



FACULTAD DE EDUCACIÓN DE PALENCIA
UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

**PROYECTO EXTRAESCOLAR: EL GOLPEO DE
RAQUETA COMO MEDIO PARA DESARROLLAR
LA LATERALIDAD EN SEGUNDO CICLO DE
PRIMARIA**

TRABAJO FIN DE GRADO
EN EDUCACIÓN PRIMARIA

AUTOR/A:
AITOR SALCEDA DELGADO
TUTOR/A:
FRANCISCO ABARDÍA COLAS

Palencia, Junio 2016

UVa

PA-
LEN-
CIA

Resumen:

Este documento recoge una propuesta de proyecto extraescolar fundamentado en el desarrollo y asentamiento de la lateralidad y la habilidad del golpeo con raqueta. Para poder comprender este proyecto en su totalidad, primero voy a analizar los diferentes temas vinculados a este proyecto, fundiendo los argumentos de diferentes autores con mi punto de vista personal. Temas como el desarrollo de la lateralidad en la escuela, la vinculación entre la escuela y su contexto o la presencia de aspectos competitivos en la escuela; son cuestiones que van a estar presente a lo largo de este documento. De esta forma, las conclusiones y reflexiones sobre estos temas, van a dotar de sentido la aplicación de este proyecto extraescolar. Con ello, trato de permitir al lector, comprender la importancia y utilidad de la aplicación de este proyecto en un contexto escolar real.

Palabras clave:

Lateralidad, golpeo con raqueta, proyecto extraescolar, actividad física, educación física, educación primaria, salud, desarrollo motriz, capacidades físicas, escuela, contexto escolar, deporte, cultura deportiva, competitividad.

Abstract:

This document reflects a proposal of extracurricular project based on the development and establishment of the laterality and the skill of the beating with racket. In order to be able to understand completely this project, I will begin by analyzing the different topics linked to this project, merging the arguments of different authors with my personal point of view. Themes such as the development of the laterality in the school, the link between the school and its context or the presence of competitive aspects in the school, are questions which are going to be present throughout this document. Thus the conclusions and reflections on these topics are going to make sense of the application of extracurricular project. Thanks to it, the aim is that the reader will be able to understand the importance and utility of the application of this project in a real school context.

Keyword:

Lateralidad beating with the racket, extracurricular project, physical activity, physical education, elementary education, health, motor skills development, physical condition, school, school context, sport, sports culture, competitiveness.

ÍNDICE

| | |
|---|-----------|
| 1. INTRODUCCIÓN | 4 |
| 2. JUSTIFICACIÓN | 6 |
| 3. OBJETIVOS | 8 |
| 4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA | 9 |
| 4.1 Introducción | 9 |
| 4.2 La presencia de la actividad física dentro de un proyecto extraescolar | 10 |
| 4.3 Origen de la lateralidad y su relación con las capacidades físicas | 13 |
| 4.4 Lateralidad | 14 |
| 4.5 La escuela y su vinculación al concepto de deporte | 18 |
| 4.6 El golpeo y deportes de raqueta y su vinculación con la lateralidad: | 20 |
| 5. METODOLOGÍA | 24 |
| 5.1 Objetivos del proyecto extraescolar:..... | 27 |
| 6. CONCLUSIONES DEL TRABAJO FIN DE GRADO | 28 |
| 7. LÍNEAS FUTURAS DE INVESTIGACIÓN | 31 |
| 8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS | 34 |
| 9. ANEXO: DESARROLLO DE LAS SESIONES DEL PROYECTO | 36 |
| Sesión 1: Familiarización con los materiales y primeros golpes | 37 |
| Sesión 2: Iniciación al golpeo a media altura | 41 |
| Sesión 3: Golpeo por debajo de la cintura | 45 |
| Sesión 4: Golpeos de reacciones y con desplazamientos | 48 |
| Sesión 5: Golpeo de volea | 51 |
| Sesión 6: Golpes de volea a diferentes alturas y direcciones con y sin desplazamientos | 54 |
| Sesión 7: Intercambios de distintos golpes con compañero | 57 |
| Sesión 8: Golpeo de dejada..... | 60 |
| Sesión 9: Repaso y asentamiento de reflejos de distintos golpes | 63 |
| Trivial final | 66 |

1. INTRODUCCIÓN

El documento que a continuación expongo, se trata de un trabajo personal en el cual centro mi foco de atención en dos temas fundamentales, el desarrollo y asentamiento de la lateralidad y el golpeo con raqueta como medio para trabajarla. Cabe destacar que no tendría sentido trabajar estos dos temas sin un contexto que justificara y diera sentido su tratamiento. En este caso, es el contexto escolar vinculado a la escuela, el cual da cabida y dota de sentido al trabajo relacionado con estos dos temas. Sin embargo, cuando de contexto escolar, en este caso no me refiero al aula ordinaria, sino que en esta ocasión mi interés se centra en un elemento vinculado a las escuelas pero que no forman parte del horario lectivo del niño, los proyectos extraescolares. Por lo tanto, este documento está centrado en una propuesta de proyecto extraescolar en el que el aprendizaje del golpeo con raqueta, sirva como una herramienta para no solo dominar esta habilidad, sino también para desarrollar y asentar la lateralidad del niño.

Ahora bien para poder entender a fondo este trabajo y proyecto, lo he dividido en diferentes partes, con el fin de llegar a comprender todos los aspectos que envuelven la elaboración de este documento.

En primer lugar, tras este apartado de introducción, paso a profundizar más en la justificación del tema, en por qué he decidido elaborar este trabajo y porque estos temas anteriormente mencionados centran el foco de atención de este documento.

Posteriormente, paso a exponer los diferentes objetivos que pretendo conseguir con la realización de este trabajo, los cuales dan sentido a su creación y orientan el desarrollo del mismo.

Una vez desarrollados ya los apartados de justificación de tema y los objetivos del trabajo, paso a la fundamentación teórica. En ella, a través de la recopilación, síntesis y análisis de las obras de diversos autores, junto con el aporte de mi punto de vista personal, trato de abordar y esclarecer todo aquello relacionado con los temas que centran este trabajo. Para ello, he dividido este apartado en diversos subapartados, que facilitan el seguimiento y análisis de los diferentes factores que, a mi juicio, son relevantes para entender por completo la dimensión de este trabajo.

Tras finalizar la fundamentación teórica y entendiendo ya los diferentes aspectos que engloban este trabajo, paso centrarme ya en el desarrollo concreto de mi proyecto a

través de los apartados de metodología, en el que se incluye un explicación de las bases metodológicas que sigue el proyecto expuesto, y desarrollo del proyecto, en el que se incluye ya el proyecto en sí.

Para finalizar este trabajo, llevo a cabo un proceso de análisis de este proyecto, en el cual reflexiono y evalúo diferentes aspectos relacionados con este documento, como si se han cumplido los objetivos expuestos al principio o las posibles líneas futuras de investigación que pueden dar continuidad a todo lo expuesto en este documento, acabando con la lista de referencias bibliográficas utilizadas a lo largo de este trabajo.

2. JUSTIFICACIÓN

En primer lugar, cabe destacar que la realización de este documento surge ante la necesidad de dar respuesta a lo establecido en la *Orden ECI/3857/2007, de 27 de diciembre, por la que se establecen los requisitos para la verificación de los títulos universitarios oficiales que habiliten para el ejercicio de la profesión de Maestro en Educación Primaria*, en la cual se refleja que los alumnos deberán realizar un trabajo de fin de grado en el que deberán plasmar las competencias que han adquirido a lo largo de su recorrido de formación.

De esta forma, este trabajo personal busca mostrar mi madurez y competencia como futuro docente que me permita conseguir los últimos 6 créditos, que el plan de estudios de la Universidad de Valladolid decreta a la realización de este trabajo de fin de grado, los cuales me permitirán concluir mi etapa como estudiante de grado y obtener un título que me identifique y califique como una persona preparada para entrar en el inmenso mundo que engloba la docencia.

Ahora bien, para plasmar esta síntesis de conocimientos y esta preparación hacia el amplio mundo que supone la educación, he elaborado un informe donde trato de demostrar mi capacidad de recogida de información, análisis de datos y elaboración de unidades didácticas, partiendo de una base temática sobre la que fundamentar y desarrollar dicho proyecto. Esta base temática se trata de una doble vertiente, por un lado el tema del desarrollo de la lateralidad y por otro lado el desarrollo de la habilidad específica del golpeo con raqueta. Como ya veremos posteriormente, el tema de la lateralidad ha sido objeto de múltiples estudios y ha sido definida de multitud de formas por diversos autores y, sin embargo, aún es un campo que requiere de un mayor estudio y cuya implicación con el proceso de enseñanza-aprendizaje, aún no tiene la relevancia que, a mi juicio, debería tener. Por su parte, el golpeo de raqueta es una habilidad específica que, si bien es cierto que es más trabajada dentro del área de E.F, especialmente en los cursos superiores de la educación primaria, en la mayoría de las ocasiones su enseñanza está basada desde un punto de vista deportivo, siendo el caso más común el de la enseñanza del bádminton.

A través de este documento, trato de mostrar un proyecto extraescolar que huya de los factores de competitividad y la búsqueda de la perfección de un limitado número de movimientos, propios de la enseñanza de carácter deportiva que están centradas en un único deporte concreto. Este cambio, me permitirá confeccionar un proyecto extraescolar en el que se aúnen, el desarrollo de la lateralidad con el desarrollo de la habilidad del golpeo con raqueta de diferentes tipos de móviles. Todo ello, desembocará en un proyecto más rico y completo, que me permita explorar y trabajar con una mayor variedad de materiales y acciones motrices, dejando a la competitividad en un segundo plano.

Así, en este documento trato de plasmar todas las competencias y conocimientos desarrollados durante mi proceso de formación como maestro, a través de la elaboración de un proyecto de recopilación, síntesis y análisis de datos, así como la elaboración de una programación didáctica que muestre mi capacidad como futuro docente y me permita incorporarme con solvencia al amplio mundo laboral que supone la educación primaria.

3. OBJETIVOS

Al igual que cualquier trabajo de investigación, la elaboración de este documento está marcado por una serie de objetivos que busca cumplir y que dotan de significado y sentido a la realización del mismo.

Por ello, en este apartado voy a exponer los diferentes objetivos que busca cumplir este trabajo, los cuales nos permitan justificar y centrar nuestra atención en el interés que tiene la elaboración de este trabajo.

- Diseñar un proceso de enseñanza-aprendizaje personal que contribuya al desarrollo motor del niño, por medio del desarrollo de una habilidad y el asentamiento de la lateralidad.
- Plantear un proyecto extraescolar que conecte con los saberes, habilidades y conocimientos desarrollados en el aula ordinaria.
- Comprender la importancia de la presencia de proyectos extraescolares en la escuela, centrados en la realización de actividades físicas.
- Conocer la influencia de la lateralidad en el desarrollo motor del niño y en el proceso de enseñanza-aprendizaje de diferentes áreas del conocimiento.
- Explorar la posibilidad del desarrollo de la habilidad del golpeo con raqueta, como medio para asentar la lateralidad del niño.
- Evaluar la aplicación de este proyecto en relación a la realidad que envuelve a un centro escolar y plantear futuras líneas de investigación que den continuidad a este proyecto.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

4.1. INTRODUCCIÓN:

A lo largo de este apartado, voy a tratar de explicar las diferentes cuestiones teóricas que engloban este proyecto, a través de la recopilación, interpretación y síntesis de diversos datos vinculados a los temas que conforman dicho proyecto.

En el primer apartado, voy a centrar mi atención en los beneficios de la práctica de actividad física, su presencia en la escuela y la razón de su existencia en proyectos extraescolares que justifiquen la elaboración de este proyecto, además de definir que son las actividades extraescolares, las características que estas deben tener y el nexo de unión que estas suponen entre el colegio y el entorno que le rodea.

Una vez comentada la importancia e influencia de las actividades físicas en la escuela y los proyectos extraescolares, pasaré a centrar mi atención en los dos temas principales que sustentan el proyecto, la lateralidad y la habilidad del golpeo con raqueta. Primero para comprender mejor la lateralidad, su origen y su relación con las capacidades físicas, voy a tratar de aclarar que y cuáles son las capacidades físicas, así como la clasificación de dichas capacidades según diversos autores, en función de distintos aspectos que las engloban. Así, podremos entender como la lateralidad está vinculada a las capacidades físicas, puesto que como explicaré posteriormente, guarda una estrecha relación con lo que numerosos autores denominan como capacidades perceptivo-motrices.

Esta comprensión del vínculo entre la lateralidad y las capacidades físicas, me permitirá en el siguiente apartado abordar de forma eficaz el concepto de lateralidad. Para ello, analizaré algunas definiciones de lateralidad acuñadas por diversos autores y explicaré su origen y estrecha vinculación al sistema nervioso, además de definir los diferentes tipos de lateralidad existentes y comentar la estrecha relación e importancia de la lateralidad en la escuela y el proceso de enseñanza-aprendizaje de los niños.

Por otro lado, y volviendo al tema de los proyectos extraescolares como nexo de unión entre la escuela y el entorno y su cultura, centraré mi atención en el concepto de deporte y los aspectos sociales y competitivos inherentes a él. De este modo, el foco de atención se concentrará en la concepción cultural de los deportes, el grado de

competitividad ligado a ellos y sobre todo, si este concepto de deporte es conveniente que tenga cabida en la escuela, o si por el contrario las actividades extraescolares de un centro deberían centrarse más en la conexión con los saberes desarrollados en la escuela y en la huida de un modelo, que prime más la competitividad que el desarrollo motor y social del niño.

Para finalizar, en el último apartado de esta fundamentación teórica mi interés radicará en los deportes y habilidades de raqueta, en concreto, en los aprendizajes ligados al desarrollo de esta habilidad que motivan su presencia en el área de E.F. y en especial a la relación de esta habilidad con el desarrollo y asentamiento de la lateralidad, lo cual dará sentido al uso de esta habilidad como medio para desarrollarla y por tanto, a este proyecto.

4.2. LA PRESENCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DENTRO DE UN PROYECTO EXTRAESCOLAR:

Para comenzar, antes de sumergirnos en los temas concretos relacionados con la temática principal de este proyecto, veo necesario dar un paso atrás para comprender la importancia del planteamiento de proyectos extraescolares centrados en la actividad física.

En primer lugar, en base a definiciones de actividad física como las que acuñan Fraile Aranda, Arribas Cubero y otros, presentes en Santos Pastor y Sicilia Camacho (1998), Castillo, Balaguer y García-Merita (2007) o la de la propia OMS, podemos definir la actividad física como cualquier actividad que implica un movimiento corporal de nuestros músculos esqueléticos y que por consiguiente, acarrea un gasto de energía. Vinculado a la actividad física, se encuentra el ejercicio físico, que precisamente Fraile Aranda y otros definen como un tipo de actividad física repetitiva, la cual está planificada y estructurada y cuyo objetivo es el mantenimiento o mejora de la forma física.

En el ámbito escolar, la actividad y el ejercicio físico tienen cabida en la escuela durante el horario lectivo principalmente en dos momentos, en el recreo, donde los propios niños son los encargados de elegir y regular estas actividades físicas que realizan; y en las clases de E.F., en las cuales el profesor es el encargado de dirigir y supervisar dichas actividades. Si bien la existencia de estos dos momentos puede parecer que la

actividad física tiene suficiente presencia en el horario lectivo de los niños, en mi opinión la realidad no es tan ideal. Es cierto que el recreo es un espacio presente en todos los días del horario lectivo, sin embargo, en comparación al resto de momentos que conforman el horario, su tiempo es mucho más reducido, abarcando un espacio temporal de entre 25-45 minutos. Además durante el recreo, los niños juegan libremente, por lo que casi siempre juegan a aquellos juegos o deportes que más les gustan, desapareciendo así la posibilidad de realizar un ejercicio físico controlado que tenga en cuenta los múltiples factores a tener en cuenta para realizar un ejercicio físico, sano, saludable y que contribuya a un desarrollo equilibrado del niño.

Esto deja a las sesiones de E.F. como los únicos momentos en la escuela, donde los niños realizan actividad física supervisada por un profesional con el objetivo de desarrollar su motricidad de forma adecuada y a diferentes niveles. No obstante, en la mayoría de los casos, las clases de E.F. solo abarcan dos horas del horario lectivo de la semana. No deja de ser curioso la escasa presencia de esta área en el horario escolar, cuando la motricidad es un aspecto inherente al ser humano y que, independientemente de la profesión o actividad que hagamos, nuestra motricidad siempre va a estar presente. Además la actividad física tiene una importante vinculación con la salud, hasta el punto que la OMS afirma que la falta de actividad física constituye el cuarto factor de riesgo de mortalidad a nivel mundial. Marcos Becerro, presente en Casimiro Andújar, Delgado Fernández y Águila Soto (2005); explica como la actividad física es un elemento eficaz en la prevención, tratamiento y recuperación de multitud de enfermedades o patologías como obesidad, diabetes, artrosis, tumores malignos, asma bronquial, enfermedades mentales, etc., por lo que la promoción y creación de un hábito de los niños hacia la realización de actividad física, no solo contribuye a su adecuado desarrollo a nivel motriz, sino que también tiene una gran importancia desde el punto de vista de la salud.

Es ante esta escasa respuesta del horario lectivo hacia la actividad física, que aparecen como medida compensatoria los proyectos extraescolares ligados a actividades físicas y deportes. Los proyectos extraescolares se convierten en una forma de promover a los niños el hábito de realizar actividad física.

Es por esta necesidad de la escuela de dar una mejor respuesta a la práctica y hábito de actividad física en los niños, así como un correcto desarrollo de su motricidad por la que surge el proyecto extraescolar que a continuación propongo. Posiblemente, la

mayor peculiaridad y diferencia de este proyecto, en relación a los aplicados actualmente en la inmensa mayoría de colegios, es que no está centrado en la práctica de ningún deporte en concreto, puesto que el objetivo de este proyecto no es centrar el desarrollo motriz del niño, únicamente en los aspectos concretos que rodean a un deporte específico y tampoco busca el aspecto competitivo envueltos en ellos, lo cual ampliaremos posteriormente. Ahora bien, para entender este proyecto extraescolar, primero tenemos que conocer que son las actividades extraescolares y que características tienen.

Basándonos en la definición de actividades extraescolares que establece Guerrero Serón (2007) y teniendo en cuenta lo establecido en la LOE en materia de actividades extraescolares, podríamos definir las actividades extraescolares como todas aquellas actividades o prácticas de enseñanza-aprendizaje organizadas por el centro, que utilizan un material alternativo al usado en el desarrollo de las clases o experiencias cotidianas, que tienen un carácter lúdico, recreativo, instructivo o formativo, que guardan una estrecha relación con la realidad y el contexto social del centro y que garantizan los principios de voluntariedad y no discriminación. Como podemos ver a partir de esta amplia definición de actividades escolares, la organización por parte del centro de cada una de las diversas actividades extraescolares, supone tener en cuenta múltiples aspectos y factores que condicionan su posible desarrollo o no, más allá del simple hecho de definir el tema desarrollar en ellas. Ahora, en relación a esta amplia definición de actividades extraescolares me gustaría incidir y destacar dos aspectos o características.

En primer lugar, cabe destacar esta conexión que las actividades extraescolares de un centro, deben tener con el contexto que rodea al propio centro, dado que estas actividades extraescolares suponen una oportunidad para el niño de obtener y desarrollar una serie de conocimientos, habilidades, valores... directamente vinculado con la realidad en la que vive. Santos Guerra (1997) defiende la idea de que la escuela debe ser permeable e influenciada en una doble dirección, de fuera hacia dentro y de dentro hacia fuera, es decir, debe ser influenciada por el contexto y la realidad que la rodea y viceversa, hecho sobre el que profundizaremos más adelante.

Por otro lado está el hecho de si estas actividades extraescolares deben ser simplemente de carácter lúdico, con la intención de que el alumno pueda disfrutar de otro tipo de actividades que no se realizan en el aula ordinaria, o también deben tener algún tipo de vinculación con los diversos aprendizajes desarrollados en la escuela. Sicilia

Camacho (1998) argumenta y defiende la idea de que las actividades extraescolares deben mantener un carácter educativo y, por tanto, estas actividades extraescolares deben estar conectadas con los intereses del centro. Recogiendo esta idea, desde este documento voy a tratar de desarrollar un proyecto extraescolar, en el que haya una clara intención educativa y cuyos aprendizajes estén conectados con algunos saberes que se deben de llevar a cabo en el aula ordinaria. Sin embargo, es importante matizar que esta conexión con aprendizajes escolares no supone el desarrollo de forma extraescolar de contenidos o aprendizajes que se deben de llevar en el aula y que por el contrario, se desarrollan a través de este proyecto extraescolar. La finalidad de las actividades extraescolares nunca puede ser la de sustituir la enseñanza ordinaria, ni la de su uso como medio para desarrollar aprendizajes que no se puedan o no den tiempo a desarrollar en el aula. Lo que si buscamos en este proyecto es una conexión entre los saberes, habilidades, conocimientos... que los niños desarrollan en el aula y las actividades o posibilidades de aplicación que están relacionadas con el entorno en el que viven, así como una asimilación o perfeccionamiento a través de su realización, sin intención evaluadora de ningún tipo.

De este modo, este proyecto extraescolar se presenta como un medio para conectar el colegio y los saberes que en él se desarrollan, a la realidad y el contexto que le rodea y a los intereses del niño, que a su vez están ligados e influenciados por esta realidad en la que el propio niño vive y en la cual deberá aplicar a lo largo de su vida los diferentes aprendizajes desarrollados en la escuela.

Una vez entendida la importancia actual de la presencia de actividades físicas en los proyectos extraescolares, así como la definición y características de estos, voy a proceder a centrar el foco de atención en los dos temas principales que forman la base de este proyecto, la lateralidad y el golpeo con raqueta.

4.3. ORIGEN DE LA LATERALIDAD Y SU RELACIÓN CON LAS CAPACIDADES FÍSICAS:

En primer lugar, para poder comprender la lateralidad, se antoja necesario dar un paso atrás y empezar por comprender las clasificaciones de capacidades físicas, las cuales todo docente del área de Educación Física debe tener en cuenta para poder desarrollar adecuadamente la motricidad del niño.

Álvarez del Villar (1983) define las capacidades físicas como los factores que determinan la condición física de un individuo y lo clasifican para la realización de una determinada actividad física y que por medio del entrenamiento posibilita el máximo desarrollo físico del individuo.

A partir de aquí, hay una gran controversia y multitud de opiniones sobre estas capacidades físicas. Tradicionalmente se han tenido en cuenta la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad como las 4 capacidades físicas básicas. Sin embargo, hay multitud de autores que no están de acuerdo con esta clasificación, ya sea porque no consideran alguna de ellas como capacidades físicas básicas, como es el caso por ejemplo de González y Gorostiaga (1995) que defienden que la fuerza es la única capacidad física básica; o porque existan más factores o capacidades a tener en cuenta.

En relación con este último caso, autores como Porta (1988), Castañer y Camerino (1991) y Abardia y Medina (1997) defienden la necesidad de una ampliación en esta clasificación, diferenciando así entre capacidades motrices o físico-motrices y capacidades perceptivo-motrices, añadiendo los dos últimos autores las capacidades socio-motrices.

Según esta clasificación, las 4 capacidades físicas a las que anteriormente hacía alusión (fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad) serían aquellas que conforman las capacidades físico-motrices, las cuales entendemos como aquellas que afectan a la condición física del individuo y que participan, de una u otra forma, en la realización de las habilidades motrices.

Por otro lado y siguiendo esta clasificación, aparecen las capacidades perceptivo-motrices, entendiéndolas como aquellas capacidades estrechamente vinculadas al sistema nervioso del individuo y su estructura fisioneurológica. Los propios Castañer y Camerino (2006) establecen una clasificación dentro de estas capacidades perceptivo-motrices, apareciendo así los términos de somatognosia y exteroognosia. Según estos autores, La somatognosia se refiere al conocimiento de los aspectos sensoriales, funcionales y morfológicos de nuestro cuerpo, mientras que la exteroognosia corresponde al conocimiento del contexto y los elementos espaciotemporales en los que está presente nuestro cuerpo en ese momento. En relación a esta clasificación, Guío Gutiérrez (2010) menciona que estas capacidades perceptivo-motrices permiten la ejecución de movimientos ajustados y organizados, pudiendo estar relacionados con el propio cuerpo

(somatognosia) o con el entorno (exterognosia). De esta forma, se vincula la capacidad de equilibrio con la somatognosia, dependiendo esta de la corporalidad que deriva en la noción del cuerpo, mientras que la coordinación depende por su parte de la espacialidad y la temporalidad, y está relacionada con la estereognosia.

Es en esta espacialidad ligada a la coordinación, donde comienza a aparecer el término de lateralidad.

4.4. LATERALIDAD:

El concepto de lateralidad es un término que ha sido definido por multitud de autores (Zazzo (1976), Le Boulch (1995), Rigal (2006)) y entre cuyas diferencias, cabe destacar si está definida desde el aspecto cuantitativo o cualitativo. Mayolas Pi (2003), recoge las definiciones de lateralidad de Harris (1961) y Hildreth (1949) en las que se muestra claramente esta diferencia. Por un lado, Harris define la lateralidad o predominio lateral como el uso preferente y la aptitud superior de uno de los lados de nuestro cuerpo frente al otro. Es decir, su definición está basada en el aspecto cuantitativo, en el mayor uso por parte del ser humano de un lado sobre otro. En contraposición a este tipo de definiciones, Hildreth basa su definición en la diferencia de habilidad entre el uso de un lado y el otro, es decir, no se basa en la cantidad o uso mayor de un lado que de otro, sino la diferencia de calidad al usar un lado del cuerpo u otro.

Si bien hay una clara diferencia entre un tipo de definiciones y otras, hay un aspecto común que podemos sacar de todas las definiciones, existe una clara diferencia entre ambos lados de nuestro cuerpo. Ahora bien, ¿De dónde viene esta diferencia? ¿Dónde está su origen y porque? Y sobre todo y la pregunta más importante que planteo desde este trabajo ¿La lateralidad es un aspecto que se deba tener en cuenta o desarrollar en el ámbito educativo y de la etapa de educación primaria del niño? Desde este trabajo voy a tratar de dar respuesta, de la mejor forma a mi alcance y desde mi punto de vista personal, a todas estas preguntas.

En primer lugar, el origen de la lateralidad está ligado al sistema nervioso, algo lógico si tenemos en cuenta que, como mencionábamos en el apartado anterior, se trata de un aspecto ligado a una capacidad perceptivo-motriz. Concretamente el origen de la lateralidad está en el cerebro y su división en dos hemisferios diferentes. Tal y como

explica Botetano (2014), el cerebro se estructura y divide en dos hemisferios (derecho e izquierdo) incluyendo cada uno cuatro lóbulos, conectados entre ellos por un cuerpo calloso. Ahora bien, hay dos aspectos importantes en relación a esta división cerebral, ni ambos trabajan y analizan la información igual, ni existe equidad entre su intervención, es decir, cada ser humano tiene una preferencia al uso de uno de los dos hemisferios. El primero en defender esta teoría de la preferencia de uno de los hemisferios fue Broca (1865) quien afirmó que en la mayoría de los seres humanos el control manual estaba ligado al hemisferio izquierdo, el cual se encarga de lenguaje articulado. Debemos recordar que la conexión entre los hemisferios y nuestro control corporal está estructurado de forma cruzada, de tal forma que el hemisferio izquierdo se encarga de controlar la parte derecha de nuestro cuerpo y viceversa. Este hecho explica la inmensa diferencia que existe entre el número de personas diestras y zurdas, de tal forma que la gran mayoría de la población establece una preferencia del hemisferio izquierdo, mientras que existen excepciones que establecen una preferencia del hemisferio derecho.

También hay que destacar, que el desarrollo de la lateralidad no está únicamente ligado al desarrollo motriz del niño, sino que tiene una enorme influencia en otros aspectos vinculados a la educación del niño. Como ya hemos mencionado anteriormente, el hemisferio izquierdo es el encargado del lenguaje articulado y que es el hemisferio preferente o dominante de la mayoría de las personas. Sin embargo, ¿qué sucede cuando no se establece uno de los hemisferios como dominante? Según la teoría de Orton (1937), citado por Mayolas Pi (2010), aquellos niños que no establecen y asimilan un hemisferio cerebral como preferente, pueden presentar dificultades en el aprendizaje del lenguaje escrito. De hecho, Le Boulch (1987) va más allá y atribuye los problemas de lecto-escrituras de los niños a tres causas principales, entre los que destaca los problemas psicomotores. Es en estos problemas psicomotores donde tiene gran influencia la dominancia lateral, pues según Le Boulch en el comienzo del aprendizaje de la lecto-escritura, el principal problema psicomotor es la organización de los automatismos oculomanuales. De esta forma, el problema en el aprendizaje de la lecto-escritura se da cuando el movimiento ocular no está coordinado con el movimiento del brazo, es decir, si el ojo tiende a mirar hacia un lado mientras que el brazo tiende a ir hacia el lado opuesto. Entendiendo esto, se antoja evidente que el niño pueda tener problemas en el aprendizaje de la lecto-escritura, sin embargo, el problema es la falta de conocimiento de los docentes que desconoce el verdadero origen del problema, haciendo más difícil su resolución y una

de las razones principales que convierte a la lateralidad en un tema importante a conocer para los docentes.

Además, Botetano (2014) sostiene que aunque para aprender bien hay que utilizar ambos hemisferios, el hemisferio cerebral que asentemos como preferente es el que define nuestras habilidades cognitivas, puesto que nos hace tender a pensar de una forma u otra en función de la forma de procesar la información de uno u otro hemisferio. Esto, además de constituir una de las razones por las que cada persona desarrolla una forma personal y única de pensar, supone que algunos alumnos tengan mayores facilidades para aprender y asimilar conocimientos y contenidos correspondientes a determinadas áreas, mientras que otros tengan mayores facilidades en la asimilación de otro tipo de contenidos, en función del hemisferio cerebral preferente del niño.

Con todo esto presente, podemos comprender de forma sencilla que la asimilación de un hemisferio cerebral preferente, y por tanto un asentamiento de la lateralidad, no está únicamente vinculado al aspecto motriz del niño y al área de Educación Física, sino que también está ligado al desarrollo de nuestras habilidades cognitivas y al proceso de aprendizaje de otras áreas del conocimiento presentes en la escuela.

Ahora que entendemos la influencia de los hemisferios cerebrales en relación con la lateralidad, podemos entender perfectamente el simple hecho de porque existen personas diestras o zurdas, pero la lateralidad no se resume únicamente a diestro o zurdo. Si así fuese, no habría forma de explicar porque existen personas ambidiestras, o porque existen personas diestras de manos pero zurdas de pie y viceversa. Esto se debe a que existen varios tipos de lateralidad, en los que hay que tener en cuenta diferentes partes del cuerpo, no solo las manos.

Hay que tener en cuenta que además de a nivel manual, existe diferencia a nivel ocular (vemos mejor con un ojo que con otro), a nivel auditivo (oímos mejor de un oído que de otro) y a nivel podal. Además a estos factores genéticos, hay que sumarle la influencia sociocultural y educativa que influye al niño y que puede modificar el proceso de asentamiento de la lateralidad del niño.

Teniendo en cuenta todos estos factores, Castañer y Camerino (2006) establecen 3 tipos de lateralidad diferentes, incluyendo la lateralidad cruzada y la lateralidad contrariada como lateralidad no integral:

- Lateralidad integral: Se da en aquellos casos en las que el sujeto tiene una predominancia absoluta hacia un lado corporal, es decir, ser por ejemplo diestro tanto a nivel auditivo, ocular, manual y podal.
- Lateralidad cruzada: Se trata del caso contrario a la integral, es decir, no hay predominancia absoluta hacia un lado, de tal forma que pueda darse el caso de ser por ejemplo diestro de pie y zurdo de mano.
- Lateralidad contrariada: Se da en aquellos casos en los que la predominancia lateral de un niño se ha visto influenciada y modificada por la acción educativa de la sociedad. Ejemplo de ello son los antiguos casos de la educación tradicional en los niños zurdos, a los que el maestro cuando les enseñaba a escribir les obligaba a escribir con la mano derecha, independientemente de que estos fuesen diestros o zurdos.
- Ambidextrismo: Por último, se incluyen en este apartado aquellos casos en los que la dominancia de ambos lados es muy equitativa y por tanto, un sujeto ambidiestro de manos es capaz de manejar ambas manos de forma similar.

Gracias a esta clasificación, podemos entender que la lateralidad no depende únicamente de un tema genético, sino que la educación y la influencia que el niño recibe de su entorno, puede alterar el asentamiento de su lateralidad. Aunque ya pocos recuerdan los casos anteriormente citados de la escuela tradicional, la lateralidad es un tema que aún está presente en la escuela, en tanto que aspectos como la motricidad del niño o la adquisición del lenguaje escrito dependen de ella.

Así, esta profundización sobre el tema de la lateralidad aquí expuesta, espero que sirva para que los docentes y futuros docentes empecemos a ser conscientes de que la lateralidad es un tema relevante y a tener en cuenta, en el proceso de educación del niño. A través de este documento, voy a defender la propuesta de un proyecto extraescolar en la que la lateralidad tenga cabida, por medio de la habilidad del golpeo con raqueta. Sin embargo, antes de hablar de esta habilidad en concreto y su implicación con la lateralidad, voy a centrar mi interés primero en la razón de que este proyecto hable de la habilidad del golpeo con raqueta sin vincularse a ningún deporte de raqueta en concreto.

4.5. LAS ACTIVIDADES FÍSICAS DEPORTIVAS COMO VÍNCULO ENTRE LA ESCUELA Y EL OCIO

Hoy en día, en el caso de los países poderosos e industrializados en general y en el caso de España en particular, vivimos vinculados a una sociedad en la que la práctica del deporte está cada vez más arraigada. Existen gran cantidad de deportes, cuya práctica, influencia e importancia están ligadas a la sociedad particular del lugar donde nos encontramos, sin embargo, en todos los sitios la práctica de algún deporte supone uno de los elementos de ocio más importantes y reclamados. Reverter Masià y otros (2014) han elaborado un estudio en la ciudad de Torrevieja en el que analizan las diferentes actividades físico-deportivas extraescolares realizadas por los niños en edad escolar. Si bien el análisis de los resultados destaca que poco más de la mitad de los niños practican una actividad física, lo que supone una preocupante tendencia actual hacia el sedentarismo, nos sirve para entender como la sociedad actual tiene muy arraigada la práctica de actividades físicas y deportivas durante el tiempo de ocio, entre las que destacan en este estudio los deportes de fútbol, baloncesto, balonmano y natación, siendo los dos primeros precisamente los deportes que más influencia social llegan a tener en España.

Y es que el deporte siempre ha estado estrechamente vinculado a la cultura, de tal forma que no podríamos entender el uno sin el otro. De hecho, Fraile (2004) incluye al deporte como fenómeno sociocultural, definiéndole como una actividad organizada, desarrollada dentro del marco de una sociedad (en nuestro caso competitiva) y regulado por un poder institucional.

De esta forma y como mencionábamos anteriormente, el deporte es usado por las escuelas como un medio para conectar el colegio con el contexto y el entorno que le conforma. Y es que la mayoría de deportes están vinculados con la adquisición y perfeccionamiento por parte de los alumnos de determinadas habilidades o conocimientos, que pueden poner en práctica en un contexto aceptado y valorado socialmente como es el deporte.

Sin embargo, ¿La escuela debe estar vinculada a este concepto de deporte?

Ya es extraño de por sí que la escuela promueva una serie de valores como son el trabajo en equipo y el esfuerzo conjunto, mientras que establece una clara distinción y clasificación entre los alumnos en función de sus éxitos académicos, de tal forma que el

“bueno” es el que saca las buenas notas y el “malo” el que saca malas notas, independientemente de que hayan trabajado juntos en clase. Es evidente que en el trasfondo de la escuela existe una clara competitividad directamente relacionada con los intereses de la sociedad actual. Pero no es solo en la escuela, puesto que esto mismo ocurre en el deporte, al final el bueno es el que juega bien, hay un claro carácter competitivo vinculado al deporte, puesto que así lo concibe la sociedad y su cultura.

Es más, García Ferrando (1990) citado en Castillo, Balaguer y García-Merita (2007), define el deporte como actividad física e intelectual de naturaleza competitiva y gobernada por reglas institucionales, lo cual evidencia la clara vinculación del deporte con lo social y la competitividad. Ahora bien, ¿La escuela debería promover este carácter competitivo incluso en actividades extraescolares que no van a ser evaluadas y llevadas a cabo en el tiempo de ocio de los alumnos?

Camps (2008) defiende que tanto la escuela como las familias deben educar en unos valores éticos que promuevan un mundo más civilizado. De esta forma, desde la escuela se debe fomentar una educación fundamentada en valores que impulsen la creación de un mundo más ético, respetable y moral. Por desgracia, Macazaga López y otros incluidos en Fraile (2004) se atreven a afirmar que el actual planteamiento del deporte escolar no respeta los valores humanos de libertad, igualdad, solidaridad y paz, debido a tres razones fundamentales:

- La hegemonía del modelo deportivo de rendimiento sobre el de participación.
- La desconexión entre la Educación Física y el Deporte Escolar.
- La falta de formación de los agentes educativos.

Y es que en materias de enseñanza del deporte, incluso en las escuelas prima antes el rendimiento y el ser competitivos que algunos valores como participación, trabajo en equipo, el esfuerzo o la adquisición de aprendizajes, habilidades o saberes vinculados con los desarrollados en la escuela, y en este caso en el área de Educación Física. Por lo tanto, pienso que los proyectos extraescolares, en los que los niños participan durante su tiempo de ocio, no deberían centrarse en la enseñanza de deportes concretos y los valores competitivos asociados a ellos, sino que deberían centrarse en la realización de actividades físicas que promuevan el desarrollo motriz, personal y social. De hecho, Nuviola, Ruíz Juan y García Montes (2003) defienden que los dos principales motivos que motivan a las personas hacia la práctica deportiva son la salud y los aspectos lúdicos

y de relación social, constituyendo la actividad física como una forma placentera de hacer ejercicio mientras se relacionan con los demás y relegando a un tercer plano otros aspectos, entre los que se incluye la competitividad. Además, estos autores atribuyen al aspecto competitivo y a las decepciones derivadas de él, como causa del abandono de la práctica deportiva de un alto porcentaje de adolescentes. Por lo tanto, es fácil entender que desde la escuela se motive hacia el uso del tiempo libre del alumno, el cual gracias a las jornadas de trabajo intensivas cada vez es mayor, de una forma adecuada, en el cual la actividad física tenga un papel relevante, que nos permita huir del sedentarismo y de los numerosos riesgos que esto conlleva, pero en el que la competitividad se eche a un lado y deje paso a valores y enseñanzas más adecuados a una institución que tiene como objetivo formar personas con valores éticos y de respeto, los cuales ayuden a conducir a la sociedad en el camino correcto.

Son por todos estos motivos, por los que desde este trabajo se va a plantear un método de trabajo en el que se huya de la concepción cultural estereotipada de deporte. En la que la competitividad no nuble y acapare toda la atención, sino que se buscará conectar los aprendizajes desarrollados en la escuela con diferentes modalidades deportivas modificadas, que permita al alumno ampliar el conocimiento de la realidad que lo rodea y que puede servirle para desarrollar un interés hacia la realización de una actividad física de ocio fuera de la escuela.

4.6. EL GOLPEO Y DEPORTES DE RAQUETA Y SU VINCULACIÓN CON LA LATERALIDAD:

En la actualidad, existen muchos deportes diferentes, en los que el uso y el golpeo con una raqueta adquiere el protagonismo central (Tenis, bádminton, pádel...). Hoy en día, este tipo de deportes son cada vez más solicitados en nuestro país, prueba de ello es el gran número de cursos disponibles para aprender a jugar a estos deportes en las diferentes ciudades, así como el creciente número de instalaciones disponibles para su práctica. Incluso en muchas escuelas este tipo de deportes están incluidos en la programación didáctica del área de Educación Física, siendo posiblemente el bádminton el más practicado en las escuelas puesto que como afirma Hernández Vázquez (1998) es uno de los juegos de raqueta en los que el juego es más lento (en su fase de iniciación) puesto que el volante va más lento que una pelota de tenis o frontón, lo que hace el juego

sea más fácil de controlar y que los aprendizajes sean más fáciles y necesiten menos tiempo de juego.

Esta inclusión de la habilidad del golpeo con raqueta en el área de Educación Física no nos debe resultar extraño, dado que el uso de raquetas permite trabajar diferentes aspectos y aprendizajes directamente vinculados a esta área.

En primer lugar, el golpeo con raqueta supone el trabajo y adquisición, con menor o mayor grado de asimilación, de una habilidad motriz, así como la práctica y descubrimiento de un deporte aceptado socialmente. Recordemos que tanto el tema de habilidades motrices, como el de juegos y actividades deportivas están incluidos en el BOCyL, de modo que la inclusión en clase de este material nos permite trabajar con dos bloques temáticos diferentes al mismo tiempo.

Además de esto, el uso de una raqueta está directamente vinculado a la inclusión de un objeto móvil (volante, pelota...) que es el que golpeamos con la raqueta, provocando su desplazamiento por el espacio. De esta forma, si un niño quiere golpear con la raqueta un objeto móvil, resulta evidente que se va a tener que desplazar por el espacio en función de la trayectoria del mismo.

Es por ello que en la práctica de las actividades vinculadas al golpeo con raqueta, no está únicamente presente esta habilidad, en la cual deberíamos incluir diversos factores como la amplitud del movimiento, el giro de nuestro cuerpo y la fuerza, la dirección o la altura que debemos dar al golpeo, sino que también entran en juego otras habilidades y factores como son los desplazamientos hacia diferentes direcciones, la percepción de nosotros mismos y de un objeto y su posible trayectoria por el espacio o la ubicación espacial de nuestros compañeros, rivales, obstáculos... Es decir, los deportes y actividades de raqueta resultan ser muy complejos y por lo tanto, muy interesantes como recurso didáctico si los utilizamos y trabajamos de manera correcta.

Pero por supuesto, entre todos estos factores vinculados a las actividades y deportes de raqueta, hay que destacar uno debido a la temática de este documento, que no es otra que la lateralidad.

Son muchos los autores que defienden la influencia de la lateralidad, de una u otra forma, en los deportes de raqueta Dorochenko (2009), Zierof y Porta (2007) Garipuy (2001). De esta forma, la práctica de diversas actividades y deportes vinculados al golpeo

con raqueta, nos permite que los niños desarrollen diferentes aspectos de la lateralidad, como son la lateralidad manual y ocular, además de los diferentes aprendizajes mencionados anteriormente.

En relación con la lateralidad manual, a través de este proyecto si bien va a practicar el golpeo con ambas manos, pues tal y como defiende Oña, Martínez, Moreno y Ruiz (1999) se debe trabajar tanto el lado dominante como el no dominante; se busca que el niño asiente uno de sus lado como el lado dominante, lo que permite entre otras cosas mejorar la calidad de sus movimientos, puesto que el cuerpo asimila la división de tareas haciendo que el lado no dominante realice y perfeccione los movimientos de apoyo necesarios; y desarrollar los reflejos de los niños, de tal forma que ante un estímulo pueda reaccionar a través de una rápida reacción vinculada a una reacción inmediata y espontanea con el lado dominante como protagonista.

En cuanto a la lateralidad ocular, Zierof y Porta (2007) mencionan que en el caso del tenis, el encargado de focalizar la bola es el ojo dominante, mientras que el no dominante se encarga de reconocer la distancia. Así, la practica con diferentes tipo de móviles vinculados a los diferentes deportes de raqueta nos va a permitir desarrollar la percepción visual de los alumnos, que permite, según estos autores, llevar a cabo la mejor respuesta por parte de nuestro cuerpo para golpear.

Con todo ello podemos entender la estrecha relación que los deportes con raqueta siempre han tenido con la lateralidad y por lo tanto, el porqué de mi elección del golpeo con raqueta como tema para abordar este proyecto extraescolar estrechamente ligado a la lateralidad.

5. METODOLOGÍA

Una vez que ya he clarificado y desarrollado los diferentes temas que abarca este proyecto por medio de la fundamentación teórica, voy a pasar a desarrollar y exponer de forma más concreta, la propuesta extraescolar que he creado y que dota de sentido a este documento.

En primer lugar, cabe destacar que el desarrollo de este proyecto guarda una estrecha relación con el constructivismo, corriente estrechamente ligada al aprendizaje activo del niño. Y es que en este proyecto extraescolar, se intenta partir desde las ideas previas del niño y darle la oportunidad de modificarlas por medio de la práctica activa que provoque una modificación de estas ideas previas, obteniendo así una construcción del aprendizaje significativo y dejando el rol del docente como medio guía del aprendizaje.

De esta forma, con este proyecto ofrezco al alumno la oportunidad de ser protagonista directo en la creación de su propio conocimiento y le facilito herramientas que busquen centrar su atención en su forma de desarrollo de la acción y buscar soluciones y mejoras que partan desde su propia reflexión sobre la práctica realizada. Dado que a lo largo del documento hemos hecho hincapié en la condición de que un proyecto extraescolar no puede ser evaluado, las fichas que los alumnos dispondrían no estarían orientadas a la recopilación de resultados ni a la clasificación en función de los mismos, sino que están encaminadas a la autosatisfacción y mejora personal de la destreza del alumno. Además, pienso que este método permite huir un poco de ese sistema competitivo basado en resultados, tan arraigado en la escuela actual y centrarnos, en cambio, únicamente en el desarrollo motor del niño y su autoconocimiento del propio cuerpo.

Con esto en mente, he desarrollado para cada sesión una serie de fichas de registro, presentes junto a las sesiones en los anexos, las cuales cada uno deberá rellenar en base a la práctica. Estas fichas, no están pensadas para rellenarse de forma completa en una única anotación, sino que deben rellenarse de forma progresiva a la acción. Cada ejercicio está pensado para realizarse tres veces, por lo que se deberá anotar en la ficha en tres momentos diferentes, una vez cada ronda finalizada. Tras la primera, el niño deberá anotar su grado de satisfacción con el desarrollo de la actividad y sobretodo, reflexionar sobre si ha aplicado una serie de ítems, en ella propuestos. Tras ello, deberá realizar la segunda ronda y anotar si cree que ha mejorado en esta segunda ronda, teniendo en cuenta

que en ella debe haber aplicado los diferentes ítems que no hubiese cumplido en la ronda anterior, y como creé el que puede mejorar, como medio para ver su capacidad de reflexión sobre la práctica. Por último, tras llevar a cabo la tercera ronda, deberá anotar si cree que ha mejorado en esta tercera ronda con la aplicación de las reflexiones de la práctica y responder a otras preguntas concretas de cada sesión, como si piensa que debe incidir más en este ejercicio o la influencia de diferentes tipos de móviles o el tipo de golpeo en la realización del mismo.

Todas estas cuestiones respondidas por el alumno, nos permitirá observar el grado de desarrollo y evolución de cada una de las habilidades y tipos de golpes por parte de cada alumno, así como su capacidad de juicio y reflexión de la práctica. Además, al finalizar el proyecto les daremos la oportunidad de rellenar un trivial final, con contenidos específicos del proyecto, como medio lúdico para comprobar el grado de asimilación de estos contenidos por parte de cada alumno. Estas dos herramientas nos permitirán, no solo observar la evolución de los alumnos, sino también posibles aspectos a mejorar en el desarrollo de este proyecto. No hay ningún proyecto perfecto, por lo que todo proyecto que planteemos está sujeto a posibles mejoras y adaptaciones, que enriquezcan o reparen diversos aspectos y aprendizajes presentes en él. Utilizando y analizando estas herramientas educativas, podremos observar y analizar que elementos de este proyecto necesitan mejorarse o modificarse, con el fin de garantizar el cumplimiento de los objetivos del proyecto.

También, hay que tener en cuenta el material y la temporalización. Este proyecto extraescolar está pensado para desarrollarse en un colegio, fuera del horario lectivo, en sesiones de una hora. Además, en relación con el material, dado la naturaleza de esta propuesta, el centro debe contar principalmente con un número abundante de raquetas y con varios tipos de móviles para golpear (volantes y pelotas), aspectos analizados más detenidamente en las conclusiones.

En base a estos factores, he desarrollado una serie de sesiones, expuestas en el aparatado de anexos, centradas cada una de ellas en diferentes aspectos y cuya realización, de forma ordenada y progresiva, permitirá alcanzar los objetivos posteriormente expuestos. La primera sesión busca una primera adaptación del niño a los materiales a utilizar a lo largo de la sesión, introduciendo ya en ella algunos golpes básicos y aspectos técnicos en relación al agarre de la empuñadura. En la segunda sesión y tercera,

empezaremos ya a centrarnos en la realización de un golpeo específico, con los consiguientes aspectos técnicos que ellos implican, además de empezar a comprobar y asentar el lado dominante y de apoyo de cada alumno. La cuarta sesión está orientada a trabajar la adquisición y asentamiento de reflejos e introducción de golpeos con desplazamientos, utilizando los golpeos vistos en las dos anteriores sesiones. La quinta y sexta sesión están dedicadas al golpeo de volea, con y sin desplazamientos. Dado que la enseñanza de este golpeo, entre otras cosas, incluye la enseñanza y tiempo de acomodamiento de un nuevo tipo de agarre, es necesario dedicar una sesión más que a los anteriores golpeos. En la séptima sesión, utilizaremos los diferentes golpeos vistos hasta ahora, para realizar actividades con compañeros, con el objetivo de asentar y dominar estos golpeos y el cambio rápido entre uno y otro golpeo, mientras trabajamos las relaciones sociales y valores de respeto y cooperación. La penúltima sesión está enfocada a la enseñanza del último de los diferentes golpeos trabajados en este proyecto, la dejada, mientras que la sesión final, al igual que la cuarta sesión, está centrada en el repaso de los golpeos y el asentamiento de reflejos.

5.1. OBJETIVOS DEL PROYECTO EXTRAESCOLAR:

Debido a que el volumen del desarrollo de mi proyecto extraescolar, es demasiado extenso como para incluirlo dentro del mismo respetando las pautas de su elaboración, he decidido trasladarlo al apartado de anexos. No obstante, he creído conveniente incluir aquí el apartado de objetivos del proyecto, con el fin de facilitar la comprensión y guía de lo que este proyecto pretende, sin la necesidad de acudir a los anexos.

A la hora de plantear los objetivos del proyecto, evidentemente he tenido en cuenta la fundamentación teórica antes desarrollada. Por consiguiente, los objetivos que a continuación expongo, están basados y centrados en los dos temas clave que aborda este documento, el desarrollo de la lateralidad y la habilidad del golpeo con raqueta. Estos objetivos suponen la base de las actividades y sesiones que forman parte de este proyecto y, por tanto, suponen el cimiento sobre los que se fundamenta los contenidos que abarcan las actividades y los registros ligados a ellas.

- Aceptar y respetar el nivel de habilidad propio y ajeno, olvidando la competitividad y centrándonos en desarrollar nuestro aprendizaje.
- Llevar a cabo actividades cooperativas que estimulen y mejoren las relaciones entre compañeros.
- Compartir los diferentes materiales utilizados durante la realización de actividades cooperativas, como medio para abandonar el egoísmo y colaborar con el compañero en la consecución de un objetivo común.
- Inculcar valores de constancia y esfuerzo por medio de la realización progresiva de actividades, que evidencien un progreso y mejora de su nivel inicial.
- Respetar a todos los compañeros evitando cualquier desconsideración y discriminación de ningún tipo hacia ellos.
- Ayudar y aconsejar al compañero durante la realización de las actividades cooperativas, de una forma respetuosa y disciplinada.
- Mostrar honestidad y sinceridad en la plasmación de lo ocurrido, por medio de las fichas de registro.
- Afirmar y consolidar la lateralidad de los miembros superiores.
- Ajustar el movimiento corporal a las trayectorias de los móviles.
- Realizar golpes de precisión a diferentes objetivos y a diferentes distancias.
- Registrar adecuadamente nuestro progreso en las tablas de registro.

- Reflexionar sobre la forma de golpeo y su posibilidad de mejora.
- Identificar el lado protagonista y el lado de apoyo en la acción.
- Diferenciar las características de vuelo de los distintos móviles golpeados.
- Adecuar la fuerza y trayectoria del golpeo al tipo de móvil y objetivo de golpeo.
- Conocer diferentes tipos de agarre según el tipo de golpeo a usar.

6. CONCLUSIONES DEL TRABAJO FIN DE GRADO

Finalmente, una vez expuesto ya en qué consiste el proyecto extraescolar que propongo, a continuación paso a exponer una serie de conclusiones sobre este trabajo, comenzando por analizar si se han cumplido los objetivos expuestos al principio de este documento.

En primer lugar, debemos recordar que el tema central de este trabajo se trata de la elaboración de un proyecto extraescolar. Como ya he reiterado varias veces a lo largo de este documento, este proyecto busca el desarrollo motriz del niño a través del tratamiento de dos temas centrales, el golpeo con raqueta y el asentamiento de la lateralidad. A través de la elaboración de este documento, he elaborado y expuesto mi propio proyecto extraescolar, en el que el golpeo con raqueta sirva de herramienta para desarrollar y asentar la lateralidad del niño. Y es que como hemos visto a lo largo de la fundamentación teórica, ambos aspectos están estrechamente relacionados entre sí y por tanto, suponen un medio ideal para trabajar la motricidad del niño.

Por otro lado, a lo largo de este documento he tratado de demostrar, que la lateralidad tiene una enorme influencia en la búsqueda por el desarrollo pleno y adecuado del niño. Es evidente la gran influencia que tiene este aspecto en el desarrollo motriz, pues la lateralidad está vinculada con la elección y asentamiento de un hemisferio cerebral como preferente, lo que ocasiona una especialización hacia el uso motriz de uno de nuestros lados y que da sentido a los conceptos y diferenciación entre diestros y zurdos. No obstante, también cabe recordar que su influencia no se limita únicamente al aspecto motriz ni al área de E.F., sino que también influye en otros aspectos como el asentamiento y aprendizaje de lecto-escritura del niño, aspecto estrechamente vinculado a otras áreas del conocimiento como es el área de Lengua Castellana.

Además, tanto la habilidad del golpeo con raqueta como el desarrollo y asentamiento de la lateralidad, son dos aspectos muy presentes en el aula de primaria y estrechamente vinculados al área de E.F., por lo que su tratamiento por medio de este proyecto extraescolar supone una búsqueda por la conexión de los saberes desarrollados en el aula con las actividades que el niño realiza fuera de ella. No debemos olvidar que la escuela trata de garantizar una adecuada adaptación del niño a la sociedad y por tanto, los conocimientos y habilidades desarrollados en ella no pueden quedarse solo dentro de ella, sino que deben también estar conectados con la vida del alumno fuera del horario lectivo, pudiendo ser los proyectos extraescolares una conexión entre el niño dentro del aula ordinaria y el niño fuera de ella, a la vez que supone una conexión entre la escuela y el contexto que la rodea y al cual debe estar conectado.

Y es que la actividad física es cada vez una actividad más reclamada por la sociedad y que forma parte, de forma cada vez más arraigada, de la cultura de la sociedad actual. Dado que uno de los objetivos fundamentales de la escuela actual es garantizar una adecuada adaptación de los niños a la sociedad, esta no puede estar aislada de dicha sociedad, sino que tiene que formar parte y estar en constante conexión con ella. Proyectos extraescolares como el que estoy exponiendo a lo largo de este documento, suponen un medio ideal para certificar esta conexión necesaria entre la escuela y la sociedad. Es evidente que los deportes en general y los deportes de raqueta en particular, son actividades que forman parte del contexto de la sociedad actual y cuya práctica y estimación son cada vez más valoradas por los miembros de la misma. De esta forma, este proyecto busca conectar los saberes, conocimientos y habilidades que en él se desarrollan; con elementos característicos de diversos deportes de raqueta, eso sí olvidando el carácter competitivo, perfeccionista y limitado vinculado a la práctica de cada uno de estos deportes y centrando la atención únicamente en el desarrollo motriz y autoconocimiento de uno mismo.

Cabe destacar, que, en relación al creciente reclamo de las actividades físicas por parte de la sociedad, la elaboración de este proyecto supone una reivindicación sobre la importancia y necesidad de la presencia de las actividades físicas en la escuela. Ya hemos analizado que la práctica de la actividad física regular tiene múltiples e importantes beneficios y es un elemento protagonista y fundamental para el desarrollo correcto del niño y, sin embargo, su presencia en el horario lectivo actual es bastante menos notable

que otros aspectos y áreas del conocimiento. Por tanto, la inclusión de este tipo de proyectos extraescolares en las escuelas supone la colocación de un parche a la situación actual de las actividades físicas en la escuela, una forma de darle cabida y protagonismo en la escuela, a un elemento imprescindible en la formación y desarrollo del niño.

En definitiva, todo este documento supone la exposición de un proyecto ambicioso, que trata de contribuir positivamente al desarrollo motriz del niño, por medio de la práctica de un plan en el que cobra protagonismo el desarrollo de la habilidad concreta del golpeo con raqueta como medio, no solo para madurar dicha habilidad, sino también para asentar la lateralidad del niño, el cual es un aspecto con una gran influencia a nivel motriz. Todo ello bajo la atenta mirada del propio niño, que a través de su propia reflexión sobre la acción, motivada por las herramientas y actividades relacionadas con el proyecto, propiciará una evolución en la concepción de su propia motricidad y una ampliación del conocimiento de su propio cuerpo.

7. LÍNEAS FUTURAS DE INVESTIGACIÓN

Por último y para dar por concluido este documento, en este último apartado voy a plantear una serie de posibles líneas futuras de investigación, que den continuidad y haga que este proyecto sirva de anexo a otros aspectos ligados al desarrollo y aprendizaje del niño.

En primer lugar, recordemos que Le Boulch (1987) vinculaba los problemas en el comienzo del aprendizaje de la lecto-escritura a la organización de los automatismos oculo-manuales y por tanto, a la dominancia lateral. Siguiendo esta línea de investigación, creo que sería interesante el aplicar este proyecto con niños con dificultades en el aprendizaje de la lecto-escritura, con el fin de averiguar si los niños con estas dificultades podrían comenzar a obtener resultados positivos y mejorar en este aprendizaje, a partir de la práctica de este proyecto vinculado con el asentamiento de la lateralidad. Creo que si se confirmara que este tipo de proyectos ayudan a asentar el aprendizaje de la lecto-escritura, supondría un avance y una pequeña revolución hacia una forma diferente de enseñar, puesto que supondría la oportunidad de pasar del tratamiento de un problema por medio de la insistencia directa en él (realizar continuos ejercicios de lecto-escritura), hacia la posibilidad de afrontar el problema desde una perspectiva totalmente diferente, en la que la resolución del problema o dificultad del aprendizaje se centra en el tratamiento del origen del que deriva el problema en cuestión, por medio de estrategias ajenas y aparentemente no relacionadas al tema en cuestión, cuyo desarrollo lleve implícito un progreso y mejora del origen del problema, causando así un avance, evolución y puede que resolución del escollo y dificultad tratado.

Por otro lado, también resultaría interesante observar si el desarrollo de este proyecto, lleva consigo un desarrollo del niño que le facilite su futura adaptación a diferentes deportes vinculados a esta habilidad. Recordemos que este trabajo no está vinculado a ningún deporte en concreto, pero es evidente que la habilidad que en él se desarrolla y que es el tema central del proyecto, está íntimamente ligado a numerosos deportes practicados y aceptados por la sociedad actual. Por tanto, es comprensible que la ejecución de este plan por parte de estos niños, beneficie la posterior práctica por parte de los participantes de algunos deportes de raqueta concretos (tenis, pádel, bádminton...). De hecho, Hernández Vázquez (1998) menciona que las habilidades adquiridas a partir de la práctica de alguno de los deportes de raquetas, son extrapolables, de tal forma que

la práctica posterior de otro deporte de similar índole sería más fácil de iniciar, puesto que el niño ya conserva varias habilidades y las traspassa al nuevo deporte, facilitando así su aprendizaje y adaptación. Por ello, no es descabellado pensar que la práctica de este proyecto no pueda tener el mismo beneficio, e incluso mayor, puesto que en este proyecto el niño tiene una mayor oportunidad de adaptación a diferentes tipos de móviles, algunos de ellos propios de algunos deportes de raquetas concretos. Así, este proyecto se correspondería con la colocación de los pilares de un edificio, sobre los cuales posteriormente se cimienta un edificio, siendo este edificio cualquier deporte practicado posteriormente por el niño.

También, como última línea de investigación futura, sería interesante profundizar en el tema de que los contenidos de los proyectos extraescolares estén conectados a los contenidos, conocimientos y habilidades desarrollados en el aula ordinaria. Si la existencia de este tipo de proyectos que enlacen con lo visto en el horario lectivo supone una mejora evidente en el desarrollo y asentamiento de esos contenidos en el niño y por tanto, abrir el camino hacia la remodelación e innovación de los proyectos extraescolares, pasando estos no solo a ser un medio de ocio y una conexión de la escuela con la cultura y el entorno que la rodea, sino que también sean una oportunidad para los niños de profundizar en los aprendizajes llevados a cabo en el aula.

Todas estas posibilidades de continuidad del proyecto, dotan a este trabajo de un sentido innovador y novedoso, pues su investigación, puesta en práctica y profundización; puede suponer la colocación de una nueva piedra que continúe allanando el camino de la evolución e innovación educativa, que a lo largo de las últimas décadas se está llevando a cabo en el vasto universo que conforma la educación.

Para acabar, no quiero despedirme sin aprovechar para agradecer a todos aquellos que han hecho posible la elaboración de este documento. En primer lugar, a la institución de la Universidad de Valladolid y a todos los profesores en ella incluida, los cuales, de una u otra forma, han contribuido en mi formación como docente a diferentes niveles y me han dotado de las diversas competencias necesarias para elaborar este documento. También, a la biblioteca de esta universidad y a su plataforma web, por ser una fuente de recursos bibliográficos esencial, sin los que no podría haber recabado la información necesaria para elaborar este documento. También a Carlos Marcos Carretero, mi tutor de centro durante los dos periodos de prácticas, y a todos los alumnos y profesores del CEIP

Francisco Argos, por formar parte fundamental de mi modelación y adaptación como docente a la realidad que conforma un centro educativo, así como a mis compañeros de prácticas Cesar, Laura, Nora y Sara, por ayudarme y asesorarme en diferentes momentos de las prácticas y de los cuales, a pesar de ser al igual que yo maestros en formación, también me han aportado multitud de enseñanzas. Por último, quiero agradecer y dedicar especialmente este trabajo a Francisco Abardía Colás, el cual ha sido el encargado de supervisar este trabajo y cuya contribución ha resultado vital para que ahora pueda usted leer este documento tal y como esta. Desconozco la cantidad de bocetos de este trabajo que habrá leído y la cantidad de consejos y correcciones que me ha tenido que dar, demasiados para contarlos, para que este trabajo este tal y como aquí se les presenta. Espero que ahora ,una vez finalizado este documento, pueda decir sin miedo que se siente orgulloso de este trabajo, de haberme tenido a mi como alumno tutorizado y de haber contribuido de forma vital a mi formación como docente, tanto como supervisor de este documento, como profesor de las asignaturas de Expresión y Comunicación Corporal y Cuerpo, Percepción y habilidad, cuyas enseñanzas han resultado de vital importancia tanto en mi periodo de prácticas, como durante la elaboración de este documento y, a buen seguro, lo serán durante mi futuro como docente.

8. LISTA DE REFERENCIAS

| |
|---|
| Abardía Colás, F. y Medina Sánchez, D. (1997). <i>Educación física de base. Manual didáctico: Una propuesta para la formación del profesorado</i> . Palencia: Asociación cultural Cuerpo, Educación y motricidad |
| Botetano, C. (2014). <i>La teoría de los hemisferios cerebrales y el método Botetano</i> . Revista de Investigación en Psicología, 17(1), 253-267. Accesible en: http://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/view/8983/7811 |
| Broca, P. (1865). Sur le siège de la faculté du langage articulé. <i>Bulletins de la Société d'Anthropologie de Paris</i> , 6(1), 377-393. |
| Camps, V. (2008). <i>Crear en la educación: la asignatura pendiente</i> . Barcelona: Península |
| Casimiro Andújar, A.J., Delgado Fernández, M. y Águila Soto, C. (2005). <i>Actividad física, educación y salud</i> . Almería: Universidad de Almería |
| Castañer, M. y Camerino, O. (1991): <i>La E. F. en la enseñanza primaria</i> . Barcelona: Inde |
| Castañer, M., y Camerino, O. (2006). <i>Manifestaciones básicas de la motricidad</i> . Universitat de Lleida. |
| Castillo, I., Balaguer, I., & García-Merita, M. (2007). Efecto de la práctica de actividad física y de la participación deportiva sobre el estilo de vida saludable en la adolescencia en función del género. <i>Revista de psicología del deporte</i> , 16(2). Accesible en: http://www.rpd-online.com/article/view/13/13 |
| Dorochenko, P. (2009). <i>Interés de las lateralidades en el deporte</i> . Accesible en: http://www.jmebases.cat/pdf/CR2.pdf |
| Fraile Aranda, A. (2004). <i>El deporte escolar en el siglo XXI: análisis y debate desde una perspectiva europea</i> . Barcelona: Grao |
| García-Ferrando, M. (1990). <i>Aspectos sociales del deporte. Una reflexión sociológica</i> . Madrid: Alianza Editorial |
| Garipuy, C. (2001). <i>El uso de la lateralidad en el entrenamiento del tenis</i> . ITF CSSR, 9, 23. |
| González Badillo, J.J. y Gorostiaga, E. (1995). <i>Fundamentos del entrenamiento de la fuerza: Aplicación al alto rendimiento deportivo</i> . Barcelona: INDE. |
| Guerrero Serón, A. (2009). Actividades extraescolares, organización escolar y logro. Un enfoque sociológico. Extra-school activities, school organization and achievement. A sociological approach. <i>Revista de Educación</i> , 349, 391-411. Accesible en: http://sid.usal.es/idocs/F8/ART12869/actividades_extraescolares.pdf |
| Guío Gutiérrez, F. (2010) <i>Conceptos y clasificación de las capacidades físicas</i> . Revista de investigación cuerpo, cultura y movimiento/Vol. 1 / No. 1 / 2010 / pp. 77-86 Accesible en: http://revistas.usta.edu.co/index.php/rccm/article/view/1011/1260 |
| Harris, A. J. (1961). <i>Manuel d'application des tests de latéralité</i> . París. |
| Hernández Vázquez, M. (1998). <i>Deportes de raqueta</i> . Madrid : Ministerio de Educación y Ciencia |
| Hildreth, G. (1949). <i>The development and training of hand dominance: I. Characteristics of handedness</i> . The Pedagogical Seminary and Journal of Genetic Psychology, 75(2), 197-220. |
| Le Boulch, J. (1987). <i>La educación psicomotriz en la escuela primaria: la psicokinética en la edad escolar</i> . Barcelona: Paidós |

| |
|---|
| Le Boulch, J. (1995). <i>Mouvement et développement de la personne</i> . Paris: Vigot. |
| Mayolas Pi, C M ^a . (2003). <i>Un nuevo test de valoración de la lateralidad para los profesionales de la educación física</i> . Apunts: Educación física y deportes, (71), 14-22 Accesible en: http://www.revista-apunts.com/es/hemeroteca?article=336 |
| Mayolas Pi, C. M ^a . Aparicio, A. V., & Masia, J. R. (2010). <i>Relación entre la lateralidad y los aprendizajes escolares/Relation between Laterality and School Learning</i> . Apunts. Educació Física i Esports, (101), 32. Accesible en: http://search.proquest.com/openview/de660542b9212f255d5fa6715cba9c64/1?pq-origsite=gscholar |
| Nuviala, A., Ruíz Juan, F. y García Montes, M ^a E. (2003). <i>Tiempo libre, ocio y actividad física en los adolescentes: La influencia de los padres</i> . Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, (6), 13-20. Accesible en: http://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2282437.pdf |
| Oña, A., Martínez, M., Moreno, F. y Ruiz, I. M. (1999). <i>Control y Aprendizaje Motor</i> . Madrid: Síntesis. |
| Orton, S. T. (1937). <i>Reading, writing and speech problems in children</i> . London: Chapman and Hall. |
| Porta J. (1988): <i>Programas y Contenidos de la Educación Física y Deportiva</i> . Barcelona: Paidotribo. |
| Reverter Masià, J., Montero, D. P., Deltell, M. C. J., & González, V. H. (2014). <i>Actividad físico-deportiva extraescolar en alumnos de primaria: el caso de Torrevieja (Alicante)</i> . Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, (25), 48-52. Accesible en: https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4554726 |
| Rigal, R. (2006). <i>Educación motriz y educación psicomotriz en preescolar y primaria</i> . Barcelona: Inde |
| Santos Guerra, M. Á. (1997). <i>Profesores y profesoras para el cambio: retos y esperanzas</i> . Revista interuniversitaria de formación del profesorado, (29), 33-58. Accesible en: https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=117943 |
| Santos Pastor, M., & Sicilia Camacho, A. (1998). <i>Actividades físicas extraescolares: Una propuesta alternativa</i> . Barcelona: Inde |
| Zazzo, R. (1976). <i>Manuel pour l'examen psychologique de l'enfant</i> . Neuchatel: Delachaux et Niestlé. |
| Zierof, P., Porta, J. (2007) <i>Las lateralidades en el tenis: un factor a tener en cuenta</i> . RFET revista e-coach. Accesible en: https://pedrozierof.files.wordpress.com/2012/05/lateralidades.pdf |

9. ANEXO: DESARROLLO DE LAS SESIONES DEL PROYECTO

ÍNDICE DE SESIONES:

| | |
|--|----|
| Sesión 1: Familiarización con los materiales y primeros golpesos | 37 |
| Sesión 2: Iniciación al golpeo a media altura | 41 |
| Sesión 3: Golpeo por debajo de la cintura | 45 |
| Sesión 4: Golpeos de reacciones y con desplazamientos | 48 |
| Sesión 5: Golpeo de volea | 51 |
| Sesión 6: Golpes de volea a diferentes alturas y direcciones con y sin desplazamientos | 54 |
| Sesión 7: Intercambios de distintos golpes con compañero | 57 |
| Sesión 8: Golpeo de dejada..... | 60 |
| Sesión 9: Repaso y asentamiento de reflejos de distintos golpesos | 63 |
| Trivial final | 66 |

SESIÓN 1: FAMILIARIZACIÓN CON LOS MATERIALES Y PRIMEROS GOLPEOS

Material necesario para la sesión: Raquetas, aros, pelotas de gomaespuma, pelotas de tenis y volante

Actividad N°1: Transporte de pelota a través de la raqueta.

Como introducción al proyecto y a algunos de los materiales que van a ser protagonistas durante su desarrollo, esta primera actividad busca averiguar las ideas previas de los alumnos en relación con estos materiales y ampliar su conocimiento sobre ellos. Esta actividad consiste en transportar, primero un volante y luego una pelota de tenis, utilizando únicamente la cara de la raqueta como soporte y punto de apoyo del móvil desplazado.

Contenidos conceptuales de la actividad:

- La raqueta está formada por tres partes: la empuñadura o grip, el eje o garganta y la cabeza, la cual está constituida por el marco y las cuerdas o cordaje que están entrelazadas entre si y fijadas al marco.
- Cuando agarramos la raqueta debemos sujetarla con la mano por la empuñadura, de tal forma q la palma de la mano quede colocada paralela al cordaje formando una “v” con el dedo pulgar y corazón, para que el giro de la raqueta corresponda con el giro de nuestra muñeca (empuñadura este).
- Para transportar una pelota con la raqueta, la cabeza de la raqueta debe estar paralela al suelo y tratar que no se incline para evitar que la bola se mueva demasiado en ella.
- Al dejar la pelota debemos realizar un leve giro de muñeca para que la pelota caiga suavemente por el lado contrario hacia el que realizamos el giro de la muñeca.

Actividad N°2: Recoge el ovni

Esta actividad supone el primer contacto de los niños con móviles en vuelo. Por ello, esta actividad se plantea como un medio para que los niños conozcan y modifiquen sus ideas previas sobre la forma de desplazarse en el aire y caer de diferentes tipos de móviles. Para esta actividad, primero los participantes deben agruparse por parejas, teniendo un miembro de la pareja el móvil y el otro la raqueta. La persona con el móvil (ovni) debe lanzarlo hacia arriba y la persona que tiene la raqueta debe tratar de conseguir

que el móvil caiga sobre la raqueta, a ser posible consiguiendo que el ovni se quede en la raqueta, es decir, sin caerse.

Contenidos conceptuales de la actividad:

- Las características principales de un volante son que al caer se da la vuelta para descender con el corcho por delante y que su forma lo hace muy aerodinámico, lo que provoca que permanezca más tiempo en el aire que otros objetos como las pelotas.
- Las características de las pelotas hacen que tenga un vuelo más homogéneo que el volante pero su ascenso y descenso es más rápido, lo que disminuye el tiempo de reacción.
- Para atrapar un móvil debemos mantener la cabeza de la raqueta paralela al suelo y hacer un pequeño movimiento del brazo hacia abajo que sirva como amortiguación.
- Debemos observar en todo momento el móvil para predecir su trayectoria y mover nuestro cuerpo hacia donde se desplace.

Actividad N°3: Lluvia de golpes

Esta es la primera actividad del proyecto, donde aparece el golpeo con raqueta. Con esta actividad los niños podrán tener una primera toma de contacto con esta habilidad y comprobar que elementos y factores intervienen en el golpeo, así como una primera observación de la forma de rebotar de algunos móviles contra el suelo. La actividad consiste en intercalar un golpeo hacia arriba con un rebote de la pelota contra el suelo, tratando de moverse lo menos posible del sitio. Posteriormente pasaremos a utilizar el volante, por lo que el rebote en el suelo desaparece y los niños deben realizar golpes consecutivos sin que caiga el volante.

Contenidos conceptuales de la actividad:

- Para golpear la pelota hacia arriba con la raqueta, el dorso de nuestra mano tiene que estar mirando al suelo y la cabeza de la raqueta debe estar lo más paralela al suelo posible en el momento del impacto.
- El brazo debe realizar un movimiento de abajo hacia arriba perpendicular al suelo y debe acompañar el golpe con un movimiento natural antes y después de dar el golpe.

- Para tener un mayor control debemos intentar que el golpeo de la pelota se realice con la zona más central del cordaje y golpear con poca fuerza a la bola.
- El brazo con el que uso la raqueta será el encargado de realizar los movimientos protagonistas de la acción, mientras que el otro lado se encargara de hacer movimientos que apoyaran la acción.
- Las diferentes características entre objetos golpeados, causa que debamos adecuar la fuerza de nuestro golpeo en función del peso y las características propias de cada uno.

Actividad N°4: Vuelta a la tortilla

En esta última actividad de la sesión, los alumnos simularan ser cocineros de un restaurante especializado en cocinar tortillas de patata. Imaginando que la raqueta es la sartén y el móvil es la tortilla, los alumnos deberán dar la vuelta a la tortilla alternando la cara de la raqueta con la que golpean el móvil, es decir, consiste en dar golpes consecutivos alternando la cara de la raqueta con la que se golpea.

Contenidos conceptuales de la actividad:

- Para golpear un móvil con el lado contrario de la raqueta debemos girar la muñeca, de modo que la palma de la mano mire hacia abajo.
- Para alternar el golpeo con cada cara, durante el vuelo del móvil debemos realizar un giro de muñeca para preparar el golpe posterior con la cara contraria.

Juego de repaso: “El recolector”

En esta actividad se pondrá un aro en el centro y 4 aros alrededor de él aproximadamente a 3-4 metros de distancia. En el aro central habrá un gran número de móviles, mientras que cada alumno se pondrá en uno de los aros periféricos, el cual representa su casa. A la señal, cada alumno deberá acercarse a coger un móvil y llevarlo hasta su aro por medio de la raqueta, unas veces llevándolo sobre ella y otras veces dando toques.

FICHA DE REGISTRO Y AUTOREFLEXIÓN DE LA SESIÓN 1:

| PREGUNTA | SI | NO |
|---|----|----|
| ¿Estas satisfecho/a con tu primera ronda de golpes? | | |
| ¿Crees que puedes mejorar? | | |
| ¿Has tenido en cuenta estos ítems? (Asegúrate de tener en cuenta estos ítems durante la segunda ronda) | | |
| - ¿Has agarrado correctamente la empuñadura y realizado los giros de muñecas de forma fluida? | | |
| - ¿Has variado tu posición en función de la trayectoria del móvil? | | |
| - ¿Has tenido en cuenta las diferencias en la forma de vuelo de los móviles? | | |
| - ¿Has adecuado la fuerza al objeto que golpeas? | | |
| - ¿La cabeza de la raqueta estaba paralela al suelo en el momento del golpe? | | |
| ¿Crees que lo has hecho mejor en esta segunda ronda? | | |
| ¿Cómo crees que puedes mejorar? (escribe tu respuesta y aplícala en tu tercera ronda) | | |
| ¿Crees que lo has hecho mejor en esta tercera ronda? | | |
| ¿Crees que la puesta en práctica de tu reflexión ha mejorado tu golpeo? | | |
| ¿Notas mucha diferencia entre el golpeo de un móvil y otro? | | |
| ¿Piensas que debes incidir más en este ejercicio? | | |

SESIÓN 2: INICIACIÓN AL GOLPEO A MEDIA ALTURA

Material necesario para la sesión: Raquetas, pelotas de tenis y cuerdas.

Actividad N°1: Golpeo imaginario propio e imitado (hacerlo sin raqueta y con pelota)

En esta primera actividad, se comienza a introducir el primer tipo de golpeo, el de derecha o drive. Esta actividad está dividida en dos partes, en la primera parte de la actividad, los niños imaginarán que hay una pelota invisible a la altura de la cadera y tratarán de golpearla, con el objetivo de comprobar las ideas previas que tienen en relación a este golpeo. Una vez observado y comprobado estas ideas previas, pasarán a realizar la segunda parte de la actividad que consiste en la imitación de lo que hace el profesor, el cual realizará sencillos movimientos, que incluyan aspectos básicos del golpeo, con el fin de modificar estas ideas previas mostradas por los alumnos.

Posibles contenidos conceptuales sobre los que incidir en la actividad:

- Antes de golpear una pelota debemos adoptar una postura previa básica que nos facilite los diferentes movimientos posteriores relacionados con el golpeo.
- Los pies deben situarse paralelos a la altura de los hombros y con las piernas semiflexionadas para tener mayor estabilidad y mantener el centro de gravedad bajo.
- El tronco debe estar ligeramente inclinado hacia delante y con la mirada al frente para focalizar la bola y los lugares adecuados hacia donde golpear.
- Para agarrar correctamente la raqueta debemos cogerla empuñadura apoyando su parte más ancha en nuestra palma de la mano, asegurándonos de que la cabeza de la raqueta este perpendicular al suelo.
- Cuando nos disponemos a golpear la pelota debemos adelantar y girar hacia dentro el pie contrario al brazo que sostiene la raqueta para facilitar el giro del cuerpo y mantener la estabilidad.
- Antes de golpear debemos hacer un giro de hombros, de tal forma que el hombro correspondiente al brazo de la raqueta gire hacia atrás para posibilitar un posterior giro hacia delante que proporcione fuerza al golpeo.

- A la vez que se giran los hombros, debemos llevar el brazo de la raqueta hacia atrás para armar o preparar el golpe que posteriormente se realizara mientras giramos.
- Para facilitar el seguimiento de la bola y facilitar el movimiento, debemos echar el brazo contrario al que golpea hacia delante, haciendo que apunte hacia la pelota.

Actividad N°2: Golpeo de derecha hacia delante

En esta actividad ya deberán de golpear una pelota hacia delante, con el golpeo que previamente han utilizado. Debido a que es la primera actividad de este golpeo y que el objetivo principal es asentar los aspectos básicos del golpeo, esta actividad no tiene objetivo hacia el que golpear, para evitar que la concentración del niño se centre en la precisión en lugar de la ejecución y aprendizaje del golpeo.

Contenidos conceptuales de la actividad:

- Cuando vamos a golpear es posible que tengamos que dar unos pequeños pasos cortos para ajustar nuestra posición a la altura y dirección de la bola.
- La altura idónea para golpear la bola es a una altura media ligeramente por encima de las caderas que nos permita golpear con el brazo semiflexionado.
- En el momento del golpeo de la bola debemos transferir el peso de nuestro cuerpo de atrás hacia delante para imprimir mayor fuerza al golpeo- Durante el golpeo intervienen 2 tipos de movimiento, los protagonistas de la acción (movimiento del brazo de la raqueta, giro de hombros...) y movimientos de apoyo que favorecen la acción y movimiento de los protagonistas.

Actividad N°3: Encesta en la zona

En esta actividad, cada alumno deberá delimitar un espacio cerrado con cuerdas, el cual será el lugar donde deberá rebotar la pelota que golpeen. Así, cada alumno tendrá la oportunidad de adaptar la dificultad de la actividad, en función de su habilidad y progreso, así como provocar una autorreflexión sobre la forma y tamaño que debe tener la zona y un autoconocimiento de sí mismo. Para evitar que los alumnos escojan zona demasiado grandes o pequeñas para las posibilidades de cada uno, se pondrá la norma de que cada 4 golpes consecutivos acertados o fallados, se deberá modificar la zona, haciéndola más grande cuando se falla y más pequeña cuando se acierta.

Contenidos conceptuales de la actividad:

- En el momento del golpeo, la cara de la raqueta debe estar orientada hacia la dirección donde queremos mandar la pelota.
- Cuando queremos golpear la pelota hacia el lado contrario del brazo que golpea (golpe cruzado) debemos golpear la pelota antes que cuando realizamos un golpe paralelo para que nuestra posición del cuerpo y la cara de la raqueta guie hacia la bola hacia el lado contrario al haber hecho más giro. Lo contrario si queremos golpear hacia el lado correspondiente al brazo que golpea.

Juego de repaso: “Pasa la bola de campo”

En este juego dividiremos a los alumnos en dos grupos homogéneos, teniendo cada grupo su propio campo y un volante y raqueta por miembro. A la señal, los alumnos deberán pasar los móviles al campo contrario, con el objetivo de que cuando se dé la señal de final de juego, haya menos volantes en el campo propio que en el ajeno. En el caso de querer introducir un matiz estratégico, se puede avisar el momento exacto en el que se va a señalar el final del juego.

FICHA DE REGISTRO Y AUTOREFLEXIÓN DE LA SESIÓN 2:

| PREGUNTA | SI | NO |
|--|-----------|-----------|
| ¿Estas satisfecho/a con tu primera ronda de golpes? | | |
| ¿Crees que puedes mejorar? | | |
| ¿Has tenido en cuenta estos ítems? (Asegúrate de tener en cuenta estos ítems durante la segunda ronda) | | |
| - ¿Has adoptado una correcta postura para el golpeo y has agarrado correctamente la empuñadura? | | |
| - ¿Has dado unos pequeños pasos para adaptar tu posición al desplazamiento del móvil para golpear por encima de la cadera con el brazo semiflexionado? | | |
| - ¿Has apuntado con el brazo contrario al móvil y has procurado golpearlo con el centro de la cabeza? | | |
| - ¿Has adecuado la fuerza al objeto que golpeas? | | |
| - ¿La cabeza de la raqueta apuntaba al objetivo en el momento del golpe y el brazo acompañaba el movimiento tras golpear? | | |
| ¿Crees que lo has hecho mejor en esta segunda ronda? | | |
| ¿Cómo crees que puedes mejorar? (escribe tu respuesta y aplícala en tu tercera ronda) | | |
| ¿Crees que lo has hecho mejor en esta tercera ronda? | | |
| ¿Crees que la puesta en práctica de tu reflexión ha mejorado tu golpeo? | | |
| ¿Notas mucha diferencia entre el golpeo de un móvil y otro? | | |
| ¿Piensas que debes incidir más en este ejercicio? | | |

SESIÓN N°3: GOLPEO POR DEBAJO DE LA CINTURA

Material necesario para la sesión: Raquetas, volantes, pelotas de gomaespuma y aros.

Actividad N°1: Golpeo imaginario propio e imitado

Al igual que en la sesión anterior, nos interesa partir de las ideas previas de los niños y modificarlas para enseñar a realizar este golpeo, por lo que realizaremos la misma actividad que la anterior sesión, con la diferencia del golpeo a practicar.

Contenidos conceptuales de la actividad:

- Cuando queremos golpear por debajo de la cadera debemos hacer un movimiento con el brazo de abajo hacia arriba para golpear abajo el móvil y que este se eleve.
- La inclinación de la raqueta en el golpeo determinará la altura que tomara el móvil y su trayectoria por lo que en función de la altura que queramos darle deberemos inclinarla más o menos.
- En el momento del golpeo es posible que la raqueta llegue a estar paralela a la pierna en función de si golpeamos la bola más o menos cerca del cuerpo.
- En este golpeo debemos flexionar más las rodillas pero procurando que cuando golpeemos la raqueta no llegue a golpear el suelo.

Actividad N°2: Golpea y coge

Esta actividad consiste en utilizar el golpeo por debajo de la cintura para realizar un golpe bombeado y recoger el móvil con la raqueta antes de que este caiga al suelo, tal y como hacíamos en la actividad de la primera sesión. Para esta actividad, utilizaremos en primer lugar el volante, puesto que sus características de vuelo nos permiten más tiempo para calcular su caída y desplazarnos conforme a ella.

Contenidos conceptuales de la actividad:

- Cuando golpeamos un móvil, debemos observar en todo momento el descenso del mismo para sincronizar el movimiento de nuestro brazo con su descenso.
- Debemos tener en cuenta que en función de las características del móvil y su fuerza de caída, su velocidad de descenso variará.
- El descenso de un volante es más lento que el de una pelota, por lo que permite más tiempo de reacción para preparar el golpeo.

Actividad N°3: Golpeo hacia aros

Para esta actividad, cada alumno dispondrá, a ser posible, de dos o tres aros, cada uno de un tamaño diferente. Los alumnos deberán situar los aros en el suelo alineados de derecha a izquierda, con una pequeña separación entre cada aro. Los alumnos deberán realizar el golpeo por debajo de la cadera, apuntando a los diferentes aros, comenzando por el aro de la derecha (que es el más grande). Una vez que consiguen que el móvil entre en el aro 3 veces consecutivas, pasan al siguiente móvil y así sucesivamente. En el caso de completar todos los aros, se le propondrá el reto de acertar los 3 aros de forma consecutiva. Por supuesto, estos retos se llevaran a cabo con diferentes móviles.

Contenidos conceptuales de la actividad:

- Cuando queremos apuntar a un objetivo, debemos tener en cuenta la inclinación de la raqueta en el momento del golpe y la fuerza que usamos, puesto que ambos factores se condicionan el uno al otro.
- En el momento del golpeo, la raqueta debe estar orientada en dirección al objetivo y el acompañamiento del brazo posterior al golpe también debe estar orientado hacia dicho objetivo.
- Cuando el móvil se dirige al lado contrario del brazo de la raqueta, debemos girar el cuerpo hasta estar de perfil de modo que el lado que sujeta la raqueta pueda golpear el móvil y girar.
- Para golpear un móvil que viene al lado contrario, debemos girar nuestra muñeca para poder golpear el móvil con el lado de la cabeza contrario al que usualmente golpeamos.

Actividad N°4: Golpeo hacia el aro colgante

En esta actividad, los alumnos deberán agruparse por parejas. Un miembro de la pareja tendrá un aro que deberá sostener con uno de sus brazos al lado suyo, a diferentes alturas. Este aro será el objetivo al cual los alumnos deben apuntar, de tal forma que tendrán que variar la fuerza de su golpeo en función de la altura a la que el compañero sostiene el aro y el móvil utilizado.

Contenidos conceptuales de la actividad:

- Si queremos que el móvil haga un vuelo más recto y con menos parábola la cabeza de la raqueta debe estar más perpendicular al suelo y dar menos fuerza al golpe, mientras que si queremos que haga una parábola más alta la cabeza de la raqueta debe estar orientada más hacia arriba y golpear con más fuerza.

Juego de repaso: “Juego de los números”

Cada equipo se sitúa en un corro, numerados, con una pala cada uno y un solo móvil para todo el grupo. Un alumno sale al centro, exclama un número en alta voz y golpea el móvil alto, de forma que caiga dentro del corro. El número nombrado sale y exclama otro número y después golpea la pelota y así sucesivamente.

FICHA DE REGISTRO Y AUTOREFLEXIÓN DE LA SESIÓN 3:

| PREGUNTA | SI | NO |
|---|----|----|
| ¿Estas satisfecho/a con tu primera ronda de golpes? | | |
| ¿Crees que puedes mejorar? | | |
| ¿Has tenido en cuenta estos ítems? (Asegúrate de tener en cuenta estos ítems durante la segunda ronda) | | |
| - ¿Has adoptado una correcta postura para el golpeo y has agarrado correctamente la empuñadura? | | |
| - ¿Has tenido en cuenta las características del móvil para adecuar la fuerza del golpe? | | |
| - ¿Has apuntado con el brazo contrario al móvil y has procurado golpearlo con el centro de la cabeza? | | |
| - ¿Has tenido en cuenta la inclinación de la raqueta y la fuerza del golpeo en función de la altura que querías dar? | | |
| - ¿La cabeza de la raqueta estaba orientada hacia el objetivo en el momento del golpe y el brazo acompañaba el movimiento tras golpear? | | |
| ¿Crees que lo has hecho mejor en esta segunda ronda? | | |
| ¿Cómo crees que puedes mejorar? (escribe tu respuesta y aplícala en tu tercera ronda) | | |
| ¿Crees que lo has hecho mejor en esta tercera ronda? | | |
| ¿Crees que la puesta en práctica de tu reflexión ha mejorado tu golpeo? | | |
| ¿Notas mucha diferencia entre el golpeo de un móvil y otro? | | |
| ¿Piensas que debes incidir más en este ejercicio? | | |

SESIÓN 4: GOLPEOS DE REACCIONES Y CON DESPLAZAMIENTOS

Material necesario para la sesión: Raquetas, volantes, pelotas de gomaespuma, pelotas de tenis y aros.

Actividad N°1: Elige rápido

En esta actividad, los alumnos deberán agruparse por parejas, teniendo cada miembro de la pareja una raqueta y un móvil común para ambos. Un miembro de la pareja será el director, el cual justo antes del momento del golpeo dirá el lado del compañero hacia donde ira dirigido su golpeo, para que el compañero reaccione al sonido iniciando el movimiento de su golpeo. Posteriormente, adjudicarán a cada lado un color, de modo que podrán decir tanto el lado como el color ligado a él. Para evitar posibles daños a causa de golpes con los móviles, se evitara utilizar en esta actividad, y la siguiente, las pelotas de tenis.

Contenidos conceptuales de la actividad:

- Cuando tenemos poco tiempo de reacción para golpear debemos tener la raqueta en el centro del cuerpo para que podamos llegar fácilmente a golpear a ambos lados del cuerpo y con ambas manos puestas en la empuñadura por si hay que golpear de revés.
- Al escuchar un lado o color, debemos relacionar rápidamente ese sonido con el giro del cuerpo correspondiente al golpeo de ese lado.

Actividad N°2: ¡Cuidado con la bola!

Esta vez, el miembro de la pareja que golpea debe estar situado de espaldas a su compañero. La persona que esta de frente y tiene el móvil debe gritar ¡Cuidado!, en el momento que vaya a golpear. Al escuchar el grito, el compañero debe darse rápidamente la vuelta y buscar con la mirada el móvil que se acerca y rápidamente golpearle con la raqueta.

Contenidos conceptuales de la actividad:

- Cuando estamos de espaldas al móvil, debemos realizar un medio giro rápido y realizar un rápido movimiento de ojos para detectar el móvil en el espacio.

- Al ver el móvil debemos relacionar rápidamente su trayectoria con el movimiento de nuestro brazo y nuestro cuerpo para reaccionar rápido.
- Un volante vuela durante más tiempo por lo que nos permite mayor tiempo de reacción que una pelota.

Actividad N°3: Corre y golpea

Al igual que en las anteriores actividades, los alumnos se colocan por parejas, teniendo uno de ellos el móvil. El miembro que tiene el móvil debe hacer un golpeo por debajo de la cintura para conseguir un golpeo bombeado. Al ver la dirección del golpeo, el otro compañero debe ir corriendo hacia el lugar donde este va a caer y golpear el móvil hacia una zona previamente delimitada con cuerdas utilizando el golpeo de derecha. En función del móvil utilizado, el niño podrá golpear dejando dar un bote a la pelota o sin dejar darle un bote.

Contenidos conceptuales de la actividad:

- Cuando queremos golpear un móvil que no va hacia donde estamos debemos prever su trayectoria y dirigirnos hacia allí, situándonos en una posición donde golpeemos la pelota con el brazo casi extendido.
- Al detenernos debemos situar ya el cuerpo ligeramente girado con el lado de apoyo hacia delante para favorecer el giro del cuerpo que ayudara al golpeo.

Juego de repaso: ¡Que no caiga!

Para finalizar la sesión, los alumnos realizaran un peloteo con el volante, en el que el objetivo es que el volante no caiga al suelo, que servirá como juego de asimilación de los contenidos la sesión.

Contenidos conceptuales de la actividad:

- Cuando golpeamos el móvil en dirección al cuerpo de la otra persona, se vuelve más difícil de devolver, por lo que para facilitar la devolución debemos golpear intentando dirigirla a un lado del cuerpo de tal forma que pueda golpear con el brazo extendido.
- Debemos observar la dirección que toma el móvil en el momento del golpeo, puesto que nos permitirá predecir su dirección y disminuir el tiempo de reacción de nuestros movimientos.

FICHA DE REGISTRO Y AUTOREFLEXIÓN DE LA SESIÓN 4:

| PREGUNTA | SI | NO |
|---|----|----|
| ¿Estas satisfecho/a con tu primera ronda de golpes? | | |
| ¿Crees que puedes mejorar? | | |
| ¿Te ha costado relacionar el lado o color mencionado con el movimiento de giro del cuerpo? | | |
| ¿Crees que tenías suficiente tiempo para reaccionar y golpear? | | |
| ¿Has tenido en cuenta estos ítems? (Asegúrate de tener en cuenta estos ítems durante la segunda ronda) | | |
| - ¿Has adoptado una correcta postura para el golpeo y has agarrado correctamente la empuñadura? | | |
| - ¿Has dado unos pequeños pasos para adaptar tu posición al desplazamiento del móvil? | | |
| - ¿Has buscado con la mirada el móvil y observado su desplazamiento para predecir su trayectoria? | | |
| - ¿Has puesto la raqueta en el centro del cuerpo para disminuir el tiempo de reacción a ambos lados? | | |
| - ¿La cabeza de la raqueta estaba orientada hacia el objetivo en el momento del golpe y el brazo acompañaba el movimiento tras golpear? | | |
| ¿Crees que lo has hecho mejor en esta segunda ronda? | | |
| ¿Cómo crees que puedes mejorar? (escribe tu respuesta y aplícala en tu tercera ronda) | | |
| ¿Crees que lo has hecho mejor en esta tercera ronda? | | |
| ¿Crees que la puesta en práctica de tu reflexión ha mejorado tu golpeo? | | |
| ¿Notas mucha diferencia entre el golpeo de un móvil y otro? | | |
| ¿Piensas que debes incidir más en este ejercicio? | | |

SESIÓN 5: GOLPEO DE VOLEA

Material necesario para la sesión: Raquetas, pelotas de gomaespuma, volantes y aros.

Actividad N°1: Golpea con el martillo

En esta primera actividad de la sesión, los niños deberán realizar golpes de volea por encima de la cabeza, tanto de derecha como de revés. El golpe de volea supone un cambio en la forma de agarrar la empuñadura, agarrándolo de forma similar a como agarramos un martillo. Por esta razón, en esta actividad simularemos que nuestra raqueta es un martillo, agarrándola de la forma que ellos agarrarían un martillo, y deberán golpear la bola con la cara de la raqueta, sin variar este agarre.

Contenidos conceptuales de la actividad:

- La volea consiste en golpear la bola antes de que realice ningún bote.
- Cuando queremos golpear una volea debemos cambiar nuestro agarre para adoptar una empuñadura continental.
- Cuando tratamos de golpear una volea debemos mantener la vista en la bola puesto que tenemos menos tiempo de reacción y debemos tratar de golpear la bola con el centro de la raqueta.
- El impacto de la bola debe ser por delante del cuerpo y con el brazo estirado hacia la bola.
- El agarre continental consiste en agarrar la empuñadura de modo que la palma de la mano se situó en la zona estrecha de la misma, de forma similar a si cogiésemos un martillo para clavar un clavo.
- Para golpear de volea un móvil que viene al lado contrario al del brazo que sostiene la raqueta, debemos girar nuestro cuerpo 90° adoptando una posición de perfil con el brazo de la raqueta el que este por delante.
- El golpeo del móvil debe ser delante de nuestro cuerpo con el brazo estirado hacia él, mientras pasamos el peso de nuestro cuerpo del pie de atrás al de adelante.

Actividad N°2: Doble golpe.

La segunda actividad de esta sesión consiste en realizar un doble golpe, es decir, los niños deben hacer dos golpes sin que el móvil caiga al suelo. El primer golpeo debe ser un golpeo ascendente que consiga que el móvil sobrepase la altura de nuestra cabeza,

para posteriormente realizar un golpeo de volea por encima de la cabeza, antes de que el móvil caiga por debajo de esta. El golpe de volea deberemos realizarlo, tanto de derecha como de revés, alternando ambos golpes.

Contenidos conceptuales de la actividad:

- Cuando queremos golpear una volea debemos hacer un giro de hombros hacia el lado del brazo de la raqueta para posteriormente realizar un giro que imprima fuerza al golpeo.
- En el momento del impacto debemos tener un pie adelantado y transmitir el peso de nuestro cuerpo de un pie al otro para conseguir mayor fuerza en el golpeo.
- El movimiento del brazo dependerá de la altura y la dirección que queramos dar a la bola, de tal forma que cuanto más alta venga la bola más se deberá elevar el brazo y cuanto más cerca o picada la queramos golpear más descendente tiene que ser el movimiento.
- En el momento del golpeo, el giro de nuestra muñeca será el que determine la trayectoria del móvil que corresponde con la orientación de la raqueta en ese momento.
- Durante el golpeo, el brazo contrario al que golpea se mantiene atrás equilibrando el golpe.

Actividad N°3: Toques + volea la zona

En esta actividad, cada alumno formará un cuadrado con cuerdas y deberá realizar un golpeo de volea, tratando de que el móvil entre en dicha zona. Sin embargo, antes de realizar el golpe de volea, debe realizar, al menos 5 golpes consecutivos sin que el móvil se caiga y tras darlos, dará un golpe más alto que le permita realizar la volea.

Contenidos conceptuales de la actividad:

- Al igual que en el caso del golpeo por debajo de la cintura, la inclinación y orientación de la raqueta en el momento del golpeo determinara su trayectoria
- En un golpe de volea, cuanto más inclinación tenga la raqueta, más perpendicular irá la pelota con respecto al suelo y por tanto mayor será su posterior bote.
- A cuanto más cerca este el objetivo, mayor deberá ser la inclinación de la raqueta y viceversa.

Juego de repaso: ¡Detecta el ovni!

En este juego tienen que colocarse por parejas. Un miembro de la pareja tiene varios móviles, los cuales tiene que lanzar al aire. En el momento de lanzarlos tiene que gritar uno de ellos, que es el que su compañero tiene que detectar y golpear de volea.

FICHA DE REGISTRO Y AUTOREFLEXIÓN DE LA SESIÓN 5:

| PREGUNTA | SI | NO |
|--|-----------|-----------|
| ¿Estas satisfecho/a con tu primera ronda de golpes? | | |
| ¿Crees que puedes mejorar? | | |
| ¿Te ha costado relacionar el lado o color mencionado con el movimiento de giro del cuerpo? | | |
| ¿Te ha costado mucho adaptarte al nuevo agarre? | | |
| ¿Has tenido en cuenta estos ítems? (Asegúrate de tener en cuenta estos ítems durante la segunda ronda) | | |
| - ¿Has adoptado correctamente el agarre continental? | | |
| - ¿Has dado unos pequeños pasos para adaptar tu posición al desplazamiento del móvil? | | |
| - ¿Has buscado con la mirada el móvil y observado su desplazamiento para predecir su trayectoria? | | |
| - ¿En el momento del golpeo has adelantado uno de los pies y pasado el peso del cuerpo de atrás hacia delante? | | |
| - ¿Has tenido en cuenta la inclinación de la cabeza de la raqueta en el momento del golpeo? | | |
| ¿Crees que lo has hecho mejor en esta segunda ronda? | | |
| ¿Cómo crees que puedes mejorar? (escribe tu respuesta y aplícala en tu tercera ronda) | | |
| ¿Crees que lo has hecho mejor en esta tercera ronda? | | |
| ¿Crees que la puesta en práctica de tu reflexión ha mejorado tu golpeo? | | |
| ¿Notas mucha diferencia entre el golpeo de un móvil y otro? | | |
| ¿Piensas que debes incidir más en este ejercicio? | | |

SESIÓN 6: GOLPES DE VOLEA A DIFERENTES ALTURAS Y DIRECCIONES CON Y SIN DESPLAZAMIENTOS

Material necesario para la sesión: Raquetas, volantes, pelotas gomaespuma, pelotas de tenis, rotulador, celo y papel o cartulina.

Actividad N°1: ¡Cuidado con la altura!

En esta actividad nos colocaremos por parejas, cada miembro de la pareja con su raqueta y con un móvil común para ambos. La persona que comience teniendo el móvil deberá golpearlo hacia el compañero a diferentes alturas, para que este realice un golpe de volea, adaptando el movimiento a la altura a la que venga el móvil.

Contenidos conceptuales de la actividad:

- Cuando el móvil llega a media o baja altura, el golpe de volea se puede transformar en otro golpe distinto como un golpe de derecha o golpe por debajo de la cintura.
- Debemos observar con atención la trayectoria del móvil, para determinar a qué altura golpearlo y como transformar el golpeo en consecuencia.
- El volante vuela durante más tiempo que la pelota, por lo que aunque lleven la misma fuerza y trayectoria, el golpeo de cada uno en esa situación puede variar.

Actividad N°2: Catapultas y héroes

En esta actividad los alumnos estarán distribuidos en dos grupos diferentes, el equipo de las catapultas y el equipo de los héroes. El equipo de las catapultas se colocará a lo largo una línea dibujada en el suelo, cada uno con una raqueta y con un móvil. A la señal, el equipo de las catapultas realizará golpes bombeados hacia delante, por encima de una altura mínima estipulada, y el equipo de los héroes, distribuidos por el espacio de en frente de las catapultas, deberán tratar de golpear todos los móviles antes de que caigan al suelo, es decir, de volea.

Contenidos conceptuales de la actividad:

- Mientras corremos debemos observar la trayectoria del móvil, deteniéndonos ya perfilados a él para facilitar el giro.
- El momento de llegada determinará el tipo de golpe de volea que hagamos, en función de la altura del móvil en dicho momento.

Actividad N°3: Golpea la diana.

Antes de comenzar esta actividad, se repartirá a cada alumno una cartulina en la que hay dibujada una diana (o cualquier otro objetivo) y con 4 trozos de celo puesto en las esquinas del papel. Cada alumno deberá coger su papel y colocarlo en la pared, a la altura que ellos deseen. Hecho esto, deberán tratar de golpear el objetivo con golpes de volea. Cada 5 aciertos, los alumnos deberán cambiar la situación del papel en la pared.

Contenidos conceptuales de la actividad:

- Al golpear de volea, debemos tener en cuenta que la inclinación de la raqueta afecta mucho a la fuerza necesaria y viceversa, por lo que hay varias combinaciones posibles válidas.
- Un golpeo de volea por encima de la cabeza, con la cabeza de la raqueta inclinada hacia atrás, consigue un golpeo bombeado que facilita su seguimiento por otra persona.

Juego de repaso: ¡Intercepta!

En este juego, los alumnos deben agruparse en tríos, colocándose uno de ellos entre medias de los otros dos. Los jugadores de los extremos solo pueden desplazarse lateralmente y deben intentar pasarse el balón sin que lo intercepte la persona que está entre ellos, la cual debe estar como mínimo a dos metros de distancia de ambos participantes. Cuando la persona del centro intercepta o desvía la trayectoria del móvil, se cambia con el jugador que más tiempo lleva sin estar en el centro, para que todos tengan la oportunidad de cumplir todos los roles

FICHA DE REGISTRO Y AUTOREFLEXIÓN DE LA SESIÓN 6:

| PREGUNTA | SI | NO |
|--|-----------|-----------|
| ¿Estas satisfecho/a con tu primera ronda de golpes? | | |
| ¿Crees que puedes mejorar? | | |
| ¿Te ha costado relacionar el lado o color mencionado con el movimiento de giro del cuerpo? | | |
| ¿Te sigue costando mucho adaptarte al agarre continental? | | |
| ¿Has tenido en cuenta estos ítems? (Asegúrate de tener en cuenta estos ítems durante la segunda ronda) | | |
| - ¿Has adoptado correctamente el agarre continental? | | |
| - ¿Has realizado un giro del cuerpo y la muñeca en el momento del golpeo para que la raqueta estuviese orientada a la dirección deseada? | | |
| - ¿Has tenido en cuenta la altura del móvil para adaptar la forma del golpeo? | | |
| - ¿Has observado el móvil durante tu desplazamiento? | | |
| - ¿Has tenido en cuenta la inclinación de la cabeza de la raqueta en el momento del golpeo? | | |
| ¿Crees que lo has hecho mejor en esta segunda ronda? | | |
| ¿Cómo crees que puedes mejorar? (escribe tu respuesta y aplícala en tu tercera ronda) | | |
| ¿Crees que lo has hecho mejor en esta tercera ronda? | | |
| ¿Crees que la puesta en práctica de tu reflexión ha mejorado tu golpeo? | | |
| ¿Notas mucha diferencia entre el golpeo de un móvil y otro? | | |
| ¿Piensas que debes incidir más en este ejercicio? | | |

SESIÓN 7: INTERCAMBIOS DE DISTINTOS GOLPES CON COMPAÑERO

Material necesario para la sesión: Raquetas, volantes, pelotas de tenis y aros.

Actividad N°1: Rondo aéreo

Retomando el golpeo de volea visto en la sesión anterior, en esta primera actividad se dividirá a todos los alumnos en diferentes grupos. Cada miembro del grupo tendrá su raqueta y habrá un móvil común para todos los miembros del grupo. El objetivo es conseguir que todos los miembros del grupo consigan golpear el móvil, sin que este caiga al suelo. Sin embargo, los participantes no pueden moverse del sitio, tan solo pueden pivotar, por lo que es necesario que los golpes estén dirigidos hacia los compañeros, de tal forma que intenten favorecer el golpeo del compañero.

Contenidos conceptuales de la actividad:

- Para los compañeros más alejados, lo mejor es utilizar un golpeo de volea que facilite la llegada del móvil a una zona lejana.
- Para los compañeros más cercanos, lo más adecuado es usar un golpeo ascendente por debajo de la cintura o una volea bombeada suave que tenga un vuelo alto que facilite al compañero la preparación de su golpeo.

Actividad N°2: Pelota en aro

En la siguiente actividad, los alumnos deberán agruparse por parejas, teniendo como siempre cada miembro de la pareja una raqueta y un móvil común para ambos. La actividad consiste en un peloteo entre los compañeros, con la peculiaridad de que hay que intentar que siempre la pelota rebote en un aro situado en el suelo y entre medias de ambos jugadores.

Contenidos conceptuales de la actividad:

- En función de la trayectoria del móvil, deberemos golpear a distinta altura, adecuando nuestra fuerza y la inclinación de la raqueta para que el móvil bote en el aro.
- En este caso, lo más sencillo es utilizar un golpeo por debajo de la cintura que facilite el golpeo hacia el aro y su devolución por parte del compañero.

Actividad N°3: Avanza por el puente

Esta actividad es una continuación de la anterior. Antes de comenzar, se situaran varios aros alineados con un pequeño margen de separación entre ellos. Cada miembro de la pareja debe colocarse a uno de los lados del aro. El objetivo es intentar avanzar peloteando, tratando de conseguir que durante el avance, la pelota siempre entre en uno de los aros que forma el puente.

Contenidos conceptuales de la actividad:

- Para facilitar el avance propio y del compañero, lo mejor es golpear la pelota a una altura intermedia entre los aros con una trayectoria ligeramente en diagonal y bombeada.

Juego de repaso: “Patapon”

En este juego, un miembro de la pareja escribirá en un papel un orden de golpeo, por ejemplo: volea, golpe por debajo cintura, volea de revés y golpe a media altura. Tras escribir este orden, sin enseñárselo al compañero, deberá lanzar las pelotas en la altura y dirección adecuadas para que el compañero las golpee de la forma que ha escrito. No vale decir como la tiene que dar ni el orden de la combinación.

FICHA DE REGISTRO Y AUTOREFLEXIÓN DE LA SESIÓN 7:

| PREGUNTA | SI | NO |
|--|-----------|-----------|
| ¿Estas satisfecho/a con tu primera ronda de golpes? | | |
| ¿Crees que puedes mejorar? | | |
| ¿Te ha costado relacionar el lado o color mencionado con el movimiento de giro del cuerpo? | | |
| ¿Te ha costado mucho intercambiar agarres? | | |
| ¿Has tenido en cuenta estos ítems? (Asegúrate de tener en cuenta estos ítems durante la segunda ronda) | | |
| - ¿Has tenido en cuenta la posición de tu compañero y del objetivo para adecuar tu golpeo a su posición? | | |
| - ¿Has realizado un giro del cuerpo y la muñeca en el momento del golpeo para que la raqueta estuviese orientada a la dirección deseada? | | |
| - ¿Has tenido en cuenta la altura del móvil para elegir el tipo de golpeo y cambiar el agarre si fuese necesario? | | |
| - ¿Has observado el móvil durante tu desplazamiento y te has desplazado con pasos laterales? | | |
| - ¿Has tenido en cuenta la inclinación de la cabeza de la raqueta en el momento del golpeo? | | |
| ¿Crees que lo has hecho mejor en esta segunda ronda? | | |
| ¿Cómo crees que puedes mejorar? (escribe tu respuesta y aplícala en tu tercera ronda) | | |
| ¿Crees que lo has hecho mejor en esta tercera ronda? | | |
| ¿Crees que la puesta en práctica de tu reflexión ha mejorado tu golpeo? | | |
| ¿Piensas que tu compañero y tú estáis suficientemente coordinados? | | |
| ¿Piensas que debes incidir más en este ejercicio? | | |

SESIÓN 8: GOLPEO DE DEJADA

Material necesario para la sesión: Raquetas, volantes, pelotas gomaespuma, y una cesta, bolsa o recipiente cóncavo.

Actividad N°1: Mata el móvil

En esta ocasión, vamos a comenzar a enseñar la forma de realizar una dejada. Para ello, vamos a poner a los niños en la situación de que deben “matar” el móvil, de tal forma que esta pierda casi todo el impulso que lleva en el momento de golpearla. Para ello, los niños primero tendrán la oportunidad de pensar y probar como deberían golpear la bola, para que esta pierda el impulso y posteriormente, les haríamos correcciones, en función de su forma de golpear, para que lo hagan correctamente.

Contenidos conceptuales de la actividad:

- Utilizamos el golpe de dejada para lanzar el móvil suavemente a un lugar cercano a nuestra posición, eliminando la potencia que este lleva.
- Para realizar una dejada debemos realizar un movimiento corto del brazo en diagonal y hacia abajo como si tratáramos de cortar el objeto.
- Debemos golpear con la raqueta por debajo del móvil para que esta amortigüe y frene la fuerza que lleva.

Actividad N°2: Encesta en la cesta

En esta actividad, los niños dispondrán de una cesta, bolsa u otro recipiente cóncavo, situado a unos pocos metros de ellos. El objetivo es que intenten encestar el móvil en dicho objeto, utilizando el golpe de dejada.

Contenidos conceptuales de la actividad:

- En el golpe de dejada, la inclinación de la raqueta apenas puede ser modificada, por lo que la fuerza del golpeo será la principal responsable de la variación de la altura y distancia del golpeo.

Actividad N°3: Deja y golpea

En este ejercicio, los alumnos deben agruparse por parejas y se deberá marcar una raya en el suelo, ya sea con tiza o cinta, como línea divisoria entre ambos. Los alumnos deberán realizar un peloteo, con la peculiaridad de que solo pueden utilizar dos golpeos, volea larga y dejada y deberán alternar el golpeo usado en cada turno, es decir, no pueden

repetir dos veces el mismo golpeo. De esta forma, deberán estar haciendo continuamente pequeños desplazamientos hacia adelante y hacia atrás, dado que tienen que alternar un golpeo de dejada, que provoca un movimiento hacia adelante del compañero, con un golpeo de volea larga, que provoca un desplazamiento hacia atrás del mismo.

Contenidos conceptuales de la actividad:

- Cuando el móvil va a sobrepasarnos debemos predecir su trayectoria y retroceder rápidamente para posteriormente volver a fijar nuestra vista en la zona calculada de llegada del móvil.
- Cuanta más fuerza lleve un golpe bombeado más facilitamos su devolución puesto que está más tiempo en el aire.

Juego de repaso: “Aún más cerca”

El objetivo de este juego es realizar un golpeo de dejada para conseguir dejar el móvil, más cerca que el lugar donde está el móvil golpeado por la persona anterior, es decir que llegue menos lejos. Para evitar que no se dejen sobre la misma línea desde el primer golpeo, el móvil golpeado solo podrá tener como máximo un metro de separación con respecto a la ubicación del móvil anterior.

FICHA DE REGISTRO Y AUTOREFLEXIÓN DE LA SESIÓN 8:

| PREGUNTA | SI | NO |
|--|-----------|-----------|
| ¿Estas satisfecho/a con tu primera ronda de golpes? | | |
| ¿Crees que puedes mejorar? | | |
| ¿Te ha costado alternar diferentes tipos de golpes? | | |
| ¿Has tenido en cuenta estos ítems? (Asegúrate de tener en cuenta estos ítems durante la segunda ronda) - ¿Has puesto la raqueta por debajo del móvil en el momento del golpeo? - ¿Has realizado un movimiento corto del brazo tratando de amortiguar la bola? - ¿Has adecuado la fuerza del golpeo para modificar la trayectoria de la dejada? - ¿Has adaptado tu forma de desplazarte en función de la dirección de desplazamiento necesaria y la velocidad requerida? - Tras el golpeo ¿Has vuelto a posicionar la raqueta en el centro para disminuir el tiempo de reacción del siguiente golpeo? | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| ¿Crees que lo has hecho mejor en esta segunda ronda? | | |
| ¿Cómo crees que puedes mejorar? (escribe tu respuesta y aplícala en tu tercera ronda) | | |
| ¿Crees que lo has hecho mejor en esta tercera ronda? | | |
| ¿Crees que la puesta en práctica de tu reflexión ha mejorado tu golpeo? | | |
| ¿Piensas que tu compañero y tú estáis suficientemente coordinados? | | |
| ¿Piensas que debes incidir más en este ejercicio? | | |

SESIÓN 9: REPASO Y ASENTAMIENTO DE REFLEJOS DE DISTINTOS GOLPEOS

Material necesario para la sesión: Raquetas, volantes, pelotas gomaespuma, pelotas de tenis y frisbee

Actividad N°1: Escucha y golpea

Esta última sesión, tiene como finalidad ser un medio de repaso y asentamiento de los diferentes contenidos desarrollados a lo largo del proyecto. De este modo, en esta primera actividad, tienen cabida todos los tipos diferentes de golpes vistos a lo largo de las diferentes sesiones. Para realizarla los alumnos deben agruparse por parejas. La persona que tiene el móvil debe, en el momento de golpear el móvil, decir a su compañero el tipo de golpeo con el que debe golpear al móvil, adaptando este golpeo en función de la trayectoria que lleve el móvil.

Contenidos conceptuales de la actividad:

- Como tenemos poco tiempo de reacción, durante el movimiento del brazo ya debemos estar modificando el agarre cuando sea necesario.
- Tras golpear debemos volver al agarre normal, dado que es con el que realizamos la mayoría de golpes.

Actividad N°2: Sube y baja

En esta segunda actividad, los alumnos, por parejas, deberán realizar un peloteo tratando de no moverse, solo pivotar. Este peloteo, debe ser un peloteo ascendente y descendente, de tal forma que los alumnos realizan primero un golpeo por debajo de la cintura, para después golpear a media altura y terminar por encima de la cabeza y viceversa.

Contenidos conceptuales de la actividad:

- Cuando intercalamos diferentes golpes, debemos recordar las diferencias en los movimientos del cuerpo de cada uno para realizarlas de forma casi consecutiva.

Actividad final: Derriba el ovni

Como actividad final del proyecto, todos los alumnos se pondrán a lo largo de una línea marcada en el suelo, cada uno con una raqueta y un móvil. Al dar la señal, el profesor lanzará un frisbee desde un lateral hacia delante (paralelo a la línea de los niños) y estos

tendrán que intentar golpear y derribar el frisbee, golpeándole con el móvil, a través de un golpeo con la raqueta desde la línea marcada.

Contenidos conceptuales de la actividad:

- Cuando apuntamos a un objetivo móvil, debemos predecir su trayectoria para lanzar más hacia delante del lugar donde se encuentra en ese momento.
- En función de la fuerza y trayectoria que vayamos a dar a la pelota, deberemos hacer un lanzamiento más cercano o alejado de la posición actual del móvil.

Juego de repaso: “Encestamos sin movernos”

Para esta actividad se colocara un aro o recipiente cóncavo a un extremo del espacio a modo de canasta. Tras colocar la canasta, los alumnos deberán repartirse por el espacio, teniendo en cuenta que no podrán moverse del lugar escogido. Tras ello, daremos un móvil a la persona situado en la zona más lejana a la canasta. El objetivo es que el móvil pase por todos los participantes, por medio de pases con la raqueta, antes de introducirlo en la canasta.

FICHA DE REGISTRO Y AUTOREFLEXIÓN DE LA SESIÓN 9:

| PREGUNTA | SI | NO |
|--|-----------|-----------|
| ¿Estas satisfecho/a con tu primera ronda de golpes? | | |
| ¿Crees que puedes mejorar? | | |
| ¿Piensas que ya no te cuesta relacionar un golpeo y el giro de cuerpo necesario para realizarlo? | | |
| ¿Crees que tienes suficiente tiempo de reacción al realizar cualquier golpeo? | | |
| ¿Te sigue costando alternar diferentes tipos de golpeos? | | |
| ¿Has tenido en cuenta estos ítems? (Asegúrate de tener en cuenta estos ítems durante la segunda ronda) | | |
| - ¿Has modificados los agarres según el golpeo? | | |
| - ¿Has previsto la dirección del objetivo móvil para golpear direccionando el golpeo más allá de su posición actual? | | |
| - ¿Has tenido en cuenta la fuerza y trayectoria de tu golpeo a la hora de escoger la dirección del mismo? | | |
| - ¿Has cambiado rápidamente tu postura para pasar de un golpeo a otro? | | |
| ¿Crees que lo has hecho mejor en esta segunda ronda? | | |
| ¿Cómo crees que puedes mejorar? (escribe tu respuesta y aplícala en tu tercera ronda) | | |
| ¿Crees que lo has hecho mejor en esta tercera ronda? | | |
| ¿Crees que la puesta en práctica de tu reflexión ha mejorado tu golpeo? | | |
| ¿Piensas que eres capaz de realizar con solvencia todos estos tipos de golpeos? | | |
| Describe en que elementos, golpeos, aspectos... piensas que necesitas seguir trabajando y mejorando | | |

TRIVIAL FINAL

- a. **¿Qué elementos o partes tiene una raqueta?**
 - i. Empuñadura, eje y cabeza
 - ii. Empuñadura y cabeza
 - iii. Piernas, eje y cabeza
- b. **De los siguientes móviles, ¿Cuál se mantiene más tiempo en el aire?**
 - i. Pelota de gomaespuma
 - ii. Pelota de tenis
 - iii. Volante de bádminton
- c. **Para golpear un objeto en perpendicular al suelo (hacia arriba) ¿cómo debe estar la cabeza en el momento del impacto?**
 - i. Lo más perpendicular al suelo posible
 - ii. Lo más paralela al suelo posible
 - iii. Inclineda 45° con respecto al suelo
- d. **Como debe ser el agarre cuando queremos dar un golpe de derechas a media altura hacia delante**
 - i. La palma de la mano debe estar en la parte más estrecha de la empuñadura y la cabeza lo más paralela al suelo posible
 - ii. La palma de la mano debe estar en la parte más ancha de la empuñadura y la cabeza lo más paralela al suelo posible
 - iii. La palma de la mano debe estar en la parte más ancha de la empuñadura y la cabeza lo más perpendicular al suelo posible
- e. **Tras golpear, ¿el brazo debe acompañar el movimiento del golpe?**
 - i. Si
 - ii. No
- f. **El giro para un golpe cruzado debe empezar antes o después del de un golpe paralelo**
 - i. Antes
 - ii. Después
- g. **El agarre continental se usa en el golpeo de**
 - i. Media altura
 - ii. Volea
 - iii. Dejada
- h. **Para facilitar la devolución de un compañero, debemos golpear hacia...**
 - i. Cerca de uno de los lados de su cuerpo
 - ii. Justo hacia su cuerpo
 - iii. Lejos de su posición