder a algunas a las que sin zancos no se llega. Se puede, por ejemplo realizar un mate en una canasta de baloncesto a la que no se llega sin ellos, o se puede ver que hay detrás de una tapia.
- Se pierden las articulaciones del tobillo y del pie. Esto obliga a utilizar más las rodillas y las caderas. Al principio la marcha con zancos es poco fluida, con bruscos ascensos y descensos del centro de gravedad. Con la práctica se gana fluidez a base de una mayor utilización de las rodillas.
- La base de sustentación es estrecha, debido a las pequeñas dimensiones del pie del zanco. Este factor condiciona la dificultad en mantener un equilibrio estático encima de ellos.
- La amplitud de zancada es mayor caminando con los zancos, siempre que se mantenga una misma amplitud en los pies del niño. Esto hace que para caminar a una determinada velocidad se pueda mantener una menor frecuencia de pasos que sin zancos. A medida que se utilizan zancos de mayor altura esto es más evidente, sucediendo además que los zancos más altos se convierten en más lentos por mayor inercia.
- La eficacia mecánica del caminar con zancos puede ser mayor a la eficacia de la marcha sin ellos. En un estudio realizado en el I.N.E.F de León con cuatro zancudos se vio como en dos de ellos, los más hábiles, consumían menos oxígeno caminando con zancos que a pie a una misma velocidad y pendiente en la cinta sin fin. Por esto, al inicio del aprendizaje los zancos requieren un mayor esfuerzo que en etapas posteriores. (p.25)

5. METODOLOGÍA

5.1 PROYECTO EXTRAESCOLAR: LAS HABILIDADES CIRCENSES

Las partes de las que consta está proyecto extraescolar son:

- 5.1.1 Introducción
- 5.1.2 Definición y justificación
- 5.1.3 Objetivos
- 5.1.4 Metodología
- 5.1.5 Evaluación

5.1.1 Introducción

La presentación de este proyecto extraescolar está dirigida a la práctica y aprendizaje de las habilidades circenses. Estas habilidades se van a centrar en tres bloques: El equilibrio, los malabares y el clown.

Las habilidades que se trabajan en estos tres bloques son la base que permitirá a los niños a perder sus miedos, a que aprendan a autovalorarse, a comunicarse con su propio cuerpo, a conocer sus posibilidades y limitaciones, a respetar a los demás, a vivenciar, a sentir y a emocionarse con cada acción.

El alumnado al que principalmente va dirigido y orientado es al 3º ciclo de primaria, edades comprendidas entre los 9 y 12 años. Debido a que esta franja de edad es la fase más sensible para el aprendizaje de estas habilidades y destrezas.

Este proyecto intenta recoger una visión diferente de las actividades extraescolares, ya que como dice Fouchet (2006) "el malabarista, el equilibrista, el acróbata y el clown son artistas antes que deportistas." (p.9)

Es una nueva forma original, creativa y novedosa de introducir el aprendizaje de nuevas habilidades a los niños trabajando una temática que les atrae, les interesa, y sobretodo les ilusiona. El circo es un arte y como hemos visto, las personas que lo forman, son artistas.

Toda esta ilusión se podría sintetizar con la siguiente cita: “En el movimiento que expone la inquietud de nuestro espíritu, en el color que tiñe y funde nuestras emociones más hondas, en el diálogo del cuerpo que juega con el espacio y los objetos desafiando al equilibrio y a la gravedad, en el arte y en el circo sentimos y vivimos la magia de una sonrisa.”(www.artecirco.com.ar/)

La duración de la actividad extraescolar será de dos días a la semana en sesiones de 1 hora y media.

5.1.2 Definición y Justificación

Las actividades extraescolares son aquellas que se realizan una vez finalizada la jornada escolar, por lo que no tiene ninguna repercusión en la calificación y evaluación académica del alumno. El hecho de carecer de esa evaluación hace que los niños se alejen de la presión de tener que aprobar, donde consideran incompatibles el aprender y aprobar con el disfrutar. Podrán aparcar el miedo al fracaso, y obtener una visión diferente a diversas situaciones que les surjan, como puede ser entender la necesidad de “caerse” para poder “levantarse”.

En esta ocasión, los niños entienden este tipo de actividades como vías de escapatoria para poder adquirir nuevos conocimiento y aprendizajes jugando y haciendo lo que más les gusta.

La ampliación de los horarios de los centros y el aumento de los servicios educativos que estos ofrecen se plantea como una respuesta de los centros escolares, destinada a satisfacer las demandas de una sociedad, haciendo necesario extender las actividades y los servicios educativos complementarios para dar respuesta al deseo de los padres de ampliar y complementar la formación reglada de sus hijos, con otro tipo de actividades de carácter lúdico y educativo en su tiempo libre.

Por lo general, las actividades vinculadas con el deporte que se llevan en el periodo extraescolar, se rigen por unos criterios establecidos por los organismos que las promocionan, y en este caso también ocurre así.

Estos organismos son:

- AMPA (Asociación de padres y madres) que lo realizan de forma directa.

- El centro junto con el AMPA a través de empresas especializadas.
- El centro junto con el AMPA solicitando Escuelas Deportivas Municipales.
- Miembros voluntarios de la Comunidad Educativa que se ofrecen para organizar las actividades constituyendo clubes deportivos.

Es importante y necesario hacer referencia que las actividades extraescolares en las que se trabajan temas deportivos, son una herramienta ideal para el desarrollo integral de nuestros alumnos. Algunas funciones que tienen las actividades extraescolares son:

1. Ocupar el tiempo libre del alumnado: Es muy importante ofrecer a los alumnos, sobre todo de las edades comprendidas entre los 9 y 12 años, una serie de actividades atractivas para ellos en los que ocupen su tiempo de ocio. De manera que se involucre al alumnado en la práctica motriz, huyendo del sedentarismo.
2. Desarrollar la competencia motriz: Se trata de que los alumnos trabajen de forma semanal los diferentes segmentos corporales de los que esta formado, de manera que de sentido y orientación a sus propios movimientos y acciones, relacionando sus propias respuestas motrices a sus sentimientos y emociones.
3. Socializarse con los demás: En la etapa de primaria la socialización con sus iguales es relevante para su aprendizaje, ya que adquieren un papel importante en la vida de los niños. La aceptación en el entorno social es su principal meta en estas edades. Con estas actividades permite al alumnado relacionarse con diferentes compañeros y empatizar con todos ellos.
4. Favorecer estilos de vida saludables: Incidir en la práctica de la actividad física e involucrar en habilidades cuya puesta en práctica fomenten una vida saludable hace que los niños inconscientemente estén huyendo del sedentarismo y ocupen sus momentos de ocio con la gran variedad de actividades dinámicas que se proporcionan.
5. Promover el trabajo a partir de los valores: La cooperación, la autosuperación, la solidaridad... muchos son los valores que se han de trabajar no solo en la escuela o en el ámbito familiar, sino en todo el entorno social del niño, donde se encuentran las actividades extraescolares. A través de diferentes situaciones podrá adquirir y poner

en práctica infinidad de valores que con el paso del tiempo se irán interiorizando en el alumno actuando de manera sistemática y espontánea.

6. Fomentar la creatividad: Esta temática dará autonomía a los alumnos para que sean creativos, imaginativos... Otorgará la posibilidad de que creen el arte a través de sus propias ideas originales y de su propio cuerpo, dándole protagonismo con movimientos que les hagan sentir libres.

El hecho de elegir actividades circenses para trabajar las habilidades y destrezas de los niños, no es mera casualidad, sino que se quiere ofertar un tipo de actividad creativa, atractiva, artística y motivadora para el niño, que posea a su vez todas las funciones anteriormente expuestas.

Como Aguado Jódar y Fernández Ordóñez (1992) afirman en su libro:

El utilizar nuevas formas y materiales para abordar los contenidos de la educación física va a permitir, entre otras características, que todos los niños partan de un mismo nivel de práctica, evitando que algunos puedan sentirse incómodos y rechazados por partir de un nivel bajo. Sería el caso contrario de utilizar como instrumento educativo actividades tan populares y practicadas como el fútbol o el baloncesto, sin que ello quiera ser una crítica de estas actividades. (p. 19)

Otra ventaja que tiene trabajar esta temática es el carácter interdisciplinar que posee, ya que además de trabajarse la adquisición de las habilidades, se trabaja el arte plástico y artístico, puesto que serán los propios alumnos los que fabriquen todo el material que sea posible (zancos, pelotas de malabares...), además de poder aplicar los malabarismos a disciplinas muy diferentes, tal y como demuestra De Blas (2003):

- Álgebra: creación de la nomenclatura del malabarismo: los *siteswaps*. Probar leyes que se quedaban en el ámbito teórico
- Física: estudios de la precisión de los robots. Hombre de 48 Kg que debe pasar un puente que soporta 50 Kg con tres balas de cañón de 1 Kg
- Guerra: el hombre que hacía malabarismos con 7 piedras era considerado invencible, hizo ganar la batalla

- Competiciones: La IJA (International Juggling Association) se encarga del proceso de deportivización de la práctica.
- Fiestas populares: los malabaristas estaban mal considerados porque se juntaban con los magos (de los que se descubrieron sus trampas). Retorno del prestigio en nuestros días (gracias a los grandes circos contemporáneos, fusión del circo con el teatro, la danza ...)
- Educación física: el circo en general ha evolucionado a un campo puramente corporal, técnicas más adecuadas para el trabajo en la educación física. Varios estudios referentes a: (p.8)
 - Coordinación
 - Lateralidad

Por último, antes de pasar al siguiente apartado, considero necesario y útil justificar cada bloque que se va a trabajar en este proyecto, basándome en la descripción que realiza Invernó i Curos (2003) de las diferentes situaciones que te encuentras al trabajar estos bloques:

- **Bloque de malabares:** Los contenidos de los malabares engloban tres situaciones: psicomotrices, sociomotrices y comotrices.

Las primeras, las psicomotrices, hacen referencia a la acción en solitario, pudiéndose incidir en los objetivos didácticos referentes al esfuerzo, en la mejora de la autoestima personal, en la concentración, la constancia y en la autosuperación, entre otros.

Además, las segundas, las situaciones sociomotrices, se trabajan la cooperación, el trabajo en equipo, la interacción por parte de todos los integrantes del grupo. En este tipo de situaciones se pueden añadir además de los objetivos didácticos anteriormente citados, la tolerancia, el respeto al compañero, la empatía, la cooperación, la solidaridad, la ayuda mutua...

Por último, en este bloque también se llevan a cabo situaciones comotrices, las cuales se caracterizan por la presencia de otras personas que ayudan a realizar la actividad. En este caso, tienen gran relevancia, ya que supone pasar de

actividades donde se desarrolla principalmente la autonomía del niño a complementarse con el desarrollo de los compañeros. Estas situaciones fomentan la ayuda mutua entre compañeros, el aprendizaje recíproco, y compartir momentos de éxito y de fracaso acompañado de personas que te respaldan, de forma que nunca te sientes solo.

- **Bloque de equilibrio:** En este apartado encontramos dos situaciones claramente diferenciadas: psicomotrices y sociomotrices.

Respecto a las psicomotrices son en las que se basa la mayor parte de los contenidos, haciéndose incidencia en los objetivos didácticos relacionados con la autosuperación personal, la constancia, la concentración, así como el esfuerzo.

La cooperación, la empatía, la solidaridad... son valores que también se trabajan en el equilibrio cuando nos encontramos con situaciones sociomotrices. En este bloque, las podemos encontrar al inicio del aprendizaje, ya que se requiere de la ayuda de otra persona, del trabajo en parejas para que se puedan combatir también, posibles miedos, fomentando la confianza en el compañero. Otro momento donde también se observan estas situaciones es una vez adquirido y afianzado el aprendizaje, debido a que se realizan ejercicios por parejas para aumentar la dificultad y la creatividad de la actividad.

- **Bloque de clown:** Las principales situaciones que se encuentra en este apartado son las psicomotrices y las sociomotrices.

Cuando el alumno sale a realizar la acción de forma individual, se está valorando la autosuperación personal, así como otros objetivos didácticos que hemos comentado en los bloques anteriores con respecto a este tipo de situaciones psicomotrices.

En cuanto a las situaciones sociomotrices, las localizamos cuando están interactuando más de un alumno a la vez, de manera que se complementan entre ambos. Se incide en este caso en los objetivos didácticos relacionados con la tolerancia, el respeto hacia el compañero, la empatía, así como la solidaridad.

Alex Navarro, escribe un artículo en el que muestra cómo la práctica del clown la llevamos dentro desde que somos pequeños, por lo que como él mismo dice: “más que aprender a ser payaso es cuestión de dejarlo salir”:

Los niños entre 1 y 3 años son 100% clowns, podemos aprender mucho de ellos, pues tienen el "timing", la ingenuidad y algunas de las más importantes consignas básicas del clown de forma natural, de hecho desde mi punto de vista el clown viene del niño. Os pondré algunos ejemplos:

1- Quieren ser amados por sus padres y en general por el mundo entero (el clown por el público)

2- Quieren ser como los adultos y tratan de imitarlos (el clown hace lo mismo, desea integrarse e intentara parecerse a la gente "adulta y normal")

3- Son espontáneos y no tienen sentido del ridículo.

4- Expresan sus emociones sin ponerles límite y pueden pasar instantáneamente de una a otra.

5- Si un niño de esa edad esta por ejemplo golpeando con un juguete un mueble, parará un momento para mirar a su papa o mama (compartir con el público), si sus papas se ríen, buen rollo (éxito) eso significa que hay que seguir golpeando el juguete, si no ríen (fracaso) hay que golpearlo con más fuerza o bien buscar otra vía, quizás ir a golpear otro mueble, o golpear el mismo mueble con otro juguete. Los niños siempre que hacen algo, miran al adulto para compartir y buscar su complicidad y su actitud después de mirarlo dependerá de la reacción del adulto.

6- En general, si los riñes no se defenderán, a lo sumo lloraran o se sentirán en evidencia, pero seguramente se vengarán más tarde quizás con su actitud hacia ti, o quizás haciendo una trastada aún mayor (el clown no se defiende ante un ataque y menos de la autoridad, pero luego puede vengarse).

7- Son tremendamente curiosos y cualquier cosa puede sorprenderlos y alucinarlos (capacidad de asombro).

8- Si les regalas un juguete carísimo pueden sacarlo de la caja, dejarlo a un lado, y pasarse horas jugando con la caja y el envoltorio (el mundo al revés).

5.1.3 Objetivos

Este proyecto extraescolar recoge dos tipos de objetivos, unos que se alcanzarán en un corto periodo de tiempo, y otros, en cambio, que necesitarán del paso de varias sesiones para poder lograrlos.

- OBJETIVOS A CORTO PLAZO

Este tipo de objetivos son los que se van a alcanzar en un futuro inmediato. La mayoría de estos objetivos están destinados a los propios participantes de la actividad, así como a su entorno más próximo.

Los objetivos a corto plazo que planteo en este proyecto extraescolar son los siguientes:

- Valorar el papel de los deportes alternativos en la vida cotidiana y en la sociedad.
- Complementar la oferta educativa que realiza el centro con nuevas actividades.
- Combatir el abandono de la actividad física.
- Favorecer estilos de vida saludables.
- Ocupar los momentos de ocio y tiempo libre del alumnado.
- Socializarse con los demás.
- Fomentar la inclusión.
- Adaptarse a las peculiaridades e intereses individuales de los alumnos.
- Desarrollar fundamentalmente el equilibrio y la coordinación.
- Disfrutar de las habilidades circenses.
- Relacionar el mundo del circo con un arte.
- Trabajar con ilusión por parte de todos.
- Aprender de los errores y aceptar el nivel individual.
- Aprender diferentes maneras de comunicarse.

- OBJETIVOS A LARGO PLAZO

Este tipo de objetivos son los que se van a alcanzar en un mayor periodo de tiempo, y en muchas ocasiones se lograrán una vez finalizada la actividad extraescolar.

La mayor parte de estos puntos que se exponen a continuación, tienen que ver con temas relacionados con la adquisición de determinados valores y el trabajo de diferentes emociones. La causa de ello es que son aspectos que necesitan el paso del tiempo para ir enriqueciéndose e interiorizándose, ya que en un corto periodo son muy difíciles de exprimir al máximo.

Los objetivos a los que hacen referencia son los siguientes:

- Ganar autodominio y confianza en uno mismo.
- Lograr una inclusión plena de todos los integrantes.
- Promover unos valores que repercutan de manera positiva en las diferentes áreas de su educación: solidaridad, respeto, constancia y superación a través del esfuerzo personal.
- Identificar y afrontar los miedos que se poseen.
- Generar un clima en el que reine la cooperación, la colaboración y el compañerismo.
- Relacionar tu cuerpo como un recurso para hacer arte.

5.1.4 Metodología

La adquisición del aprendizaje de las habilidades circenses se realizará siguiendo una progresión tanto en dificultad de ejecución como de materiales.

La metodología que se va a seguir con el alumnado se caracteriza porque son los propios niños los que se enfrentan a las diferentes situaciones, explorando las posibilidades del juego, así como fijando las normas. Para ello el maestro empleará un descubrimiento guiado siempre que sea posible, ya que en las primeras sesiones será necesario utilizar una metodología más directiva para evitar posibles peligros o daños.

En los comienzos es primordial enseñar al niño a caer para evitar esos daños y peligros que anteriormente comentaba.

En todo momento, el niño será el que controle sus propias respuestas motrices, analizando y respetando sus emociones, trabajando para mejorarlas y perfeccionarlas. De esta manera se fomenta el pensamiento crítico del niño, además de la autonomía que adquiere en cada movimiento y acción.

En cuanto a la relación entre el profesor y el alumno, es normal que en las primeras sesiones aparezca el miedo en algunos niños, pero el maestro tendrá la función de transmitir la tranquilidad de que todas las prácticas son seguras y por eso es imprescindible que el maestro predique con su ejemplo y realice las tareas que esté encomendando a sus alumnos. Vuelvo a hacer hincapié en la importancia de que el primer aprendizaje se centre en saber cómo caer, porque es imprescindible para saber levantarse previamente haber “caído”. Asimismo, se creará una complicidad y una fuerte unión entre el maestro y el alumno.

Para trabajar ese miedo inicial, el profesor incidirá en aumentar la autoestima y transmitir la confianza necesaria al alumno para que él mismo se crea que puede conseguirlo, de esta manera todo el proceso será más sencillo. También se utilizarán materiales que hagan percibir y sentir más seguridad, como puede ser la colocación de colchonetas.

Pasando a analizar la estructura de los bloques que se trabajarán durante el curso escolar, será como se viene viendo a lo largo de toda esta propuesta, de forma progresiva y jerarquizada, yendo de conocimientos más simples a más complejos, sin olvidarnos que lo que estamos tratando de crear es arte:

Los tres bloques (malabares, equilibrio y clown) se irán complementando y alternando el uno con el otro y así sucesivamente durante todo el proceso. Podríamos permitirnos hacer un símil con una trenza, donde los tres bloques irán entrelazando, al igual que las tres matas de pelo, formando un mismo sendero con un final común.

En el momento en el que se haya adquirido un primer acercamiento y aprendizaje de los malabares se continuará con el equilibrio, pudiendo de esta manera crear una progresión más amplia dando respuesta a todos los alumnos, dando la posibilidad de introducir los

malabares en ejercicios de equilibrio proporcionando mayor versatilidad al movimiento y control de nuestras acciones. A su vez, se entrelazará el clown, dando diferentes matices a las habilidades y creando un camino en el que la expresión y control corporal ayudarán a adquirir otras técnicas.

Dependiendo de la evolución de los alumnos se podrán introducir temas relacionados con el equilibrio en la acrobacia para continuar dando respuesta a los alumnos más adelantados huyendo de la posibilidad de caer en la monotonía y dando protagonismo a la creatividad.

La gran variedad de progresiones que se crean al unir el aprendizaje de los tres bloques, será en gran parte gracias a la multifuncionalidad del material. La posibilidad de dar a un mismo objeto diferentes funciones hace que el movimiento se enriquezca en variedad y originalidad, además de poder expresar la imaginación de los alumnos.

El material es un recurso con el que los alumnos comienzan a involucrarse en la actividad, manipulándolo, conociendo sus características e incluso haciéndoles ellos mismos, para que así se sientan parte y partícipes de su propio aprendizaje.

Se procederá a lo largo del curso a construir diversos materiales como las pelotas de malabares o los zancos de equilibrio, entre otros (Anexo IV). De esta manera serán más económicos y personales.

Para seguir alimentando el ciclo del aprendizaje de una forma diferente que consiga “enganchar” a los alumnos y sumergirles en este mundo de ilusión que crea la propuesta, serán los escenarios y su variedad los que ayuden a conseguirlo. Apoyándonos en la creatividad y en la imaginación del grupo, se podrá trabajar las mismas habilidades en contextos diferentes, lo que modificará el grado de dificultad en la acción.

Al finalizar el curso académico, terminará con ello la actividad extraescolar, y para acabar poniendo la guinda a este pastel maravilloso que entre todos habremos ido construyendo a lo largo del año, aportando cada uno su toque personal, se realizará una espectáculo en el que todos los participantes sean protagonistas y artistas, donde demuestren todo lo aprendido al resto de la comunidad educativa.

5.1.5 Evaluación

Toda evaluación de una propuesta extraescolar se basa principalmente en el cumplimiento y adquisición de los objetivos propuestos, y en función de ellos tendrá una evaluación positiva o negativa con unas conclusiones al respecto.

Este proyecto es diferente a cualquier otro, y con ello es diferente también su evaluación. Lo importante en este caso no son los objetivos, son los niños, los participantes, los que han estado durante todo el curso escolar involucrados en esta propuesta, los que se han ilusionado y crecido como personas, los que han desarrollado su creatividad y descubierto su faceta artística. Ellos son los que van a realizar la evaluación, los que determinarán si este proyecto merece o no la pena, si quieren seguir trabajando en ello, o qué modificaciones se deberían de realizar al respecto para mejorar.

Estas actividades se hacen por y para los alumnos y por lo tanto, ellos son los que tienen que tener mayor relevancia al respecto.

Dicha evaluación la realizarán individualmente a través de una ficha de autoevaluación (Anexo V) que contendrá una serie de ítems relacionados tanto con temas de habilidades como emocionales, organizativos y estructurales.

Los alumnos deben ser partícipes de su propio proceso de aprendizaje y así lograr una mayor significatividad en la asimilación de los contenidos conceptuales.

6. EXPOSICIÓN DE LOS RESULTADOS

La exposición de ideas de estudio que genera esta propuesta es muy amplia. Comenzando por el ámbito escolar, se puede profundizar y enriquecer investigando los temas emocionales y relacionales con los psicológicos. A parte, esta propuesta extraescolar en la que hemos concluido, se puede enfocar en diversos aspectos y contextos:

- **Contexto escolar:**

Continuando dentro del recinto escolar, se puede orientar hacia alumnado de educación secundaria, e incluso aplicar dentro del horario lectivo en las clases de Educación Física de primaria, secundaria y bachiller como una unidad didáctica más a trabajar durante el curso.

- **Contexto institucional y administrativo:**

Al tratarse de una propuesta completa, te abre un gran abanico de posibilidades fuera del entorno del centro. Como puede ser el caso de los cursos que ofertan los ayuntamientos, caracterizados por no salir de su monotonía, año tras año las mismas temáticas. Esta propuesta, podría ser presentada para dar novedad a esa oferta que realizan, proporcionando mayor versatilidad a la elección, no cerrándose únicamente en destinatarios jóvenes, sino que también puede ser trabajado con personas adultas. Además, el ayuntamiento podría aceptarla como propuesta de actividad de inclusión de minorías sociales con el resto de la comunidad, así como favorecer la creatividad y la ilusión en barrios marginales.

- **Formación profesorado:**

En cuanto a la visión de formación hacia personas adultas, te permite abarcar la formación del profesorado, pudiendo presentar esta propuesta a diferentes sindicatos que trabajan en ello. Es una manera de mostrar un tema innovador, atractivo, diferente, en el cual se puede enfocar de forma transversal trabajando a su vez una gran variedad de temas: el reciclaje (construcción de materiales), temas emocionales y psicológicos (miedos, ayudas, autosuperación, autoestima, motivación), los estereotipos y prejuicios

que se crean en la sociedad hacia las personas que practican deportes alternativos (perroflaúuticos)...

- **Empresas:**

En su perspectiva a diferentes campos, no podemos descartar la opción de presentar esta iniciativa a empresas de ocio y tiempo libre, así como a empresas de negocios o de cualquier otro tipo, ya que no solo se trabaja lo recreativo, sino también lo emocional, la unión grupal, la necesidad de ayudarse los unos a los otros y empatizar para poder alcanzar unos objetivos.

Como se puede ver, el contexto puede ser muy amplio y variado siempre que este acompañado de las adaptaciones e intenciones que se pretenden.

7. CONCLUSIONES

- Las actividades extraescolares son un periodo en el tiempo en el los niños se sumergen, se ilusionan, sienten, vivencian y crecen como personas de una sociedad. No son meras horas fuera del horario lectivo para tener a los niños controlados y entretenidos mientras los padres acaban su jornada laboral.
- Este tipo de actividades deben acoger temas de interés para el alumnado, que sean motivadores para ellos, que den opción a trabajar valores y crear recursos en los que ocupen su tiempo de ocio, fomentando el aprendizaje motriz, emocional y artístico.
- La motivación es un factor clave para el aprendizaje de cualquier faceta de la vida, siendo imprescindible tenerla en cuenta en todo momento si queremos involucrar plenamente a los participantes de una actividad.
- Trabajar las habilidades y destrezas circenses supone trabajar con nuestro propio cuerpo, conocer nuestras limitaciones y aceptarlas. El cuerpo es un recurso que todos poseemos y con el que podemos crear arte, ilusiones y sonrisas. Por lo tanto, todo el mundo puede ser artista si se lo propone.
- Las personas que realizan malabares, equilibrios, acrobacias, clown... se les podría considerar auténticos deportistas porque trabajan su condición física, la flexibilidad, la resistencia, la fuerza... pero lo que verdaderamente son, y como se les debe de valorar, es como ARTISTAS, porque crean arte con sus movimientos, sus acciones, sus expresiones...
- El análisis de las fases sensibles para la adquisición de las habilidades circenses demuestra que la mejor etapa para trabajarlas es en el tercer ciclo de primaria, donde ya tienen adquiridos unos mínimos de lateralidad, coordinación y equilibrio, así como de control corporal.
- La creatividad es una característica que todas las personas tenemos. A un mismo gesto se le pueden dar diferentes toques personales a través de la creatividad de cada uno, enriqueciendo y personificando las propias acciones. Es una cualidad que aunque todos la poseemos, no la desarrollamos de igual medida, bien porque se siente reprimidos y encerrados en el miedo del rechazo, o por la comodidad de

acomodarse a lo que otros dicen o hacen. Por tanto, los maestros debemos de fomentar que nuestros alumnos sean originales, no consiste en decir cosas nuevas, sino, decirlo o hacerlo de forma diferente, con un toque personal, como si nunca hubiesen sido dichas o hechas por otro.

- Por último, transmitir que las artes del circo proponen nuevos desafíos a las posibilidades motrices de los alumnos. Las producciones corporales, como las diferentes destrezas y gestos que provoca la risa y la complicidad con el que mira en el caso del clown, o la satisfacción de transmitir ilusión, enriquecen el conjunto de propuestas que realices.

8. BIBLIOGRAFÍA

- Aguado Jódar, X y Fernández Ordóñez, A. (2005). Los juegos de siempre: El mundo de los zancos, Juegos malabares y Juegos de calle. Barcelona: INDE
- Algarra Delicado, L.D y Martínez Jerez, V (2010) <i>Aplicaciones Educativas de la Psicología Positiva. Motivación de logro</i> . Alicante: Generalitat Valenciana Conselleria d'Educació
- Alonso Tapia, J. (1984) <i>Atribución de la causalidad y motivación de logro</i> . II: Estudio evolutivo de la influencia de las atribuciones en el nivel manifiesto de motivación de logro. <i>Estudios de Psicología</i> , 17, 27-37.
- Alonso Tapia, J. (2005) <i>Motivar en la escuela, motivar en la familia: claves para el aprendizaje</i> . Madrid: Morata.
- Aparicio, H. y Pereda, V. (2000) <i>La contribución al desarrollo de la infancia y juventud desde los proyectos de actividades complementarias y extraescolares de los centros educativos</i> . 6º Congreso Mundial de Ocio. Bilbao: Universidad de Deusto.
- Baena, A.; Granero, A.; Ruiz, P.J. (2010). Procedures and instruments for the measurement and evaluation of motor development in the education system. <i>Journal of Sport and Health Research</i> .2 (2): 63-18.
- Castillo, I. (2000). <i>Un estudio de las relaciones entre las perspectivas de meta y otras variables motivacionales con el estilo de vida saludable en la adolescencia temprana</i> . Tesis Doctoral sin publicar. Universitat de Valencia.
- Comas Verdú, R., Moreno Arnedillo, G. y Moreno Arnedillo, J. (2002) <i>Programa Ulises: Aprendizaje y desarrollo del autocontrol emocional</i> . Madrid: Asociación Deporte y Vida.
- Cratty, B.J. (1986) <i>Perceptual and motor development in infants and children</i> . New Jersey: Prentice Hall. 3ª edition.

- De Blas, X. (2003) Curso de malabarismo y juegos malabares. www.deporteyciencia.com/libro_malabarismo
- Duda, J.L. (1999). El clima motivacional y sus implicaciones para la motivación, la salud y el desarrollo de los desórdenes de alimentación en gimnastas. <i>Revista de Psicología Social Aplicada</i> , 9, 7-23.
- Díaz Álvarez, S.B; Gómez García, A; Jiménez Garófano, C; y Martínez Jiménez, M.P (2004): “ <i>Bases optométricas para una lectura eficaz</i> ”. Máster en Optometría y Entrenamiento Visual
- ETC Magazine (2004). La técnica Clown. <i>ETC Magazine</i> . Viernes 9 de enero 2004, Año 1. Nº2.
- Ensaimada malabar. <i>La web del malabarista aficionado de Mallorca</i> . http://www.ensaimadamalabar.com/construc.htm
- Escudero Sanz, D. (2009). La motivación hacia las clases de Educación Física. <i>Revista Digital EF deportes</i> . Buenos Aires - Año 14 - Nº 134 - Julio de 2009
- Fouchet A. (2006) <i>Las artes del circo: una aventura pedagógica</i> . Buenos Aires: Stadium.
- Fernández Porras, J. M. (2009). La importancia de la Educación Física en la escuela. <i>Revista Digital EF deportes</i> . Año 13 - Nº 130 - Marzo de 2009
- IES Abastos. <i>Proyecto Deportivo de Centro 10/11</i> . Valencia http://www.iesabastos.org/webfm_send/1224
- Invernó i Curós, J (2003). <i>Circo y educación física: Otra forma de aprender</i> . Barcelona: INDE.
- Jiménez Castuera, R.; Cervelló Gimeno, E.; García Calvo, T. ; Santos Rosa, F. J.; Iglesias Gallego, D.(2007) <i>Estudio de las relaciones entre motivación, práctica deportiva extraescolar y hábitos alimenticios y de descanso en estudiantes de Educación Física</i> . vol. 7, núm. 2, 2007, pp. 385-401. Granada.

- López Barajas, E. (Coord.) (2006) <i>Estrategias de formación en el siglo XXI</i> . Barcelona: Ariel.
- López Parra, J. (2008) Actividades complementarias, actividades extraescolares. <i>Revista digital ciencia y didáctica</i> . N°2, 66-71.
- Ministerio de Educación de la Ciudad de Buenos Aires (2009). <i>Intensificación para la escuela primaria. Educación Física</i> . Buenos Aires.
- Mollá Serrano, M. (2007) La influencia de las actividades Extraescolares en los Hábitos deportivos de los Escolares. <i>Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte</i> vol. 7(27) pp. 241-252 http://cdeporte.rediris.es/revista/revista27/artinfluencia41f.htm
- Omeñaca Cilla, R. y Ruiz Omeñaca, J.V (2005) <i>Juegos cooperativos y educación física</i> . Barcelona: Paidotribo.
- OMS (Organización Mundial de la Salud). <i>Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud</i> . http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/es/index.html
- Ortí Ferreres, J. (2004) <i>La animación deportiva, el juego y los deportes alternativos</i> . Barcelona: INDE.
- Palmisciano, G. (1994) <i>500 esercizi per l'equilibrio</i> . Roma: Edizione Mediterranee.
- Pozo Rico, T (2010) <i>Aplicaciones Educativas de la Psicología Positiva. Establecer metas</i> . Proyecto de vida. Alicante: Generalitat Valenciana Conselleria d'Educació
- Prat Grau, M y Soler Prat, S (2003) <i>Actitudes, valores y normas en la educación física y el deporte</i> . Barcelona: INDE
- Quintero González, L.E (2010) Desarrollo Motor. http://www.competenciamotriz.com/search/label/DESARROLLO%20MOTOR
- REAL DECRETO 1694/1995, de 20 de octubre, por el que se regulan las actividades escolares complementarias, las actividades extraescolares y los servicios

complementarios de los centros concertados (BOE n. 287 de 1/12/1995)
- Robert Rigal (2006). <i>Educación motriz y educación psicomotriz en Preescolar y Primaria</i> . Barcelona: INDE
- Rodríguez Rico, J. (1991) <i>Desarrollo curricular de Educación Física para Enseñanza Primaria</i> . Madrid: Escuela Española S.A
- Sicilia Camacho, A. (1998). <i>Actividades física extraescolares: una propuesta alternativa</i> . Barcelona: INDE.
- Treasure, D.C. y Roberts, G.C. (2001). Students' perceptions of the motivational climate, achievement beliefs and satisfaction in Physical Education. <i>Research Quarterly for Exercise and Sport</i> , 72, 165-75.
- Universidad de Barcelona (curso 09/10). <i>Tipos de motivación y ejemplos</i> . Sociología de la Empresa del primer curso de Ciencias Empresariales. http://sociologiaempresa09.wordpress.com/2009/11/09/tipos-de-motivacion-y-ejemplos/
- Vayer, P. (1985) <i>El diálogo corporal: Acción educativa en el niño de 2 a 5 años</i> . Barcelona: Científico Médica.
- Villegas Jaén, F. y Martínez Cuenca, M.A (2010) La motivación en el aprendizaje motor. Estrategias de intervención. <i>Revista Digital EF Deportes</i> . Buenos Aires - Año 14 - N° 142 - Marzo de 2010.
- Vygotski L.S (1984) “ <i>Aprendizaje y desarrollo intelectual en la edad escolar</i> ”, en: <i>Infancia y Aprendizaje</i> . Madrid, n° 27-28, págs. 105-116 http://redalyc.uaemex.mx/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=33717060009

9. ANEXOS

9.1 Anexo I: Test del desarrollo motor y lateralidad.

9.2 Anexo II: Tabla de Alonso Tapia (1984)

9.3 Anexo III: Recomendaciones para motivar.

9.4 Anexo IV: Construcción de materiales.

9.5 Anexo V: Ficha de autoevaluación.

9.1 ANEXO I: TEST DEL DESARROLLO MOTOR Y LATERALIDAD

Baena, Granero y Ruiz (2010) también exponen en su artículo diferentes tipos de test de varios autores relevantes, para conocer el desarrollo motor y perceptivo-motor de nuestros alumnos y así poder adaptar las actividades para todos a sus posibilidades:

- **Test de Evaluación de la Conducta.**
 - Batería Ozeretsky de motricidad infantil (1930):

Se diseñó para conocer la aptitud motriz; ha sido adaptada por diferentes autores en diferentes épocas como la de Guilmain en Francia (1981) y por Sloan en EEUU y Bruiniks en Canadá) se aplica entre los 4-14 años y es de las pocas que permite un uso en el primer ciclo de Enseñanza Secundaria.

Utiliza una batería de test de: Coordinación estática, coordinación dinámica de las manos, coordinación dinámica general, rapidez de movimientos, movimientos simultáneos y ausencia de sincinesias.

Se puede obtener la edad motora de los sujetos y su cociente motor relacionando los resultados con su edad cronológica.

- Batería de Guilmain (1981) basada en Ozeretsky:

Tiene como finalidad obtener una edad motriz de los sujetos y el cociente motriz (relación entre la edad motora y la edad). Utiliza los mismos ámbitos de exploración con excepción de la búsqueda de sincinesias, porque considera que no constituyen buenos test de edad.

- Coordinación estática:
 - 7 años: Permanecer agachado con los brazos extendidos lateralmente y los ojos cerrados durante 10 s.
- Coordinación dinámica de las manos:
 - 8 años: Con la extremidad del pulgar tocar, con la mayor brevedad posible, las puntas de los otros dedos de la misma mano, comenzando por el dedo índice y posteriormente, en sentido contrario. Efectuar la prueba con ambas manos.
 - 9 años: Con una pelota de caucho (6 cm de diámetro) efectuar un lanzamiento de precisión (condiciones de la ejecución predeterminadas) sobre un blanco de 25X25 cm. situado, en posición vertical, a la altura del pecho del sujeto y a una distancia de 1.5 m.
- Coordinación dinámica general:
 - 8 años: Salto sin impulso sobre una cuerda situada a una altura de 40 cm en relación al suelo.
- Rapidez de movimientos:
 - 7 años: Abrochar a la mayor velocidad posible 6 botones de 15 mm de diámetro en un tiempo máximo de 45 s.
- Movimientos simultáneos:
 - 11 años: El niño, sentado, sigue alternativamente con el pié izquierdo y el derecho un ritmo que libremente ha escogido. De forma simultánea al golpeo del pie derecho debe de golpear la mesa con los índices de ambas manos. (p.67-68)

○ **Test de lateralidad.**

Coste (1979) afirma que con 6 años, el niño ya es capaz de tomar conciencia de la derecha y de la izquierda sobre sí mismo, pero no sobre los demás, que será a los 8 años cuando lo adquiriera.

Según Rigal (1979), hay unos tipos de test que sirven para determinar la parte simétrica del cuerpo que domina, permitiendo clasificar a los individuos en diestros, zurdos y ambidiestros, así como determinar lateralidades homogéneas o cruzadas. Algunos de los test son:

a) Test de dominancia lateral de Schilling: Realización con una y otra mano por medio de una prueba en la que se debe de realizar un seguimiento con un punzón de un dibujo estandarizado.

b) Test de dominancia lateral de Harris: Mide la dominancia ocular manual y pédica. Se aplica a partir de los 6 años.

c) Test de Galifret - Granjon: Adaptación del test de Zazzo. Incluye 6 pruebas para determinar la dominancia lateral en los ojos, manos y pies, siendo las siguientes:

- Predominio manual: Dar cartas de la baraja.

- Predominio ocular: Apuntar en diversas circunstancias.

-Predominio pédico: Jugar a la rayuela, chutar un objeto.

d) Test del pato y del conejo de Perret: Se trata de un figura ambivalente en la que según la predominancia lateral ocular se ve la cabeza de un conejo (zurdo ocular) o un pato con el pico a la izquierda (diestro ocular). (p. 69-70)



Fig. 1: Test de Dominancia Ocular de Perret

Según una tesis realizada por unos estudiantes del Master en Optometría y Entrenamiento Visual, no se termina de definir la lateralidad hasta alcanzados los 6 ó 7 años. Sus autores Díaz Álvarez, Gómez García, Jiménez Garófano y Martínez Jiménez (2004) afirman que el desarrollo normal de la lateralidad se compone de cuatro fases:

- **Duolateralización** (de 6 meses a 1 año):

Segundo nivel de organización neurológica caracterizado por un funcionamiento simétrico y simultáneo de ambos lados del cuerpo, sin llegar a relacionarlos entre sí. Aparece el concepto de línea media, difícilmente cruzada en esta etapa.

- **Contralateralización** (de 1 a 6 ó 7 años):

Funcionamiento coordinado y voluntario de ambas partes, pero asimétrico. Aparece la coordinación ojo-mano, ojo-pie... se consigue el equilibrio postural... Se puede traspasar la línea media.

- **Unilaterización** (de 6 ó 7 años en adelante):

Proceso final de la elección del hemisferio dominante; un lado del cuerpo dirige y otro asiste. (p. 57-58)

9.2 ANEXO II: TABLA DE ALONSO TAPIA (1984)

A partir de los 7-8 años
<p><u>Incentivo:</u> a) Se intensifica la reacción afectiva ante el fracaso, reacción que antes era mínima.</p> <p>b) A partir de los ocho años, el 70% de los sujetos son capaces de percibir distintos niveles de incentivo, ligados a distintos niveles de dificultad. A los siete años, sólo el 50%.</p>
<p><u>Dificultad de la tarea:</u> a) El 70% de los sujetos son capaces de percibir la existencia de distintos niveles de dificultad a partir del patrón de resultados desde los siete años.</p> <p>b) Los niños/as son capaces de utilizar la información relativa a los resultados obtenidos por otros para inferir el nivel de dificultad.</p>
<p><u>Esfuerzo:</u> a) Los niños/as son capaces de distinguir esfuerzo y resultado como causa y efecto.</p> <p>b) Son capaces de inferir el grado de esfuerzo realizado a partir de los indicios de esfuerzo.</p> <p>c) El 91% de los niños/as son capaces de inferir el esfuerzo realizado a partir de los indicios sobre habilidad.</p>
<p><u>Habilidad:</u> Hay resultados contradictorios. Para Harabenick y Heller (1976) el 63% de los sujetos son capaces de inferir la habilidad a partir de los indicios de esfuerzo. Para Nicholls (1978b), los niños/as de esta edad siguen sin distinguir habilidad y esfuerzo.</p>
<p><u>Suerte:</u> a) Comienza a utilizarse la noción de suerte.</p> <p>b) Si los resultados son inconsistentes con la falta de esfuerzo, se atribuyen a la suerte.</p>
<p><u>Esquemas causales:</u> A partir de los ocho años, los niños/as son capaces de utilizar el esquema de “compensación inversa” e inferir el esfuerzo a partir de la habilidad.</p>

<p><u>Expectativas</u>: Comienzan a ser capaces de formarse expectativas realistas a partir del patrón de resultados.</p>
<p>A partir de los 10-11 años</p>
<p><u>Habilidad</u>: Según Nicholls (1978) y Kun (1977), es a esta edad cuando comienza a inferirse la habilidad a partir del esfuerzo de modo generalizado.</p>
<p><u>Suerte</u>: Perciben claramente lo aleatorio de los resultados y son capaces de inferir si dependen o no del azar.</p>
<p><u>Esquemas causales</u>: son capaces de utilizar correctamente el esquema de “compensación inversa”.</p>
<p><u>Expectativas</u>: Varían en función del éxito pero no del fracaso.</p>

Tabla 1: Adquisición y evolución de los componentes mediante los cuales se estructura el dinamismo de la motivación de logro. (p.29)

9.3 ANEXO III: RECOMENDACIONES PARA MOTIVAR

1. Garantizar la toma de conciencia de los alumnos hacia la Educación Física a partir de comunicarles la importancia de las actividades que en ella se realizan.

Es importante que el profesor comunique a los alumnos el por qué y para qué se realizan las ejecuciones de la clase y al mismo tiempo permita en estos la comprensión de su importancia, de esta manera logrará la toma de conciencia de los educandos durante el proceso y creará en ellos la necesidad de realizar las actividades de la clase. Esta recomendación asume importancia no sólo para la motivación de los alumnos hacia la clase de Educación Física, sino también para que estos incorporen la práctica de las actividades físicas como un hábito de vida. Si el alumno no comprende la importancia de las actividades que se realizan en las clases, es menos probable que se halle motivado por realizarlas.

2. Actuar en las clases como un propio participante, realizando en la medida de lo posible las ejecuciones junto a los alumnos. En este sentido Saínz de la Torre León (2003) expone como máxima que a entrenadores con pobre grado de implicación en las tareas, corresponden deportistas poco motivados y poco propensos al esfuerzo.

La implicación del profesor en las ejecuciones de las clase, como un participante más, resulta un elemento motivante para los educandos, ya que tiende a crear una mayor identificación y comunicación profesor–alumno en el proceso de enseñanza–aprendizaje.

3. Ser ejemplo como profesor. Es una premisa importante para el profesor predicar con su ejemplo ante sus alumnos, su condición de paradigma para los educandos hace que estos le sigan y mantengan una disposición favorable en la clase. Si los alumnos perciben en el profesor falta de motivación al impartir las clases, no sentirán tantos deseos de llevar a cabo las ejecuciones y/o actividades.
4. Tener en cuenta en las clases, siempre que sea posible, la introducción de cambios novedosos en las formas organizativas, el área donde se realizan, así como los métodos y medios de enseñanza (ser creativos). El profesor debe evitar que sus clases se desarrollen en un ambiente monótono, por ello resulta eficaz su creatividad en función de planificarlas de manera que los alumnos constantemente se enfrenten

a experiencias novedosas que les resulten atractivas y que les estimulen a participar de la Educación Física. Debe procurarse, en lo posible, que siempre exista un elemento en la clase que constituya una “sorpresa” para los educandos. Para Sáenz López Buñuel, Ibáñez y Giménez Fuentes Guerra (1999) la novedad suele ser atractiva para los alumnos.

5. Motivar las clases a través de juegos u otras opciones de interés para los alumnos. El juego es un buen recurso para motivar según refieren Sáenz López Buñuel, Ibáñez y Giménez Fuentes Guerra (1999), además de constituir un método a través del cual los alumnos experimentan satisfacción y al mismo tiempo desarrollan habilidades y capacidades importantes para la vida en sociedad. Fernández y otros (1993), citados por Sáenz López Buñuel, Ibáñez y Giménez Fuentes Guerra (1999) refieren que el juego se convierte en un método de aprendizaje y motivación muy útil en las clases de Educación Física. Si somos capaces de incorporar los juegos en las clases, acordes a las características de los educandos, para apoyar el cumplimiento de los objetivos previstos, contribuiríamos al desarrollo de los alumnos de una forma activa y placentera.
6. Tener en cuenta en la planificación los gustos y preferencias de los alumnos. Según Sáenz López Buñuel, Ibáñez y Giménez Fuentes Guerra (1999) la selección de contenidos que sean atractivos para el alumnado es un criterio que puede favorecer o perjudicar la motivación.

El profesor debe tener en cuenta al planificar las acciones de sus clases los gustos y preferencias de los alumnos, de manera que éstos sientan agrado por lo que realizan y no se vean contrariados en este sentido. Según López (2006) los educandos se sentirán realmente motivados en la medida que la clase dé respuesta a sus necesidades espirituales y de rendimiento. Es recomendable intercambiar con los educandos constantemente sobre las formas en que se están llevando a cabo las clases y a partir de ello tomar iniciativas que puedan ayudar a que logren una mayor satisfacción al realizar la Educación Física.

7. Seleccionar ejercicios asequibles a los alumnos. El profesor debe planificar ejercicios que resulten asequibles para los alumnos, ya que de seleccionar aquellos que sólo puedan ser realizados por los más aventajados se propiciará en el resto de

los educandos una pérdida de los deseos de realizarlos exitosamente. Para ello es importante conocer las características de cada miembro del grupo así como sus posibilidades de desempeño y en este sentido llevar a cabo un trabajo individualizado si es preciso.

Según López (2006) el hecho de seleccionar ejercicios y actividades asequibles al alumno debe permitirle poner en tensión todas sus fuerzas, viéndose recompensado con la realización exitosa, lo cual constituye un elemento estabilizador de su motivación. En este sentido se debe determinar el grado de dificultad de las ejecuciones en el límite de lo que el educando puede hacer, ya que las demasiado fáciles o difíciles traen consigo la pérdida del interés.

8. Reconocer los logros de los alumnos. El profesor debe reconocer en el alumno los logros que ha ido obteniendo de manera que esto resulte un estímulo que le ayude a seguir realizando exitosamente las ejecuciones. No es recomendable estar ajeno a los logros de algún educando, ya que esto le pudiera provocar pensamientos desfavorables, del mismo modo no se debe llevar a cabo un reconocimiento excesivo ya que de esta forma se adaptará al alumno a que lo más importante sea el reconocimiento y no el placer interno derivado de la propia ejecución.

Es importante que la acción de reconocer los logros de los alumnos vaya acompañada de indicaciones precisas que los estimulen a seguir desempeñándose exitosamente en ejecuciones futuras.

9. Desarrollar la clase en un clima donde prime la alegría. Para Hernández (1990), citado por Sáenz López Buñuel, Ibáñez y Giménez Fuentes Guerra (1999), el clima de la clase depende también del profesor y va a ser fundamental para la motivación del alumnado. Si el ambiente es relajado y distendido, los alumnos tendrán una actitud más positiva que en un clima tenso y estricto.

El profesor debe garantizar que el clima de la clase sea agradable, ya que de esta manera los alumnos sentirán agrado al participar de la misma y darán lo mejor de sí en ella. Es importante tener en cuenta los gustos y necesidades de los alumnos, así como la planificación de acciones que sean compatibles con estos. Se debe mostrar ante el grupo un estado de ánimo favorable en todo momento así como un buen uso de la comunicación.

10. Aumentar el grado de complejidad de los ejercicios a medida que los alumnos los dominen, no dejando errores sin vencer.

El profesor debe ir aumentando el grado de complejidad de los ejercicios que selecciona para las clases en la medida que los alumnos los vayan dominando, es importante no incorporar un nuevo ejercicio sin que los educandos hayan dominado los que se han orientados anteriormente. Esto permitirá que se vayan experimentando vivencias de éxito en la clase y por consiguiente estados de satisfacción derivados de las ejecuciones logradas.

11. Darle posibilidades de libertad a los alumnos dentro de la clase para que sean creativos, en la medida de lo posible.

El profesor no debe propiciar que la clase se desarrolle sin facilidades de libertad para el alumnado, sino por el contrario, debe brindar a los alumnos la posibilidad de ser creativos al realizar las ejecuciones planificadas. Es importante tener presente hasta donde puede ser permisible la creatividad de los educandos sin que se vea afectado el cumplimiento de los objetivos o la calidad de la clase. Una clase que brinde poca libertad al alumno, donde exista predominio de los métodos reproductivos, propiciará en los educandos menor satisfacción que aquella donde se permita una mayor creatividad y se base en métodos productivos.

12. No abusar del control negativo en la clase. Para Saínz de la Torre León (2003), el control positivo se utiliza para fortalecer las conductas deseadas en el alumno, contribuyendo a incentivar la motivación del mismo, mientras que el control negativo persigue eliminar las conductas que consideramos inadecuadas, a través de la crítica o el castigo, lo que deteriora la diversión y alegría por la práctica deportiva.

El profesor debe tratar de no abusar del control negativo en la clase, sólo valerse de esta manera en caso que las circunstancias así lo requieran (ya sea para imponer disciplina u otras situaciones que lo exijan). En él debe predominar el control positivo propiciando que la clase se desarrolle en un ambiente agradable.

13. Mostrar como profesor un buen estado de ánimo en la clase. El profesor debe mostrar ante sus alumnos un buen estado de ánimo, los problemas personales no

deben influir negativamente en la posición que adopta ante el grupo. Su actividad, según López (2006), debe caracterizarse por un trato afable, una disposición adecuada ante el trabajo, por la introducción de medidas para animar a los alumnos y la ayuda a los que presentan dificultades.

❖ Fuente: Escudero Sanz (2009). La motivación hacia las clases de Educación Física.

9.4 ANEXO IV: CONSTRUCCIÓN DE MATERIALES

○ BOLAS MALABARES CON GLOBOS:

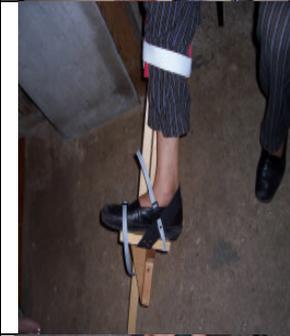
<ul style="list-style-type: none"> • Material necesario: 	
<ul style="list-style-type: none"> - Arroz o pasta tipo Maravilla. - Globos. - Vaso. - Botellín. - Tijeras. - Embudo. 	

<ul style="list-style-type: none"> • Procedimiento: 	
	<p>1°. Llenamos el vaso con el arroz o la pasta; tomando siempre la misma medida, unos 90 o 100 gramos, y los vertemos en el botellín con la ayuda del embudo.</p>
	<p>2°. Inflamos un poco un globo. Le damos unas vueltas al cuello del mismo (para evitar que se desinfle) y lo ponemos en el cuello de la botella. No hay que inflarlo demasiado, sino se deforma.</p>
	<p>3°. Dando la vuelta pasamos el relleno al globo.</p>
	<p>4°. Sacamos la botella. Luego cortamos el cuello del globo y nos queda un agujero mostrando el arroz.</p>
	<p>5°. Finalmente, montamos otro globo encima, cubriendo sobretodo el agujero del anterior. Podemos poner los globos que queramos para darle más resistencia.</p>

○ **ZANCOS DE PIE:**

<p>▪ Material necesario:</p>	
<ul style="list-style-type: none"> - Dos barras de madera de 34x30 mm, de longitud igual a la altura de la parte baja de tu rodilla al suelo + 17 cm. - Dos barras de madera (también de 34 x30) de 1m de largo. - Tubo de PVC de 160 mm de diámetro, con 10 cm de largo. - Un trozo de cubierta de bicicleta de 24 cm de largo. - Tubillón de 8 mm de diámetro. - Espuma o goma para acolchar el apoyo de las pantorrillas. - Dos tornillos con "palomilla" de 8 cm de largo, con sus arandelas. - Unos trozos de madera de 30 mm de espesor. - Correas y enganches. - 2 cinturones corredizos. 	

<p>• Procedimiento:</p>	
	<p>1°. Constrúyete unos pies para el armatoste.</p>
	<p>2°. Una vez montado el reposa pies lo encolamos y atornillamos a la barra fija, de 62 cm de largo.</p>
	<p>3°. Practicamos dos agujeros en la barra más o menos cerca de los extremos que servirán para unir a las patas con los tornillos. Deben estar a una distancia que sea múltiplo de 5cm.</p>
	<p>4°. Ahora para hacer el apoyo de las pantorrillas cortando el tubo de PVC de 10 cm por la mitad, teniendo un semicírculo para cada zanco. Atornillamos este en la parte alta del engendro con un solo tornillo, ya que debe ser giratorio. Lo más importante es que el apoyo quede por debajo de tu rodilla.</p>

	<p>5°. Acolchamos con la espuma o goma pegando, si hace falta, varias capas.</p>
	<p>6°. Montamos las correas. Puedes poner la parte fija del cierre cosiendo o con remaches. Has de tener dos correas finas y corredizas para el pie.</p>
	<p>7°. Hay dos correas finas en el pie (corredizas), una gruesa pero fija para el talón, y el cinturón corredizo para la pantorrilla. Este sistema de sujeción es muy fuerte y no duele ni corta la circulación de la sangre. Las correas están sujetas a la madera mediante grapas, es más práctico que no estén sueltas por ahí.</p>
	<p>8°. Marcamos los agujeros en la barra que harán de patas. Con estos agujeros graduaremos la altura. Hacemos uno cada cinco centímetros, así podremos empezar desde muy poca altura.</p>
	<p>9°. Para no andar por ahí dando patinazos una buena idea es poner dos trozos de cubierta de bicicleta en la punta. Cortamos dos trozos para cada zanco que cubrirán el extremo formando una cruz.</p>
	<p>10°. Grapamos (o fijamos con clavos) las tiras de cubierta en los 4 costados y lo aseguramos con abundante cinta aislante. (La cinta no va abajo, solo en los laterales)</p>

❖ Todas las imágenes e información de más materiales en:

www.ensaimadamalabar.com

9.5 ANEXO V: FICHA DE AUTOEVALUACIÓN

EVALUACIÓN DE LA ACT. EXTRAESCOLAR: HABILIDADES CIRCENSES	
Marca un O en el número que consideres:	
1- Muy Mal / No 2- Mal 3- Regular/Quizás 4- Bien 5- Muy bien/ SI	
- ¿Han cumplido las expectativas que tenías al principio?	1 - 2 - 3 - 4 - 5
- ¿Cursaríais esta actividad más veces?	1 - 2 - 3 - 4 - 5
- ¿Se te ha permitido desarrollar tu creatividad?	1 - 2 - 3 - 4 - 5
- ¿Te has sentido protagonista?	1 - 2 - 3 - 4 - 5
- ¿Manejas con soltura los tres contenidos tratados?	1 - 2 - 3 - 4 - 5
- ¿Cómo te has sentido con el resto de compañeros?	1 - 2 - 3 - 4 - 5
- ¿Has vencido algún miedo?	1 - 2 - 3 - 4 - 5
- Valoración del material y las instalaciones	1 - 2 - 3 - 4 - 5
- ¿Qué añadirías para mejorar la actividad?	
- ¿Qué crees que ha faltado?	