



FACULTAD DE EDUCACIÓN DE PALENCIA
UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

**PROPUESTA EDUCATIVA DE E.F. CENTRADA
EN EL LANZAMIENTO DE FRISBEE PARA 3º DE
E. PRIMARIA BASANDO SU DISEÑO EN EL
ANÁLISIS GLOBAL DEL MOVIMIENTO**

TRABAJO FIN DE GRADO
EN EDUCACIÓN PRIMARIA
MENCIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA

AUTOR: JORGE SANTOS DOMÍNGUEZ

TUTOR: FRANCISCO ABARDÍA COLÁS

Palencia, 9 de Junio de 2017

RESUMEN

El presente trabajo trata de componer una propuesta metodológica con la que poder abordar contenidos sobre las Habilidades Motrices y su tratamiento durante la etapa de Educación Primaria en el ámbito escolar. Para ello me he apoyado del concepto, la clasificación y el desarrollo de las Habilidades motrices, así como las características principales del alumnado de 3º de Primaria, al que va dedicado esta propuesta. Se desarrolla a su vez una Unidad Didáctica donde se pone en práctica la metodología propuesta sobre una habilidad motriz específica como es el lanzamiento de frisbee, la cual se adapta para el alumnado de 3º de Educación Primaria.

PALABRAS CLAVE

Contenidos Conceptuales, AGM, Frisbee, Disco Volador, Lanzamientos, Educación Física, Habilidades Motrices, Progresiones abiertas, Atención a la Diversidad, Esquema Corporal, Lateralidad, Coordinación, Procesos de Enseñanza y Aprendizaje.

ABSTRACT

The present work tries to compose a methodological proposal with which it is possible to approach contents on the Motor Skills and its treatment during the stage of Primary Education in the school environment. For this I have based this approach on the concept, classification and development of motor skills, as well as on the main characteristics of the students of Primary 3rd, to whom this proposal is dedicated.

At the same time a Didactic Unit proposal in which the proposed methodology is put into practice on a specific motor skill such as the launch of frisbee, and adapted for students of 3rd Primary Education is developed within this approach.

KEYWORDS

Conceptual contents, G.A.M., Frisbee, Releases, Physical Education, Motor skills, Open progressions, Attention to diversity, Body Scheme, Laterality, Coordination, Teaching learning processes.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	4
2. OBJETIVOS	5
3. JUSTIFICACIÓN	6
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	8
4.1. EL ANÁLISIS GLOBAL DEL MOVIMIENTO.....	8
4.1.1. Análisis Multifuncional del Material	9
4.1.2. Análisis de los Factores.....	9
4.1.3 Análisis Técnico.....	10
4.1.4. Análisis Temporal de Enlaces y Combinaciones de Habilidades.....	10
4.1.5 La progresión abierta.....	10
4.2. LAS HABILIDADES MOTRICES EN EDUCACIÓN PRIMARIA	11
4.2.1. Tratando de definir la Habilidad Motriz.....	11
4.2.2. Clasificación de las Habilidades Motrices	12
4.2.3. El desarrollo, la evolución y el aprendizaje de las H.M.....	13
4.3. LOS LANZAMIENTOS COMO HABILIDAD MOTRIZ.....	14
4.3.1. El Lanzamiento de Frisbee.....	14
4.4. CARACTERÍSTICAS PSICOMOTRICES DEL ALUMNADO DE 8-10 AÑOS	15
4.5. ASPECTOS QUE INFLUYEN DIRECTAMENTE EN ESTA HABILIDAD	16
4.2.1. El Equilibrio.....	16
4.2.2. La Coordinación.....	16
4.2.3. El Esquema Corporal	17
4.2.4. La Lateralidad	17
5. METODOLOGÍA Y DISEÑO.....	18
5.1. EL ANÁLISIS GLOBAL DEL MOVIMIENTO (A.G.M.).....	18
5.2. LA PROGRESIÓN ABIERTA DE ACTIVIDADES	18
5.3. LA UNIDAD DIDÁCTICA.....	19
5.3.1 Un modelo de Lección que facilite el desarrollo.....	20
5.3.2. El circuito multifuncional.....	21
5.3.3. La evaluación como aspecto de la Unidad Didáctica.....	22
5.4. DISEÑO DE UNIDAD DIDÁCTICA PARA 3º EDUCACIÓN PRIMARIA	23
5.4.1. Planificación de la unidad didáctica.....	23
5.4.2. Sesiones que conforman la unidad didáctica.....	27
6. OBSERVACIONES Y AUTOEVALUACIÓN DEL PROCESO E/A.....	39
7. CONCLUSIONES	41
8. FUTURAS VÍAS DE AMPLIACIÓN	43
9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS Y BIBLIOGRAFÍA	45

9.1. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	45
9.2. BIBLIOGRAFÍA UTILIZADA	47
10. ANEXOS (ÍNDICE)	48
ANEXO 1. AGM LANZAMIENTO DE FRISBEE:	49
1.1. ANÁLISIS MULTIFUNCIONAL DEL MATERIAL.....	49
1.2. ANÁLISIS DE LOS FACTORES	50
1.3. ANÁLISIS TÉCNICO	51
1.3.1. Glosario de Técnicas de lanzamientos de frisbee.....	52
1.4. ANÁLISIS TEMPORAL DE ENLACES Y COMBINACIONES DE HABILIDADES	53
ANEXO 2: PROGRESIÓN DE LA HABILIDAD	54
2.1. ACTIVIDADES DE CONTROL POSTURAL	54
2.2. ACTIVIDADES DE AGARRES	55
2.3. ACTIVIDADES DE LANZAMIENTO.....	56
2.4. ACTIVIDADES DE RECEPCIÓN.....	57
2.5. ACTIVIDADES DE PRECISIÓN (PERFECCIONAMIENTO).....	58
2.6. MÁS ACTIVIDADES PARA CONTINUAR LA PROGRESIÓN.....	58
ANEXO 3: FICHA DE EVALUACIÓN INICIAL:	59
ANEXO 4: FICHA DE EVALUACIÓN FINAL:	60
ANEXO 5. ORGANIZACIÓN DEL CIRCUITO MULTIFUNCIONAL	61
ANEXO 6. GLOSARIO DE TÉRMINOS DEL TFG.....	67

1. INTRODUCCIÓN

El Trabajo Fin de Grado (TFG) que se expone a continuación, va dedicado de forma específica al área de Educación Física y busca trabajar las Habilidades Motrices mediante una metodología conocida como el Análisis Global del Movimiento. A través del mismo y del bagaje personal y profesional que he ido adquiriendo a lo largo de mi formación, desarrollaré una propuesta didáctica educativa en la que trabajaré la Habilidad Motriz Específica del lanzamiento de frisbee en el tercer curso de Educación Primaria.

A continuación y a modo de guion, procedo a relatar los principales apartados de los que consta el presente trabajo y la temática que se desarrollará en cada uno de ellos:

Comencé mi TFG redactando una serie de objetivos que perseguía a través del mismo y que me guiarían en la elaboración del mismo. A su vez, estos ocupan el primer apartado del mismo después de esta breve introducción, y en el quedan redactados los objetivos que definirían mi posterior Trabajo Fin de Grado. Quería comenzar teniendo claro qué y cómo quería desarrollar el mismo, de forma que mi trabajo buscara un fin determinado y coherente, sin olvidar en ningún momento qué quería conseguir a través del mismo.

Posteriormente, indiqué los motivos que me llevaron a escoger esta temática específica para desarrollar mi Trabajo Fin de Grado en el apartado de Justificación. A su vez, este apartado reúne tres temáticas fusionadas, donde expongo mis motivos personales para escoger este Trabajo Fin de Grado, vinculo el mismo con el currículum oficial de nuestra comunidad autónoma y también su potencial en el ámbito de ocio y tiempo libre, de forma extracurricular.

En el apartado de Fundamentación Teórica, desarrollé una recopilación de diversas teorías postuladas por varios autores, a través de las cuales basarme en un bagaje teórico que sustentase la práctica que desarrollaría posteriormente. A esta parte más cercana a la práctica, la englobo en un apartado de Metodología, donde apoyándome de la teoría mostrada previamente, escojo y muestro una serie de herramientas y de directrices determinadas que utilizo para llevar a cabo una propuesta didáctica.

Posteriormente, nos encontramos con un apartado de valoración y autoevaluación de la propuesta que planteo en el apartado anterior, un apartado donde analizar y autocriticar la propuesta didáctica que se plantea, así como diversos aspectos metodológicos.

Finalmente, se presentan las conclusiones más relevantes que pueden destacarse de este Trabajo Fin de Grado, para pasar al siguiente apartado, denominado “Futuras vías de ampliación”, un apartado donde valorar el alcance real del trabajo y su potencialidad futura.

2. OBJETIVOS

Para el desarrollo de este Trabajo Fin de Grado, me he basado en la consecución de los siguientes objetivos, los cuales han guiado mis pretensiones a lo largo de todo el trabajo, de forma personal, y que busco desarrollar a través de la consecución de este Trabajo Fin de Grado.

- »» Investigar qué materiales típicos de los gimnasios de los centros educativos, pueden dar calidad y variedad en las sesiones de Educación Física.
- »» Comprender qué son las habilidades motrices, cómo evolucionan en el alumnado y conocer qué tipos de habilidades motrices existen.
- »» Poner a prueba el Análisis Global del Movimiento de forma personal a través de un contexto específico determinado.
- »» Desarrollar un trabajo que englobe los contenidos trabajados a lo largo de la formación inicial que he recibido en el grado, aplicándolos a un contenido específico en un contexto determinado.
- »» Adaptar la propuesta que presento a la situación de nuestro paradigma educativo actual.
- »» Poner en práctica diferentes competencias que debe adquirir un titulado de este grado de forma específica.
- »» Diseñar una propuesta didáctica que sea coherente con los contenidos a desarrollar, basándome en criterios pedagógicos específicos.
- »» Aplicar y conocer diferentes sistemas de evaluación que me permitan atender a la diversidad analizando factores muy diferentes y aplicarlos en función de diferentes contextos.
- »» Crear progresiones abiertas de actividades, que den cabida a la diversidad de cualquier contexto educativo utilizando el Análisis Global del Movimiento para su consecución.
- »» Utilizar el cuaderno de campo del alumno de forma que sea un medio de aprendizaje real para el alumno y no un mero sistema de evaluación o calificación para el docente.
- »» Autoevaluar un proceso de Enseñanza y Aprendizaje completo, atendiendo a criterios pedagógico didácticos.

3. JUSTIFICACIÓN

A lo largo de mi formación como maestro y especialmente durante la mención en Educación Física, he comprendido el verdadero valor que tiene la Educación Física en el currículo de Educación Primaria. Parece obvio que la Educación Física es una asignatura en la que todo aprendizaje que se adquiriera debe girar en torno al movimiento, quizá en parte para paliar las deficiencias motrices que existen en el resto de áreas de conocimiento, pero el movimiento por sí solo no tiene sentido en el currículo, si no lo vinculamos al conocimiento y al aprendizaje.

Mis estancias en prácticas durante mi formación inicial en este grado, me han abierto los ojos ante una problemática generalizada en torno a esta área de conocimiento y es que aún en nuestros días, se sigue categorizando a la Educación Física con un papel secundario o incluso terciario dentro del currículo de los alumnos y el papel del maestro de Educación Física se liga constantemente con el ideal de un entrenador o un animador, en lugar del de un educador.

Es una realidad que en nuestros días, el cuerpo en su totalidad solamente tiene cabida durante el recreo y durante las clases de Educación Física. Esto se traduce en **evasiones corporales** (Momentos donde los alumnos no son capaces de soportar una posición donde su cuerpo no tiene protagonismo y sienten la necesidad de moverse) de muchos de los alumnos durante las horas dedicadas a otras áreas de conocimiento, que son debidas al exceso de **cuerpo silenciado de los alumnos** siendo aquellas *“tareas escolares que exigen que el ámbito corporal pase desapercibido”* (Vaca y Varela, 2006, p.27).

Contra esta problemática, surge mi motivación para crear un Trabajo Fin de Grado centrado en una temática específica del área de Educación Física, como son las Habilidades Motrices, y a través de un método que gira en torno al aprendizaje progresivo e individual como es el Análisis Global del Movimiento (AGM) de Francisco Abardía (1998, p.128). Este método se centra en la creación de una progresión abierta de actividades, secuenciadas por nivel de dificultad y por aspectos educativos a trabajar, descomponiendo la habilidad a trabajar en partes bien diferenciadas, para trabajar con los alumnos desde su Zona de Desarrollo Próximo (ZDP) particular (Vigotsky, 1978, cap.6), de forma que cada alumno pueda seguir su propio proceso de aprendizaje, adaptado a sus ritmos y a sus necesidades específicas.

Quiero recalcar que trabajar desde esta ZDP no es algo baladí. Si cada uno de los alumnos trabaja dentro de su zona de desarrollo potencial, estará generando nuevos aprendizajes a grandes niveles (Sobre la acción, sobre su propio cuerpo, sobre su entorno...) mientras que si el reto es excesivamente sencillo, es decir, está al alcance de lo que el alumno ya conoce, la acción no lo motivará y no se generarán nuevos aprendizajes. Por contraparte, si el reto que presentamos al alumno es excesivamente difícil para un momento determinado de su desarrollo, este abandonará

su intento de aprender o intentarlo dándose por vencido, un proceso explicado desde el ámbito de la psicología como “indefensión aprendida”.

Desde este punto de vista y apoyándonos de una ética constructivista, podemos atender a la diversidad interpersonal de cada uno de nuestros alumnos, de forma que cada uno de ellos pueda acceder al aprendizaje y dominio de una habilidad motriz determinada, siguiendo su propio ritmo de aprendizaje. De esta forma, damos cabida a que cada alumno pueda seguir su propio esquema de construcción de su aprendizaje, en función de sus necesidades y de sus conocimientos previos.

Utilizar el Frisbee como el material que detallaré a lo largo de este TFG y que utilizaré para desarrollar la propuesta didáctica, no es algo que haya sido seleccionado al azar. El Frisbee es un material alternativo diferente al que el alumnado está acostumbrado a utilizar. Principalmente los alumnos han trabajado sus habilidades de lanzamiento con balones y pelotas de diferentes características, pero la mayoría del alumnado comenzará desde un nivel de partida muy similar en cuanto al lanzamiento de Frisbee, ya que no es un material que los niños/as de estas edades hayan utilizado en numerosas ocasiones, algo que facilita partir de un nivel de desarrollo similar con la mayoría del alumnado.

Por otra parte y atendiendo al marco legal, las Habilidades Motrices conforman un bloque de contenidos específico del área de Educación Física dentro del currículum oficial de nuestra comunidad autónoma (Orden EDU/519/2014, de 17 de junio). Por tanto, el tratamiento de las habilidades motrices y los contenidos tanto conceptuales, como procedimentales, como actitudinales que van ligados a las mismas, son competencia del maestro de Educación Física en cada uno de los cursos que conforman la etapa educativa de Educación Primaria.

En este tercer bloque del currículum de nuestra Comunidad Autónoma, se detalla que debe generarse un control motor para poder dominar la acción y generar situaciones donde los alumnos consigan autonomía y autoconfianza en la acción, (BOCyL, 2014) algo que el Análisis Global del Movimiento potencia y permite de forma individualizada sea cual sea la Habilidad Motriz a trabajar.

Por último, me gustaría recalcar que el potencial de este Trabajo de Fin de Grado no solamente se limita al ámbito de lo escolar, sino que esta temática puede ser tratada de una forma complementaria en el ámbito extraescolar, centrándonos en el Frisbee como deporte que puede practicarse en momentos de ocio o tiempo libre.

De esta forma podríamos utilizar la Habilidad Motriz Específica “Lanzamiento de Frisbee” como precursora para generar un taller de “*Últimate Frisbee*” organizado por el propio centro o incentivar que en los recreos o momentos de juego libre de los alumnos, pueda practicarse este deporte o situaciones de juego predeportivo similares al mismo.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

4.1. EL ANÁLISIS GLOBAL DEL MOVIMIENTO

A continuación trataré de explicar qué es el Análisis Global del Movimiento, una metodología cuya finalidad es trabajar las Habilidades Motrices desglosándolas en sus diferentes aspectos importantes y considerando los aspectos a desarrollar en nuestras clases, a partir de diferentes análisis, los cuales constituyen el Análisis Global del Movimiento. “Es un posicionamiento que nos exige profesionalmente atender a todos/as por igual, adoptando la metodología y ofreciendo a cada uno/a su progresión individual, junto con la asimilación de conceptos mínimos” (Abardía, 2007, p. 12). Vemos que es un planteamiento metodológico que trata de atender a la diversidad unipersonal de cada uno de los alumnos, buscando trabajar dentro de sus necesidades y capacidades específicas, adaptando las actividades para ello y consiguiendo una atención individualizada de la enseñanza.

Una vez desarrollados los análisis de la Habilidad Motriz deseada, desarrollamos una progresión abierta de actividades, las cuáles jerarquizaremos posteriormente, atendiendo al grado de dificultad, al contenido que estamos trabajando, al aspecto técnico desarrollado, etc., para posteriormente utilizar estas actividades o parte de las mismas según el contexto, para a partir de las mismas, crear un proceso de Enseñanza y Aprendizaje completo.

Siguiendo las palabras de Abardía, (1998, p.128) “*Entendemos el AGM como una estructura didáctica que pretende ayudar al futuro/a maestro/a especialista en E.F. a interpretar la motricidad desde una perspectiva global y abierta*”.

La raíz de esta metodología surge a partir de *la teoría psicocinética* de Jean Le Boulch, y ambos comparten el mismo “epicentro”, ya que ambas se desarrollan tomando como punto de partida el movimiento. A través del movimiento el niño conoce lo que le rodea, identifica los aspectos de la realidad próxima a él y establece relaciones de espacio y tiempo entre ellos (Hernández Álvarez en Martínez de Haro, 1993, p. 77).

A partir del movimiento y de su descomposición, se elabora una metodología para facilitar el desarrollo de las Habilidades Motrices a los alumnos en función de sus capacidades y las necesidades de un contexto determinado. “Corresponde al educador, por su experiencia pedagógica, relacionar los ejercicios con las necesidades de los alumnos, teniendo en cuenta su edad y su capacidad de comprensión” (Le Boulch, 1990, p.21).

Personalmente, considero que la principal ventaja que nos ofrece esta metodología determinada, es que permite adaptarse a la diversidad interpersonal del alumnado de forma individualizada. Esto se consigue gracias a la progresión abierta de actividades, siempre y cuando esta sea amplia y esté correctamente secuenciada, ya que con una amplia gama de actividades podemos

adaptarnos a las características o necesidades de cualquier individuo para el aprendizaje de una habilidad motriz determinada.

El Análisis Global del Movimiento consta de una serie de análisis que se describen a continuación, los cuáles nos permiten analizar la Habilidad Motriz en cuestión desde diferentes puntos de vista, con el fin de abordar la didáctica de la misma de una forma coherente, que permita que los “pasos” que se sigan en cada actividad de la progresión abierta, aseguren la adaptación a cualquier sujeto facilitando así una experiencia satisfactoria de la actividad física realizada.

A continuación expongo cada uno de los análisis que componen el AGM y su función en el mismo en diferentes apartados. Estos son el Análisis Multifuncional del Material, el Análisis de los Factores, el Análisis Técnico y el Análisis Temporal de Enlaces y Combinaciones de Habilidades.

4.1.1. Análisis Multifuncional del Material

Se trata del primero de los análisis que conforman esta metodología. Es sabido que los materiales de los que disponemos para realizar nuestras clases de Educación Física, son un aspecto a considerar durante nuestras programaciones y Unidades Didácticas. Los materiales educativos que tenemos a nuestra disposición condicionan las actividades que podremos realizar y permiten potenciar la calidad de nuestras clases de Educación Física.

Por ello, el primero de estos análisis trata de identificar el material del que disponemos para nuestras clases de Educación Física en un contexto determinado y analiza cada una de sus posibilidades a través de una serie de factores, como son el peso, los colores, sus capacidades especiales, sus dimensiones, etc.

En función de los materiales que dispongamos, podremos realizar unas actividades u otras. Por ello es importante conocer y experimentar con los espacios y los materiales de los que disponemos antes de escoger qué actividades seleccionar en nuestro proceso de E/A.

4.1.2. Análisis de los Factores

Este Análisis analiza cada uno de los factores, ya sean perceptivo motrices o físico motrices que intervienen en la habilidad que queremos desarrollar, de forma que podamos saber claramente qué deben dominar los alumnos, para poder llegar a desarrollar la Habilidad Motriz que estamos trabajando en cada proceso de E/A.

Entendemos por factores físico motrices aquellas capacidades físicas que con la práctica de las diferentes actividades se ponen en funcionamiento. Por contraparte, entendemos por factores perceptivo motrices a aquellos factores que participan en la actividad desde el campo de lo perceptivo, incluyendo el apartado propio y exteroceptivo. (F. Abardía, D. Medina, 1998, p.28).

4.1.3 Análisis Técnico

La misión principal de este Análisis, es hacer una “fotografía” de aquello que realiza cada parte de nuestro cuerpo, para desarrollar adecuadamente la Habilidad Motriz que queremos trabajar. De esta forma podemos enseñar a los alumnos qué debe hacer cada parte de su cuerpo y aprender a su vez de la propia actividad y del cuerpo y sus movimientos.

Además, realizar un análisis técnico de calidad, nos ofrece la posibilidad de generar una serie de criterios de éxito o fracaso, a través de los cuáles los alumnos pueden autoevaluarse y comprobar por qué no les sale alguno de los aspectos de la habilidad motriz.

4.1.4. Análisis Temporal de Enlaces y Combinaciones de Habilidades

Se trata de un análisis cuya función es dar calidad a la progresión, ofreciendo a través de enlaces y combinaciones de habilidades motrices, una amplia gama de actividades que además estimulen al alumnado por su variedad y por su diferente nivel de dificultad. Este análisis permite por tanto generar actividades muy diferentes entre sí y que combinen habilidades motrices que se trabajen en diferentes procesos de Enseñanza y Aprendizaje, creando de esta forma un nexo de unión que enriquece y da sentido al trabajo educativo de las habilidades motrices y que a la vez nos permita generar diferentes niveles de dificultad, que se adapten al nivel de desarrollo de cada uno de los miembros del grupo clase.

4.1.5 La progresión abierta

La progresión abierta, es un conjunto de actividades ordenadas y jerarquizadas por nivel de dificultad, que a su vez se clasifican según diferentes factores, de forma que podamos seleccionar aquellas actividades para nuestras programaciones educativas, que más convengan a nuestros intereses, dependiendo del contexto en que nos encontremos y atender realmente a la diversidad del alumnado.

La propia definición del Análisis Global del Movimiento, nos indica que es de algún modo un proceso facilitador para elaborar progresiones “abiertas” y de esa manera poder diseñar sesiones de E.F. atendiendo por igual a diferentes aspectos. (F. Abardía, D. Medina, 1998, p.128).

Cada una de las actividades que se proponen en la progresión abierta de actividades, va acompañada de un **contenido conceptual**, es decir, aquello que el docente quiere que el alumno aprenda a través de dicha actividad y que pueda ser verbalizado y comprendido por los alumnos.

Un estudio realizado con alumnos de Educación Primaria de todos los cursos de diferentes comunidades autónomas, realizado por Hernández Álvarez y otros, concluye que “...se puede afirmar que el bagaje cultural relacionado con conceptos claves de Educación Física es muy escaso”. Esta afirmación como mínimo debe alertarnos sobre una problemática relacionada con el aprendizaje conceptual en el área de Educación Física y que podría solucionarse a través de

pequeños contenidos conceptuales que acompañen a cada actividad y que hacen que el alumno no solamente disfrute del movimiento y aprenda procedimentalmente sobre él, sino también de forma conceptual, pudiendo además relacionar esos aprendizajes con los de otras áreas de conocimiento.

A través de la progresión abierta de actividades, pretendemos que el alumno experimente con los diferentes aspectos que componen la Habilidad Motriz. De nada sirve que expliquemos a los alumnos contenidos procedimentales o criterios de éxito-error sobre aspectos de la Habilidad, si ellos mismos no han tenido la posibilidad de experimentar y darse cuenta de qué ocurre a través del movimiento en sus diferentes variaciones. En palabras de Le Boulch “Lo que aprendamos dependerá esencialmente de lo que hemos vivido y del carácter de esa vivencia. Así el niño domina y comprende una situación nueva por medio de su propia exploración y no por referencia a la experiencia del maestro”. (Le Boulch, 1990, p.22).

4.2. LAS HABILIDADES MOTRICES EN EDUCACIÓN PRIMARIA

4.2.1. Tratando de definir la Habilidad Motriz

Existen múltiples definiciones acerca de qué son las habilidades motrices y cada una de ellas es muy diferente en comparativa con las demás, según cuál sea el objeto de análisis en que se basa cada una de ellas. Por ello, trataré de elaborar una definición personal y global que me permita comprender con un abanico de visiones diferentes, qué son las Habilidades Motrices.

Por taxonomía, definiendo las palabras habilidad y motriz de forma aislada, vemos que la Real Academia de la Lengua Española (R.A.E.), define el concepto de habilidad como capacidad y disposición para algo y el de motriz como referido al movimiento, en este caso obviamente al movimiento humano. Por tanto podemos aproximar un esbozo de definición, basándonos en la suma de ambos conceptos, donde consideramos a la habilidad motriz como una capacidad o disposición voluntaria de nuestro cuerpo y su movimiento para realizar una determinada acción.

Las habilidades motrices son un bloque de contenidos del área de Educación Física en la Orden EDU 519/2014 de 17 Junio pero sin embargo, no son definidas claramente en ningún momento en este escrito, aunque tras un análisis de dicho bloque de contenidos en profundidad, se deja entrever que se trata de una serie de acciones, destinadas a la consecución de objetivos donde se usa el cuerpo y el movimiento para poder conseguirlos.

Si analizamos diferentes de autores que han desarrollado escritos e investigaciones acerca de las habilidades motrices, vemos que todos tienen ideas que no coinciden exactamente, pero que guardan aspectos correlativos entre sí. A continuación muestro algunas que en mi opinión, reflejan una idea clara de qué es la Habilidad Motriz.

“Toda aquella acción muscular o movimiento del cuerpo requerido para la ejecución con éxito de un acto deseado”. (Singer 1986 en Contreras, 1998, p. 190).

Knapp (1989) acciones concebidas conscientemente y aprendidas, que conducen a resultados predeterminados con un máximo de acierto y un gasto mínimo de energía, tiempo o de ambos.

Duran (1988) La competencia adquirida por un sujeto para realizar una tarea concreta. Se trata de la capacidad para resolver un problema motor específico, para elaborar y dar una respuesta eficiente y económica con la finalidad de alcanzar un objetivo preciso. Es el resultado de aprendizaje, a menudo largo, que depende del conjunto de recursos que dispone el individuo, es decir, de sus capacidades para transformar su repertorio de respuestas.

Entre las diferentes definiciones de los autores, podemos ver una serie de elementos que todas ellas comparten. Vemos que todas ellas nos hablan de un patrón de movimientos que es realizado a través del cuerpo humano y que es producido con un fin determinado.

Por tanto, podemos definir las habilidades motrices, como aquellos grupos de acciones fisicomotrices coordinadas, destinadas a la realización exitosa de una tarea concreta con la mayor eficiencia posible.

4.2.2. Clasificación de las Habilidades Motrices

La mayoría de autores realizan una clasificación de las habilidades motrices en básicas y específicas, aunque existen otras clasificaciones diferentes, esta es la que mayoritariamente se utiliza dentro del ámbito de la Educación Física Escolar.

Entendemos que las Habilidades Motrices Básicas son un paso intermedio a la consecución de las Habilidades Motrices Específicas, siendo *“aquellas familias de habilidades, amplias, generales, comunes a muchos individuos y que sirven de fundamento para el aprendizaje posterior de nuevas habilidades más complejas, especializadas y propias de un entorno cultural completo”*. (Batalla, 2000, p.10).

Si hacemos un símil con el área de Lengua, las Habilidades Motrices Básicas serían las letras de nuestro Alfabeto, mientras las Habilidades Motrices Específicas serían las palabras de nuestro vocabulario. Por tanto, si queremos adquirir una Habilidad Motriz Específica determinada, deberemos comenzar por dominar previamente la Habilidad Motriz Básica que sustenta a esta habilidad.

Las Habilidades Motrices Básicas se dividen a su vez en desplazamientos, saltos, giros y control de objetos y podemos definirlos como *“comportamientos motores fundamentales que evolucionan a partir de los patrones motrices elementales”*. (Prieto Bascón, 2010, p.1).

La combinación de Habilidades Motrices Básicas y su adaptación a unos propósitos específicos de una determinada disciplina, las convierte en Las Habilidades Motrices Específicas. Por tanto, las Habilidades Específicas constituyen técnicas más avanzadas en deportes, expresiones artísticas corporales y en oficios, siendo un paso más allá y apoyándose en las HMB para desarrollarse.

4.2.3. El desarrollo, la evolución y el aprendizaje de las H.M.

Atendiendo a los estudios de Albert Batalla, el desarrollo motriz del ser humano comienza a través de una serie de conductas motoras con las que el bebé nace, tales como actos reflejos y movimientos automáticos que son comunes en la gran mayoría de nosotros desde el nacimiento. Por tanto el primer eje de la motricidad es innato y común a todas las culturas. A partir de ellas, se van generando conductas motrices aprendidas que son más complejas y especializadas y como se aprenden por procesos de observación-imitación, tienen relación directa con un entorno específico donde se aprenden. (Batalla, 2000, p. 9). Cada alumno sigue un proceso de aprendizaje que depende del contexto personal y de sus experiencias previas vividas. Por tanto, existe un principio de individualidad en el aprendizaje y evolución de las Habilidades Motrices que debe ser tenido en cuenta en todo momento, basándonos en una ética constructivista.

Debemos tener en cuenta que el aprendizaje de una habilidad influye directamente en la adquisición posterior de otras habilidades, algo bastante acorde al aprendizaje significativo y que supone plantearse que el aprendizaje de una habilidad no es algo estrictamente nuevo, sino una combinación novedosa de habilidades y estrategias o patrones motrices ya adquiridos por el alumno (Contreras, 1998, p. 269). Por ello y para lograr aprendizajes que perduren en la memoria de nuestros alumnos siendo significativos para ellos, debemos conectar a los alumnos los aprendizajes pasados con los presentes.

Desde el ámbito de la Educación Física, el aprendizaje de las Habilidades Motrices se realiza a través de tareas motrices, entendidas como movimientos o grupos de movimientos locomotrices encaminados hacia un objetivo. Desglosando la Habilidad Motriz en cuestión en pequeñas tareas motrices que se encuentren al alcance del alumno se llega al aprendizaje de las Habilidades Motrices. Nuestra tarea como docentes es la de determinar la distancia óptima entre lo que se sabe y se puede saber en términos de aprendizaje motor (Hernández Álvarez en Martínez de Haro, 1993, p. 79) para adecuar el aprendizaje a las características y necesidades de los alumnos.

Del mismo modo, debemos tener en cuenta que para conseguir desarrollar la habilidad motriz, el alumno no va a lograr la consecución perfecta y coordinada de esta habilidad desde un principio y deberemos hacer consciente al alumno y permitir que investigue que aspectos o patrones del movimiento le permiten desarrollar la Habilidad Motriz con éxito.

4.3. LOS LANZAMIENTOS COMO HABILIDAD MOTRIZ

Los lanzamientos son definidos como acciones que buscan desprenderse de un objeto mediante un movimiento vigoroso, realizado con uno o ambos brazos (Batalla, 2000, p.85). Atendiendo a Wickstrom (1983), los niños y niñas de 6,7,8 y 9 años muestran un progreso anual en la tarea de lanzar con precisión, de forma que nos encontramos en un momento de desarrollo de esta habilidad motriz, lo que nos permitirá contrastar los progresos fácilmente.

Hasta los ocho años, los niños/as no suelen adoptar un patrón motor de lanzamiento unilateral (imprescindible para el lanzamiento de frisbee) y a partir de los nueve años la mayoría de niños/as utilizan el lanzamiento unilateral como patrón de lanzamiento.

Atendiendo a los estudios de (Batalla, 2000, p.86), sabemos que el lanzamiento como habilidad cuenta con tres fases diferentes. La primera de ellas se trata del control del objeto de forma previa al lanzamiento. Si el objeto no se encuentra correctamente predispuesto antes del lanzamiento erraremos en su lanzamiento. El segundo de ellos es la colaboración del cuerpo, y es que para que el lanzamiento se desarrolle con eficiencia y potencia, diferentes partes del cuerpo deben coordinar sus movimientos. Finalmente, el último factor es la dirección del movimiento corporal de impulsión, ya que todo lanzamiento va dirigido hacia un punto o zona espacial determinada y para obtener una dirección en el lanzamiento, el cuerpo y los segmentos corporales que participan en él, adquieren una dirección específica en el momento final del lanzamiento.

4.3.1. El Lanzamiento de Frisbee

El lanzamiento de Frisbee es un tipo particular de lanzamiento, debido a la particularidad del objeto a lanzar. El frisbee es un objeto circular cuya función principal es la de planear al ser lanzado. Presenta dos caras, una de ellas prácticamente plana conocida como cara externa y otra cóncava al presentar una zona de borde en sus extremos y plana en su interior.

A la hora de lanzarlo debemos tener en cuenta dos principios básicos, como son que el frisbee solamente planea si gira sobre sí mismo al ser lanzado y que debe ser lanzado a través de un arco de movimientos flexo-extensivos. La explicación física que explica por qué el frisbee planea en el aire al girar sobre sí mismo y por tanto perdura más tiempo en el aire cuanto mayor sea este giro postula que a través de este movimiento circular el frisbee genera una corriente sustentadora de aire y a su vez penetra con facilidad a través de las capas de aire, facilitando la estabilidad del mismo y consecuentemente alargando el tiempo de vuelo. (Hernández 2003 p.128).

La repercusión que ello tiene a la hora de enseñar esta habilidad al alumnado deviene de la diferencia de este lanzamiento con el de los objetos que los alumnos están acostumbrados a lanzar, como pelotas o balones de diferentes tamaños, cuyo esquema de acción es muy diferente debido a la diferencia entre las características de dichos móviles.

4.4. CARACTERÍSTICAS PSICOMOTRICES DEL ALUMNADO DE 8-10 AÑOS

A continuación presento de forma breve las características generales que caracterizan al alumnado de estas edades que pueden encontrarse cursando 3º de Educación Primaria. Partimos de la idea de que no existen dos alumnos exactamente iguales y que la diversidad está presente también en las características psicomotrices de cada uno de los alumnos.

Desde el punto de vista psicoevolutivo y basándonos en la teoría del desarrollo de Jean Piaget, el alumnado en el que nos vamos a basar en este Trabajo Fin de Grado (8-10 años) se encuentra atendiendo a factores psicológicos en el subperíodo de las operaciones concretas, un subperíodo que se prolonga entre los 7-8 años y los 11-12 años y que a su vez se encuentra dentro de un período que Piaget denomina como período preparatorio de las operaciones concretas que discurre entre los 2 y los 12 años.

Atendiendo al desarrollo motor del individuo, es decir, a los cambios producidos con el tiempo en la conducta motora que reflejan la interacción del organismo humano con el medio (Wickstrom 1983 p.17) vemos que este supone la realización sucesiva de acciones del aparato locomotor, regidas por el sistema nervioso, que tienen por objetivo el conocimiento del medio circundante y la interrelación del individuo con el mismo (Hernández Álvarez en Martínez de Haro, 1993, p. 77).

Nos encontramos en un período óptimo para los aprendizajes motrices, la progresiva mielinización y, por lo tanto la madurez neurológica facilita el aprendizaje de las habilidades motrices. (Carranza, 1996, p.44). Por ello, considero que esta es una edad óptima para comenzar a trabajar las habilidades motrices en profundidad, siempre adaptando nuestras expectativas a las capacidades que el alumnado de estas edades presenta.

Del mismo modo, considero que a pesar de que nos basemos en las características psicomotrices de un grupo de edades en concreto, no debemos olvidar que las experiencias y las capacidades unipersonales son muy diferentes en distintos contextos. Por ello, debemos tener en cuenta las ideas y capacidades previas de los alumnos, antes de comenzar un proceso de enseñanza y aprendizaje. De esta forma podremos determinar la distancia óptima entre lo que se sabe y se puede saber en términos de aprendizaje motor (Hernández Álvarez en Martínez de Haro, 1993, p. 79).

Por último, cabe recordar que las diferencias entre sexos en estas edades no son especialmente significativas psicomotrizmente hablando, ya que hasta la pubertad apenas son visibles estas diferencias generalmente.

4.5. ASPECTOS QUE INFLUYEN DIRECTAMENTE EN ESTA HABILIDAD

A continuación se exponen los diferentes aspectos que influyen directamente en el desarrollo de la Habilidad Motriz de lanzamiento de frisbee y que por tanto deben tenerse en cuenta a la hora de secuenciar este Proceso de Enseñanza/Aprendizaje en el tiempo y tratarse ciertos aspectos relacionados con cada uno de ellos durante el desarrollo de cada una de las lecciones que configuran el proceso de E/A.

Para que nuestra propuesta se adecúe lo mejor posible a las capacidades de nuestro alumnado, debemos conocer su grado de desarrollo en cada uno de los siguientes aspectos.

4.2.1. El Equilibrio

Entendemos el equilibrio como la capacidad que tenemos para controlar el cuerpo en el espacio y la capacidad de recuperar la postura correcta después de haber intervenido un factor que lo ha desequilibrado, o tras una situación de movimiento o desequilibrio. (Abardía, 2016, Inédito)

Su desarrollo máximo se realiza desde los primeros años de edad, hasta los seis años, donde el equilibrio depende no solo de las sensaciones visuales sino de aspectos propioceptivos.

Afecta en el Lanzamiento de Frisbee tanto en posturas donde se lanza desde posiciones estáticas y dinámicas al evitar que nos caigamos durante el lanzamiento del mismo. Obviamente si no somos capaces de mantener nuestro propio equilibrio no seremos capaces de lanzar el frisbee y que este permanezca estable.

4.2.2. La Coordinación

Entendemos la coordinación como la capacidad que tiene el cuerpo para realizar un movimiento de forma armónica y voluntaria implicando a diferentes segmentos corporales en una tarea concreta. Cuanto más se desarrolla la coordinación, mejor se adquieren las Habilidades Motrices.

La coordinación evoluciona paralela al desarrollo del individuo y está altamente influenciada por el aprendizaje y el nivel de experiencias motrices que se vayan adquiriendo. (Abardía, 1997, p.53)

En la etapa previa a la pubertad del individuo, se determina el desarrollo y maduración del Sistema Nervioso y por tanto los factores neurosensoriales de la coordinación. Por ello consideramos que esta etapa a la que hacemos referencia, es ideal para la adquisición de experiencias motrices.

La coordinación es uno de los aspectos más importantes que intervienen en el lanzamiento de frisbee. Esta habilidad específica requiere la acción conjunta y armónica de diferentes partes del cuerpo para realizarse con precisión.

4.2.3. El Esquema Corporal

Para entender qué es el esquema corporal nos apoyamos en la siguiente definición de Soledad Ballesteros, que lo define como “la organización de imágenes de nuestro cuerpo que podemos representar en un conjunto estático o dinámico que surgen como consecuencia de sensaciones relativas a nuestro propio cuerpo y además es algo que está en continua evolución.” (Ballesteros, 1982).

Desarrollar el esquema corporal es desarrollar la capacidad de autoconocimiento, autogestión y control de nuestro propio cuerpo. El desarrollo del esquema corporal nos lleva a adaptar nuestro cuerpo a cada situación, a conocer sus capacidades, sus límites y el funcionamiento motor de cada una de las partes de nuestro cuerpo.

El esquema corporal interviene especialmente en el aprendizaje de la habilidad, ya que al tratarse de una habilidad específica y compleja, que por lo general el niño no ha trabajado previamente, debe hacer un esquema topográfico con su propio cuerpo para saber cómo está colocada cada parte de su cuerpo, durante la ejecución de los diferentes esquemas motores que conforman el aprendizaje de la habilidad.

4.2.4. La Lateralidad

Entendemos la lateralidad como “la traducción de un predominio motriz llevada sobre segmentos derechos o izquierdos y en relación con una aceleración de la maduración de los centros sensitivos-motores de uno de los hemisferios cerebrales” (Le Boulch, p.101, 1990).

Los niños de estas etapas se encuentran en una etapa donde han desarrollado su lateralidad y se encuentran en una fase de maduración de la misma, es decir, de experimentación y de afianzar la misma. Por tanto los niños/as de estas edades tenderán a coger el frisbee directamente con su mano dominante, aunque a lo largo del aprendizaje de la habilidad pediremos a los alumnos que realicen actividades de contraste con su mano no dominante. La lateralidad también participa a la hora de orientar correctamente el cuerpo durante los lanzamientos o al adelantar una pierna en lugar de otra.

5. METODOLOGÍA Y DISEÑO

En el siguiente apartado se muestra la metodología que he empleado en el desarrollo de esta propuesta. Justifico el modelo de lección que he utilizado y la importancia de un proceso evaluativo basado en una ética constructivista para su desarrollo. Para ello empiezo por describir el uso del AGM secuenciando cada uno de sus pasos hasta llegar a organizar los contenidos y las actividades en una Unidad Didáctica, cuyas lecciones faciliten el desarrollo del aprendizaje a través de momentos de acción-reflexión.

Quiero recalcar que estamos desarrollando un proyecto adaptando la metodología a una visión de la Educación Física cuyo fin no está orientado al rendimiento físico o deportivo, sino que su fin es el desarrollo personal, social y educativo a través de la inclusión.

Para trabajar a partir de esta metodología diferentes habilidades motrices, simplemente tendríamos que realizar un AGM de cada una de ellas, realizar una progresión abierta de actividades de cada una y crear una Unidad Didáctica posteriormente en función del contexto específico al que queramos adaptarnos. Aunque en mi caso se trata de una única Habilidad Motriz Específica, puede realizarse con cualquier habilidad motriz.

5.1. EL ANÁLISIS GLOBAL DEL MOVIMIENTO (A.G.M.)

El primer paso a la hora de enseñar una Habilidad Motriz, ya sea básica o específica, es descomponer la habilidad, desde diferentes puntos de vista, en sus diferentes partes a través de los diferentes análisis que conforman el Análisis Global del Movimiento, de forma que tengamos una idea global y específica de qué debemos tener en cuenta a la hora de enseñar esta habilidad motriz en cuestión.

De esta forma, dominaremos cada uno de los aspectos de la habilidad y conoceremos qué aspectos materiales debemos tener en cuenta a la hora de programar, qué factores fisicomotrices y perceptivomotrices vamos a trabajar y cuál es el grado de desarrollo de cada uno de ellos en nuestros alumnos (basándonos en su nivel de desarrollo psicomotriz), qué patrones de movimiento ejecutan cada una de las partes de nuestro cuerpo que intervienen en la habilidad y qué habilidades o grupos de habilidades motrices pueden realizarse a través de enlaces o combinaciones con la habilidad motriz a trabajar.

5.2. LA PROGRESIÓN ABIERTA DE ACTIVIDADES

El paso del Análisis Global del Movimiento y sus diferentes análisis a la progresión abierta de actividades es simple. Una vez que conocemos a fondo la habilidad motriz en cuestión y cómo trabajarla desde diferentes puntos de vista, descomponemos los aprendizajes científicos procedimentales, actitudinales y conceptuales en contenidos conceptuales simples a través de una

transposición didáctica, de forma que los alumnos/as puedan comprenderlos a través de cada una de las actividades en cuestión.

Una vez que tenemos claro qué enseñar y cómo secuenciar dichos aprendizajes, ordenamos las actividades formando una progresión por dificultad, de forma que las actividades se encuentren organizadas de menor a mayor dificultad y en cada una de ellas se refleje claramente qué puede enseñarse a través de dicha actividad, a través de contenidos conceptuales. Con el fin de aumentar la riqueza y la variedad de las actividades, muchas de las actividades pueden tener variantes, de forma que puedan adaptarse a diferentes situaciones educativa.

5.3. LA UNIDAD DIDÁCTICA

La Unidad Didáctica es el cuarto nivel de concreción curricular de la propuesta metodológica. Es el momento de nuestra composición metodológica donde damos forma, secuenciación, coherencia y adecuación a nuestro contexto a la propuesta que estamos realizando. Donde organizamos las actividades, los contenidos y nos proponemos objetivos a corto plazo, a través de cada una de las lecciones y a largo plazo, a través de todo el proceso de Enseñanza y Aprendizaje.

Tomamos prestadas las palabras de Gloria Ibáñez, quién nos ofrece una definición de Unidad Didáctica entendiéndola como *“la interrelación de todos los elementos que intervienen en el proceso de enseñanza-aprendizaje con una coherencia interna metodológica y por un periodo de tiempo determinado”*. (Ibáñez, 1992, p.13).

La Unidad Didáctica recoge a su vez las intenciones educativas que buscamos con esta propuesta, indica qué aspectos del currículum vamos a tratar, qué aspectos pedagógico-metodológicos vamos a tener en cuenta, qué tipo de evaluación vamos a utilizar, etc.

Por ello la Unidad Didáctica es entendida como un conjunto donde mostramos de forma abierta a cualquier lector nuestra propuesta de una forma clara y precisa atendiendo a los aspectos formales, organizativos y temporales. A través de ella no mostramos todo el trabajo que hemos desarrollado hasta llegar a ella, sino que hacemos un esfuerzo por sintetizar y seleccionar aquellas actividades, con sus correspondientes contenidos conceptuales, que por el contexto en que queramos adaptar la Unidad Didáctica consideremos oportuno y secuenciarlas a través de las diferentes lecciones, construyendo un proceso de aprendizaje secuencial.

Por tanto, y esto es algo que creo oportuno aclarar, en la Unidad Didáctica no mostramos los análisis que conforman el AGM ni la progresión abierta de actividades (aunque sí podemos hacer referencia a ellos en el apartado de planificación de la Unidad Didáctica), sino el producto que obtenemos de ellos a través de la planificación de las lecciones.

5.3.1 Un modelo de Lección que facilite el desarrollo

He comentado reiteradamente que la realidad de nuestra propuesta se ve marcada claramente en el desarrollo de las lecciones, por ello he considerado imprescindible escoger un modelo de lección que favorezca mis principios didácticos y metodológicos y que a su vez, se adapte a mi propuesta didáctica y a los fines que busco desarrollar a través de ella.

El modelo de sesión que se presenta a continuación, fue propuesto por Marcelino Vaca a través del trabajo continuado en el grupo de trabajo del Tratamiento Pedagógico de lo Corporal. Este modelo se muestra como alternativa a un modelo de Calentamiento, Parte Central y Vuelta a la Calma, un modelo generalizado entre los maestros especialistas de Educación Física y cuyo esquema, está estrechamente relacionado con los modelos de entrenamiento deportivo y como consecuencia, alejado de la intencionalidad de los contextos educativos. (Vaca, 1996, p.28).

El modelo que presenta Marcelino Vaca, se encuentra dividido en diferentes momentos que diferencian las intenciones del profesorado en cada una de ellos:

Momento de Encuentro: Es el momento que precede a la actividad motriz, un momento de aclimatación entre el Cuerpo Silenciado y el Cuerpo Objeto de Tratamiento Educativo, donde profesor y alumno se predisponen a la nueva situación educativa relacionada con el movimiento.

Momento de Construcción del Aprendizaje: Es el momento donde el cuerpo y la motricidad pasan a ser el objeto de nuestra intencionalidad educativa, atendiendo al tema de la lección. Es el momento donde se incluyen las actividades a través de las cuáles esperamos desarrollar aprendizajes en los alumnos.

Momento de Despedida: De forma similar al Momento de Encuentro, es un tiempo especialmente empleado para facilitar la vuelta a una situación educativa en la que el cuerpo no es el Objeto de Tratamiento Educativo.

En el transcurso de estas fases se introducen momentos de Acción-Reflexión, es decir, donde autoevaluamos las situaciones motrices y nuestra actuación dentro de las mismas, para aprender del movimiento. Esta es la principal razón que me moviliza a decantarme por este modelo de lección, un modelo crítico y analítico, donde existen unos aprendizajes y unos objetivos claros. Estos momentos son una de las claves que muestran la intencionalidad educativa de este modelo frente a los modelos deportivos al hacer al alumno consciente de su propio proceso de aprendizaje.

Considero que este modelo de lección favorece mi propuesta debido a que es un modelo adaptado a un modelo educativo de la Educación Física (en detrimento de los modelos de animación y deportivos), que centra sus esfuerzos en la enseñanza y el aprendizaje a través del movimiento. A su vez, se divide en los tres momentos mencionados con anterioridad con el fin de esquematizar

las lecciones para atender a las demandas del cuerpo y el movimiento antes, durante y después de la clase de Educación Física.

5.3.2. El circuito multifuncional

Tenemos claro que esquema de sesión vamos a utilizar en nuestras lecciones, pero no todas las lecciones serán similares. En la última lección presentamos una metodología que nos ayudará a reforzar los aprendizajes adquiridos a lo largo del proceso de E/A además de servirnos como sistema evaluador. Esta metodología es el circuito multifuncional.

El circuito multifuncional es la concreción máxima de los objetivos de esta propuesta traducidos en una sola lección, concretamente la última de nuestro proceso de Enseñanza/Aprendizaje. Se trata de una metodología propuesta por el Dr. Francisco Abardía, a través de la cual, propone una lección (la última del proceso de E/A) donde se desarrollan los aprendizajes más significativos trabajados a lo largo de la Unidad Didáctica.

A lo largo de las diferentes lecciones hemos ido trabajando los diferentes aspectos en los que se divide la Habilidad Motriz en cuestión (Por ejemplo, tomando como referencia el lanzamiento de frisbee, estos podrían ser: Control postural, agarre, lanzamiento, recepción y lanzamientos de precisión.), y en esta última lección dividiríamos el espacio en lugares de trabajo, donde se desarrollen esos aspectos trabajados divididos por zonas del espacio del que disponemos y donde los alumnos irán rotando a lo largo de la lección, de forma que cada alumno pueda pasar por cada una de las zonas.

En cada uno de los espacios no se trabaja una única actividad, sino que se van trabajando actividades en progresión y los alumnos van avanzando en función de su nivel de dominio en cada uno de los factores que influyen en la progresión. Por ejemplo, en uno de los espacios se trabajan actividades sobre el agarre o el control postural, y los alumnos van realizando dichas actividades en progresión por dificultad hasta llegar a su zona de desarrollo.

Por ello el circuito multifuncional es a su vez un excelente elemento informativo para el docente de cara a la evaluación, ya que puede mostrar rápidamente el nivel de desarrollo logrado por cada uno de los alumnos en cada uno de los aspectos relevantes de la Habilidad Motriz y que se han ido trabajando a lo largo de la Unidad Didáctica. Sin embargo, la mayor potencialidad del mismo es que permite que el alumno sea capaz de autoevaluarse sobre cada uno de los aspectos de la habilidad motriz. Que el alumno se autoevalúe, hace que el alumno se sitúe en el centro de su propio proceso de aprendizaje, ya que hace que este sea consciente de qué sabe y qué puede aprender a corto plazo.

5.3.3. La evaluación como aspecto de la Unidad Didáctica

La evaluación es la última parte del proceso de E/A, pero para que la evaluación sea verdaderamente adecuada y adaptada a cada individuo, esta debe estar presente desde el inicio del proyecto hasta que este se termina. El sistema de evaluación que vamos a utilizar combina los siguientes tipos de evaluación:

De acuerdo con los contenidos que he aprendido a lo largo de mi formación inicial, creo que resultaría interesante trabajar dos tipos de evaluación como pueden ser la formativa y la sumativa de una forma continuada, desde el inicio hasta el final del proceso de E/A. Es así como, a través de la evaluación formativa, podremos observar y conocer el nivel de comprensión que tienen los alumnos y alumnas de los diversos contenidos. De esta forma, los alumnos podrán modificar y mejorar su aprendizaje durante el propio proceso de enseñanza-aprendizaje.

Una evaluación con un fuerte carácter formativo, entendida como aquel proceso de evaluación cuya finalidad principal es mejorar los procesos de enseñanza-aprendizaje que tienen lugar (López Pastor, 2006, p.37). Por tanto no es una evaluación que solamente valore el resultado final, sino que se centra en el proceso que los alumnos siguen en su propio proceso de aprendizaje.

Sin embargo la evaluación de nuestro proyecto no puede ser únicamente formativa, ya que desde una metodología constructivista, los datos obtenidos mediante los instrumentos de evaluación no son la evaluación en sí misma, sino parte de los elementos de juicio, ya que debemos de atender a las posibilidades de los alumnos y a su ritmo personal de aprendizaje. (Contreras, 1998, p. 302). Por tanto, debemos ser conscientes que la información suministrada por las pruebas no refleja exactamente cuánto aprende el alumno, sino que debemos tener en cuenta su nivel inicial, su desarrollo a lo largo del proyecto y deberemos tener en cuenta su ritmo personal de aprendizaje.

Para complementar esta evaluación, llevaremos a cabo una evaluación sumativa que tendrá lugar al final de la Unidad Didáctica. Así podremos conocer y evaluar el aprendizaje del alumnado como resultado, así como el nivel de logro de los diversos contenidos que se han trabajado a lo largo de la Unidad Didáctica. Esta evaluación será realizada a través del circuito multifuncional del que he hablado previamente, que realizaremos en la última lección de la Unidad Didáctica y gracias al sistema metodológico del circuito multifuncional, podremos evaluar aspectos de cada uno de los aspectos que forman parte de la Habilidad Motriz que estamos trabajando.

Ante ello, vemos que se trata de una evaluación unipersonal y adaptada a las necesidades y capacidades de los alumnos, tomando como referencia su nivel inicial, evaluando el proceso de aprendizaje que siguen los alumnos a lo largo del transcurso de la Unidad Didáctica y estableciendo un sistema de evaluación final donde comparar el progreso de los alumnos a lo largo de su proceso de enseñanza y aprendizaje.

5.4. DISEÑO DE UNIDAD DIDÁCTICA PARA 3º EDUCACIÓN PRIMARIA

5.4.1. Planificación de la unidad didáctica

1. Introducción

El presente proceso de Enseñanza y Aprendizaje va dirigido al desarrollo de las Habilidades Motrices, en concreto del lanzamiento de Frisbee y está adecuada para 3º Educación Primaria.

Las Habilidades Motrices son uno de los grandes bloques de contenidos en los que se divide el Currículum de Educación Física, algo que veremos en el siguiente apartado. El proceso de E/A que se encuentra a continuación consta de diferentes apartados que le otorgan coherencia y concreción adaptándolo a la realidad de un contexto determinado, como podría ser el del CEIP Tello Téllez de Meneses, centro en el que he realizado mi Prácticum II. En los siguientes apartados podremos comprender los objetivos y contenidos que se trabajarán en la Unidad Didáctica, así como su necesidad, la vinculación con contenidos generales del currículo oficial, los objetivos que persigue esta propuesta didáctica, los contenidos que se impartirán a través de ella y una breve recensión sobre la metodología empleada.

2. Justificación Legal

Se considera adecuado llevar a la práctica educativa, los contenidos que se trabajan en esta Unidad Didáctica, ya que se encuentran sustentados dentro del Bloque 3 (Habilidades Motrices) de la Orden EDU 519/2014, por la que se establece el currículum oficial de Castilla y León.

Se considera que los contenidos a impartir a través de este proceso de E/A, pueden generar unos aprendizajes que pueden ser verdaderamente interesantes y significativos para el alumno, ya que pertenecen a su realidad motriz y todos los alumnos pueden realizar este tipo de ejercicios. Además lo realizan accediendo a la habilidad motriz siguiendo su propio ritmo en base a sus capacidades y necesidades personales, y que podrán ser recuperados en otras situaciones de Enseñanza/Aprendizaje futuras.

Los contenidos de esta Unidad Didáctica tienen un marcado carácter transversal con el tiempo de ocio, especialmente con el deporte reglado "Últimate Frisbee", ya que se trabajan contenidos relacionados con diferentes acciones que se realizan en este deporte como lanzamientos y recepciones de frisbee, aunque no se trabajarán en esta Unidad dentro de la lógica interna de este deporte. Sin embargo, dicho deporte puede ser trabajado en el futuro, partiendo de la base que se comienza con este pequeño proyecto educativo y adaptándolo a la lógica educativa.

3. Temporalización

La presente Unidad Didáctica consta de seis sesiones de aproximadamente una hora cada una de ellas, teniendo en cuenta que la última sesión es un repaso de toda la Unidad Didáctica a través de un circuito multifuncional y que deberán entregarse dos documentos, uno a priori y otro a posteriori del desarrollo de la misma.

4. Objetivos

- »» Conquistar diferentes formas de recoger y lanzar el frisbee.
- »» Desarrollar los factores físico motrices y perceptivo motrices que se trabajan en los lanzamientos de frisbee.
- »» Analizar qué características tienen los alumnos a los que va dirigida la propuesta para adaptarla lo mejor posible a sus capacidades y limitaciones, tanto cognitivas como motoras.
- »» Conocer qué fallos cometemos en el lanzamiento de frisbee que dificultan su trayectoria.
- »» Comprender qué partes del cuerpo trabajan en el lanzamiento y recepción del frisbee.
- »» Mejorar la coordinación óculo-manual y dinámico general en el lanzamiento de frisbee.
- »» Conocer el manejo del frisbee y sus posibilidades de lanzamiento.
- »» Desarrollar las destrezas y habilidades motrices básicas a través de la coordinación óculo-manual.
- »» Descubrir la percepción espacio-temporal a través del lanzamiento del frisbee.

5. Contenidos

Contenidos Conceptuales:

- ☞ Conceptos de Trayectoria, Fuerza, Velocidad y Potencia.
- ☞ Técnicas de lanzamiento del frisbee y sus usos principales.

Contenidos Procedimentales:

- ☞ Las posiciones de lanzamiento y recepción del Frisbee.
- ☞ Técnicas de lanzamiento de frisbee diferentes.
- ☞ Pautas para el cálculo de distancias y trayectorias.

Contenidos Actitudinales:

- ☞ Desarrollo de las diferentes actividades de la Unidad respetando las normas de cada una de ellas y comprendiendo la utilidad de las mismas.
- ☞ Cuidado el material, especialmente en torno al que gira la UD, el frisbee.

6. Evaluación

La evaluación se realizará combinando una evaluación procesual y una evaluación final, de forma continua y adaptada a cada uno de los individuos. Esta propuesta parte de una filosofía constructivista, por lo que se evalúa qué ha aprendido cada alumno apoyándose en aquello que ya sabía, de forma que la evaluación no es resultadista, sino que se valora el trabajo y la progresión de cada alumno en su propio aprendizaje.

Se utilizarán como sistemas de evaluación:

1. La observación directa y continuada por parte del profesorado en las diferentes sesiones de la UD, la observación en actividades de evaluación (La última de cada sesión), así como en el circuito multifuncional que se desarrollará en la última sesión.
2. El Cuaderno de Campo de los alumnos, en el cual los alumnos recogerán reflexiones de cada una de las sesiones y de forma global al terminar la Unidad Didáctica. Las fichas que se entregan al principio y al final de la Unidad Didáctica serán pegadas en el cuaderno de campo de los alumnos, de forma que son parte del mismo.

Los estándares de aprendizaje evaluables en los que se basa la evaluación de esta propuesta son:

- Bloquea el antebrazo y el brazo en el lanzamiento de frisbee para otorgar dirección al lanzamiento.
- Coloca adecuadamente los dedos para que el frisbee gire sobre sí mismo permitiendo que este vuele.
- Es capaz de otorgar mayor o menor fuerza al lanzamiento en función de la distancia a la que quiere enviarse el frisbee.
- Recibe el frisbee desde diferentes posiciones adaptando su posición corporal.
- Coloca su cuerpo adecuadamente para mantenerse en posición de equilibrio.

7. Metodología

La metodología que utilizaremos en esta Unidad Didáctica está apoyada en el Análisis Global del Movimiento del Dr. Francisco Abardía Colás, gracias a la cual he diseñado y secuenciado las actividades que conforman este proceso de enseñanza y aprendizaje, además de la metodología del circuito funcional, propuesta por el mismo autor, que se emplea en la última lección.

El aprendizaje cooperativo aparece en numerosas ocasiones en las que los alumnos aparecen agrupados. No se trata únicamente de que los alumnos trabajen de forma grupal, sino que puedan ayudarse entre sí, corregirse y aprender los unos de los otros.

El docente debe evitar, en medida de lo posible, transmitir directamente un conocimiento, ya que esto impediría que el alumno lo descubriese por sí mismo a través de la experimentación o la investigación (Barba, 2007, p. 5), las cuales trataremos de potenciar a través de las actividades de las diferentes lecciones.

8. Lecciones y temática de las mismas

Lección 1: Dedicada al control postural necesario para realizar lanzamientos y recepciones de Frisbee.

Lección 2: Familiarización con el Frisbee y posición de las manos y los dedos para lanzar adecuadamente el mismo.

Lección 3: Lanzamientos que podemos realizar con el Frisbee combinando técnicas de posición y agarre y variando la fuerza y la distancia.

Lección 4: Combinamos los lanzamientos y las recepciones del frisbee en diferentes planos. Lanzamiento y recepción unipersonal del frisbee y en parejas.

Lección 5: Los lanzamientos de precisión con el frisbee (Perfeccionamiento).

Lección 6: Circuito Multifuncional que combina a través de estaciones las actividades más importantes realizadas en las sesiones anteriores a modo de refuerzo de los contenidos.

5.4.2. Sesiones que conforman la unidad didáctica

5.4.2.1. Sesión 1: “Aprendemos a colocarnos para despegar” (Control postural)

Objetivos:

- Dominar aquellos aspectos de nuestra postura que permitirán progresar en los lanzamientos de Frisbee.
- Controlar la posición de nuestro cuerpo de forma global, aunque la atención se dirija de forma específica a una parte concreta del cuerpo.

Temporalización y espacios: 60 Minutos. Gimnasio del centro.

Materiales: Pelotas de gomaespuma (de diámetro similar a las pelotas de tenis), Frisbees y Aros.

Desarrollo de la sesión: Actividades

Momento de Encuentro

Los alumnos llegan al vestuario, donde se desprenden de las ropas de abrigo y se disponen para la práctica de Educación Física. Salen del vestuario y entran al gimnasio, donde se sentarán en posición de medio círculo (forma de media luna) cerca de la pizarra, donde aparecerá escrita el nombre de esta Unidad Didáctica (O.V.N.I a la vista: Lanzamientos y recepciones de Frisbee) y el nombre de esta sesión primera “Aprendemos a colocarnos para despegar”.

En la pizarra aparece dibujado un esquema (utilizando representaciones gráficas), a través del que mostraremos al alumno cómo se distribuirán los espacios y los materiales en el gimnasio tras la actividad de iniciación, aunque las agrupaciones se explicarán posteriormente.

Momento de Construcción del Aprendizaje

Comenzamos a detallar de forma general las actividades que desarrollaremos a lo largo de la sesión, aunque iremos explicando de forma clara cada una de las actividades justo antes de que se realicen. De esta forma compartimos con los alumnos el proyecto de sesión que realizaremos, haciéndoles partícipes de su propio proceso de E/A.

Actividad 1: Practicamos la posición del tren inferior. Colocamos nuestro cuerpo orientado hacia un punto fijo, el punto hacia el que lanzaríamos el frisbee. Una de nuestras piernas se adelanta y se sitúa en una posición semi flexionada, mientras que la otra queda completamente extendida. Probamos lanzando una pelota de gomaespuma blanda. Posteriormente con un frisbee.

CC: La posición de nuestras piernas depende de nuestra lateralidad por lo que adelantamos la pierna dominante.

Variante: Probar con la pierna no dominante para que los alumnos comprueben como es más difícil coordinar el movimiento y la estabilidad es menor.

Actividad 2: Practicamos posición de tren superior. Nuestro torso se orienta hacia una zona concreta. El brazo dominante se flexiona casi totalmente a la altura del pecho, mientras que el brazo no dominante mantiene la estabilidad del cuerpo en una posición cómoda. Probamos lanzando una pelota de gomaespuma blanda. Posteriormente con un frisbee.

CC: Los brazos y la orientación de nuestro cuerpo serán los encargados de lanzar el frisbee.

Actividad 3: Posición completa del lanzamiento de frisbee. Probamos a lanzar el frisbee a un compañero situado a unos cuatro metros de distancia y vamos rotando los papeles de lanzador y receptor del frisbee.

CC: Tenemos que girar el torso hacia el lado que vamos a lanzar, cuanto más giremos más potencia obtendremos en nuestro lanzamiento.

CC: Nuestro pie adelantado se apoya al completo mientras que el pie que queda retrasado se apoya parcialmente.

Actividad 4: Botar una pelota de tenis haciendo hincapié en la flexoextensión de la muñeca. Este movimiento específico y su dominio serán imprescindibles para lanzar correctamente el frisbee.

CC: Conquistamos la posición de nuestra muñeca para que el lanzamiento no se desvíe.

→ Variante: Lanzamos la pelota contra una pared.

Una vez terminadas las actividades realizamos con los alumnos una rueda de opiniones acerca de la práctica realizada tratando de llevar a los alumnos a un momento de reflexión sobre la acción.

Momento de Despedida

Los alumnos se dirigen al vestuario, donde se preparan para volver al edificio principal del centro, donde seguirán con sus clases.

5.4.2.2. Sesión 2: “El Agarre y su importancia en el despegue”

Objetivos:

- Adquirir el control de la posición de nuestros dedos utilizando la Propiocepción.
- Controlar la posición de los dedos en el agarre para preparar la posición de lanzamiento.
- Dominar diferentes formas de sujetar el frisbee.

Materiales: Colchonetas, Frisbees, Pelotas de gomaespuma

Temporalización y espacios: 60 Minutos. Gimnasio del centro.

Desarrollo de la sesión: Actividades

Momento de Encuentro

Los alumnos llegan al vestuario donde se desprenden de las ropas de abrigo y se disponen para la práctica de Educación Física. Salen del vestuario y entran al gimnasio, donde se sentarán en posición de medio círculo (forma de media luna) cerca de la pizarra, donde aparecerá escrita el nombre de esta Unidad Didáctica (O.V.N.I a la vista: Lanzamientos y recepciones de Frisbee) y el nombre de esta sesión segunda “El Agarre y su importancia en el despegue”.

Momento de Construcción del Aprendizaje

Comenzamos a detallar de forma general las actividades que desarrollaremos a lo largo de la sesión, aunque iremos explicando de forma clara cada una de las actividades justo antes de que se realicen. De esta forma compartimos con los alumnos el proyecto de sesión que realizaremos, haciéndoles partícipes de su propio proceso de E/A.

Actividad 1: Utilizando un balón de gomaespuma (de un diámetro similar a las pelotas de tenis), practicamos un agarre apretando con los cinco dedos de la mano el balón y lo zarandeamos sin que se escape.

CC: La fuerza prensora de los dedos hacia dentro me permite sujetar el balón sin que este se me caiga.

- ➔ Variante: Correr por la sala tratando de derribar balones de los compañeros con ese agarre a modo de juego.

Actividad 2: Dejamos a los alumnos experimentar con el frisbee. Queremos que se adapten a las características de este material atípico para ellos. Por ello les permitimos realizar cualquier actividad con él, incluso si esta no está relacionada con aspectos técnicos del lanzamiento de frisbee como el juego simbólico.

CC: La coordinación óculo manual es imprescindible para el lanzamiento de frisbee.

- ➔ Variante: Hacer que el frisbee gire sobre uno de los dedos.
- ➔ Variante: Pueden probar a rodarlo, girarlo, adaptarse a su peso, comprobar que no bota etc.
- ➔ Variante: Lanzar tratando que el frisbee ruede por su canto como si este fuese una rueda.

Actividad 3: Probar a lanzar el frisbee tratando de que este planee unos metros (Sin gesto técnico). Otro compañero lo recoge y realiza él la actividad.

CC: El agarre del frisbee debe realizarse colocando el dedo pulgar sobre el frisbee y los dedos índice y corazón debajo de él formando una V.

Actividad 4: Lanzamiento de frisbee sin mover el brazo que lanza (para centrarnos exclusivamente en el giro de muñeca). Probamos lanzamientos con ambas manos y a diferentes distancias.

CC: Nuestros dedos de las manos apuntan hacia el antebrazo para después realizar una extensión apuntando hacia la zona de lanzamiento.

Una vez terminadas las actividades realizamos con los alumnos una rueda de opiniones acerca de la práctica realizada tratando de llevar a los alumnos a un momento de reflexión sobre la acción.

Momento de Despedida

Los alumnos se dirigen al vestuario, donde se preparan para volver al edificio principal del centro, donde seguirán con sus clases.

5.4.2.3. Sesión 3: “Despegamos como aviones” (Lanzamientos)

Objetivos:

- Dominar el agarre y la postura que permiten ser dueños de la dirección de los lanzamientos.
- Colocar adecuadamente los dedos para que el Frisbee Gire sobre sí mismo al ser lanzado.
- Adquirir nociones de trayectorias que realiza el frisbee en el aire.

Temporalización y espacios: 60 Minutos. Gimnasio escolar o zona amplia del patio al aire libre.

Materiales: Colchonetas, Aros, Frisbees.

Desarrollo de la sesión: Actividades

Momento de Encuentro

Los alumnos llegan al vestuario donde se desprenden de las ropas de abrigo y se disponen para la práctica de Educación Física. Salen del vestuario y entran al gimnasio, donde se sentarán en posición de medio círculo (forma de media luna) cerca de la pizarra, donde aparecerá escrita el nombre de esta Unidad Didáctica (O.V.N.I a la vista: Lanzamientos y recepciones de Frisbee) y el nombre de esta sesión tercera “Despegamos como aviones”.

Momento de Construcción del Aprendizaje

Comenzamos a detallar de forma general las actividades que desarrollaremos a lo largo de la sesión, aunque iremos explicando de forma clara cada una de las actividades justo antes de que se realicen. De esta forma compartimos con los alumnos el proyecto de sesión que realizaremos, haciéndoles partícipes de su propio proceso de E/A.

Actividad 1: Lanzar el frisbee a una colchoneta con la mano dominante utilizando el arco de movimiento al completo.

CC: El gesto técnico del lanzamiento implica que coordinemos nuestros movimientos.

- ➔ Variante: Lanzar el frisbee a la colchoneta tras girar y posteriormente mientras giramos.
- ➔ Variante: Lanzar el frisbee a la colchoneta mientras trotamos de forma suave.

Actividad 2: Lanzar el frisbee a una colchoneta con la mano no dominante tratando de controlar el movimiento aunque la velocidad de lanzamiento no sea elevada.

CC: Lanzar el frisbee con precisión con la mano no dominante es mucho más complejo.

- ➔ Variante: Lanzar con un ojo tapado primero con la mano dominante y luego con la mano no dominante.

Actividad 3: Lanzar el frisbee a un compañero situado a dos metros tratando de que el frisbee no se caiga al suelo.

CC: Para calcular la distancia a la que envío el objeto, debo hacer una dosificación del impulso utilizando mis sensaciones.

→ Variante: Los compañeros se mueven de forma lateral.

Actividad 4: Lanzar el frisbee a un compañero situado a 5 metros de distancia.

CC: Cuanto más amplio sea el giro de muñeca que realizo, más lejos puedo lanzar el frisbee.

→ Variante: Lanzar a un compañero después de levantarnos rápidamente del suelo.

Actividad 5: Lanzar el frisbee tratando que este pase por un aro a la altura del pecho de un compañero. Posteriormente se cambian los papeles.

CC: Para lanzar el frisbee hacia un punto determinado la mirada debe ir en la misma dirección a ese objetivo.

→ Variante: La altura del aro varía a ras del suelo y por encima de la cabeza.

Momento de Despedida

Los alumnos se dirigen al vestuario, donde se preparan para volver al edificio principal del centro, donde seguirán con sus clases.

5.4.2.4. Sesión 4: “El aterrizaje es tan importante como el despegue” (Recepciones)

Objetivos:

- Recibir el frisbee en diferentes planos, adaptando la postura corporal.
- Recibir el frisbee con la mano no dominante y con la mano dominante.
- Utilizar la recepción del frisbee como un paso previo que anticipa el lanzamiento.

Temporalización y espacios: 60 Minutos. Gimnasio escolar o zona amplia del patio al aire libre.

Materiales: Frisbees, Aros, Conos.

Desarrollo de la sesión: Actividades

Momento de Encuentro

Los alumnos llegan al vestuario donde se desprenden de las ropas de abrigo y se disponen para la práctica de Educación Física. Salen del vestuario y entran al gimnasio, donde se sentarán en posición de medio círculo (forma de media luna) cerca de la pizarra, donde aparecerá escrita el nombre de esta Unidad Didáctica (O.V.N.I a la vista: Lanzamientos y recepciones de Frisbee) y el nombre de esta sesión cuarta “El aterrizaje es tan importante como el despegue”.

Momento de Construcción del Aprendizaje

Comenzamos a detallar de forma general las actividades que desarrollaremos a lo largo de la sesión, aunque iremos explicando de forma clara cada una de las actividades justo antes de que se realicen. De esta forma compartimos con los alumnos el proyecto de sesión que realizaremos, haciéndoles partícipes de su propio proceso de E/A.

Actividad 1: Coger el frisbee con las dos manos tras ser lanzado por un compañero. Es la forma más sencilla de recibir el frisbee.

CC: Para detener el frisbee fácilmente, lo aplastamos con las palmas de las manos cuando este viene hacia nosotros.

➔ Variante: Probar con lanzamientos a distintas velocidades y a distintas distancias.

Actividad 2: Coger el frisbee realizando una pinza con los dedos de la mano y la palma utilizando la mano dominante.

CC: Para recibir el frisbee con una sola mano debemos colocar la mano haciendo una C, quedando el pulgar abajo.

Actividad 3: Coger el frisbee realizando una pinza con los dedos de la mano y la palma utilizando la mano dominante.

CC: La dificultad de recibir el frisbee aumenta al tratar de recibirlo con la mano no dominante, por lo que cuando venga hacia nuestro lado no dominante, quizás sea más seguro aplastarlo con las dos manos.

→ Variante: Nos colocamos a diferentes distancias y probamos a lanzar con diferente potencia el frisbee.

Actividad 4: Recepción en movimiento. Lanzar e ir corriendo a por él antes de que este caiga.

CC: Para lanzar y recoger el frisbee, debemos lanzarlo otorgándole un fuerte giro y con efecto contrario al aire para que poco a poco lo vaya frenando por rozamiento.

→ Variante: Salimos corriendo desde un punto determinado y nuestro compañero nos lanza el frisbee y debemos capturarlo antes de que este caiga al suelo.

Momento de Despedida

Los alumnos se dirigen al vestuario, donde se preparan para volver al edificio principal del centro, donde seguirán con sus clases.

5.4.2.5. Sesión 5: “¡Eres capaz de acertar!” (Lanzamientos de precisión)

Objetivos:

- Dominar la potencia de los lanzamientos para adaptarse a las necesidades de la actividad.
- Controlar la direccionalidad del frisbee a lo largo de su trayectoria.
- Comprender como la fuerza del viento facilita o dificulta la trayectoria precisa del frisbee.

Temporalización y espacios: 60 Minutos. Gimnasio escolar o zona amplia del patio al aire libre.

Materiales: Frisbees, Colchonetas, Aros, Conos, Latas de aluminio o botellas de plástico de 11 vacías.

Desarrollo de la sesión: Actividades

Momento de Encuentro

Los alumnos llegan al vestuario donde se desprenden de las ropas de abrigo y se disponen para la práctica de Educación Física. Salen del vestuario y entran al gimnasio, donde se sentarán en posición de medio círculo (forma de media luna) cerca de la pizarra, donde aparecerá escrita el nombre de esta Unidad Didáctica (O.V.N.I a la vista: Lanzamientos y recepciones de Frisbee) y el nombre de esta sesión quinta “¡Eres capaz de acertar!”.

Momento de Construcción del Aprendizaje

Comenzamos a detallar de forma general las actividades que desarrollaremos a lo largo de la sesión, aunque iremos explicando de forma clara cada una de las actividades justo antes de que se realicen. De esta forma compartimos con los alumnos el proyecto de sesión que realizaremos, haciéndoles partícipes de su propio proceso de E/A.

Actividad 1: Lanzar el frisbee a una colchoneta que se encuentra situada a 12 m de distancia. Nuestro compañero lo recoge y cambiamos los roles.

CC: Si frenas de golpe el impulso realizado conjuntamente por el brazo y la muñeca apuntando correctamente, el frisbee sale a gran velocidad.

Actividad 2: Lanzar el frisbee tratando de que pase por un aro situado a diferentes alturas sujetado por un compañero. Cambiamos los roles cada tres lanzamientos.

CC: El ángulo que nuestro hombro realiza con todo nuestro brazo, condiciona el plano del lanzamiento del frisbee.

CC: Nuestros dedos apuntan a la zona donde queremos lanzar el frisbee al terminar la acción de lanzar.

➔ Variante: Lanzar tratando de que pase por el aro en movimiento (suave).

Actividad 3: Lanzar el frisbee tratando de derribar unas latas que se encuentran sobre un banco sueco.

CC: Debemos conocer el espacio que ocupan los objetos a derribar para acertar en más objetos a la vez en un solo lanzamiento.

➔ Variante: Con la mano no dominante a una distancia menor.

➔ Variante: Mientras saltamos a la pata coja.

➔ Variante: Lanzar desde la posición de rodillas y de cuclillas.

Actividad 4: Lanzar el frisbee controlando que este caiga en un aro situado a 6m.

CC: Hay que calcular la dosificación del impulso para que el frisbee caiga en el aro.

➔ Variante: Diferente diámetro del aro para aumentar la dificultad.

Actividad 5: Lanzar el frisbee corriendo y el compañero lo recibe saltando. Distancia de 9 metros entre los compañeros.

➔ Variante: Distancia entre los compañeros mayor (12 metros).

➔ Variante: Ambos envían y reciben con la mano no dominante.

Momento de Despedida

Los alumnos se dirigen al vestuario, donde se preparan para volver al edificio principal del centro, donde seguirán con sus clases.

5.4.2.6. Sesión 6: Circuito Multifuncional

Objetivos:

- Repasar cada uno de los aspectos que conforman los lanzamientos y recepciones de frisbee.
- Reflexionar acerca de aspectos que mejoran o dificultan los envíos y las recepciones de frisbee.
- Autoevaluar el progreso individual en cada uno de los aspectos del lanzamiento de frisbee a través del circuito multifuncional.

Temporalización y espacios: 60 Minutos. Gimnasio escolar o zona amplia del patio al aire libre.

Materiales: Conos, Colchonetas, Latas vacías, Pelotas de gomaespuma y Frisbees.

Desarrollo de la sesión: Actividades

Momento de Encuentro

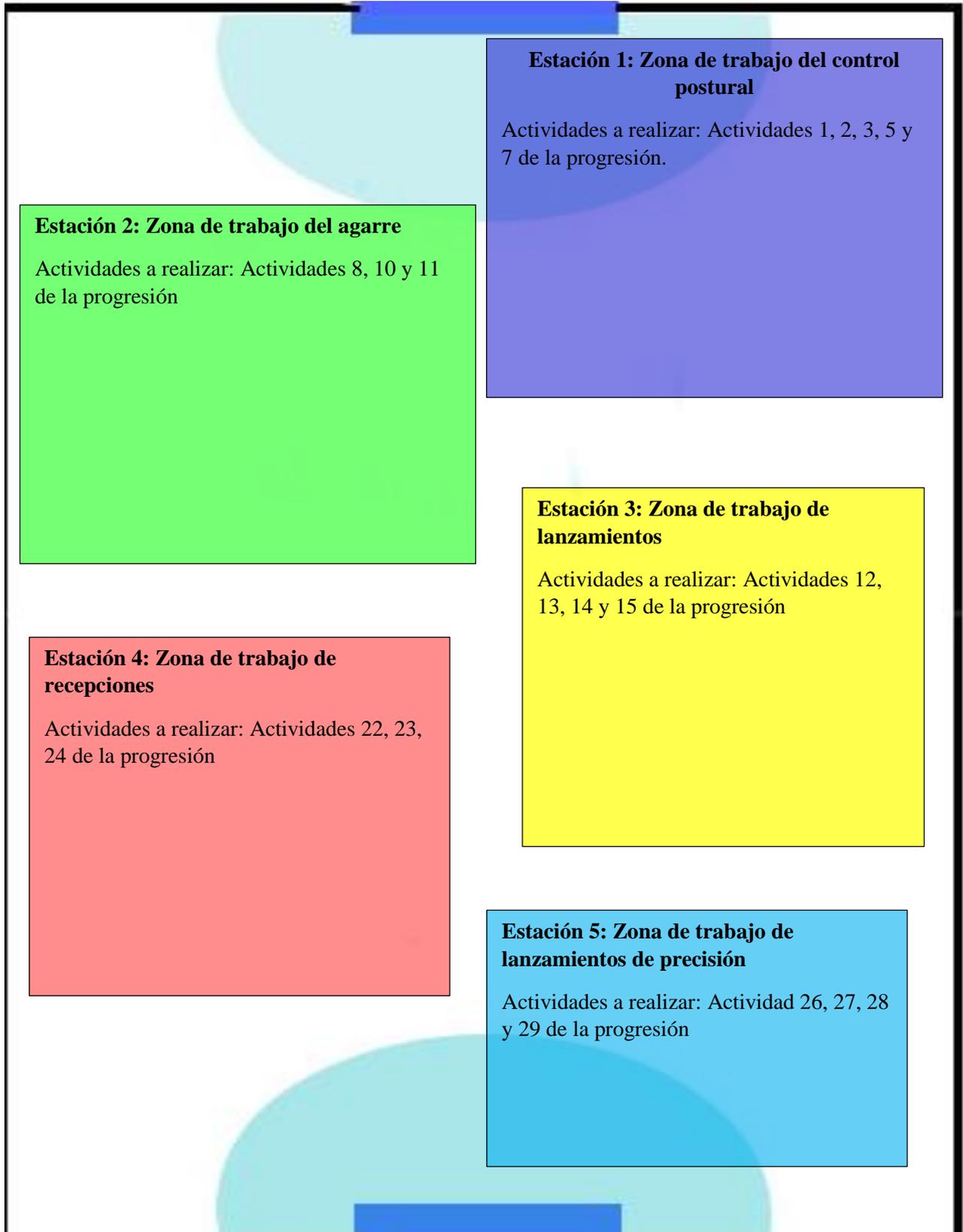
Los alumnos llegan al vestuario donde se desprenden de las ropas de abrigo y se disponen para la práctica de Educación Física. Salen del vestuario y entran al gimnasio, donde se sentarán en posición de medio círculo (forma de media luna) cerca de la pizarra, donde aparecerá escrita el nombre de esta Unidad Didáctica (O.V.N.I a la vista: Lanzamientos y recepciones de Frisbee) y el nombre de esta sesión sexta “¿Somos capaces de ganarnos la licencia de vuelo?”.

Momento de Construcción del Aprendizaje

La sesión de hoy consta de un Circuito Multifuncional, una metodología particular cuya finalidad es la de repasar y dar cierre a los contenidos de la Unidad Didáctica, comprobar si se han cumplido los objetivos establecidos y evaluar a su vez alumno a alumno sus capacidades y evolución en cada una de las partes de la Unidad Didáctica que a su vez descomponen el aprendizaje de la Habilidad Motriz en cuestión.

Los alumnos irán rotando por cada una de las zonas que preparamos a lo largo del gimnasio cada 10 minutos aproximadamente, de forma que los alumnos tienen ese punto para avanzar en las actividades de la progresión hasta alcanzar su nivel de desarrollo. Además de realizar las actividades de forma procedimental, deberán comprobar a través de sus cuadernos de campo si han comprendido el concepto que la actividad busca que se aprenda a través de su desarrollo.

Estaciones que conforman el circuito multifuncional:



6. OBSERVACIONES Y AUTOEVALUACIÓN DEL PROCESO DE E/A

Para dirigir nuestra atención hacia la finalidad de este apartado dentro de este Trabajo Fin de Grado, me apoyo en las palabras de Marcelino Vaca “¿En qué medida nuestra actuación ha propiciado progresos y aprendizajes en el alumnado?” (2008, p.87). Y es que no solamente debemos de evaluar a los alumnos, sino que debemos evaluarnos a nosotros mismos y a nuestras propuestas una y otra vez de forma crítica y constructiva a través de la reflexión y el replanteamiento de nuestras lecciones y de nuestros procesos de Enseñanza y Aprendizaje de forma global.

A pesar de que este proyecto simplemente es un supuesto práctico, es importante autoevaluar sus posibilidades y limitaciones formalmente, aunque realmente aplicado a uno o varios contextos reales de Educación Primaria podremos analizar su potencialidad educativa. Solamente a través de la reflexión y el replanteamiento de nuestras propuestas conseguiremos obtener su verdadero potencial educativo.

Nuestra intención a través de la autoevaluación de la propuesta, se resume perfectamente a través de la idea de Domingo Blázquez, quien afirma que la evaluación permite al profesor la rectificación de su forma de trabajo. (Blázquez, 2003, p.32.). En caso de que este proceso de Enseñanza y Aprendizaje se llevase a cabo, deberíamos guiarnos a partir de una serie de criterios o indicadores que permitan autoevaluar nuestra acción dentro del mismo y su adaptación al contexto donde está siendo desarrollado con el fin de que nuestra propuesta sea reforzada a través de la evaluación. Dichos criterios deben rondar en torno a tres temas, que considero que son claves.

El primero de ellos es la consecución de los objetivos previstos al inicio de la Unidad Didáctica, por lo que deberemos analizar si hemos logrado desarrollar todo aquello que pretendíamos en un principio. El segundo de ellos es el grado de adquisición de los contenidos conceptuales por parte de los alumnos. A pesar de que la Educación Física es entendida tradicionalmente como procedimental, desde nuestro punto de vista queremos que los alumnos aprendan a través del movimiento y de su propio cuerpo y dichos aprendizajes deben verse reflejados en el cuaderno de campo de los alumnos, en el desarrollo procedimental de las actividades y en la última sesión a través del circuito multifuncional. El tercer y último de los indicadores es el grado de concreción de nuestra propuesta con nuestro contexto particular, es decir, con el grupo-clase. El AGM y sus análisis facilitan que la propuesta se acerque y se adapte al máximo al tercer nivel de concreción curricular, pero es tarea del docente escoger aquellas actividades que se adapten mejor a nuestro

grupo y escoger cómo llevarlas a cabo en función de las necesidades de dicho grupo, dentro del cuarto nivel de concreción curricular.

Los medios de interpretación de los que disponemos para comprobar si estas tres temáticas hemos conseguido desarrollarlas a través de nuestro proceso de E/A, son la observación directa y continuada y el cuaderno de campo de los alumnos. Una buena observación y contraste de las ideas y el nivel de desarrollo previo y final, junto con el análisis del cuaderno de campo de los alumnos, nos dará una idea generalizada sobre el grado de desarrollo que hemos logrado generar en el alumnado.

En palabras de Marcelino Vaca (2008) “En cuanto al alumnado, si lo que se pretende es que aprenda y desarrolle capacidades, la pregunta sería como darnos cuenta de lo ocurrido al respecto” (p. 85). Ese “darse cuenta” es el matiz que diferencia un modelo educativo de la enseñanza, frente a otros modelos de la enseñanza, como el modelo tradicional. Saber qué y cómo aprenden los alumnos nos ayudará a replantear nuestra forma de impartir el proceso de E/A en futuras ocasiones, a comprobar a qué modos de representación de la información responden mejor los alumnos de nuestro contexto y autoevaluar nuestra función profesional.

7. CONCLUSIONES

A lo largo de este Trabajo Fin de Grado, comencé proponiéndome una serie de objetivos cuya consecución he ido logrando a lo largo del mismo. La justificación de este TFG puede resumirse en una frase: Lograr la atención individualizada a la diversidad a través del Análisis Global del Movimiento. La Fundamentación Teórica me ha ayudado a aumentar mi campo de aprendizaje sobre las Habilidades Motrices, su evolución y su desarrollo. En el apartado de metodología he individualizado cada uno de los aspectos que componen el Análisis Global del Movimiento hasta llegar a la Unidad Didáctica, donde he utilizado un esquema de lección que me permitiese, desde un enfoque constructivista, lograr el mayor desarrollo posible a través de mi propuesta. El último paso antes de llegar hasta aquí fue autoevaluar mi propuesta un paso imprescindible en el que analizar los puntos fuertes y débiles de mi propuesta y buscar aspectos que permitan mejorarla en ocasiones futuras.

A lo largo de este proceso he ido abordando diferentes ideas clave sobre las que ha girado toda esta propuesta y que iré abordando en este apartado, enmarcándolas globalmente y de forma interrelacionada sí.

La raíz de esta propuesta se basa en el movimiento y en el aprendizaje a través de la experimentación con el mismo mediante el cuerpo. Aprendemos gracias al movimiento, a través de nuestro propio cuerpo y nos desarrollamos por medio de este aprendizaje. Mientras desarrollamos las Habilidades Motrices estamos logrando que los alumnos desarrollen un conocimiento sobre sí mismos, sobre sus capacidades, sus límites y estamos generando un dominio del esquema corporal de los alumnos. El Análisis Global del Movimiento se apoya de esta idea de aprendizaje a través del movimiento y de nuestro propio cuerpo y trata de potenciarlo mediante la creación de actividades que ofrecen a los alumnos variedad de estímulos, experimentación y una progresión lógica hacia los aprendizajes tanto conceptuales como procedimentales.

El AGM persigue la experimentación por parte del niño para desarrollar su propio aprendizaje sobre la habilidad. El maestro debe tener claras las directrices y la progresión que nos lleve a aprender una determinada Habilidad Motriz, sabiendo qué enseñar al alumno en cada momento, pero dichas enseñanzas deben realizarse de forma conjunta a la experimentación del niño, ya que “nada puede sustituir la práctica personal y los aprendizajes que se obtienen a partir de ella” (Le Boulch, 1990, p.22).

En cuanto al aprendizaje de la Habilidad Motriz Específica del Lanzamiento de Frisbee, nos encontramos en un punto ventajoso frente a otras Habilidades Motrices y es que la mayoría de los alumnos parten de un mismo nivel de desarrollo en esta habilidad, ya que la mayoría de estos

jamás han lanzado un frisbee. No debemos dejar esta idea de lado mientras planteamos nuestro proceso de enseñanza y aprendizaje, especialmente a la hora de realizar nuestras explicaciones, las cuales deberán ser claras, sencillas y relacionando los aprendizajes con otros que los alumnos conocen y comprenden.

Cabe señalar que el Análisis Global del Movimiento no solamente puede usarse para esta Habilidad Motriz Específica o para otras habilidades relacionadas con el lanzamiento. Para aplicar esta propuesta a otras Habilidades Motrices diferentes a la del lanzamiento de frisbee, simplemente tendríamos que realizar un AGM de cada una de ellas, realizar una progresión abierta de actividades de cada una y crear una Unidad Didáctica posteriormente en función del contexto específico al que queramos adaptarnos.

Desde esta perspectiva estamos atendiendo a la diversidad específica de nuestro alumnado en cuanto a sus capacidades psicomotrices, a la vez que tenemos claro qué y cómo enseñar. Los aprendizajes giran en torno a la propia actividad, al propio cuerpo de los alumnos, sus capacidades y como progresar a través de ellas a través del movimiento coordinado.

La creación de Unidades Didácticas, donde trabajemos a partir de una metodología basada en un enfoque constructivista, donde el alumno trabaja dentro de sus capacidades y necesidades, para progresar en torno al desarrollo de una habilidad es la verdadera potencialidad del Análisis Global del Movimiento. Esta metodología nos ofrece trabajar desde las características y necesidades de la persona, se adapta a la diversidad en el aula de forma unipersonal y ofrece la posibilidad de que cada alumno siga la progresión de actividades que necesite para llegar a dominar una Habilidad Motriz en cuestión.

Para potenciar un aprendizaje significativo por parte de los alumnos, deberemos apoyarnos de sus capacidades y conocimientos previos, a la vez que se desarrollamos la didáctica de los contenidos del área de Educación Física mediante la reflexión y el pensamiento crítico. De esta forma lograremos que los aprendizajes que buscamos desarrollar a través de las actividades y los contenidos conceptuales sean asimilados y acomodados por el alumnado.

8. FUTURAS VÍAS DE AMPLIACIÓN

Un Trabajo Fin de Grado no es un marco lo suficientemente amplio como para investigar y desarrollar al máximo una propuesta como la que se plantea en este escrito. Mi intención es que este Trabajo Fin de Grado, pueda ser utilizado en el futuro como una base para realizar un proyecto de investigación acerca de las potencialidades del Análisis Global del Movimiento en Educación Física. En mi opinión, las potencialidades de esta Metodología pueden ir mucho más allá del desarrollo de Habilidades Motrices. Además, su adaptación unipersonal a la diversidad y a diferentes contextos, lo hacen un recurso ideal para ser desarrollado en cualquier aula de Educación Primaria.

Del mismo modo, sería interesante poder continuar a partir del mismo y de la propuesta didáctica que en él se plantea, de forma que pueda ponerse en práctica con diferentes grupos de alumnos de diferentes contextos, con el fin de realizar una investigación formal sobre sus beneficios y sus perjuicios formalmente. De esta forma podríamos contrastar los cambios producidos en el alumnado, analizar como este se autoevalúa y como dicha autoevaluación potencia sus aprendizajes a largo plazo. Un estudio sistemático con un mismo curso, a lo largo de los seis años que dura la Educación Primaria utilizando esta metodología, podría ser un campo de estudio de las ventajas, inconvenientes y potencialidades de esta metodología frente a otras metodologías.

Mi proyecto se ha centrado en el tercer curso de Educación Primaria, pero esta metodología puede aplicarse en cualquier otro curso de esta etapa educativa o de etapas educativas superiores. Solamente debemos tener en cuenta las características psicomotrices del alumnado al que vaya dedicada nuestra propuesta para que esta sea acorde a sus capacidades y limitaciones, especialmente en aquellos momentos donde el desarrollo de aspectos como la lateralidad, el esquema corporal o la coordinación están en pleno desarrollo.

Un proyecto que en mi opinión, considero que podría resultar productivo y satisfactorio, sería la combinación de este método (AGM) con otras metodologías, como por ejemplo “el juego bueno”, de forma que complementemos el aprendizaje de una habilidad motriz determinada, con el aprendizaje de estrategias y habilidades que se dan en el juego. El Últimate Frisbee sería un claro ejemplo de aplicación de ello, trabajando primero las Habilidades Motrices que en él se dan, para posteriormente adaptar, a través de la metodología del Juego Bueno, un juego predeportivo similar al Últimate y propuesto a base de modificaciones y de momentos de acción-reflexión, de forma democrática, por los alumnos del contexto donde se desarrolle la propuesta. Una vez que hubiésemos desarrollado el aprendizaje de la habilidad a través del AGM y hubiésemos desarrollado un juego predeportivo a partir de la regla primaria del Últimate, podríamos trabajar la táctica y la técnica del juego, cerrando así un gran marco de aprendizaje y actuación.

Del mismo modo, podríamos centrar nuestra atención en el desarrollo de la lateralidad o del esquema corporal en los alumnos, a través de su desempeño en el aprendizaje de una Habilidad Motriz en cuestión. De esta forma, situaríamos nuestro foco de atención en estos elementos específicos y su evolución a lo largo de la Unidad Didáctica, por lo que parte de los elementos de observación deberían ir destinados a un desarrollo de estos factores de forma procesual al desarrollo de la propuesta.

Desde el punto de vista no educativo, una de las aplicaciones de este proyecto podría ser la de desarrollar una propuesta con fines similares, pero aplicada al ocio y al tiempo libre. Esta propuesta podría ser un taller de Ultimate Frisbee a través de una metodología similar, pero cuyos fines no son educativos, sino lúdicos y recreativos.

9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS Y BIBLIOGRAFÍA

9.1. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abardía, F. (1992). Frisbee: objeto volador identificado... por la EF. *Tabanque: Revista pedagógica*, (8), 67-76.
- Abardía, F. & Medina, D. & Martín, M. A. (1996). Desde la habilidad motriz básica hacia la acrobacia: propuesta para elaborar recursos en EF basada en la reflexión de la práctica en grupo. Palencia: Universidad de Valladolid.
- Abardía, F. & Medina, D. (1997). Educación física de base: manual didáctico: una propuesta para la formación del profesorado. Palencia: Universidad de Valladolid.
- Abardía, F. & Medina, D. (1998). Patinaje en línea: Elaboración de recursos en Educación Física. Palencia: Universidad de Valladolid.
- Abardía, F. (2007). Método-AGM-de conducción de motos. Madrid: Sunday2012.
- Abardía, F. (2016-2017) Apuntes de la asignatura: Cuerpo, Percepción y Habilidad. Universidad de Valladolid, Facultad de Educación de Palencia. Inédito.
- Ballesteros, S. (1982). El esquema corporal. Madrid: Tea.
- Barba, M.N., Cuenca, M. & Gómez A.R. (2007). Piaget y L.S. Vigotsky en el análisis de la relación entre educación y desarrollo. *Revista Iberoamericana de Educación*, 42 (7).
- Batalla, A. (2000). Habilidades motrices (Vol. 557). Barcelona: Inde.
- Blázquez, D (2003). Evaluar en Educación Física. Barcelona: Inde.
- BOCyL. (2014) ORDEN EDU/519/2014, de 17 de junio, por la que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León (BOCyL de 20 de Junio). Castilla y León: Junta de Castilla y León
- Carranza, M. (1996). La Educación física en el segundo ciclo de primaria: guía para el profesorado. Barcelona: Paidotribo.
- Contreras, O. (1998). Didáctica de la Educación Física, un Enfoque Constructivista. Barcelona: Inde.
- Contreras, O., Gil, P., Sebastiani, E., Pascual, C., Huguet, D., Hernández Álvarez, J. L.,... & Capllonch, M. (2010). Didáctica de la educación física (Vol. 2). Ministerio de Educación.
- Díaz, J. (1999). La enseñanza y aprendizaje de las habilidades y destrezas motrices básicas (Vol. 133). Barcelona: Inde.

- Guilmain, E., Crespo, M. S., & Guilmain, G. (1981). Evolución psicomotriz desde el nacimiento hasta los 12 años:(escalas y pruebas psicomotrices).
- Hernández Álvarez, J.L., Velázquez Buendía, R., Garoz Puerta, I., López Crespo, C., López Rodríguez, A., Martínez Gorroño, M^a E., Alonso Curiel, D., Maldonado Rico, A., Moya Morales, J.M^a y Castejón Oliva, F.J. (2006). La formación de conceptos en Educación Física: ¿Qué saben los alumnos de Educación primaria? Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. 6 (24) pp.173-187.
- Ibáñez, G. (1992). Aula de Innovación Educativa. Revista Aula de Innovación Educativa 1.
- Lawther, J. D. (1983). Aprendizaje de las habilidades motrices. Barcelona: Paidós.
- Le Boulch, J. (1990). La educación por el movimiento en la edad escolar. Barcelona: Paidós.
- Le Boulch, J. (1991). La Educación Psicomotriz en la Escuela Primaria. Barcelona: Paidós.
- Mañeru, J. y Rodríguez, H. (2011): Propuesta para abordar el qué y cómo enseñar las habilidades motrices en secundaria: un ejemplo a través del patinaje. Ágora para la EF y el deporte n° 13(2), mayo-agosto. P. 197-228.
- Martínez de Haro, V. (1993) La Educación Física en Primaria Reforma 6 a 12 años. Vol. 1. Barcelona: Paidotribo.
- Pastor, V. L., Aguado, R. M., García, J. G., López, E. M., Pastor, J. F., Badiola, J. G., & García, L. M. (2006). La Evaluación en Educación Física. Revisión de los modelos tradicionales y planteamiento de una alternativa: la evaluación formativa y compartida. Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación, (10), 31-41.
- Prieto Bascón, M. A. (2010). Habilidades motrices básicas [en línea]. Revista Digital Innovación y Experiencias Educativas. N° 37.
- Vaca, M. (1996). La educación física en la práctica en educación primaria. Palencia: Asociación Cultural "Cuerpo, Educación y Motricidad
- Vaca, M., & Varela, M. S (2006). ¡Estoy dentro de mi cuerpo! Cuadernos de Pedagogía, (353), 26-28.
- Vaca, M., & Varela, M. S. (2008). Motricidad y aprendizaje: El tratamiento pedagógico del ámbito corporal (3-6) (Vol. 25). Barcelona: Graó.
- Vázquez, M. H. (1997). Juegos y deportes alternativos. Ministerio de Educación y Ciencia. Madrid: Consejo Superior de Deportes.
- Vygotsky, Lev. (1979) El desarrollo de los procesos psíquicos superiores, Barcelona: Crítica.

9.2. BIBLIOGRAFÍA UTILIZADA

Bernal Ruiz, J.A. (2004). Juegos y deporte con Frisbee. Sevilla: Wanceulen.

García, A., Bores, N., & Martínez, L. (2009). Educación Física Escolar: el reto de acomodar la singularidad en la globalidad. Juego y deporte: reflexiones conceptuales hacia la inclusión, 3, 89.

Huerta, G. C., & Izquierdo, P. F. (2010). El desarrollo psicomotor: Desde la infancia hasta la adolescencia (Vol. 187). Madrid: Narcea Ediciones.

Kirk, D. (1990). Educación física y currículum (Vol. 3). Universitat de València.

Virosta, A. (1993) Iniciación al disco volador. Madrid: Gymnos.

Sánchez, F. (1984). Bases para una didáctica de la educación física y el deporte. Madrid: Gymnos.

10. ANEXOS (ÍNDICE)

<u>ANEXO 1. AGM LANZAMIENTO DE FRISBEE:</u>	49
<u>1.1. ANÁLISIS MULTIFUNCIONAL DEL MATERIAL</u>	49
<u>1.2. ANÁLISIS DE LOS FACTORES</u>	50
<u>1.3. ANÁLISIS TÉCNICO</u>	51
<u>1.3.1. Glosario de Técnicas de lanzamientos de frisbee</u>	52
<u>1.4. ANÁLISIS TEMPORAL DE ENLACES Y COMBINACIONES DE HABILIDADES</u> 53	
<u>ANEXO 2: PROGRESIÓN DE LA HABILIDAD</u>	54
<u>2.1. ACTIVIDADES DE CONTROL POSTURAL</u>	54
<u>2.2. ACTIVIDADES DE AGARRES</u>	55
<u>2.3. ACTIVIDADES DE LANZAMIENTO</u>	56
<u>2.4. ACTIVIDADES DE RECEPCIÓN</u>	57
<u>2.5. ACTIVIDADES DE PRECISIÓN (PERFECCIONAMIENTO)</u>	58
<u>2.6. MÁS ACTIVIDADES PARA CONTINUAR LA PROGRESIÓN</u>	58
<u>ANEXO 3: FICHA DE EVALUACIÓN INICIAL:</u>	59
<u>ANEXO 4: FICHA DE EVALUACIÓN FINAL:</u>	60
<u>ANEXO 5. ORGANIZACIÓN DEL CIRCUITO MULTIFUNCIONAL</u>	61
<u>ANEXO 6. GLOSARIO DE TÉRMINOS DEL TFG</u>	67

ANEXO 1. AGM LANZAMIENTO DE FRISBEE:

1.1. ANÁLISIS MULTIFUNCIONAL DEL MATERIAL

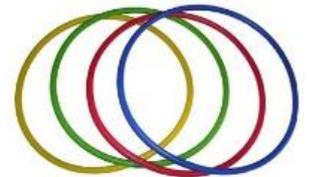
Pelotas de gomaespuma: Estas son blandas, nos ofrecen diferentes posibilidades de agarre y lanzamiento a la vez que se minimizan los riesgos físicos por golpes o malos contactos, especialmente en el agarre, tales como luxaciones de dedos. La compresión de los mismos nos permite jugar con agarres que otro tipo de pelotas no permiten debido a sus características.



Pelotas de Tenis: Nos ofrecen un tamaño menor que favorece el agarre especialmente en edades tempranas. Por otra parte su ligero peso y su tamaño hacen de este material un móvil excelente para lanzamientos de precisión.



Aros: De diferentes tamaños entre los 30 y los 60 cm de diámetro para ofrecer diferentes niveles de dificultad. Serán los referentes de éxito que los alumnos dispondrán en algunas actividades donde los alumnos lanzarán el frisbee y este deberá aterrizar en su interior.



Espalderas y cuadro sueco: Pueden tener una doble función. Por una parte nos permiten lanzamientos desde una determinada altura y por otra parte las rendijas existentes entre cada uno de los peldaños de las mismas, un objetivo de precisión para el lanzamiento.



Colchonetas: Nos ofrecen zonas blandas sobre las que lanzar los frisbees sin dañarlos y en las que jugar a lanzar con mayor o menor fuerza sin dañar el mobiliario y sin riesgos para los alumnos.



Frisbee: Es un objeto diferente al que los alumnos están acostumbrados a lanzar. Debe de ser lo suficientemente flexible y que no sea duro. Su forma diferencial contrasta con un elemento cotidiano para los alumnos como es el balón o pelota que sustituimos por un elemento que no puede botar ni ser golpeado por el pie, por lo que requerirá una familiarización desde un punto 0 en la mayoría de los casos.



1.2. ANÁLISIS DE LOS FACTORES

Factores Físico Motrices:

Fuerza resistencia del brazo que lanza el frisbee, dependiendo de la lateralidad.

Fuerza prensora de los dedos en el agarre del frisbee para evitar que salga antes de tiempo.

Fuerza explosiva en el lanzamiento a través del arco de movimiento que implica el hombro, el brazo el antebrazo y la muñeca.

Velocidad de reacción motora óculo-manual.

Factores perceptivo motrices:

Equilibrio estático, en las situaciones donde se lanza el frisbee desde una posición estática.

Equilibrio Dinámico en situaciones donde el frisbee se lanza en movimiento, impidiendo que nos caigamos.

Lateralidad, a la hora de escoger con que brazo lanzar el frisbee y que pierna adelantar para el lanzamiento.

Coordinación Dinámico General de locomoción y adaptación en prácticamente todas las situaciones de la progresión.

Coordinación intersegmentaria en situaciones que requieren que el frisbee sea lanzado con una de las mitades del cuerpo actuando de una forma unilateral.

Coordinación óculo-manual en todas las situaciones donde se lanza el frisbee a un lugar determinado que es observado y seleccionado a través de la vista.

Dosificación del impulso en el lanzamiento para evitar que el frisbee se desvíe y obtener una mayor precisión, estrechamente relacionada con el cálculo de las distancias.

Reajuste corporal en el momento de recepción de frisbee para adaptar la posición corporal a la trayectoria del frisbee en el momento de su recepción.

1.3. ANÁLISIS TÉCNICO

Cabeza: Debe estar orientada hacia adelante, para permitir el arco del lanzamiento.

Mirada: Dirigida al punto donde queremos enviar el móvil para calcular correctamente la distancia y la trayectoria.

Hombros: Deben formar un ángulo de aproximadamente 90° con la dorsal en el momento del lanzamiento del disco.

Cintura Escapular: Mantiene la posición de las escápulas, permitiendo que los hombros se mantengan fijados durante el lanzamiento.

Torso: el torso siempre gira hacia el lado del brazo que lanza. Cuanto más nos giremos y más amplitud consigamos con el brazo, más potencia recibirá el frisbee al ser lanzado.

Brazo que lanza: Produce un arco de movimiento que parte de una posición donde el brazo se encuentra recogido en máxima flexión a la altura del pecho, produciendo todo el movimiento de extensión de brazo.

Brazo que no lanza: Se encuentra en semiflexión acompañando el movimiento desde esa posición.

Manos: Las manos cumplen un papel muy importante en este ejercicio específico. Por un lado, las manos realizan el agarre al frisbee en el momento del lanzamiento, colocando el dedo pulgar sobre la superficie superior del frisbee y los dedos índice y corazón sobre la superficie posterior del mismo, realizando una presión leve para mantener la posición del mismo.

Por otro lado, las manos son las encargadas de recibir el frisbee tras un lanzamiento, y la posición de recogida del frisbee es con la mano abierta, realizando presión con el dedo pulgar por la superficie posterior del frisbee y con el resto de la mano en la parte superior.

Cintura: Se encuentra orientada hacia el lugar donde queremos lanzar el móvil desde la perspectiva del brazo que lanza el frisbee.

Piernas: Se adelanta la misma pierna que el brazo que lanza, la cual se encuentra un poco flexionada y con el pie totalmente apoyado en el suelo, mientras que la otra pierna se encuentra retrasada y extendida, con el tobillo ligeramente extendido sin apoyar toda la planta del pie.

1.3.1. Glosario de Técnicas de lanzamientos de frisbee

En el siguiente apartado se detallan algunos de los lanzamientos más comunes que podemos realizar con el frisbee. Se detallan el agarre y la postura de lanzamiento detallando así su ejecución total del lanzamiento. Para el desarrollo de este glosario me he basado en la siguiente referencia bibliográfica: *Vázquez, M. H. (1997). Juegos y deportes alternativos. Ministerio de Educación y Ciencia. Consejo Superior de Deportes.*

a) Lanzamiento tradicional: Es el lanzamiento más común en la iniciación al frisbee. Para su ejecución cogemos el frisbee siguiendo este esquema de acción.

↪ **Agarre:** Situamos el dedo corazón de la mano que elijamos para lanzar (preferentemente la mano dominante) con la última falange de dicho dedo apoyada en el borde interior de nuestro frisbee. El índice se encuentra en semiextensión en el lateral del frisbee, y su misión en esta posición es la de mantener el equilibrio del frisbee cuando este es lanzado. El dedo pulgar se sitúa en la parte contraria del frisbee, es decir, en la cara externa estabilizando el frisbee en todo momento.

↪ **Lanzamiento:** Nos colocamos con la misma pierna que el brazo que va a lanzar (preferentemente dominante) adelantada y ambas piernas se sitúan con una pequeña semiflexión. Traslamos el frisbee a la altura de nuestro pecho izquierdo si lanzamos con nuestro brazo derecho y extendemos de forma veloz el brazo y la muñeca (que se encuentra prácticamente flexionada antes del lanzamiento) cuando nuestro frisbee se encuentra en ese arco de movimiento a la altura del hombro derecho.

b) Lanzamiento de pulgar:

↪ **Agarre:** Colocamos el dedo pulgar apoyado en el borde interior del frisbee y el resto de dedos se colocan juntos en la parte exterior del frisbee, formando por tanto una “pinza” con nuestra mano.

↪ **Lanzamiento:** Situamos la pierna izquierda (la pierna contraria al brazo que lanza) adelantada y el hombro derecho (hombro del brazo que lanza) muy atrasado. Colocamos el frisbee a la altura del hombro del brazo que lanza, con nuestro brazo en una posición de flexión. El lanzamiento se produce gracias al movimiento de extensión del brazo que lanza, al que se acompaña una rotación interior del antebrazo, dando potencia al movimiento.

c) Lanzamiento detrás de la espalda:

- ↪ **Agarre:** Cogemos el disco en una posición invertida, de forma que la cara interna se sitúa boca arriba y situamos nuestro dedo índice de forma que quede apoyado sobre el borde interior del frisbee. El resto de dedos de nuestra mano derecha se sitúa en la cara exterior del disco volador, que queda boca abajo.
- ↪ **Lanzamiento:** Desde la posición de agarre relatada, situamos el frisbee en nuestra espalda, apoyado por su cara interna. Desde esa posición el lanzamiento del frisbee se consigue a través de una extensión lateral del brazo al completo. El frisbee es soltado cuando este queda a la altura de nuestro hombro derecho.

1.4. ANÁLISIS TEMPORAL DE ENLACES Y COMBINACIONES DE HABILIDADES**Enlaces:**

1. Correr- Parar- Lanzar
2. Lanzar- Correr- Recibir
3. Lanzar + Recibir
4. Levantarse, lanzar, Correr
5. Levantarse, lanzar
6. Girarse, Lanzar
7. Agacharse, lanzar
8. Agacharse, levantarse, lanzar
9. Lanzar, rodar

Combinaciones:

- ☞ Correr + Lanzar
- ☞ Saltar + Lanzar
- ☞ Saltar + Recibir
- ☞ Correr + Recibir
- ☞ Girar + Lanzar
- ☞ Levantarse + Lanzar

ANEXO 2: PROGRESIÓN DE LA HABILIDAD

2.1. ACTIVIDADES DE CONTROL POSTURAL

Actividad 1: Practicamos la posición del tren inferior. Colocamos nuestro cuerpo orientado hacia un punto fijo, el punto hacia el que lanzaríamos el frisbee. Una de nuestras piernas se adelanta y se sitúa en una posición semi flexionada, mientras que la otra queda completamente extendida. Probamos lanzando una pelota de gomaespuma blanda. Posteriormente con un frisbee.

CC: La posición de nuestras piernas depende de nuestra lateralidad por lo que adelantamos la pierna dominante.

Actividad 2: Practicamos posición de tren superior. Nuestro torso se orienta hacia una zona concreta. El brazo dominante se flexiona casi totalmente a la altura del pecho, mientras que el brazo no dominante mantiene la estabilidad del cuerpo en una posición cómoda. Probamos lanzando una pelota de gomaespuma blanda. Posteriormente con un frisbee.

CC: Los brazos y la orientación de nuestro cuerpo serán los encargados de lanzar el frisbee.

Actividad 3: Posición completa de lanzamiento de frisbee. Probamos a lanzar el frisbee a un compañero situado a unos cuatro metros de distancia y vamos rotando los papeles de lanzador y receptor del frisbee.

CC: Tenemos que girar el torso hacia el lado que vamos a lanzar, cuanto más giremos más potencia obtendremos en nuestro lanzamiento.

CC: Nuestro pie adelantado se apoya al completo mientras que el pie que queda retrasado se apoya parcialmente.

Actividad 4: Lanzamiento de pelota de tenis para fijarnos en la postura del cuerpo. Utilizamos la postura que hemos practicado hasta el momento y probamos a lanzar la pelota hacia un punto fijo determinado.

CC: El brazo que no lanza se encuentra en semiflexión acompañando el movimiento desde esa posición.

➔ Variante: Lanzamos aros pequeños o balones grandes para ver las diferencias de lanzamiento entre objetos.

Actividad 5: Botar una pelota de tenis haciendo hincapié en la flexoextensión de la muñeca. Este movimiento específico y su dominio serán imprescindibles para lanzar correctamente el frisbee.

CC: Conquistamos la posición de nuestra muñeca para que el lanzamiento no se desvíe.

→ Variante: Contra una pared.

Actividad 6: Desarrollamos diferentes apoyos en las espaldas para practicar la fijación del hombro. Centramos nuestra atención en que el hombro se mantenga firme en los movimientos.

CC: La fijación del hombro es fundamental para que el frisbee no salga en dirección desviada en los lanzamientos.

Actividad 7: Practicamos ahora una posición cómoda y sencilla para esperar una posible recepción del objeto.

CC: La posición correcta a la hora de recibir el objeto debe ser anticipando nuestro brazo dominante.

2.2. ACTIVIDADES DE AGARRES

Actividad 8: Utilizando un balón de gomaespuma, practicamos un agarre apretando con los cinco dedos de la mano el balón y lo zarandeamos sin que se escape.

CC: La fuerza prensora de los dedos hacia dentro me permite sujetar el balón.

→ Variante: Correr por la sala tratando de derribar balones de los compañeros con ese agarre.

Actividad 9: Dejamos a los alumnos experimentar con el frisbee. Queremos que se adapten a las características de este material atípico para ellos.

CC: La coordinación óculo manual es imprescindible para el lanzamiento de frisbee.

→ Variante: Hacer que el frisbee gire sobre uno de los dedos.

→ Variante: Pueden probar a rodarlo, girarlo, adaptarse a su peso, comprobar que no bota etc.

→ Variante: Lanzar tratando que el frisbee ruede por su canto como si este fuese una rueda.

Actividad 10: Probar a lanzar el frisbee tratando de que este planee unos metros (Sin gesto técnico).

CC: El agarre del frisbee debe realizarse colocando el dedo pulgar sobre el frisbee y los dedos índice y corazón debajo de él formando una V.

Actividad 11: Lanzamiento de frisbee sin mover el brazo que lanza (para centrarnos exclusivamente en el giro de muñeca).

CC: Nuestros dedos de las manos apuntan hacia el antebrazo para después realizar una extensión apuntando hacia la zona de lanzamiento.

2.3. ACTIVIDADES DE LANZAMIENTO

Actividad 12: Lanzamos el frisbee con nuestro brazo extendido solamente con un giro de nuestro cuerpo fijando el hombro.

CC: El hombro debe mantenerse para que el lanzamiento no se desvíe.

→ Variante: Girar como una peonza y en un momento determinado lanzar el frisbee.

Actividad 13: Lanzamos el frisbee a través de la extensión de nuestro brazo.

CC: Pasamos de realizar una flexión a 90° para lograr una extensión a 180° con nuestro brazo lanzador.

CC: El frisbee saldrá a gran velocidad si el arco de movimiento se realiza con rapidez.

→ Variante: En diferentes planos.

Actividad 14: Lanzamiento del frisbee utilizando únicamente un giro de muñeca.

CC: Lo que permite volar al frisbee no es la velocidad a la que sale de nuestro cuerpo, sino el giro que adopta.

Actividad 15: Lanzar el frisbee a una colchoneta con la mano dominante utilizando el arco de movimiento al completo.

CC: El gesto técnico del lanzamiento implica que coordinemos nuestros movimientos.

→ Variante: Lanzar el frisbee a la colchoneta mientras giramos.

→ Variante: Lanzar el frisbee a la colchoneta mientras corremos de forma suave.

Actividad 16: Lanzar el frisbee a una colchoneta con la mano no dominante tratando de controlar el movimiento aunque la velocidad de lanzamiento no sea elevada.

CC: Lanzar el frisbee con precisión con la mano no dominante es mucho más complejo.

→ Variante: Lanzar con un ojo tapado.

Actividad 17: Lanzar a un compañero situado a dos metros.

CC: Para calcular la distancia a la que envío el objeto debo hacer una dosificación del impulso.

→ Variante: Los compañeros se mueven de forma lateral.

Actividad 18: Lanzar a un compañero a 5 metros.

CC: Cuanto más amplio sea mi giro de muñeca más lejos puedo lanzar el frisbee.

➔ Variante: Lanzar a un compañero después de levantarnos rápidamente del suelo.

Actividad 19: Lanzar el frisbee tratando que este pase por un aro a la altura del pecho de un compañero.

CC: Para lanzar el frisbee hacia un punto determinado la mirada debe ir en la misma dirección a ese objetivo.

Actividad 20: Lanzar del frisbee tratando de que pase por un aro a ras del suelo.

CC: Para lanzar el frisbee en una altura baja tenemos que flexionar nuestro cuerpo y bajar el centro de gravedad.

Actividad 21: Lanzar tratando de que pase por un aro medio metro por encima de la cabeza del compañero.

CC: Para lanzar a una altura elevada el frisbee, la flexo extensión del brazo se realiza ligeramente hacia arriba gracias al hombro.

2.4. ACTIVIDADES DE RECEPCIÓN

Actividad 22: Coger el frisbee con las dos manos.

CC: Para parar el frisbee fácilmente, lo aplastamos con las palmas de las manos cuando este viene hacia nosotros.

Actividad 23: Coger con la mano dominante.

CC: Para recibir el frisbee con una sola mano debemos colocar la mano haciendo una C, quedando el pulgar abajo.

Actividad 24: Coger con la mano no dominante.

CC: La dificultad de recibir el frisbee aumenta al tratar de recibirlo con la mano no dominante.

Actividad 25: Recepción en movimiento. Lanzar e ir corriendo a por él antes de que este caiga.

CC: Para recoger el frisbee debemos lanzarlo otorgándole un fuerte giro y con efecto contrario al aire para que poco a poco lo vaya frenando por rozamiento.

2.5. ACTIVIDADES DE PRECISIÓN (PERFECCIONAMIENTO)

Actividad 26: Lanzar el frisbee a una colchoneta situada a 12 m.

CC: Si frenas el impulso realizado conjuntamente por el brazo y la muñeca apuntando correctamente, el frisbee sale a gran velocidad.

Actividad 27: Lanzar tratando de que pase por un aro.

CC: Nuestros dedos apuntan a la zona donde queremos lanzar el frisbee al terminar la acción de lanzar.

CC: El ángulo que nuestro hombro realiza con todo nuestro brazo, condiciona el plano del lanzamiento del frisbee.

→ Variante: Lanzar tratando de que pase por dos aros.

Actividad 28: Lanzar tratando de derribar unas latas que se encuentran sobre un banco sueco.

CC: Debemos conocer el espacio que ocupan los objetos a derribar para acertar en más objetos a la vez en un solo lanzamiento.

→ Variante: Con la mano no dominante.

→ Variante: A la pata coja.

→ Variante: Lanzar desde la posición de rodillas.

Actividad 29: Lanzar y que caiga en un aro situado a 6m.

CC: Hay que calcular la dosificación del impulso para que el frisbee caiga en el aro.

→ Variante: Diferente diámetro del aro.

Actividad 30: Lanzar el frisbee corriendo y el compañero lo recibe saltando.

→ Variante: Distancia entre los compañeros.

→ Variante: Ambos envían y reciben con la mano no dominante.

2.6. MÁS ACTIVIDADES PARA CONTINUAR LA PROGRESIÓN

↪ Lanzar a determinados puntos del cuadro sueco.

↪ Lanzar a los diferentes huecos de las espalderas.

↪ Lanzar hacia arriba con efecto boomerang.

↪ Lanzar y que rebote en el suelo.

↪ Lanzar técnica de lanzamiento inverso.

↪ Lanzar técnica de lanzamiento tras espalda.

ANEXO 3: FICHA DE EVALUACIÓN INICIAL:

La función de esta hoja de evaluación es que los alumnos autoevalúen sus aprendizajes al comienzo y al final de la Unidad Didáctica. Basándonos en un paradigma constructivista, los alumnos poseen unas ideas previas que es importante conocer y en las que apoyarse para construir un conocimiento significativo para el alumno. Con esta ficha que entregamos al principio de la Unidad Didáctica, esperamos conocer las ideas previas del alumno y guiar a los alumnos con estas preguntas a lo largo de su proceso de Enseñanza y Aprendizaje.

Preguntas:

¿Has jugado alguna vez con un frisbee o disco volador? Si es así, dime brevemente cómo es.

¿Cómo crees que podemos lanzar el frisbee para que este llegue lo más lejos posible?

¿En qué se diferencian un frisbee y una pelota?

¿Lanzamos igual un frisbee y una pelota?

¿Qué es más fácil de lanzar, un frisbee o una pelota?

¿Qué pasa si el disco no gira cuando es lanzado? ¿Por qué?

Describe con tus propias palabras, cómo explicarías a un compañero cómo se lanza el frisbee.

ANEXO 4: FICHA DE EVALUACIÓN FINAL:

La ficha de evaluación final se entrega a los alumnos al final del desarrollo de la Unidad Didáctica. No busca ser la evaluación final de los alumnos, sino un aspecto sumativo dentro de la evaluación, especialmente a nivel cognitivo. Se realiza de forma individual.

1. Háblame sobre las propiedades del frisbee y compáralo con las de un balón. Dime en qué influyen estas propiedades a la hora de lanzar ambos objetos.
2. Describe con tus propias palabras dos técnicas con las que lanzar el frisbee.
3. ¿Qué permite que el frisbee gire sobre sí mismo?
4. ¿Qué pasa si el disco no gira cuando es lanzado? ¿Por qué?
5. ¿Qué partes de nuestro cuerpo participan cuando lanzamos el frisbee?
6. ¿Sabrías decirme con tus propias palabras que es la trayectoria de un objeto?
7. ¿Cómo realizamos el agarre del frisbee en un lanzamiento simple?

ANEXO 5. ORGANIZACIÓN DEL CIRCUITO MULTIFUNCIONAL

El circuito multifuncional que se realiza en la última lección del proceso de enseñanza y aprendizaje que propongo, conlleva una organización especial del espacio y de los tiempos que debe tenerse en cuenta para que la sesión se desarrolle aprovechando al máximo sus potencialidades.

El circuito multifuncional permite que el alumno se autoevalúe a modo procedimental y a modo conceptual sobre los diferentes aspectos que conforman la Unidad Didáctica. A su vez, permite que el docente evalúe el nivel de desarrollo de cada uno de los alumnos, en cada uno de los aspectos que conforman el desarrollo de la Habilidad.

Comenzamos dividiendo los espacios y los materiales del gimnasio en cinco zonas bien diferenciadas, tal y como hemos podido observar en el esquema de la sexta lección de la Unidad Didáctica.

Los alumnos se colocan por orden de lista dividiéndose en cinco grupos de igual número de personas y se reparten en cada una de las zonas de actividad. Los alumnos tienen 10 minutos para ir realizando las diferentes actividades que se proponen en cada espacio y a su vez, deben ir junto con su cuaderno de campo autoevaluándose a sí mismos, tratando de analizar si han aprendido o no el concepto que se enseña a través de dicha actividad.

Para organizar mejor los espacios de actuación, en cada una de las zonas se dispone de una cartulina donde aparecen reflejadas y explicadas las actividades, con su correspondiente contenido conceptual. De esta forma el docente puede estar pasando por las diferentes zonas realizando una evaluación a nivel procedimental de los alumnos y generamos autonomía en los mismos.

A continuación se expone un ejemplo de dichas fichas informativas, que pueden estar hechas sobre cartulinas de colores, para la Habilidad Motriz propuesta, que se corresponde con la sexta lección de nuestro proceso de E/A.

Estación 1: Zona de trabajo del control postural

Realiza cada una de las siguientes actividades y posteriormente analiza si has aprendido el concepto que esta actividad busca enseñarte. Utiliza tu cuaderno de campo para autoevaluarte.

Actividad 1: Practicamos la posición del tren inferior. Colocamos nuestro cuerpo orientado hacia un punto fijo, el punto hacia el que lanzaríamos el frisbee. Una de nuestras piernas se adelanta y se sitúa en una posición semi flexionada, mientras que la otra queda completamente extendida. Probamos lanzando una pelota de gomaespuma blanda. Posteriormente con un frisbee.

CC: La posición de nuestras piernas depende de nuestra lateralidad por lo que adelantamos la pierna dominante.

Actividad 2: Practicamos posición de tren superior. Nuestro torso se orienta hacia una zona concreta. El brazo dominante se flexiona casi totalmente a la altura del pecho, mientras que el brazo no dominante mantiene la estabilidad del cuerpo en una posición cómoda. Probamos lanzando una pelota de gomaespuma blanda. Posteriormente con un frisbee.

CC: Los brazos y la orientación de nuestro cuerpo serán los encargados de lanzar el frisbee.

Actividad 3: Posición completa de lanzamiento de frisbee. Probamos a lanzar el frisbee a un compañero situado a unos cuatro metros de distancia y vamos rotando los papeles de lanzador y receptor del frisbee.

CC: Tenemos que girar el torso hacia el lado que vamos a lanzar, cuanto más giremos más potencia obtendremos en nuestro lanzamiento.

CC: Nuestro pie adelantado se apoya al completo mientras que el pie que queda retrasado se apoya parcialmente.

Actividad 4: Botar una pelota de tenis haciendo hincapié en la flexoextensión de la muñeca. Este movimiento específico y su dominio serán imprescindibles para lanzar correctamente el frisbee.

CC: Conquistamos la posición de nuestra muñeca para que el lanzamiento no se desvíe.

Actividad 5: Practicamos ahora una posición cómoda y sencilla para esperar una posible recepción del objeto.

CC: La posición correcta a la hora de recibir el objeto debe ser anticipando nuestro brazo dominante.

Estación 2: Zona de trabajo del agarre

Realiza cada una de las siguientes actividades y posteriormente analiza si has aprendido el concepto que esta actividad busca enseñarte. Utiliza tu cuaderno de campo para autoevaluarte.

Actividad 1: Utilizando un balón de gomaespuma, practicamos un agarre apretando con los cinco dedos de la mano el balón y lo zarandeamos sin que se escape.

CC: La fuerza prensora de los dedos hacia dentro me permite sujetar el balón.

Actividad 2: Probar a lanzar el frisbee tratando de que este planee unos metros (Sin gesto técnico).

CC: El agarre del frisbee debe realizarse colocando el dedo pulgar sobre el frisbee y los dedos índice y corazón debajo de él formando una V.

Actividad 3: Lanzamiento de frisbee sin mover el brazo que lanza (para centrarnos exclusivamente en el giro de muñeca).

CC: Nuestros dedos de las manos apuntan hacia el antebrazo para después realizar una extensión apuntando hacia la zona de lanzamiento.

Estación 3: Zona de trabajo de lanzamientos

Realiza cada una de las siguientes actividades y posteriormente analiza si has aprendido el concepto que esta actividad busca enseñarte. Utiliza tu cuaderno de campo para autoevaluarte.

Actividad 1: Lanzamos el frisbee con nuestro brazo extendido solamente con un giro de nuestro cuerpo fijando el hombro.

CC: El hombro debe mantenerse para que el lanzamiento no se desvíe.

Actividad 2: Lanzamos el frisbee a través de la extensión de nuestro brazo. Una vez que lo hayas conseguido, repite este lanzamiento en diferentes planos. ¿Eres capaz de ver la diferencia?

CC: Pasamos de realizar una flexión a 90° para lograr una extensión a 180° con nuestro brazo lanzador.

CC: El frisbee saldrá a gran velocidad si el arco de movimiento se realiza con rapidez.

Actividad 3: Lanzamiento del frisbee utilizando únicamente un giro de muñeca.

CC: Lo que permite volar al frisbee no es la velocidad a la que sale de nuestro cuerpo, sino el giro que adopta.

Actividad 4: Lanzar el frisbee a una colchoneta con la mano dominante utilizando el arco de movimiento al completo. Tras ello, prueba con tu mano no dominante y busca la precisión en tu lanzamiento.

CC: El gesto técnico del lanzamiento implica que coordinemos nuestros movimientos.

Estación 4: Zona de trabajo de recepciones

Realiza cada una de las siguientes actividades y posteriormente analiza si has aprendido el concepto que esta actividad busca enseñarte. Utiliza tu cuaderno de campo para autoevaluarte.

Actividad 1: Coger el frisbee con las dos manos cuando un compañero nos lo lanza.

CC: Para parar el frisbee fácilmente, lo aplastamos con las palmas de las manos cuando este viene hacia nosotros.

Actividad 2: Coger el frisbee solamente con la mano dominante.

CC: Para recibir el frisbee con una sola mano debemos colocar la mano haciendo una C, quedando el pulgar abajo.

Actividad 3: Coger el frisbee solamente con la mano no dominante.

CC: La dificultad de recibir el frisbee aumenta al tratar de recibirlo con la mano no dominante.

Estación 5: Zona de trabajo de lanzamientos de precisión

Realiza cada una de las siguientes actividades y posteriormente analiza si has aprendido el concepto que esta actividad busca enseñarte. Utiliza tu cuaderno de campo para autoevaluarte.

Actividad 1: Lanzar el frisbee a una colchoneta situada a 12 m.

CC: Si frenas el impulso realizado conjuntamente por el brazo y la muñeca apuntando correctamente, el frisbee sale a gran velocidad.

Actividad 2: Lanzar el frisbee tratando de que pase por un aro que sujeta un compañero a tres metros de distancia.

CC: Nuestros dedos apuntan a la zona donde queremos lanzar el frisbee al terminar la acción de lanzar.

CC: El ángulo que nuestro hombro realiza con todo nuestro brazo, condiciona el plano del lanzamiento del frisbee.

Actividad 3: Lanzar el frisbee tratando de derribar unas latas que se encuentran sobre un banco sueco. Comenzamos lanzando con nuestra mano dominante, posteriormente con la mano no dominante y por último desde el suelo, sentados.

CC: Debemos conocer el espacio que ocupan los objetos a derribar, para acertar en más objetos a la vez en un solo lanzamiento.

Actividad 4: Lanzar el frisbee calculando nuestra fuerza para que este caiga en un aro situado a 6m.

CC: Hay que calcular la dosificación del impulso para que el frisbee caiga en el aro.

ANEXO 6. GLOSARIO DE TÉRMINOS DEL TFG

A.G.M. (Análisis Global del Movimiento): Es una estructura didáctica propuesta por el Dr. Francisco Abardía, que basándose en una visión global y abierta de la Educación Física, nos permite disponer de un proceso facilitador para generar recursos, actividades y progresiones abiertas de actividades en Educación Física. Es por tanto, un elemento facilitador de creación de procesos de E/A, atendiendo a la individualidad de los alumnos. Consta de diferentes análisis (Análisis Multifuncional del Material, Análisis Técnico, Análisis de los Factores y Análisis temporal de Enlaces y Combinaciones de Habilidades), que nos ayudan a ajustar nuestra propuesta a un contexto determinado.

Ángulos Articulares: Son las diferentes posiciones angulares que pueden tener nuestros segmentos corporales, que coinciden con los centros articulares de nuestras articulaciones. Estos ángulos articulares, son los responsables de la variedad de movimientos que nuestras articulaciones pueden realizar y condicionan especialmente, en la puesta en práctica de las Habilidades Motrices.

Aprendizaje significativo: Es un término que se atribuye a David Ausubel y que responde a la necesidad de conectar los nuevos aprendizajes, con conexiones y aprendizajes previos existentes en el niño, con el fin de que estos tengan un sentido para él.

Circuito Multifuncional: Se trata de una metodología propuesta por el Dr. Francisco Abardía, que trata de una planificación particular de una sesión de la Unidad Didáctica, (generalmente la última), a través de la cual el alumno pueda autoevaluarse y autoevaluar sus conocimientos y procedimientos sobre una Habilidad Motriz determinada, a través de diferentes zonas o espacios de trabajo diferentes. Es también una magnífica herramienta evaluadora para el docente, ya que puede evaluar el desarrollo de cada uno de los alumnos, sobre cada uno de los aspectos de la Habilidad Motriz, así como el nivel de aprendizaje de los contenidos conceptuales.

Combinaciones de Habilidades Motrices: Se trata de una verdadera fusión entre dos habilidades motrices que se realizan de forma simultánea. Para realizar una combinación de dos habilidades motrices con precisión (Por ejemplo saltar y lanzar a canasta a la vez), se requiere de un nivel de dominio en ambas habilidades motrices.

Constructivismo: Es una teoría de la rama de psicología de la educación cuyo elemento de trabajo son los procesos de aprendizaje a partir de conocimientos que ya han sido adquiridos por la persona. Se entiende por tanto que los nuevos aprendizajes se construyen a partir de los conocimientos que la persona ya posee. Es en sí misma una corriente del aprendizaje que se

fundamenta principalmente en la construcción por parte del alumno de su propio conocimiento, a partir de una base que es propuesta por el docente.

Contenido Conceptual (C.C.): Son cada uno de los aprendizajes que el docente quiere que el alumno aprenda a través de una actividad concreta y que pueda ser verbalizado y comprendido por los alumnos fácilmente, relacionado con una Habilidad Motriz determinada y su aprendizaje.

Cuerpo Objeto de Tratamiento Educativo: Se trata de una de las presencias corporales que Marcelino Vaca Escribano propuso para identificar cómo se encuentra el cuerpo de los alumnos en los diferentes momentos de la jornada escolar. Se da en aquellos momentos donde se busca la educación del propio cuerpo y no de la dimensión intelectual de la persona, algo que suele darse especialmente en las clases de Educación Física. Son momentos donde el cuerpo no está suelto o libre como en las situaciones de recreo, pero es el objeto de atención de la acción educativa.

Cuerpo Silenciado: Se trata de una de las presencias corporales que Marcelino Vaca Escribano propuso para identificar cómo se encuentra el cuerpo de los alumnos en los diferentes momentos de la jornada escolar. Relata aquellos momentos en los que el cuerpo de los alumnos pasa a un 2º plano al no tenerse en cuenta a la hora de impartir clase y donde solamente se atiende a la dimensión intelectual del alumnado. Por tanto son momentos donde el cuerpo debe mantenerse quieto (silenciado) por obligación durante largos periodos de tiempo.

Enlaces de Habilidades Motrices: Son sucesiones de habilidades motrices, donde tras realizarse una habilidad motriz determinada, se realiza una diferente inmediatamente después. (Un ejemplo de enlace podría ser levantarse del suelo y lanzar una pelota inmediatamente después).

Evasiones Corporales: Aquellas situaciones en las que el cuerpo del alumno/a no es capaz de mantener su estado con ausencia de movimiento (cuerpo silenciado) y necesita moverse, por lo que se mueve de forma inconsciente. Ej.: Estirarse, moverse sobre la silla, levantarse levemente.

Evaluación Formativa: Es un tipo de evaluación cuyo objeto de análisis es el Es una actividad evaluativa que se realiza de forma continuada a lo largo de un proceso de enseñanza y aprendizaje, de forma que nos da información sobre el desempeño del alumno a lo largo del mismo y nos ofrece información sobre el propio proceso de enseñanza aprendizaje.

Evaluación Sumativa: Es un tipo de evaluación cuyo único objeto de valoración es el resultado final mostrado por los alumnos, el cual suele medirse a través de pruebas de diferente índole o exposición de resultados.

Factores Físico Motrices: Son aquellas capacidades físicas que con la práctica de las diferentes actividades que se trabajan en el desarrollo de una Habilidad Motriz determinada, se ponen en funcionamiento y se ven optimizadas.

Factores Perceptivo Motrices: Son aquellos factores que participan en la actividad desde el campo de lo perceptivo, incluyendo el apartado propio y exteroceptivo. Por tanto, constituyen aquellos aspectos no físicos (pero que guardan relación con ellos) que intervienen en la actividad, como el equilibrio, la coordinación o la lateralidad.

Frisbee, plato volador o disco volador: Es un objeto circular, fabricado en plástico (generalmente polietileno, aunque puede estar diseñado con materiales blandos). Posee dos caras, una cara cóncava y una cara totalmente plana. Gracias a su diseño puede ser agarrado fácilmente y planear decenas de metros si es lanzado correctamente.

Habilidad Motriz: aquellos grupos de acciones fisicomotrices coordinadas, basadas en patrones de movimiento determinados, destinadas a la realización exitosa de una tarea concreta con la mayor eficiencia posible. Un ejemplo de actividad motriz sería la de saltar, ya que saltar implica diferentes patrones de movimiento que incumben a diferentes segmentos corporales y logramos la mejor eficiencia de esta habilidad motriz, cuando el movimiento es coordinado adecuadamente.

Habilidad Motriz Básica: Son aquellas habilidades que las personas desarrollan de forma natural desde la infancia y se dan en todas las culturas. Son sencillas y suponen técnicas que engloban patrones de movimiento que no son excesivamente complejos. Solemos entender por Habilidades Motrices Básicas la marcha, la carrera, los giros, los saltos, los lanzamientos y las recepciones de móviles. Este tipo de Habilidades Motrices, son la base de Habilidades Motrices más complejas o específicas, muchas de ellas características de los deportes.

Habilidad Motriz Específica: Son aquellas habilidades que derivan de las Habilidades Motrices Básicas. Son mucho más complejas y engloban patrones de movimiento bastante técnicos y complejos, en muchas ocasiones. Son la base de los deportes, expresiones artísticas corporales y determinados oficios.

Juego Bueno: Es una metodología que busca modificar un determinado juego en para que se adapte lo mejor posible a las características de un alumnado determinado, siendo el juego definitivo un constructo realizado y consensuado entre el profesor y los alumnos, de forma que cumpla los intereses del docente y se adapte a las necesidades de los alumnos.

Momento de Construcción del Aprendizaje: Es el momento donde el cuerpo y la motricidad pasan a ser el objeto de nuestra intencionalidad educativa, atendiendo al tema de la lección. Es el momento donde se incluyen las actividades a través de las cuáles esperamos desarrollar aprendizajes en los alumnos.

Momento de Despedida: De forma similar al Momento de Encuentro, es un tiempo especialmente empleado para facilitar la vuelta a una situación educativa en la que el cuerpo no es el Objeto de Tratamiento Educativo.

Momento de Encuentro: Es el momento que precede a la actividad motriz, un momento de aclimatación entre el Cuerpo Silenciado y el Cuerpo Objeto de Tratamiento Educativo, donde profesor y alumno se predisponen a la nueva situación educativa relacionada con el movimiento.

Momentos de Acción-Reflexión: Son aquellos momentos donde se combinan momentos de acción en una determinada actividad, juego o deporte, con momentos de reflexión, donde se debate y se reflexiona acerca de la acción realizada, en función de diferentes parámetros que marcan la temática de la clase.

Progresión abierta de actividades: Se trata de un conjunto de actividades ordenadas por nivel de dificultad, temática a tratar y contenidos a desarrollar, a partir de la cual tratamos de secuenciar el aprendizaje de una Habilidad Motriz determinada.

Transposición Didáctica: Se trata de un proceso que el docente debe realizar para transformar los contenidos científicos de las diferentes áreas de conocimiento, en contenidos sencillos, claros y a través de un lenguaje adaptado al contexto de los alumnos, de forma que pueda ser comprendido de forma sencilla y significativa por los mismos.

Últimate Frisbee: Se trata de la principal modalidad deportiva donde el frisbee o disco volador, es el elemento principal de juego. Es un deporte competitivo de equipo, sin contacto entre los jugadores que participan en él. Algunas de sus particularidades son, que se practica sin árbitro, siendo cada uno de los jugadores responsable de cumplir el reglamento y que los equipos son mixtos.

Zona de Desarrollo Próximo: Se trata de la diferencia entre lo que un alumno sabe y lo que puede realizar, con la ayuda de un docente o un alumno más aventajado. Por tanto, se trata del espacio entre lo que el alumno ya sabe hacer y domina y aquello que puede hacer a corto plazo, a través de lo que ya sabe.