



UNIVERSIDAD DE VALLADOLID
GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA

Educación de la Actitud Postural para el desarrollo del Esquema Corporal a través de los lanzamientos en Educación Primaria

Trabajo de Fin de Grado 2013-2014

GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

MENCIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA

AUTORA: Virginia Cambero Fernández

TUTOR ACADÉMICO: Francisco Abardía Colás

EDUCACIÓN DE LA ACTITUD POSTURAL PARA EL DESARROLLO DEL ESQUEMA CORPORAL A TRAVÉS DE LA HABILIDAD DE LANZAR EN EDUCACIÓN PRIMARIA

Autora: Virginia Cambero Fernández

Tutor académico: Francisco Abardía Colás

RESUMEN

Este trabajo académico muestra en un primer momento, y de forma teórica, los tres pilares en los cuales se basa, el Esquema Corporal, Habilidad Motriz y Actitud Postural. De acuerdo con la parte teórica y los antecedentes se ha desarrollado, planificado y diseñado una propuesta didáctica para el tercer curso de Educación Primaria. Dicha propuesta se ha diseñado gracias a una metodología relativamente innovadora llamada Análisis Global del Movimiento, la cual permite mejorar el desarrollo integral y global del alumnado a partir de la actividad física, atendiendo a todos sus aspectos evolutivos.

PALABRAS CLAVE

Esquema Corporal, Habilidades motrices, Actitud postural, Lanzar, Análisis Global del Movimiento, progresión abierta, Unidad Didáctica, metodología, conceptos y evaluación.

ABSTRACT

First of all, this academic task shows theoretically the three pillars upon which the project is settled: the Anatomical Chart, the Postural Stance and Motor Abilities. According to the theoretical side and having in mind the antecedents, a teaching proposal has been developed, planned and designed for the third course of Primary Education. Such proposal has been designed thanks to a rather innovative methodology called "Global Analysis of Movement", which allows students to improve their global-integral development since their physical activity, and taking into consideration the development level of these Primary Education students.

KEYWORDS

Anatomical Chart, the Postural Stance, Motor Abilities, Throw, Global Analysis of Movement, "open progression", methodology, concepts and evaluation.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	5
2. OBJETIVOS	6
3. JUSTIFICACIÓN.....	7
3.1. IMPORTANCIA DE LA ELECCIÓN DEL TEMA.....	7
3.2. VINCULACIÓN CON LAS COMPETENCIAS DEL TÍTULO.....	8
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	11
4.1. ACERCAMIENTO AL CONCEPTO DE ESQUEMA CORPORAL	11
4.2. EVOLUCIÓN DEL ESQUEMA CORPORAL	12
4.3. EL ESQUEMA CORPORAL DESDE UN PUNTO DE VISTA MOTRIZ.....	13
4.4. LA ACTITUD POSTURAL COMO ELEMENTO LIGADO AL ESQUEMA CORPORAL Y A LA ADQUISICIÓN DE HABILIDADES	15
4.4.1. La importancia del tono muscular.....	16
4.4.2. El papel de la postura y el equilibrio en la adquisición de las habilidades	17
4.5. LA RELACIÓN QUE TIENE EL ESQUEMA CORPORAL, LA ACTITUD POSTURAL Y LA HABILIDAD MOTRIZ DE LANZAR EN LA EDUCACIÓN FÍSICA ACTUAL	18
4.6. LAS HABILIDADES MOTRICES	20
4.6.1. Fases en el aprendizaje de una habilidad	20
4.6.2. Clasificación de las habilidades motrices	21
4.6.3. Habilidad específica: “lanzar”	22
5. METODOLOGÍA	25
5.1. ANÁLISIS GLOBAL DEL MOVIMIENTO (AGM).....	25
5.1.1. Análisis multifuncional del material	26
5.1.2. Análisis de las capacidades perceptivo motrices y físico motrices.....	27
5.1.3. Análisis técnico	27
5.1.4. Análisis temporal.....	27
5.2. HACIA LA PROGRESIÓN ABIERTA	28
5.2.1. AGM	29
1. Sesión 1 Conocimientos previos y actitud postural	36
1.1. MOMENTOS	36
1.2. OBJETIVOS DE LA SESIÓN	37
1.3. CONTENIDOS	37
1.4. EVALUACIÓN.....	38

2.	Sesión 2 Lanzamientos/recepciones estáticos	39
2.1.1.	MOMENTOS	39
2.1.2.	OBJETIVOS.....	40
2.1.3.	CONTENIDOS.....	40
2.1.4.	EVALUACIÓN	40
3.	Sesión 3 Mejoramos nuestra puntería	41
3.1.1.	MOMENTOS	41
3.1.2.	OBJETIVOS.....	43
3.1.3.	CONTENIDOS.....	43
3.1.4.	EVALUACIÓN	43
4.	Sesión 4 Lanzamientos/recepciones dinámicos	44
4.1.1.	MOMENTOS	44
4.1.2.	OBJETIVOS.....	45
4.1.3.	CONTENIDOS.....	45
4.1.4.	EVALUACIÓN	46
5.	Sesión 5 Circuito multifuncional	46
5.1.1.	MOMENTOS	46
6.	CONCLUSIONES	49
7.	LÍNEAS FUTURAS DE ACTUACIÓN	52
8.	REFERENCIAS	53

1. INTRODUCCIÓN

Mi intención con este trabajo es intentar mejorar a través de la educación física y con la utilización del cuerpo como herramienta principal, el bagaje motriz de mi alumnado. El aprendizaje de diferentes habilidades motrices no debe ser exclusividad de los deportes ya que los niños y niñas corren, saltan, se desplazan, lanzan objetos...continuamente están utilizando su cuerpo para realizar acciones y sin darse cuenta, utilizan habilidades motrices. La ejecución de dichas habilidades se mejorará si tenemos una buena percepción tanto de nuestro propio cuerpo como de todo lo que le rodea.

De esta idea parte mi trabajo, es por ello que en un primer momento realizaré un acercamiento de forma teórica al concepto de Esquema corporal, a su evolución a lo largo de las etapas evolutivas, así como a los elementos que conforman dicho esquema y el papel que tiene la motricidad en su buen desarrollo e interiorización, una vez realizado esto, pasaré a la relación que tiene el esquema corporal y las habilidades motrices en la educación física actual ayudándome del Currículo Oficial de Educación Primaria. Por último, para finalizar la fundamentación teórica, hablaré sobre las habilidades motrices en general, las fases o etapas que hay que pasar para su aprendizaje y para ir abriendo camino a mi unidad didáctica me centraré en la habilidad específica de lanzar y en sus capacidades tanto perceptivo-motrices como físico-motrices que intervienen en la buena ejecución de dicha habilidad.

Por otro lado, fundamentaré el uso de una nueva metodología específica de Educación Física llamada Análisis Global del Movimiento y todos sus análisis correspondientes con el fin de llegar a una progresión abierta de actividades sobre la habilidad motriz de lanzar. Una vez puesto en práctica esta forma de trabajo, pasaré a explicar la estructura de mi Unidad Didáctica así como las metodologías usadas en cada una de las sesiones y por último expondré las sesiones que conforman dicha Unidad Didáctica.

Para el término del trabajo explicaré cuáles han sido las conclusiones que he sacado gracias a la realización de todo este proceso, así como unas líneas de actuación que en un futuro me parecería interesante abarcar y estudiar.

2. OBJETIVOS

En este apartado expondré los objetivos que al finalizar el proyecto debería haber alcanzado. Antes de nada, debo hacer una aproximación al concepto de objetivo, los cuáles según Coll, C. (1987) responden a la pregunta `Qué enseñar´ y deben ser alcanzables, esta pregunta como futuros profesores debemos tenerla en nuestra mente continuamente ya que es lo primero que nos tiene que surgir, para enseñar algo primero tienes que saber qué quieres enseñar, pero en este caso no es lo que voy a enseñar sino las metas que me he propuesto alcanzar al término de este trabajo. Partiendo de esta base y tras la reflexión sobre qué me va a aportar este trabajo académica y personalmente tanto a corto como largo alcance, esto son los objetivos que pretendo alcanzar:

- Aplicar de forma práctica todos los conocimientos relacionados con el tema que he elegido, los cuales he adquirido durante estos años en la carrera.
- Crear textos propios a partir de la reflexión e indagación de libros, artículos y documentos, organizando e interpretando la información extraída de estos.
- Realizar un Análisis Global del Movimiento de la habilidad manipulativa de lanzar, atendiendo a todos los aspectos que intervienen en la acción motriz con el fin de saber qué enseñar, cómo enseñar y cómo evaluar a mi alumnado.
- Indagar todas las posibilidades de acción entorno a la habilidad de manipulación, en concreto los lanzamientos, con el fin de mejorar los esquemas motores de nuestros alumnos/as.
- Elaborar una Unidad Didáctica teniendo en cuenta todos los aspectos teóricos mencionados en la fundamentación teórica, y en la que se pretenda sacar el máximo de los alumnos y alumnas a la que va dirigida, fijándome en las individualidades, limitaciones y posibilidades de cada uno.
- Diseñar, planificar, llevar a la práctica y evaluar conceptos actitudes y procedimientos de enseñanza aprendizaje de nuestros alumnos y alumnas de Educación Primaria.
- Crear un sistema de evaluación que atienda a los contenidos que aprenden o saben, a los procedimientos que realizan y a las actitudes que tienen con respecto a sus compañeros/as, hacia el/la profesor/a, hacia el material y hacia ellos/as mismos/as.

3. JUSTIFICACIÓN

3.1. IMPORTANCIA DE LA ELECCIÓN DEL TEMA

En la actualidad, tal y como está orientada la educación en nuestro país, el cuerpo en la escuela es un mero “prisionero en un pupitre” tal y como dice Vaca Escribano, V. (2008). A pesar de que estamos empezando a cambiar nuestra mentalidad, aún seguimos dando demasiada importancia a las asignaturas más mentales o demasiada poca importancia a otras asignaturas que quizás requieren menos esfuerzo mental pero sí necesitan de otras capacidades más físicas. La sociedad está pidiendo un cambio en nuestro sistema educativo en muchos ámbitos, uno de ellos nos incumbe directamente a los docentes de Educación Física y la prueba está en la obesidad y sedentarismo infantil que, desgraciadamente, va en aumento cada año. Según el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad «El 8,5% de los españoles de entre 2 a 17 años presenta obesidad y el 18,2% tiene sobrepeso» La mala alimentación, la cantidad de horas pegados a la televisión, al ordenador o a la play station, son algunas de las pruebas físicas que nos permiten observar que estas generaciones venideras necesitan de una educación física que se dedique a educarles para que lleven una vida más sana y activa. Si cogemos como hábito el hacer ejercicio en nuestro tiempo libre, además de que nos vamos a sentir mucho mejor, nuestro tono muscular aumentará lo que reducirá las posibilidades de tener problemas de espalda. Pero a la vez que tenemos la realidad del sedentarismo, está el otro extremo, mentalidades que viven para y por la imagen, personas que se dejan influenciar por los medios de comunicación y por las modas y que llevan la actividad física al extremo, estos casos también son culpa de que la educación física no ha sido capaz de educarles para esta sociedad artificial. La adquisición de un buen esquema corporal por parte del alumnado evitará problemas como estos en un futuro, ya que su objetivo es que veamos y aceptemos nuestro cuerpo tal y como es. Las edades que conciernen la etapa de Educación Primaria son cruciales para la interiorización de ciertos valores y costumbres que les acompañarán durante el resto de su vida.

La Educación Física busca mediante la utilización del cuerpo y el movimiento el desarrollo íntegro y global de cada uno de sus alumnos y alumnas, esta asignatura les permite experimentar situaciones y problemas motrices adecuados a su desarrollo, los cuales crearán un extenso bagaje motriz. Es tarea de los docentes crear estas situaciones y escenarios en los que la enseñanza sea positiva y eficaz. Tras el transcurso de estos años, sobre todo en las asignaturas específicas de Educación Física me han permitido conocer esta realidad educativa, verla desde otro enfoque, y ser consciente de las posibilidades que tenemos en nuestras manos mediante la enseñanza-aprendizaje de tantos contenidos. En mi caso, el tema que he escogido de habilidades en concreto la de lanzar, es un tema que tiene una gran relación con deportes con gran repercusión social como el baloncesto, balonmano o rugby, y con miles de actividades y juegos

que permiten la interiorización de los esquemas motores correspondientes. Así mismo es un tema que permite crear un hábito o una continuidad en tiempo de ocio ya sea con los amigos o individualmente.

Dentro de la Ley Orgánica 2/2006 (pág. 31519-31529) encontramos los contenidos que se deben atender en la asignatura de Educación Física, dentro de estos observamos que los tres pilares del trabajo se encuentran en dichos contenidos. Percibimos que el Bloque 2 de contenidos, se centra en las Habilidades motrices, vemos la magnitud del tema y su importancia en el desarrollo motriz del alumnado, ya que al trabajarlas no solo se trata la habilidad concreta y específica sino que se trabajan (in)directamente otros aspectos necesarios para la globalidad del desarrollo del niño/a, como pueden ser la coordinación, el control corporal o la lateralidad. Este trabajo permite ver la relación que tiene una habilidad, como son los lanzamientos, con el desarrollo del esquema corporal de nuestro alumnado, y con la imagen y percepción que tenemos de nosotros mismos. La intención es que veamos que a través del movimiento y de las habilidades motrices lograremos una mejor colocación de nuestro cuerpo en el espacio, una mayor consciencia de todo lo que nos rodea, una mejor percepción tanto espacial como temporal así como un desarrollo de las relaciones sociales, con los demás y con nosotros mismos.

3.2. VINCULACIÓN CON LAS COMPETENCIAS DEL TÍTULO

Este trabajo tiene, dentro de sus muchas finalidades, el objetivo de permitirnos demostrar todas las contenidos y competencias adquiridas durante estos cuatro años en el Grado de Educación Primaria, pero antes de nada debemos saber qué es una competencia para ello me he ayudado del Proyecto Atlanta, los cuales definen las competencias como «la forma en que una persona utiliza todos sus recursos personales (habilidades, actitudes, conocimientos y experiencias) para resolver de forma adecuada una tarea en un contexto definido». Para establecer una vinculación de mi trabajo con las competencias del título me he apoyado en el Real Decreto 1393/2007 de 29 de Octubre por el que se establece la ordenación de las enseñanzas universitarias, en el cual vienen expuestas las competencias que todo alumno debe alcanzar al término de este periodo:

Competencias generales del Grado en Educación Primaria

- “Poseer y comprender conocimientos en un área de estudio –Educación– concretando en el conocimiento y comprensión para la aplicación práctica de aspectos de terminología educativa y características psicológicas, sociológicas y pedagógicas de carácter fundamental, del alumnado en las distintas etapas y enseñanzas del sistema educativo, objetivos, contenidos y criterios de evaluación, principios y

procedimientos, técnicas de enseñanza-aprendizaje, fundamentos de las disciplinas que estructuran el currículo”.

- “Aplicar sus conocimientos a su trabajo de una forma profesional mediante la defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área”.

- “Reunir e interpretar datos esenciales para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas esenciales de índole social, científica o ética.

- Transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado”.

- “Desarrollar habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía”.

- “Desarrollar un compromiso ético en su configuración como profesionales, potenciar la idea de educación integral, garantizando la igualdad de hombres y mujeres, igualdad de oportunidades y accesibilidad universal de las personas con discapacidad”.

Competencias referentes al Prácticum y TGF

- “Adquirir un conocimiento práctico del aula y de la gestión de la misma”.

- “Conocer y aplicar los procesos de interacción y comunicación en el aula y dominar las destrezas y habilidades sociales necesarias para fomentar un clima de aula que facilite el aprendizaje y la convivencia”.

- “Controlar y hacer el seguimiento del proceso educativo y en particular el de enseñanza-aprendizaje mediante el dominio de las técnicas y estrategias necesarias. Relacionar teoría y práctica con la realidad del aula y del centro”.

- “Participar en la actividad docente y aprender a saber hacer, actuando y reflexionando desde la práctica”.

- “Participar en las propuestas de mejora en los distintos ámbitos de actuación que se puedan establecer en un centro”.

- “Regular los procesos de interacción y comunicación en grupos de estudiantes 6-12 años”.

- “Conocer formas de colaboración con los distintos sectores de la comunidad educativa y del entorno social”.

Competencias específicas de la asignatura de Educación Física

- “Conocer y comprender de manera fundamentada el potencial educativo de la Educación Física y el papel que desempeña en la sociedad actual, de modo que se

desarrolle la capacidad de intervenir de forma autónoma y consciente en el contexto escolar y extraescolar al servicio de una ciudadanía constructiva y comprometida”.

- “Saber transformar el conocimiento y la comprensión de la Educación Física en procesos de enseñanza y aprendizaje adecuados a las diversas e impredecibles realidades escolares en las que los maestros han de desarrollar su función docente”.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

4.1. ACERCAMIENTO AL CONCEPTO DE ESQUEMA CORPORAL

La neurología y la psicología han sido las dos perspectivas con más relevancia en el estudio del concepto de Esquema Corporal. Los investigadores del terreno neurológico crearon diferentes términos paralelos al Esquema Corporal, y quizá esto ha causado problemas o dificultades a la hora de usarlos y de cercar una definición clara y concisa de este término, por esta razón, es necesario comentar cuáles son los términos que han provocado esta ambigüedad para poder dar una definición completa del Esquema Corporal. Comenzando con Pick (1908), el cual introdujo la ‘imagen espacial del cuerpo’ como una representación mental del cuerpo ligada al espacio que nos rodea y que se adquiere mediante el sentido visual y cutáneo. En relación con esta imagen espacial, Wernicke (1900) creó el término ‘somatopsique’, como la «conciencia del estado del cuerpo que se adquiere mediante los sentidos, los músculos y el movimiento». Es Bonnier, P. (1905, p.13) el que habla por primera vez del ‘esquema de nuestro cuerpo’ como «la configuración topográfica de nuestra corporalidad». En contraposición a estos autores encontramos a Head y Holmes (1911, pp.34-102) y sus estudios sobre el ‘esquema postural del cuerpo’ en los cuales enfatizó la importancia de los cambios posturales para crear una imagen mental de nuestro cuerpo dejando en un segundo plano los sentidos táctil y visual. Schilder, P., (1987) cree que las informaciones posturales son muy necesarias tal y como dice Head, pero también opina que las sensaciones procedentes del cuerpo son igual de esenciales. Este autor es el que introduce la ‘imagen corporal’ como la «imagen tridimensional que tenemos de nuestro cuerpo», concibe esta imagen como un todo, que se verá influida por el movimiento y las sensaciones interoceptivas, exteroceptivas y propioceptivas.

Aunque veamos alguna diferencia en estas definiciones « no hay excesiva diferencia entre unas posturas y otras, las interpretaciones que se dan, se complementan unas a otras» (Ballesteros, S., 1982, p. 25). Aún así expongo algunas de las definiciones del concepto de esquema corporal que me han parecido más completas como la de Wallon (1959:262), del cual hablaré a continuación, para él, el esquema corporal «no es un dato inicial, ni una entidad biológica o física, sino el resultado y el requisito de una relación ajustada entre el individuo y su medio».

De una forma global el Esquema Corporal se podría definir como la percepción y la interiorización de nuestro cuerpo en relación con el espacio que le rodea. Es un desarrollo íntimo, interior pero hacia el exterior, en palabras de Pierre Vayer (1985) «El esquema corporal es el YO vivido y sentido». Solo a través de la experiencia, del movimiento y de la acción

seremos capaces de adquirir esa imagen corporal, una buena evolución motriz, así como una correcta percepción espacial y temporal.

Los estudios neurológicos sobre el Esquema Corporal han sido hechos bajo un punto de vista de reeducación en personas que sufrían problemas en su esquema corporal y no en la adquisición de dicho esquema en los niños y niñas, que es lo que a nosotros particularmente nos interesa desde una perspectiva educativa. En cambio, el segundo punto de vista, el de la psicología, se basaron más en la formación y evolución del Esquema Corporal a lo largo del desarrollo. Me he centrado en dos corrientes; la Psicología genética y la Psicología de la percepción.

La Psicología genética ha sido la que ha estudiado la evolución del Esquema Corporal a lo largo de su desarrollo llegando a la conclusión de que este va evolucionando a lo largo de la infancia gracias a la relación de los datos sensoriales con los kinestésicos y posturales, culminando su desarrollo a los 11-12 años, si no hay ninguna deficiencia. «El Esquema Corporal es la justa relación entre el individuo y el medio» (Wallon, 1959, p. 263) y con el medio se refiere al espacio, a los objetos y a las personas de nuestro alrededor. Las relaciones entre el niño y las personas son las que van a crear reacciones tónico-emocionales mediante las cuales, el niño comenzará a distinguir entre el yo y los demás. Este autor llega a la conclusión de que la organización emocional dará lugar al conocimiento.

Desde la psicología de la percepción, creen importante la relación entre la percepción del cuerpo con la percepción de los objetos, cualquier cambio en el medio afecta a la forma en la que el/la niño/a interactúa con él.

Por lo tanto lo que yo extraigo de todas estas perspectivas es que el que alcancemos un correcto esquema corporal depende del conocimiento o concepción de cómo está nuestro cuerpo en el espacio y en el tiempo ya sea en estado de reposo o en movimiento. Si una persona no posee un conocimiento eficiente sobre su cuerpo y sobre el espacio que este ocupa no podrá situarse en sí mismo, dándose perturbaciones en la organización y en la estructuración tanto temporal como espacial, por lo que, tanto su lateralidad, ritmo, coordinación y sus relaciones interpersonales se verán afectados de una manera significativa.

4.2. EVOLUCIÓN DEL ESQUEMA CORPORAL

Como hemos visto en el apartado anterior el Esquema Corporal es algo que va evolucionando durante los primeros años de la infancia, en concreto hasta los 11-12 años. Es muy necesario saber en qué fase evolutiva está o debería estar cada niño en relación con su edad para fijar correctamente nuestros objetivos a alcanzar y exigir lo necesario en cada ciclo.

A continuación, expongo según Le Boulch (1987) las etapas de evolución del Esquema corporal acorde con las edades, encontramos una primera etapa llamada “cuerpo vivido” que va desde el nacimiento hasta los tres años, en la que el niño encuentra dificultades a la hora de controlar y expresar sus emociones. La segunda etapa denominada “cuerpo discriminado” abarca desde los 3 años a los 7 años, comienza a dominar su cuerpo de forma progresiva a través de la acción. Se comienza a desplazar por el espacio por lo que le permite utilizar de una forma más precisa su cuerpo y su lateralidad se va definiendo. La tercera comprende de los 7 a los 12 años, es capaz de analizar la actuación de su cuerpo. Asociación de sensaciones motrices y cinestésicas lo que provoca un mayor control postural y respiratorio, se produce la elaboración definitiva de la imagen corporal, comienza la toma de conciencia de los elementos del cuerpo así como su control. Se posibilita el desarrollo de los aprendizajes y las relaciones con el mundo exterior.

En cada una de las etapas, el niño aprende a través del movimiento y la acción, de ahí la importancia que daba Wallon (1970) a la relación del individuo con respecto al medio que le rodea ya que el movimiento estará condicionado a ese medio, así como a las aferencias visuales y táctiles. «Una vez que se logre la adquisición correcta de cada una de las etapas se tomará conciencia de la movilidad del eje corporal y se logrará una mayor independencia segmentaria de los miembros superiores e inferiores, culminando en una correcta disociación motriz» (Le Boulch, 1987, p. 196). El adquirir una correcta imagen corporal es esencial hoy en día, tanto para conseguir una buena representación mental de su propio cuerpo sin sufrir distorsiones que ocasionen problemas en un futuro; como para poder mejorar motrizmente cualquier habilidad que queramos aprender.

4.3. EL ESQUEMA CORPORAL DESDE UN PUNTO DE VISTA MOTRIZ

Si queremos educar el esquema corporal necesitamos del movimiento para que el alumno sea capaz de manejar las situaciones y adaptarse a través de su cuerpo al mundo que le rodea.

Poco a poco, el cuerpo va teniendo más presencia en nuestras escuelas aunque queda mucho recorrido por hacer aún, ya que todavía no se le da la importancia que tiene y se sigue tratando de inhibir en vez de educarlo y utilizarlo a nuestro favor como una herramienta para el aprendizaje. Si se hace un buen uso de nuestro cuerpo, el niño «podrá relacionarse de una manera consecuente con el espacio exterior (...) evitando traumas en la relación con el medio exterior, con los demás personas y con las materias escolares, ayudándole a que su personalidad se estructure de una manera correcta» (Ballesteros, S., 1982, p. 182).

Con la educación psicomotriz el cuerpo comienza a tener más presencia en la adquisición de aprendizajes cognitivos y en el desarrollo íntegro y global del niño. Este tipo de educación «se concibe como un conjunto de técnicas que instaurando en el sujeto el dominio sobre su cuerpo van a hacer posible la relación con el mundo que le rodea» (Ballesteros, S., 1982, p. 181), con esta definición vemos la importancia que tiene el esquema corporal ya que este se basa en la percepción del cuerpo, mediante la consciencia y el control del mismo. Son Pick y Vayer (1985) los que limitan los elementos a trabajar por la psicomotricidad, estos son: el esquema corporal, conductas motrices de base (equilibrio, CDG, y Coordinación visomanual), conductas perceptivo-motrices (organización espacio-temporal) y educación psicomotriz diferenciada.

Al poco Le Boulch introdujo el método psicocinético, el cual en palabras del propio autor utiliza «una metodología que funda los aprendizajes motores en un desarrollo metódico de las aptitudes psicomotrices cuya culminación se expresa mediante la disponibilidad corporal, que es la manifestación de una imagen del cuerpo» (Le Boulch, 1987, p.32). Los contenidos a tratar son similares a los que proponen Pick y Vayer, lo único que integra las capacidades físicas. Es a partir de este método cuando surge la Educación física de base, esta recoge cinco contenidos:

- Capacidades perceptivo-motrices
- Capacidades físico-motrices
- Capacidades socio-motrices
- Habilidades motrices

Para el desarrollo de dichas capacidades hay que considerar dos elementos; la somatognosia que es el conocimiento del propio cuerpo, «la dimensión introyectiva y capacidad de reflexión del niño»; y la exteroognosia que «se produce cuando la corporalidad actúa y se desarrolla acorde con los elementos espacio-temporales, externos a la realidad propia del cuerpo» (Castañer y Camerino 2001, p.263).

Las capacidades perceptivo-motrices son nada más y nada menos que los elementos necesarios para el desarrollo de un buen esquema corporal, es decir, la percepción y control del cuerpo, una lateralidad bien definida, equilibrio postural, control psicotónico y respiratorio y un dominio de los elementos corporales. Es en la parte práctica del trabajo donde analizaré las capacidades tanto perceptivo-motrices como las físico-motrices que influyen en el dominio e interiorización de la habilidad motriz, en este caso lanzar.

Aspectos como el conocimiento de uno mismo o la relajación y respiración son muy importantes para el esquema corporal, pero es algo que se debe tratar con más insistencia en los

primeros años de educación de nuestros alumnos y alumnas creando un hábito, aunque esto no quita que no se pueda introducir en los demás años de escolarización, todo lo contrario, lo que quiero decir es que sería propicio crear el hábito desde pequeños y proseguir con ello durante toda la etapa de primaria. Mediante el conocimiento de uno mismo, conoceremos las sensaciones exteroceptivas, interoceptivas y propioceptivas para llegar a la percepción de su propio cuerpo y así tener una correcta y real imagen de sí mismo, esto tiene una parte emocional muy clara debido a que esa imagen corporal nos va a guiar hacia los sentimientos que el alumnado tiene hacia su cuerpo, cómo se ven, cómo se sienten, se valoran, cómo se muestran a los demás y qué relación tiene con su entorno.

La relajación y la educación de nuestra respiración es un aspecto complicado de trabajar debido a las características de la sociedad actual, con el ritmo frenético que impone, y el movimiento constante, sin darse momentos de pausa, olvidando en muchas ocasiones, las propias necesidades biológicas y físicas. El tiempo de sueño se reduce, los periodos de comida se acortan condicionados por la siguiente actividad que tengamos planeada. Como consiguiente se origina una sensación de estrés continuo afectando al estado mental y físico, apareciendo tensiones musculares. «El trabajo de relajación permite por una parte reducir el tono muscular habitual para conseguir un cierto estado de reposo y por otra, el estado de relajación favorece en gran medida la introspección consciente hacia la exploración de nuestra realidad corporal» (Mateu, M., Durán, C. y Troguet, M., 1992, p. 321). De acuerdo con estos autores la relajación es una muy buena técnica para concentrarnos en lo que sucede en nuestro cuerpo y en nuestra psiquis, usando la respiración, la cual es un instrumento o herramienta, con la que podemos llegar a una buena relajación tanto física como mental, tan importante en la actualidad en la que el estrés y el tiempo nos dominan en todos los aspectos de nuestra vida.

La unidad didáctica estará dirigida a niños y niñas de tercero de primaria (8-9 años), estas edades aún son propicias para crear un hábito en el alumnado de relajación tanto mental como físico, además me centraré en los aspectos que influyen en el aprendizaje de lanzar, es decir, una correcta actitud corporal, un buen tono muscular, una lateralidad bien definida y una postura y equilibrio adecuados.

4.4. LA ACTITUD POSTURAL COMO ELEMENTO LIGADO AL ESQUEMA CORPORAL Y A LA ADQUISICIÓN DE HABILIDADES

No es mucha la atención que se le presta a la actitud postural hoy en día en el ambiente educativo, aunque se evidencia una necesidad debido a que cada vez hay más personas con problemas en su columna vertebral por sedentarismo, malas posturas, o cargar de forma

incorrecta peso. El objetivo de trabajar la actitud postural es la concienciación de nuestra postura, es por eso que está tan interrelacionado con el esquema corporal ya que al tomar conciencia de nuestra postura, conoceremos mejor cómo está colocado nuestro cuerpo en el espacio. La elaboración de la postura de los niños y niñas, «nos muestra su actitud ante el medio» (Castro Llano, J. y Manzo Zamorano, M.E., 1988, p.60). Es importante la educación de la actitud postural de nuestro alumnado con la finalidad de enseñarles a ser conscientes de que su cuerpo habla y expresa emociones y sentimientos, aunque no lo quieran, y de que al adquirir una buena postura corporal se reducirán a la larga, enfermedades y problemas de espalda.

Es por ello que nuestra tarea «es tanto prevenir como el saber y poder detectar a tiempo cualquier anomalía» (Abardía, F., y Medina, D., 1997, p.162). En el papel de prevención de estas anomalías la flexibilidad es un aspecto clave ya que a mayor amplitud articular y elongación muscular de nuestra espalda, tendremos menos posibilidades de sufrir enfermedades como la hiperlordosis, cifosis o escoliosis estructuradas. Es por esta razón que en cada unidad didáctica que propongamos a nuestro alumnado se debería trabajar esta capacidad física, aunque sea de forma implícita, e intentar que se atrofie lo menos posible con el paso del tiempo. Así como la flexibilidad es un aspecto clave, hay otro igualmente necesario, el tono muscular.

4.4.1. La importancia del tono muscular

Se debe tener en cuenta que el tono muscular es clave tanto para la prevención de las anomalías como para adquirir un buen esquema corporal. Muchos de los autores que han hablado del esquema corporal coinciden en que el tono muscular es un aspecto inseparable de este, debido a que para hacer cualquier movimiento por muy pequeño que sea, se necesita la tensión de unos músculos así como la relajación de otros y si realizamos un correcto funcionamiento y control de la tonicidad, nuestra conciencia corporal mejorará.

Pero no solo nuestra conciencia corporal se ve reforzada sino que, como he dicho anteriormente, la tonificación es clave para la prevención de problemas posturales. Esta tonificación se basará en potenciar la fuerza y resistencia de los grupos musculares tanto de la columna vertebral como de la pelvis. Como vemos cualquier movimiento está ligado al tono muscular, si no hay tono no hay movimiento por muy pequeño que sea, es aquí donde observamos la importancia que tiene el tono muscular en la adquisición y control de cualquier habilidad que nos propongamos aprender, en este caso, el lanzar cualquier objeto exige una tonalidad significativa debido a que se pretende desplazar un objeto ya no solo mover nuestro propio cuerpo.

Para poder trabajar el tono muscular mediante los lanzamientos debemos conocer la evolución del tono en los niños a lo largo de su desarrollo con el fin de regular la exigencia de la parte práctica, trabajando acorde con la evolución muscular del alumnado.

4.4.1.1. EVOLUCIÓN DEL TONO MUSCULAR

He utilizado el trabajo de Ballesteros S. (1982) titulado “*El esquema corporal: función básica del cuerpo en el desarrollo psicomotor y educativo*”, para conocer la evolución y desarrollo, acorde con la edad, del tono muscular:

Para el tono en reposo, el niño al nacer es hipertónico, es decir, poco extensible, si estiramos el pie de un bebé este vuelve a su sitio como un muelle. De los 2 a los 6 meses la hipertonía va desapareciendo. A partir de los 6 meses el tono va disminuyendo y es entorno al año cuando aparece una hipotonía (extensión), la actividad tónica está lo suficientemente desarrollada para permitir la posición de pie. A partir de los 3 años la hipotonía va disminuyendo y el tono va haciéndose más elevado. Desde los 8 años el tono comienza a ser importante.

Para el tono de actitud, es decir, el que permite mantener una postura no existe hasta los 8-10 años. A los 6-7 años el tono no está totalmente desarrollado y aparecen deformaciones. Entre los 10-12 el tono muscular aumenta. En la pubertad existe otra modificación tónica, debido a una transformación hormonal acompañada de una hipotonía, es una época propicia a deformaciones de la columna.

Debido a que a los 8 años comienzan a mantener una postura y se producen modificaciones tónicas en sus cuerpos, debemos estar atentos a qué posturas tienen para que no se produzcan hábitos posturales nocivos creando así, problemas de salud a la larga. Estos son algunos de los motivos por los que he decidido dirigir la parte práctica del trabajo hacia el alumnado de tercer curso de primaria.

4.4.2. El papel de la postura y el equilibrio en la adquisición de las habilidades

Tanto la postura como el equilibrio son las claves del sistema postural así como la base de cualquier actividad que exija una motricidad debido a que permite la adquisición de las habilidades más básicas que se adquieren de forma natural. Quirós y Schrager (1980) compararon ambos términos. Para ellos la postura se basa «en el tono muscular y se relaciona con el cuerpo, y el equilibrio, se basa en la propioceptividad, la función vestibular (es el órgano no-auditivo dedicado al control de la postura, el equilibrio, el tono muscular, movimientos oculares y la orientación espacial) y la visión y se relaciona con el espacio».

Coste (1980) define el equilibrio como « estado particular por el que un sujeto puede, a la vez, mantener una actividad o un gesto, quedar inmóvil o lanzar su cuerpo en el espacio (marcha, carrera, salto) utilizando la gravedad, o, por el contrario, resistiéndola». Además es la

base de la coordinación dinámica, si nuestro equilibrio no es bueno nuestra coordinación será imprecisa, alterando el aprendizaje de cualquier habilidad que queramos dominar.

4.5. LA RELACIÓN QUE TIENE EL ESQUEMA CORPORAL, LA ACTITUD POSTURAL Y LA HABILIDAD MOTRIZ DE LANZAR EN LA EDUCACIÓN FÍSICA ACTUAL

Según el Currículo oficial de Educación Primaria, la asignatura de Educación Física ayuda al alumnado a mejorar la iniciativa y la autoestima mediante la toma de decisiones que manifiesten autosuperación, perseverancia y actitud positiva. Por otro lado se encarga de enseñar a valorar de forma crítica los estereotipos negativos referidos al cuerpo que la sociedad y los medios de comunicación nos suscitan, aspectos que se deben tratar para concebir una buena imagen corporal y por lo tanto un buen esquema corporal.

Con respecto a los tres pilares de mi trabajo, el currículo hace referencia a ellos en los objetivos generales, en tres de los cinco bloques de contenidos y en los criterios de evaluación. En cuanto a los objetivos generales que hace referencia son:

1. “Conocer y valorar su cuerpo y la actividad física como medio de exploración y disfrute de sus posibilidades motrices (...)”
2. “(...) manifestar una actitud responsable hacia uno mismo y las demás personas, reconociendo los efectos (...) de los hábitos posturales sobre la salud”
3. “Utilizar sus capacidades física y habilidades motrices (...) para adaptar el movimiento a cada situación”
5. “Regular y dosificar el esfuerzo, llegando a un nivel de autoexigencia acorde con sus posibilidades (...)”

Como observamos los tres temas están dentro de los objetivos a tratar durante toda la etapa de Educación Primaria lo que indica la importancia que tienen para el desarrollo psicomotriz del alumnado.

Cada ciclo tiene sus contenidos, los cuales están organizados en cinco bloques, como dije anteriormente en tres de los 5 aparece la construcción del esquema corporal, la necesidad de unos hábitos posturales y la adquisición de habilidades motrices, de forma tanto implícita como explícita. Estos bloques son:

- Bloque 1. El cuerpo: imagen y percepción
- Bloque 2. Habilidades motrices
- Bloque 4. Actividad física y salud

En el primer ciclo el primer bloque es el que más contenidos tiene, debido a que es en los primeros años de la etapa de Primaria cuando comienzan a mejorar su esquema corporal a través de las posibilidades sensoriales, a tomar conciencia de su cuerpo mediante la relajación, respiración, experimentación de posturas corporales, y la percepción del espacio y del tiempo. En cambio la adquisición de habilidades motrices se trabaja algo menos o de una manera menos exigente que en los otros ciclos, debido a que el desarrollo motor es menor, al igual que los hábitos posturales, el tono muscular aún no está desarrollado por lo que no se podrá trabajar tan detalladamente como en el último curso.

En el segundo ciclo ya empieza a haber una compensación en la cantidad de contenidos en unos bloques y otros. El bloque uno se basa en el repaso y en la interiorización de los contenidos del primer ciclo, añadiendo más dificultad en algunos de ellos y en la incorporación de otros claves para el continuo desarrollo, como por ejemplo la valoración y aceptación de la propia realidad corporal y la de las demás personas. El bloque de las habilidades motrices se ve un incremento de los contenidos acorde con un mayor desarrollo motriz del alumnado. Al igual que en el primer ciclo la actitud postural no tiene excesivo peso en el bloque debido a la misma razón, el desarrollo del tono muscular es bajo.

En el tercer ciclo, se supone que si todo evoluciona correctamente el esquema corporal, al finalizar el último curso, debería estar desarrollado por lo que los contenidos del bloque de cuerpo: imagen y percepción, se basan un poco en la interiorización y toma de conciencia de los contenidos que han ido viendo a lo largo de la etapa. En el bloque 2, el de las habilidades motrices, ya se observa una complejidad mayor, hablan de una ejecución motriz con eficiencia, de dominar el cuerpo incluso previamente a la acción, por lo que se necesitará un correcto esquema corporal, así como el mantenimiento de la flexibilidad, capacidad física que nos ayudará a cumplir con los contenidos del bloque 4 en cuanto a la adquisición de hábitos posturales saludables.

En los criterios de evaluación de este ciclo echo de menos algún criterio que evalúe el primer bloque de contenidos, así como en los dos primeros sí que hay criterios específicos como por ejemplo en el segundo ciclo; “Cr1: Ajustar voluntariamente la tensión y distensión muscular en diferentes segmentos corporales así como los ritmos respiratorios (...)”. Es en el primero donde se hace más hincapié en lo relacionado con el esquema corporal, teniendo hasta tres criterios que lo evalúan; “Cr1: Identificar las partes del cuerpo, nombrándolas, reconociendo diferentes segmentos y discriminando derecha e izquierda”, “Cr2: Diferenciar las vías y fases respiratorias(...)” y por último, “Cr3: Reaccionar corporalmente ante estímulos visuales, auditivos y táctiles (...)”. En cuanto a la habilidad motriz de lanzar, en todos los ciclos hay un criterio de evaluación que lo evalúa.

La idea es interrelacionar varios bloques de contenidos con el objetivo de hacer una educación física más global, teniendo en cuenta conceptos y procedimientos no solo de un bloque de contenidos sino de varios. La unidad didáctica se basará en la adquisición de la habilidad específica de lanzar, es decir el bloque de contenidos “Habilidades motrices” pero a través del conocimiento y la percepción del bloque de contenidos de “Cuerpo: imagen y percepción”, a partir de la percepción espacio-temporal, la coordinación, la experimentación de diferentes posturas corporales, y la reafirmación de la lateralidad.

4.6. LAS HABILIDADES MOTRICES

El ser humano desde que nace está en movimiento, gracias a él se relaciona con su entorno más cercano y con los demás. Del mismo modo, se encuentra con pequeños o grandes retos que, mediante la práctica y la experiencia, ha de superar. Muchas de las situaciones son superadas gracias al movimiento y son consideradas de pertenencia motriz, todas ellas forman y condicionan el patrimonio motor del individuo, dando lugar al desarrollo global del individuo. Las clases de Educación física contribuirán a que el alumnado adquiera un mayor bagaje motriz dándoles la oportunidad de transferir esos conocimientos aprendidos en su vida cotidiana. En este apartado hablaré sobre las etapas por las que todo el mundo pasa (en mayor o menor medida) en el aprendizaje/adquisición de cualquier habilidad, a la vez que iré centrando mi fundamentación hacia la parte práctica de éste, mediante la clasificación de las habilidades motrices con el fin de elegir la habilidad específica protagonista en mi unidad didáctica, una vez explicada, concretaré qué capacidades perceptivo-motrices y físico-motrices intervienen a la hora de su aprendizaje y correcta ejecución.

4.6.1. Fases en el aprendizaje de una habilidad

Toda persona para aprender una habilidad motriz necesita pasar por una serie de estados o fases. Este proceso de aprendizaje dependerá de variables tales como las características de cada alumno/a o las características y dificultades de la habilidad que queramos aprender, pero en general según Díaz Lucea, J., (1999) tendrá que experimentar tres etapas:

En la primera fase el alumno toma contacto con la nueva habilidad. En esta fase el alumno explora y se familiariza con la habilidad, hay una intervención importante de los mecanismos perceptivos. No se suelen conseguir la habilidad y se producen intentos a base de poner a prueba los aprendizajes (...). En la segunda fase, es posible que el alumno realice la habilidad, pero con ciertas dificultades, tales como falta de independencia segmentaria, de coordinación dinámica general, de eficacia... Finalmente en la tercera fase se consigue la realización de la habilidad salvando los problemas segmentarios y de coordinación. (p. 81)

Gracias a la combinación del movimiento, el conocimiento de su propio cuerpo, la relación de este con su entorno y mediante el paso por las fases anteriormente mencionadas, los alumnos adquieren primero las habilidades motrices básicas y posteriormente las específicas, que según Gallahue (1982) este hecho se produce desde los 7 años hasta los 13 años. «La educación primaria es la etapa en que se suele lograr mayor rapidez en los aprendizajes debido a la optimización en la organización de los sistemas sensoriales motores» (Castañer, M. y Camerino, O., 1996 p.126) Es en esas edades cuando se produce un mayor desarrollo motriz y por consiguiente cambios en la construcción de su cuerpo, el objetivo será aprovechar todos esos cambios trabajando las capacidades perceptivo-motrices y físico-motrices, para obtener una mejoría en la ejecución de habilidades motrices y realizar acciones adaptadas a cada situación que se produzca.

4.6.2. Clasificación de las habilidades motrices

Teniendo en cuenta la infinidad de clasificaciones que hay sobre las habilidades, es fácil caer en la confusión en cuanto a la terminología o los conceptos. En mi caso he elegido la que, en mi opinión, me ha parecido más interesante, esta clasificación es la de Díaz Lucea, J. (1999:67) el cual cree que lo importante son los “procesos internos de aprendizaje” que el niño realiza, es decir los procesos cognitivos y psicológicos utilizados por los alumnos para solventar los retos motrices. Según esta clasificación el maestro debe poner especial atención en la capacidad de toma de decisiones dentro de la actividad de forma consciente.

Su clasificación tiene en cuenta el tiempo, el espacio, los objetos y otros sujetos, ya sean compañeros o adversarios, y es el profesor el que pone el énfasis a través de sus intenciones educativas en lo que quiere trabajar. Como se observa en la Figura 1, he rodeado las habilidades instrumentales ya que mi unidad didáctica, es decir la parte práctica de mi trabajo, estará enfocado a la adquisición de dicha habilidad.

ESPACIO	TIEMPO	OBJETOS	OTROS SUJETOS		CLASIFICACIÓN DE LAS HM
			COMPAÑEROS	ADVERSARIOS	
SI(*)	NO	NO	NO	NO	HM espacio-corporales
SI	SI(*)	NO	NO	NO	HM tiempo-corporales
SI	SI	NO	SI(*)	NO	HM de cooperación HM sociales
SI	SI	NO	NO	SI(*)	HM de oposición HM estratégicas
SI	SI	NO	SI(*)	SI(*)	HM sociales HM cooperación-oposición HM estratégicas
SI	SI	SI(*)	NO	NO	HM instrumentales
SI	SI	SI(1)	SI(2)	NO	(1) HM instrumentales (2) HM de cooperación (2) HM sociales
SI	SI	SI(1)	NO	SI(2)	(1) HM instrumentales (2) HM de oposición
SI	SI	SI(1)	SI(2)	SI(2)	(1) HM instrumentales (2) HM cooperación-oposición (2) HM estratégicas

Figura 1. Clasificación de las habilidades de Díaz Lucea J. (1999, p. 67)

Para este autor las habilidades motrices instrumentales son «todas aquéllas en las que generalmente el individuo utiliza o interactúa con móviles, objetos o implementos y tienen como finalidad un correcto y amplio dominio de los mismos». Este tipo de habilidad tiene una especial relación con aspectos que se van a encontrar en su día a día, es por ello que veo de gran importancia su correcta interiorización a través de la resolución de situaciones motrices en las que impliquen la utilización de objetos de distintos tamaños, texturas, peso y formas.

Dentro de las habilidades instrumentales, he elegido la habilidad específica de lanzar con el fin de desarrollarla más a fondo para el alumnado de tercer ciclo, ya que como considera Cratty (1970), «la habilidad de lanzar es fundamental y muy conveniente que se desarrolle en la Educación Primaria, después de haber consolidado la lateralidad», es decir, es alrededor de los 7 cuando se consolida pero se completa y se afianza sobre los 11 años.

A continuación, destacaré un par de definiciones de “Lanzar” y desglosaré las capacidades perceptivo-motrices y físico-motrices que intervienen en la acción del lanzamiento con el fin de observar qué elementos del espacio, del tiempo, y qué aspectos de nuestro cuerpo afectan en la buena adquisición e interiorización de esta habilidad tan necesaria.

4.6.3. Habilidad específica: “lanzar”

Tal y como expresa Wickstrom (1990) el lanzamiento es «toda secuencia de movimientos que impliquen arrojar un objeto al espacio, con uno o ambos brazos» Batalla A., (2000) lo define de una forma parecida como «la acción de desprenderse de un objeto mediante un movimiento vigoroso de uno o ambos brazos». Vemos que en ambas definiciones el lanzamiento implica movimiento para realizar la acción, y este movimiento se ejecuta gracias (en gran medida) a la utilización del tren superior, teniendo una mayor importancia los brazos lo que implica una trascendencia en la afirmación de la lateralidad.

4.6.3.1. Capacidades perceptivo-motrices en la habilidad de lanzar

Desde un punto de vista del desarrollo perceptivo motriz la acción de lanzar necesita de una interrelación de varias capacidades; la organización y estructuración espacio-temporal, coordinación dinámica general y óculo-manual, el conocimiento de cómo está nuestro cuerpo, su posición en el espacio, la estabilidad y por supuesto de la lateralidad. Este último punto implica parar un momento a reflexionar, ya que es en estas edades (Educación Primaria) cuando la lateralidad se asienta en el individuo, «la lateralidad se va estableciendo entre los 4-5 años de edad, se consolida alrededor de los 7 años y se completa y afianza sobre los 11 años» (Castañer, M., y Camerino, O., 1996, p.80). La habilidad motriz de lanzar implica la especialización de una determinada extremidad, esta unidad didáctica nos da la oportunidad de ayudar a nuestros

alumnos y alumnas a ver las diferencias que se producen al realizar el gesto con una u otra mano y a reafirmar el lado dominante. Para ello necesitaremos trabajar la capacidad de orientarnos en el espacio con el fin de mejorar la especificidad de uno de nuestros lados, esta capacidad consiste en saber localizar el cuerpo en relación con los objetos que hay en el entorno, así como colocar esos objetos en concordancia a nuestro cuerpo, es decir elegir correctamente la trayectoria dónde se tiene que dirigir el móvil. La estructuración espacial también es un aspecto clave para esta habilidad debido a que deberán aprender a coordinar los objetos entre sí teniendo en cuenta la distancia, el volumen del objeto y la superficie dónde se encuentra. El cálculo de distancias es un aspecto que implica una toma de conciencia total del espacio que nos rodea y una apreciación del lugar dónde queremos dirigir nuestro móvil (trayectoria). Otro aspecto necesario para un lanzamiento es la precisión, para lograrla necesitamos una buena coordinación tanto dinámico general como óculo manual, un buen ajuste motor y una correcta estructuración espacial.

Al igual que el espacio, el tiempo necesita de una estructuración y orientación, pero mientras que el primero se basa del sensorio visual, el tiempo implica el sentido auditivo y el cinestésico. Esta capacidad es imprescindible para coordinar las referencias temporales con las situaciones y acciones que suceden en el espacio, nos dará una idea física de la duración y la velocidad a la que debe ir mi móvil. El tiempo estará relacionado con la precisión, ya que si lo que quiero interceptar con mi móvil se mueve, necesito imprimirle la fuerza correcta para que alcance una buena velocidad y así llegar a tiempo al destino o meta.

Otra de las capacidades necesarias pero no solo para la habilidad de lanzar sino para todas en general, es el equilibrio, este término se define como «la capacidad de controlar el propio cuerpo en el espacio y de recuperar la correcta postura tras la intervención de un factor desequilibrante» (Castañer y Camerino, 1996, p. 89) El tipo de lanzamiento, la superficie donde se realiza, su tamaño o textura, los apoyos que lo sustentan, si se realiza en movimiento o parado o la reducción de algún receptor sensorial, son aspectos que trabajaremos con el fin de mejorar el equilibrio de nuestro alumnado.

Para acabar con las capacidades perceptivo-motrices encontramos la noción de nuestro cuerpo ya que para realizar cualquier movimiento necesitaremos de una imagen mental de cómo está mi cuerpo en el espacio lo más acertada posible y para ello, como ya he hablado anteriormente, es preciso trabajar la imagen corporal, el esquema corporal y por consiguiente la actitud postural y el tono muscular, con el fin de llegar a tomar conciencia de todos nuestros movimientos.

4.6.3.2. Capacidades físico-motrices en la habilidad de lanzar

Las capacidades físico-motrices son igualmente necesarias para el desarrollo de cualquier habilidad, en nuestro caso, las capacidades que intervienen en los lanzamientos son la fuerza a la hora de imprimir potencia al móvil que dependerá de la amplitud del brazo con el que lancemos, la velocidad que estará relacionada con la fuerza que hagamos con el móvil, la resistencia influirá si trabajamos continuamente con las extremidades superiores.

5. METODOLOGÍA

El modo de adquisición de habilidades que se realizaba hace años se basaba en la repetición y automatización de determinados esquemas motores, fijándose más en el resultado que en el proceso de enseñanza de cada alumno/a, «antes se concebía un modelo de enseñanza por objetivos, lo que provocó la aplicación de los principios de acondicionamiento (...) El alumno es considerado como sujeto pasivo que aprende y repite. El aprendizaje de habilidades se basa en la repetición» (N. y Aceña, R.M., 2007). A continuación veremos una metodología cuya pretensión es que el alumnado comprenda y construya su propio aprendizaje mediante una gran variedad de actividades y estímulos. En este apartado presentamos cómo se puede lograr esto a través del Análisis Global del Movimiento, desde aquí explicaré la estructura y la metodología que llevaré a cabo en cada sesión de mi Unidad Didáctica.

5.1. ANÁLISIS GLOBAL DEL MOVIMIENTO (AGM)

La intención de tratar la habilidad de lanzar desde diferentes puntos de vista, abarcando cada aspecto necesario para su correcta realización me lleva a la utilización de una metodología que me ayude a centrar los objetivos para saber qué contenidos conceptuales, procedimentales y actitudinales quiero enseñar y cómo los voy a evaluar. Para ello, haré uso del análisis global del movimiento el cual me permitirá realizar una progresión lo más amplia posible abarcando todos los aspectos que creo conveniente enseñar. El análisis global del movimiento es «una estructura didáctica que pretende ayudar al futuro/a maestro/a de Educación Física a interpretar la motricidad desde una perspectiva global y abierta» (Abardía, F. y Medina, D., 1997, p. 128), se tendrá en cuenta todos los aspectos que interactúan en una clase de educación física por lo que será necesario varios análisis, entre ellos, estará el análisis del material, el de los factores tanto perceptivo-motrices como físico-motrices, socio-motrices y técnico, un análisis temporal con el cual lograremos un enriquecimiento de nuestra progresión mediante enlaces y combinaciones, y por supuesto un análisis tanto espacial como de nuestro alumnado.

Esta herramienta metodológica obliga a interrelacionar los contenidos, a crear unos objetivos que permitan al alumno reflexionar sobre su actuación, el diseño de multitud de actividades utilizando diferentes materiales que nos ayuden a cumplir los objetivos propuestos y por último una evaluación continua basada en la observación consciente de la motricidad de nuestro alumnado y de su mejora a través del tiempo, mediante hojas de registro que nos permitirán ver la progresión que han tenido a lo largo de la unidad didáctica. Estas hojas junto al circuito multifuncional nos permitirá ver la progresión que ha tenido nuestro alumnado a lo largo de la unidad didáctica y por lo tanto su evaluación. En mi opinión la evaluación es la parte más compleja en el proceso de enseñanza-aprendizaje de la asignatura de educación física pero no por ello menos importante, ya que tiene una función de control y motivación para el

alumnado el cual se puede esforzar como en cualquier otra asignatura para obtener la nota que se merece.

A continuación explicaré la importancia y el por qué es necesario cada uno de los análisis para realizar un análisis global del movimiento de la habilidad y la posterior realización de una progresión abierta (el ejemplo práctico está en anexos).

5.1.1. Análisis multifuncional del material

Este primer análisis es necesario para saber y conocer qué posibilidades nos ofrece cada uno de los materiales de los que disponemos, el tipo, la textura, peso, dureza, color, forma, movilidad, la cantidad y la calidad, va a marcar la diferencia en cuanto a crear una progresión abierta con una infinidad de posibilidades de acción o no. El análisis del material nos ofrece una rica variedad de estímulos, beneficiando la adquisición de los esquemas motores que pretendemos que nuestros alumnos y alumnas asimilen. El material condiciona de una forma muy significativa la programación y más en una asignatura como la Educación Física, dónde tiene un papel tan importante. Las actividades que propongamos van a depender de los recursos que tengamos; materiales, espaciales, temporales y humano, por otro lado, los objetivos y contenidos que queremos que nuestros alumnos alcancen dependen de esas actividades. Como vemos todo está entrelazado como un reloj suizo, si algo falla todo lo demás queda afectado, de ahí que se le dé la importancia que se merece a este primer análisis.

En el caso de la progresión, al abarcar la habilidad de lanzamientos, los materiales tienen mucha importancia porque siempre vamos a tener que estar manipulándolos, he tenido que centrarme en algún material en concreto ya que hay infinidad de materiales que se pueden lanzar, en este caso la progresión podría ser infinita si fuéramos incorporando diferentes materiales con los que lanzar al avanzar en el tiempo, ya que dependiendo del material que lancemos nuestro cuerpo se tendrá que situar en el espacio de una forma u otra, o utilizar unos segmentos corporal u otros. Por ello he elegido pelotas y balones, pero aunque estos materiales sean protagonistas de mi progresión y de mi unidad didáctica, eso no significa que sean los únicos que se utilicen, la interrelación de otros materiales van a dar calidad a la unidad didáctica y aumentará la motivación de nuestros alumnos y alumnas, «la curiosidad, las conductas exploratorias, la indagación de lo desconocido, están presentes en la acción humana, conformando una actitud activa que nos sitúa continuamente ante situaciones problema» (García J. E. y García F.F., 1989, p.8) La utilización de diferentes materiales nos va a ayudar a mantener a nuestros alumnos y alumnas con esa curiosidad y esas ganas de aprender a la vez que nos permitirán guiar su aprendizaje.

5.1.2. Análisis de las capacidades perceptivo motrices y físico motrices

El desglose de cualquier habilidad motriz requiere de un análisis de todos los aspectos que intervienen en ella, como es lógico para saber cómo funciona algo debemos profundizar en los factores que hacen posible ese funcionamiento. En el caso de la Educación Física estos factores son los perceptivo motrices y los físico motrices, nos van a permitir saber qué aspectos voy a trabajar en cada una de mis actividades de forma específica e individualizada. Ambos factores he hablado de ellos en la fundamentación teórica, por lo que no es necesario repetir qué factores intervienen en la habilidad que me atañe en estos momentos. La importancia de estos análisis radica en la necesidad de saber qué cosas enseñar en la unidad didáctica, qué es lo urgente para comenzar la adaptación o familiarización de la habilidad. Una vez realizado estos análisis, pasamos al siguiente, el análisis técnico.

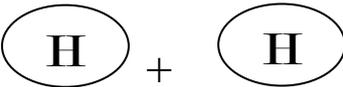
5.1.3. Análisis técnico

Este tercer análisis se centra en los aspectos técnicos que intervienen en cada fase de la habilidad motriz. Este análisis nos permite conocer cada etapa del movimiento que se produce en cada uno de los segmentos, lo que nos da la oportunidad de realizar actividades complementarias para ensayar dicho movimiento, esto recibe el nombre de transferencia, las cuales son actividades que desarrollan aspectos técnicos favoreciendo la adquisición de los esquemas motores necesarios para realizar la habilidad, las transferencias se alejan de la realidad motriz pero estimula la interiorización de los esquemas que deseamos. «La transferencia en el aprendizaje se refiere a que la adquisición de un amplio repertorio de habilidades básicas repercutirá posteriormente, de forma positiva, en el aprendizaje de habilidades más complejas y difíciles» (Díaz Lucea J., 1999, p.81). Esto va a permitir al alumnado que, por circunstancias que sean, en ese momento no puede hacer la habilidad, adquiera los esquemas motores necesarios para que en un futuro sí pueda realizarla.

Para favorecer este análisis se necesita una representación mental del cuerpo en el momento en el que se ejecuta la habilidad, si realizamos una representación gráfica de la acción va a permitir percatarnos de todas las partes del cuerpo que intervienen técnicamente en la acción. Las representaciones gráficas se utilizan como recurso didáctico para la explicación de las distintas fases de realización de la habilidad.

5.1.4. Análisis temporal

El cuarto análisis del AGM es el temporal, consiste en hacer un estudio de las posibilidades de acción antes y después de la habilidad, pasando así de la zona de adaptación a la zona de dominio de dicha habilidad. Pongo un ejemplo práctico para que esto se entienda:

PASADO	PRESENTE	FUTURO
		
DESPLAZAMIENTOS (correr)	LANZAR A CANASTA + SALTAR	GIRAR (dar una voltereta)

5.2. HACIA LA PROGRESIÓN ABIERTA

La realización de este conjunto de análisis nos van a guiar a realizar el siguiente paso, que es la elaboración de la progresión abierta, esta progresión está compuesta por las actividades ordenadas de menor a mayor grado de dificultad, para que las actividades ayuden a ese avance progresivo de la adquisición e interiorización de la habilidad, introduciremos variantes en las actividades con el fin de subir el nivel poco a poco y no haya cambios bruscos de una actividad a otra, otra de las ventajas de utilizar variantes es que las puedes utilizar para impartir una enseñanza más individualizada, así si un alumno/a ha conseguido adquirir los esquemas motores que deseamos antes que el resto pueda pasar a la siguiente variante. Cada actividad debe enseñar algo a nuestros alumnos, ese algo van a ser los conceptos, los cuales tendrán una relación casi directa con los aspectos técnicos. La progresión abierta nos va a responder a la pregunta ¿Qué enseñar a nuestros alumnos?

Por último, la evaluación de todo este proceso se puede realizar mediante un circuito multifuncional con diferentes lugares de acción dónde recogen los aspectos trabajados durante todas las sesiones de la unidad didáctica. La ventaja de esta forma de evaluación es que todo el mundo pasa por todas las estaciones, ahorrando tiempo, se consigue trazar actividades bajo todas las perspectivas con el fin de conseguir el objetivo, y además te permite tener una visión global de todo lo que sucede. A continuación veremos el ejemplo práctico de un Análisis Global del Movimiento.

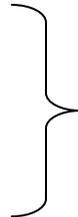
5.2.1. AGM

5.2.1.1. *Análisis multifuncional del material*

MATERIALES

- Pelotas

- Tipos
- Tamaño/forma
- Peso
- Textura
- Color



Balonmano Baloncesto Rugby Tenis Globos Pelotas de papel forradas con cinta aislante. Ping-pong De pilates Medicinal
--

- Posibilidades de acción: Rodar, coger/ Recibir/atrapar/agarrar, levantar, transportar, lanzar, catapultar, botar, empujar, golpear, patear, pasar, impactar, balancearse, encestar, interceptar, equilibrar(se).

OTROS MATERIALES

- Raquetas

- Posibilidades de acción: Golpear, trasladar, hacer equilibrios, equilibrarla, arrastrar, batear, capturar, catapultar, empujar, girar, lanzar, recepcionar, remar.

- Picas

- Posibilidades de acción: agarrar, agrupar, arrastrar, atar, capturar, colgarse, girar, llevar, tirar, traccionar, transportar, tapar.

- Canasta

- Posibilidades de acción: encestar, tirar.

- Cuerdas

- Posibilidades de acción: agarrar, agrupar, arrastrar, atar, balancearse, capturar, colgar, colgarse, cruzar, desplazarse, equilibrarse, esquivar, girar, golpear, pisar, reptar, saltar, subir, tirar, traccionar, transportar, trepar.

- Minitramp

- Posibilidades de acción: amortiguar, desequilibrar, equilibrar(se), elevar, girar, golpear, pirutear, rebotar, saltar, suspenderse, voltear.
- Aros
 - Posibilidades de acción: arrastrar, saltar, colgar, coger, coordinar, deslizar, rodar, equilibrar, elevar, empujar, capturar, encestar, esquivar, girar, lanzar, patear, rodar.
- Ladrillos
 - Posibilidades de acción: agrupar, arrastrar, equilibrios, esquivar, pisar, recepcionar, rodear, saltar, ser golpeado, ser transportado, tirar, como base de sustento.
- Pañuelos
 - Posibilidades de acción: agarrar, agrupar, arrastrar, atar, capturar, colgarse, girar, llevar, tirar, traccionar, transportar, tapar.

(En el anexo (I) se podrá observar en ejemplo práctico y desarrollado de este análisis del material)

5.2.1.2. *Análisis de los factores que intervienen en el lanzamiento*

- Factores físico-motrices
 - Fuerza de resistencia del brazo que lanza.
 - Fuerza en el agarre del balón.
 - Fuerza explosiva en el lanzamiento.
 - Velocidad de reacción óculo-manual.
- Factores perceptivo-motrices
 - Lateralidad
 - CDG de locomoción y adaptación
 - Coordinación intersegmentaria
 - Coordinación óculo-manual
 - Disociación segmentaria
 - Tren inferior
 - Tren superior
 - Cálculo de distancia, velocidad y trayectorias

5.2.1.3. *Análisis de los aspectos técnicos*

- Mirada: la dirigimos hacia el lugar dónde queremos que vaya nuestro móvil.
- Torso: giramos el cuerpo hacia el lado del brazo que lanza. Cuanto más nos giremos y más amplitud de brazo, más potencia.
- Brazo que no lanza: extenderlo hacia delante apuntando ligeramente hacia donde queremos que llegue el móvil.
- Brazo que lanza: realizamos una extensión del hombro hacia atrás y formamos un ángulo con el codo de unos 90 grados.
- Mano que sujeta el balón: presión de los dedos de la mano (meñique y pulgar sobretodo) contra el balón. Bloqueo de muñeca hasta el momento que soltemos el balón.
- Tren inferior: adelantamos la pierna contraria al brazo que lanza flexionamos la rodilla para coger impulso, la otra pierna la dejamos ligeramente hacia atrás flexionando la rodilla.
- Pies: flexionamos el tobillo de la pierna del lado del brazo que lanza. El otro pie lo dejamos apoyado en el suelo.

(En el anexo II se puede ver una representación gráfica y cada uno de los aspectos técnicos a tener en cuenta en un lanzamiento)

5.2.1.4. *Análisis temporal*

Seguridad y buen mantenimiento de los materiales		
Enlaces/antes	Combinaciones	Enlaces/después
Agarre del objeto <ul style="list-style-type: none"> ○ Lateralidad ○ Diferentes tamaños, formas, pesos, texturas del objeto Arrastres Golpeos	Actitud postural <ul style="list-style-type: none"> ○ Tumbado ○ Agachados ○ Levantados ○ Arrodillados ○ Cambio de mano ○ Diferentes alturas ○ Con un punto de equilibrio (equilibrar) ○ Girados Desplazamientos <ul style="list-style-type: none"> ○ Carrera: hacia delante, atrás, lateral, saltando a la comba. ○ Arrastrándose ○ A la pata coja (pie dominante y no dominante) ○ Saltando Apuntar a un móvil <ul style="list-style-type: none"> ○ Estático ○ Dinámico Giros <ul style="list-style-type: none"> ○ Sobre uno mismo Saltos <ul style="list-style-type: none"> ○ Con un pie ○ A dos pies ○ Minitramp Esquivar	Giros <ul style="list-style-type: none"> ○ Volteretas ○ Sobre uno mismo Desplazamientos Saltos Golpeos

5.2.1.5. PROGRESIÓN ABIERTA

Al disponer de poco espacio, el ejemplo desarrollado de la progresión abierta está en el anexo III, ahí se podrán observar todas las actividades y variantes, junto a ellas encontramos el concepto o conceptos que aprendemos al realizar dicha actividad y su representación gráfica, con la cual podremos entender la actividad de una forma más visual sin tener que leer su desarrollo. En este punto pondré la clasificación de las actividades de mi progresión:

- Lanzamientos estáticos individuales
- Lanzamientos estáticos por parejas/tríos
- Lanzamientos de precisión y puntería
- Lanzamientos dinámicos
- Lanzamientos + Saltos
- Lanzamientos en juegos de equipo

Una vez realizada la progresión abierta con todas las actividades y sus respectivos conceptos, debemos coger las actividades que concuerden a la edad y al desarrollo evolutivo del grupo-clase, para desarrollar las sesiones prácticas.

5.2.1.6. LA UNIDAD DIDÁCTICA

Debido a la extensión de la Unidad Didáctica y el poco espacio que se me permite utilizar, he creado este apartado para explicar qué es lo que hay en el anexo IV de este trabajo.

La estructura de la Unidad Didáctica se basa en la “Estructura de Funcionamiento” de Vaca Escribano M., (2000: 103-120), la cual según sus palabras «es un contenido a construir en el que participa la experiencia del profesor, sus saberes, capacidad de diálogo con el alumnado, objetivos...» Esta estructura se compone de tres momentos; “Momento de encuentro”, “Momento de construcción del aprendizaje” y “Momento de despedida” Estos tres espacios nos darán la oportunidad de enseñar a nuestro alumnado cómo deben comportarse en cada situación, esto hará que el grupo-clase sepa lo que tienen que hacer, ahorrándonos tareas de control y manejo de situaciones problemáticas, permitiendo así al profesor poner todo su empeño en las actividades de enseñanza-aprendizaje. Cada momento tiene unas características que lo definen y lo enmarcan dentro de la sesión, “El momento de encuentro” se basa, en un primer instante en el cambio de zapatillas de los alumnos y alumnas, esta situación la he aprovechado para evaluar sus actitudes (se observará en el anexo XII “Tabla evaluación de actitudes”). A continuación, se producirá una explicación por parte del profesor/a, por un lado se hablarán de las tres normas de oro “No me hago daño”, “no hago daño a los demás” y “no me tiro al suelo”, al igual que las zapatillas, serán evaluadas mediante la tabla de actitudes. Por otro lado, habrá un diálogo con los alumnos de lo que hicimos en la sesión anterior y una explicación de lo que vamos a hacer en esta, para que los niños y niñas vean la conexión que hay entre sesiones y no se olviden de lo

aprendido anteriormente. Y para finalizar con el primer “momento” realizaremos un calentamiento en el que los niños sean conscientes de lo que calientan y estiran.

“El momento de construcción del aprendizaje” como el mismo nombre indica es dónde se producen situaciones en las que el alumnado aprende los contenidos que el profesor desea que aprendan, mediante la utilización del cuerpo y el movimiento. Aunque en este periodo también surgirán reflexiones a partir de la acción por lo que no solo serán actividades físicas sino que habrá un diálogo entre el alumnado y el profesor para interiorizar conceptos, aclarar dudas y mejorar técnicamente la posición del lanzamiento. Es la etapa predominante en la sesión.

Por último “El momento de despedida”, este periodo de vuelta a la calma se basa por un lado, en la contestación por parte de los alumnos y alumnas de las preguntas que el profesor realice buscando una reflexión por parte de ellos de todo lo ocurrido, y por otro lado, en la relajación tanto física como mental de nuestros alumnos. No por ser la última etapa es menos importante que lo que hemos hecho anteriormente, todo lo contrario creo que esta parte es muy importante para nuestros alumnos y alumnas ya que nos permite mejorar su dominio corporal y mental, «el trabajo de relajación permite por una parte reducir el tono muscular habitual para conseguir un cierto estado de reposo y por otra, el estado de relajación favorece en gran medida la introspección consciente hacia la exploración de nuestra realidad corporal» (Mateu, M., Durán, C., Troguet, M., 1992, p. 321). ¿Y cómo vamos a ser capaces de explorar nuestra realidad corporal? Pues mediante visualizaciones mentales en las que el profesor sea el guía, intentará que el alumnado realice mentalmente imágenes de su propio cuerpo en diferentes situaciones en las que tengan que imaginar actos motores y gestos de diferentes movimientos, con el fin de que luego les sea más fácil realizarlos de forma física, a esto se le llama coordinación ideatoria.

Las sesiones están compuestas por estos tres momentos, por unos objetivos y contenidos, tanto conceptuales, procedimentales y actitudinales, específicos de cada sesión y una evaluación también diseñada teniendo en cuenta las características de cada sesión.

5.2.1.6.1. Metodología de la Unidad Didáctica

Introduciré el juego como recurso metodológico, potenciando el desarrollo global e integral del alumnado, aprovechando la motivación y espontaneidad que implica el propio juego. En cada sesión, incluso en cada actividad se utilizarán diferentes estrategias metodológicas:

- Enseñanza de mando directo en actividades en las que el profesor tenga que explicar qué hacer y cómo hacerlo a los alumnos y alumnas. Por ejemplo en las sesiones dónde hay fichas, el alumnado deberá reproducir lo que hay en ellas.

- Descubrimiento guiado. En otras ocasiones el profesor mediante preguntas intentará que el alumnado descubra su propio aprendizaje y que lo ponga en práctica por ellos mismos.
- Enseñanza recíproca. El disponerles por grupos reducidos hará que el conocimiento se enriquezca gracias a los compañeros y compañeras.
- Zona de Desarrollo Próximo de Vigotsky. Mediante una evaluación inicial por parte del profesor, conoceremos los conocimientos que el alumnado posee antes de iniciar la Unidad Didáctica y así empezar a construir a partir de lo que ellos saben.
- Representaciones gráficas. Son un recurso metodológico que usaré para que mis alumnos y alumnas sean conscientes y a la vez sean capaces de realizarlas en sus propios cuadernos pasando de la imagen mental a la representación física del cuerpo.

A continuación explicaré más a fondo cada una de estas herramientas metodológicas:

El tipo de enseñanza-aprendizaje que pretendo usar en mi unidad didáctica estará basado en el aprendizaje tanto recíproco entre los compañeros, como por una enseñanza en la que el alumno sea el protagonista y le permita descubrir y explorar por sí mismo las acciones mediante la espontaneidad, creatividad y dinamismo. El profesor actuará como un mediador entre los conocimientos y el alumnado, guiándoles de una forma progresiva hacia la adquisición de los contenidos y logro de los objetivos propuestos, esto no quiere decir que en algún momento el profesor no pueda dar órdenes directas, ya que habrá ocasiones en las que será él, el que les diga cómo lo tienen que hacer, pero por lo general será el propio alumno el que descubrirá por sí mismo la acción motriz. Se pretende que los propios alumnos hagan aprendizajes por ellos mismos, para ello se requiere de situaciones en las que el alumno aprenda a pensar, a descubrir y resolver problemas que surjan durante la acción en el juego.

Se tendrá en cuenta el nivel inicial de los alumnos, con el fin de perseguir una enseñanza individualizada, exigiendo a cada uno lo necesario según su desarrollo, de tal forma que las actividades representen un reto para ellos pero a la vez sean capaces de superarlas para que no caigan en la frustración. A lo largo de la unidad didáctica se tratará de crear vínculos entre lo que el alumno ya sabe, es decir sus conocimientos previos, con los nuevos contenidos. No se trata de una simple repetición y automatización de los movimientos, sino que se busca una asimilación, comprensión y una construcción de dichos contenidos. Díaz Lucea, J, (1999: 89) cree que la forma de aprendizaje de las habilidades motrices es a base de un aprendizaje significativo, este «es aquél que estimula una necesidad en los alumnos y se incorpora a las estructuras de conocimiento que estos ya poseen». Mediante momentos de acción-reflexión se intentará favorecer un clima de reflexión conjunta en la que la opinión de todos cuenta, y en la

que se explorarán todas las opciones con el fin de resolver las dificultades planteadas en la clase.

5.2.1.6.2. SESIONES

En todas las sesiones se puede observar no solo las actividades propuestas para cada día, sino también los objetivos concretos a cada sesión, así como unos contenidos (conceptuales, procedimentales y actitudinales) diseñados para cada sesión en concreto, sabiendo así, qué es lo que pueden aprender cada día. En cada sesión se encontrará una evaluación diferente adaptada a las características que la sesión y las actividades en sí nos ofrecen. En todas las sesiones, el momento de encuentro tendrá características muy similares en cuanto a forma:

- Cambio de calzado.
- Recordar las tres normas.
- Calentamiento
- Una conversación sobre lo que se va a hacer en la sesión y un recordatorio mediante preguntas al alumnado de lo que aprendieron en la sesión anterior.

Tanto los momentos de construcción del aprendizaje como de vuelta a la calma se ajustarán a las características de lo que quiera enseñar a los alumnos y alumnas en cada sesión como se verá a continuación.

1. Sesión 1 Conocimientos previos y actitud postural

1.1. MOMENTOS

- **Momento de encuentro**
 - Realizamos las rutinas pertinentes
 - Cambiamos el calzado.
 - Hablamos de las tres normas de oro: No me hago daño, No hago daño y No me tiro al suelo.
 - Hacemos un calentamiento.
 - Hablamos de lo que vamos a realizar en la sesión.
- **Momento de construcción del aprendizaje**

Por parejas experimentamos tipos de lanzamientos y observamos en qué **posición está nuestro cuerpo**, los **brazos** tanto el que lanza como el que no, en qué **dirección** se dirige nuestra **mirada** y nuestro **cuerpo**, cómo están colocadas nuestras **piernas**. Y lo dibujamos en nuestro cuaderno de campo.

Ejemplos de lanzamientos:

- Con una mano
- Con dos manos
 - De pecho
 - Por encima de la cabeza
- Hacia arriba

- Por la espalda
- Entre las piernas
- De bote

Y todos los lanzamientos que se os ocurran.

Cambiamos el balón a medida que avanza la sesión y observamos las diferencias que se producen para posteriormente reflexionarlo conjuntamente.

- **Momento de vuelta a la calma**

Tras experimentar, durante los últimos 10 minutos los pondremos en común, dibujándolos en la pizarra. Si hay alguno que mis compañeros lo han dicho y no lo tengo lo completo.

Al cambiar el balón ¿cambia nuestro cuerpo al lanzar? ¿Cómo? ¿Con qué balón lanzamos mejor? ¿Por qué?

Los encargados recogen el material y el resto se va a cambiar las zapatillas.

1.2. OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- Conocer el nivel de mi alumnado de una forma individualizada. (mío)
- Experimentar con la ayuda de mi compañero/a diferentes tipos de lanzamientos.
- Colocar de forma correcta mi cuerpo dependiendo del lanzamiento que queramos realizar.
- Observar cómo está el cuerpo de mi compañero/a y plasmarlo correctamente en el cuaderno de campo.

1.3. CONTENIDOS

CONCEPTOS

- Tipos de lanzamientos
- Brazo que lanza levantado, formando un ángulo de 90° mediante flexión de codo.
- Agarramos el móvil haciendo fuerza con los dedos pulgar y meñique.
- El otro brazo lo ponemos hacia delante para coger impulso.
- Miramos hacia dónde queremos que vaya el móvil.
- Giramos el tren superior ligeramente hacia el brazo que lanza.
- La pierna contraria al brazo que lanza la adelantamos un paso y flexionamos ligeramente la rodilla.
- La otra pierna la dejamos atrás.
- Cuánta más amplitud más potencia.
- Si lanzamos de bote hay que lanzar con más fuerza porque parte de la potencia se pierde al chocar contra el suelo.

PROCEDIMIENTOS

- Observación consciente de cómo está el cuerpo de mi compañero/a.
- Colocación de los segmentos de mi cuerpo.

ACTITUDES

- Sacar el material correcto y de forma correcta.
- Cumplir las normas.
- Escuchar a mis compañeros y respetar sus opiniones.

1.4. EVALUACIÓN

- Durante la sesión observaré los conocimientos previos mediante la acción de mi alumnado.

Observación de las acciones	1	2	3	4	5
Hace los lanzamientos verticales con la pelota.					
Consigue recepcionar el balón con las dos manos.					
Consigue recepcionar el balón con una mano.					
Es capaz de desplazarse a la vez que realiza lanzamientos.					
Precisión de los lanzamientos					
Coloca el cuerpo correctamente al lanzar.					
Dirige su mirada correctamente.					

1= Mal; 2= Regular; 3= Bien; 4= Muy bien; 5= Excelente

- Corregiré sus cuadernos de campos.

TIPO DE LANZAMIENTO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA	COLOCACIÓN DEL CUERPO

- Tendré en cuenta sus actitudes mediante la “tabla de actitudes” y el resto de tablas rellenas por los encargados de la sesión.

Alumnos/as.	Sacan el material correctamente sin armar escándalo ni jugar con él.	Recogen el material sin jugar con él en el proceso.	Lo colocan correctamente en el cuarto de los materiales.	Quitamos los puntos de los compañeros correctamente.
Primer día				

2. Sesión 2 Lanzamientos/recepciones estáticos

2.1.1. MOMENTOS

- **Momento de encuentro**

- Realizamos las rutinas pertinentes
 - Cambiamos el calzado.
 - Hablamos de las tres normas de oro: No me hago daño, No hago daño y No me tiro al suelo.
- Hacemos un calentamiento.
- Hablamos de lo que vamos a realizar en la sesión.

- **Momento de construcción del aprendizaje**

- Repasamos con nuestro compañero/a los lanzamientos de la anterior sesión.
- Lanzar el balón con la mano dominante primero y luego con la no dominante, hay que cogerlo con la mano con la que se lance.
 - **Variantes:**
 - Lanzar el balón hacia arriba con ambas manos, cogerlo con las dos manos
 - Cogerlo con ambas manos pero en suspensión.
 - Antes de cogerlo damos un giro de 180 grados.
 - Antes de cogerlo damos un giro de 360 grados.
 - Lo lanzamos sentados nos levantamos y lo cogemos.
 - Tumbados lo lanzamos hacia arriba dar una vuelta en el suelo y cogerlo.
 - Por parejas los dos sentados, luego arrodillados y por último tumbados, lanzar la pelota de tenis hacia arriba, el compañero tendrá que cogerla. Cambio de mano.
 - **Variante:**
 - De pie lanzamos la pelota a nuestro compañero de bote.
 - Por parejas uno con una pelota de tenis y otro con una más grande, deberán pasarse las pelotas a la vez. (utilizar también la mano no dominante)

- **Momento de despedida**

Reflexionamos sobre la sesión:

- ¿En qué posición es más fácil lanzar el balón? ¿levantados, arrodillados, tumbados o sentados?
- ¿Por qué?
- ¿Qué diferencias observamos al lanzar con nuestra mano no dominante?

Relajación después de la acción:

Cerramos los ojos y comenzamos a relajar nuestros músculos de arriba abajo, empezamos por el cuello y brazos y vamos bajando por el cuerpo fijándonos en la respiración haciéndola más profunda y pausada, seguimos por las piernas y los pies, una vez relajado el cuerpo subimos a la cara y relajamos los labios y los ojos. Seguimos respirando pausadamente. Quizás sintamos que parece que nuestro cuerpo flota, calor, un hormigueo o cosquilleo, o que escuchemos los latidos de nuestro corazón o incluso que se nos duerma alguna parte del cuerpo, no importa es algo normal. Intentamos no pensar en nada, todos los pensamientos que vengan les rechazamos, mente en blanco, para ayudarnos nos fijamos en la respiración como el cuerpo sube al introducir aire y baja al expulsarlo. Poco a poco vamos abriendo los ojos y moviéndonos.

Les pido que para el próximo día traigan un vaso de yogurt vacío.

Los encargados recogen el material y el resto se va a cambiar las zapatillas.

2.1.2. OBJETIVOS

- Colocar correctamente los segmentos corporales al lanzar el balón.
- Calcular distancias.
- Lanzar diferentes posiciones y con diferentes balones.
- Combinar saltos y giros con el lanzamiento.
- Utilizar el lado dominante y el no dominante.

2.1.3. CONTENIDOS

CONCEPTOS

- Lanzamientos y recepciones en el mismo sitio.
- Lanzamientos en diferentes posiciones.
- Giros y saltos.

PROCEDIMIENTOS

- Ejecución de lanzamientos en diferentes posiciones.
- Adecuación del gesto dependiendo de la posición y el móvil.

ACTITUDES

- Sacar el material correcto y de forma correcta.
- Cumplir las normas.
- Escuchar a mis compañeros y respetar sus opiniones.

2.1.4. EVALUACIÓN

- Observación consciente de la capacidad motora de cada uno de mis alumnos y alumnas viendo sus dificultades y sus posibilidades para mejorarlas a lo largo de la unidad didáctica.

- Son capaces de realizar todos los lanzamientos en todas las posturas (sentados, tumbados, arrodillados)
- Son capaces de hacerlos pero colocan mal algún segmento corporal.
- Calculan las distancias
- Combinan el salto y el giro con el lanzamiento
- Al utilizar el lado no dominante hay mucha diferencia con el dominante.
- Tendré en cuenta sus actitudes mediante la “tabla de actitudes” y el resto de tablas rellenas por los encargados de la sesión.

Alumnos/as.	Sacan el material correctamente sin armar escándalo ni jugar con él.	Recogen el material sin jugar con él en el proceso.	Lo colocan correctamente en el cuarto de los materiales.	Quitan los puntos de los compañeros correctamente.
Segundo día				

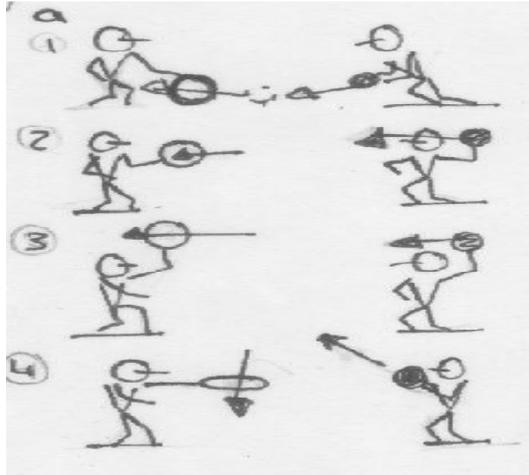
3. Sesión 3 Mejoramos nuestra puntería

3.1.1. MOMENTOS

- **Momento de encuentro**
 - Realizamos las rutinas pertinentes
 - Cambiamos el calzado.
 - Hablamos de las tres normas de oro: No me hago daño, No hago daño y No me tiro al suelo.
 - Hacemos un calentamiento.
 - Hablamos de lo que vamos a realizar en la sesión.

- **Momento de construcción del aprendizaje**
 - Por parejas uno con un vaso de yogurt y otro con una pelota de tenis, el que tiene la pelota se la pasará a su compañero y este la tendrá que coger con el vaso.
 - Variante:
 - Ahora pasamos de bote. Pasamos con las dos manos o con una y vemos la diferencia
 - El que tiene el vaso de yogurt debe impulsar la pelota hacia arriba y volverla a coger.
 - Cada uno con un vaso, hacer pases.
 - Individualmente, cada uno con un vaso y una pelota, se la auto-lanzará y la cogerá con la otra mano. (cambio de mano).

- Por parejas, uno sujeta un aro y el otro tendrá que lanzar la pelota y colarla dentro del aro. Poner el aro en diferentes posiciones.



- Variante:
 - Rodar el aro y meter la pelota.
 - Tres aros en el suelo a distinta distancia, el que esté más lejos valdrá 15 puntos, el del medio 10 y el que está más cerca 5, lanzar el balón para que caiga dentro de los aros.
 - Atar tres aros de distinto tamaño con una cuerda y colgarlos de la canasta, el más pequeño valdrá 15, el mediano 10 y el grande 5, hay que colar el balón intentando hacer puntos.

- **Momento de despedida**

Hablamos sobre la ficha, qué dificultades han visto.

¿Cómo deben colocar su cuerpo para lanzar con más precisión?

¿Lanzamos diferente dependiendo de la diana a alcanzar?

Relajación y coordinación ideatoria:

Comenzamos con la relajación como la sesión anterior. Una vez que estén relajados, empezamos a imaginar lo que les voy diciendo.

- Comenzamos a elegir un color el que más nos guste y lo teñimos todo de dicho color, poco a poco empezamos a ver nuestra silueta, nuestras piernas, tronco, brazos y cabeza... nos acercamos a la cara y nos imaginamos el pelo, la frente, las cejas, nuestros ojos, nariz, orejas y boca, ¿estamos felices? ¿Sonreímos? ¿O no?
- Ahora nos vestimos nos ponemos la ropa que queramos, playeros, zapatos, botas...o podemos ir descalzos... al igual con el resto de la ropa, ¿de qué color es?, ¿es una ropa que ya tenemos o nos la hemos inventado?
- Una vez que estamos vestidos, nos vamos de viaje... ¿Dónde vamos? Y ¿cómo vamos?, ¿en qué transporte?, en bus, coche, tren, avión, barco, andando, en bici, o quizás podemos ir volando en algún pájaro sintiendo el viento en la cara...no se imaginad como os gustaría viajar.
- Poco a poco vamos despertando, abriendo los ojos, y moviendo nuestros músculos.

Les pido que dibujen en su cuaderno de campo lo que han imaginado (de deberes para casa)

Los encargados recogen el material y el resto se va a cambiar las zapatillas.

3.1.2. OBJETIVOS

- Mejorar la precisión de nuestros lanzamientos.
- Ser conscientes de que dependiendo de cómo coloquemos nuestro cuerpo el lanzamiento tendrá diferentes características.
- Alcanzar dianas tanto estáticas como en movimiento.
- Calcular distancias.
- Realizar la ficha correctamente.
- Mejorar la coordinación ideatoria.

3.1.3. CONTENIDOS

CONCEPTOS

- Puntería
- Cálculo de distancias
- Hacemos hincapié en el brazo contrario al que lanza, este apuntará al lugar dónde queremos que vaya el móvil
- Mirada en el punto dónde queremos que se dirija el móvil
- Observamos el tipo de diana y cómo está colocada, dependiendo de su colocación lanzaremos más bombeado o más recto.
- Si la diana está en movimiento, observar a qué velocidad va y a qué punto debo enviar el móvil para que se encuentren.

PROCEDIMIENTOS

- Adecuación del gesto de lanzar a las características de la diana.
- Correcta anotación de los resultados obtenidos.
- Aceptación de los resultados

ACTITUDES

- Sacan el material correcto y de forma correcta.
- Cumplen las normas.
- Escuchan a los compañeros y respetan sus opiniones.
- Rellenan la ficha con datos verdaderos.

3.1.4. EVALUACIÓN

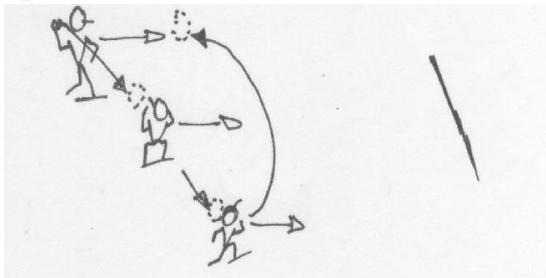
- Corregiré sus cuadernos de campos.
- Tendré en cuenta sus actitudes mediante la “tabla de actitudes” y el resto de tablas rellenas por los encargados de la sesión. Del mismo modo, observaré durante la sesión la toma de datos en la ficha de tal forma que sean sinceros y pongan los datos verídicos.

Alumnos/as.	Sacan el material correctamente sin armar escándalo ni jugar con él.	Recogen el material sin jugar con él en el proceso.	Lo colocan correctamente en el cuarto de los materiales.	Quitán los puntos de los compañeros correctamente.
Tercer día				

4. Sesión 4 Lanzamientos/recepciones dinámicos

4.1.1. MOMENTOS

- **Momento de encuentro**
 - Realizamos las rutinas pertinentes
 - Cambiamos el calzado.
 - Hablamos de las tres normas de oro: No me hago daño, No hago daño y No me tiro al suelo.
 - Hacemos un calentamiento.
 - Hablamos de lo que vamos a realizar en la sesión.
- **Momento de construcción del aprendizaje**
 - Realizamos pases por parejas en movimiento.
 - Realizamos pases por tríos en movimiento.



- Por tríos, igual colocados. Los de fuera estarán dentro de un aro tendrán que pasarse el balón y el de dentro cortarlo. En cuanto lo corte uno de fuera se pondrá al medio.
- Por parejas, uno sujeta el aro y el otro tendrá que colar la pelota por el aro pero antes de lanzar deberá dar tres pasos en los aros que habrá en el suelo y lanzar saltando a la pata coja.
- Dos equipos, uno hace una fila en una esquina del campo, el otro equipo esparcido por todo el campo tendrá dos pelotas de gomaespuma. El equipo que está en la fila, saldrá de uno en uno corriendo alrededor de la pista, el otro equipo deberá darle con la pelota.
- Estar saltando en el minitramp que nos pase el compañero y devolverla en el aire.
- Saltando en el minitramp que nos pasen y en el aire meter en un aro.

- Saltando en el minitramp que nos pasen y en el aire meter a canasta
- Saltamos a la comba, dos dan, uno en el medio saltando y otro fuera que tendrá que pasar el balón al que está saltando, este la tendrá que coger a la vez que lanza y devolverla.

- **Momento de despedida**

¿Qué diferencias observamos entre los lanzamientos estáticos y los dinámicos?

¿Qué aspectos tenemos que tener en cuenta para que el móvil llegue dónde queremos y cuándo queremos?

Relajación y coordinación ideatoria

- Nos relajamos tal y como lo hicimos en la segunda sesión.
- Volvemos a imaginarnos, nos podemos cambiar de ropa si lo deseamos e incluso de peinado. Dijimos que íbamos a viajar y que teníamos que elegir un medio de transporte, pues hoy es el día del gran viaje. Cada uno lo realiza en el medio de transporte que quiera y llegamos. ¿Pero dónde estamos?
- Cada uno se imagina dónde ir, quizás es un lugar que ya conoces y te gusta mucho, o quizás te lo puedes inventar, ¿estás en un sitio cerrado? ¿o abierto? ¿hay luz artificial o natural? ¿Es de día o de noche? ¿qué hay a tu alrededor? ¿hay agua? ¿vegetación? ¿muebles? ¿Qué escuchas? Imagina todo lo que puede ver alrededor...
- Ahora en ese mismo lugar vamos andando y encontramos un espejo, un espejo muy grande y bonito con un marco ¿de qué color es el marco? Y nos miramos, ¿Cómo somos? ¿cómo vamos vestidos? ¿Estamos contentos? ¿no? Si no lo estamos al lado nuestro hay un botiquín ultramoderno en el cuál hay de todo ropa, pelucas, ropa todo lo que imaginemos, cogemos lo que más nos guste y nos volvemos a mirar al espejo.
- Poco a poco vamos despertando, abriendo los ojos y moviendo nuestros músculos.

Les pido que dibujen en su cuaderno todo lo que han imaginado.

4.1.2. OBJETIVOS

- Observar las diferencias entre lanzamientos estáticos y dinámicos.
- Calcular la velocidad y la distancia a la que queremos que vaya el móvil.
- Combinar saltos con lanzamientos.
- Mejorar la coordinación ideatoria y la imaginación.

4.1.3. CONTENIDOS

CONCEPTOS

- Lanzamiento adelantado, es decir, en el momento en el que lanzamos mi compañero/a estará en un lugar pero cuando el móvil llegue, mi compañero/a estará más adelantado por lo que lanzamos un poco más lejos de lo que mi compañero/a está en el momento del lanzamiento.
- Para recepcionar el móvil, aunque estemos en movimiento debemos mirar el balón que nos van a pasar.
- Para estar más tiempo en suspensión saltamos flexionando las rodillas hacia atrás

- Observamos la distancia a la que está el balón y cuando esté cerca de nosotros, iniciamos el salto.

PROCEDIMIENTOS

- Precisión a la hora de hacer llegar el móvil al lugar correcto.
- Cálculo de distancias y velocidades.
- Recepción del móvil en movimiento.

ACTITUDES

- Sacan el material correcto y de forma correcta.
- Cumplen las normas.
- Escuchan a los compañeros y respetan sus opiniones.
- Cuidan el material.

4.1.4. EVALUACIÓN

Tendré en cuenta sus actitudes mediante la “tabla de actitudes” y el resto de tablas rellenas por los encargados de la sesión.

Observaré la evolución que han ido teniendo a lo largo de las sesiones.

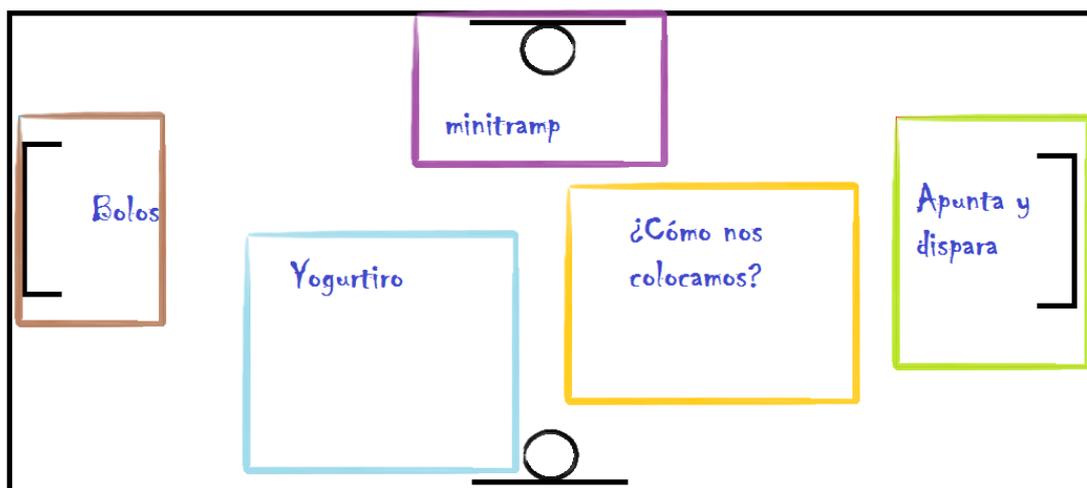
Alumnos/as.	Sacan el material correctamente sin armar escándalo ni jugar con él.	Recogen el material sin jugar con él en el proceso.	Lo colocan correctamente en el cuarto de los materiales.	Quitamos los puntos de los compañeros correctamente.
Cuarto día				

5. Sesión 5 Circuito multifuncional

5.1.1. MOMENTOS

- **Momento de encuentro**
 - Realizamos las rutinas pertinentes
 - Cambiamos el calzado.
 - Hablamos de las tres normas de oro: No me hago daño, No hago daño y No me tiro al suelo.
 - Hacemos un calentamiento.
 - Hablamos de lo que vamos a realizar en la sesión.
- **Momento de construcción del aprendizaje**

- Por grupos de 4-6 personas, irán pasando por todas las estaciones dispuestas por el gimnasio. Tendrán 10 minutos para realizar lo que el cartel les indica (los carteles están a continuación en cartulinas de colores).



- **Momento de despedida**

- Hablaremos conjuntamente sobre lo que han aprendido en todas las sesiones.
- Haré incidencia en la prueba ¿Cómo nos colocamos?

- Relajación y coordinación ideatoria:

- Nos relajamos físicamente como en la sesión 2.
- Una vez relajados físicamente comenzamos con la relajación mental, nos centramos en la respiración para ayudarnos.
- Empiezo a imaginarme, mi silueta, brazos, tronco, cara, pelo...ropa... una vez estemos completos, nos imaginamos a un acompañante, será nuestro ayudante ¿cómo es ese ayudante? ¿es conocido? ¿es una persona o un animal? ¿cómo va vestido?
- Ambos jugáis con un balón a lanzárselo, ¿cómo os colocáis? ¿mi ayudante se coloca bien? Si no es así le ayudamos a colocarse.
- Poco a poco vamos despertamos abrimos los ojos y nos movemos.

5.2.1.6.3. Evaluación

La evaluación tendrá en cuenta no solo lo que sabe hacer el alumno y la alumna, sino que se fijará en qué es lo que saben y cómo actúan con sus compañeros/as, con respecto a las normas y materiales. Para lograr evaluar los contenidos conceptuales y procedimentales he utilizado el cuaderno de campo y las fichas (anexo VIII). En mi opinión, crear un hábito y una conciencia en los alumnos y alumnas de que llevar cuaderno y bolígrafo en la asignatura de Educación Física, me parece muy positivo, es una herramienta muy útil tanto para el profesorado como para el alumnado, para el primero porque es otro elemento a evaluar y cuántos más datos físicos y cuantificables mejor, ya que es una asignatura difícil de evaluar; y para el alumnado, es una ayuda para afianzar conceptos, en ellos tendrán que dibujar las representaciones gráficas de los diferentes lanzamientos, mejorando así la percepción de su propio cuerpo y de la colocación de

este en el espacio, contestar a las preguntas que el profesor les plantea con el fin de analizar y reflexionar sobre lo que ha pasado en la sesión, y pegar las fichas diseñadas para unas sesiones en concreto. Todas estas herramientas me van a ayudar a poner la nota que los alumnos y alumnas se merecen. En cuanto a los contenidos actitudinales se evaluarán mediante las tablas (en anexo XII), estas tablas no solo las rellenará el/la profesor/a sino que el propio alumnado será el que evalúe (bajo la supervisión del/a profesor/a) a los demás compañeros/as, haciéndolos partícipes del proceso de evaluación. Los contenidos y procedimientos se evaluarán mediante el circuito multifuncional (en el anexo XI se verán las estaciones de dicho circuito).

6. CONCLUSIONES

El término de este trabajo me ha llevado a realizar una serie de conclusiones que abarcarán todo lo dicho hasta ahora.

- He podido observar mediante las lecturas sobre el concepto de Esquema Corporal que este, es un tema que engloba aspectos tanto psicológicos como físicos, estos aspectos se combinan entre sí para que la imagen de uno mismo evolucione. A través de la Educación Física he trabajado los aspectos físicos tales como la percepción del espacio y tiempo, cambios posturales, los sentidos táctil y visual y el desarrollo motriz mediante el movimiento para mejorar indirectamente los aspectos psicológicos relacionados con la organización emocional de sentimientos dirigidos hacia ellos mismos y hacia los demás.
- Aunque el Esquema Corporal va evolucionando a lo largo de toda la vida, es en los primeros años de vida, dónde debemos prestar una especial atención a su desarrollo. Es a través del movimiento y la acción como nuestro alumnado aumenta el dominio sobre su propio cuerpo y aprende cada uno de los aspectos que abarca este concepto, es decir, la percepción y dominio del cuerpo a través de la imaginación consciente de su cuerpo; la consecución de una lateralidad bien definida, mediante actividades en las que se utilizan ambos segmentos; en el cambio de posturas y en la correcta utilización de distintos elementos corporales.
- La técnica de relajación mediante la respiración y la coordinación ideatoria utilizada al final de cada sesión, permite al alumnado crear una correcta imagen de sí mismo gracias a la percepción de lo que ocurre a su alrededor y en su interior, además permite distender mente y cuerpo mejorando su concentración para horas posteriores.
- A través del control postural y el control del tono muscular evitamos que nuestros/as alumnos/as tengan, en un futuro, problemas de espalda. Teniendo en cuenta las horas que pasan al día sentados en una silla, es un tema que debería tener más peso en la educación actual. Pero el trabajo de la actitud postural no solo permite la prevención de problemas sino que accede a que nuestro alumnado comprenda que nuestro cuerpo “habla” transmitiendo sentimientos y emociones. Es a través del conocimiento de estas posturas como lograrán distinguir cómo se encuentran los demás o ellos mismos.
- El equilibrio es un aspecto clave tanto para el Esquema Corporal, para la actitud postural como para la adquisición de cualquier habilidad motriz. Si tenemos un mal equilibrio tanto estático como dinámico, el aprendizaje de estos tres contenidos se verán afectados.

- La edad más favorable para el aprendizaje de habilidades motrices es la Educación Primaria ya que es en esta etapa dónde se adquieren muy rápidamente dichos aprendizajes debido a que su desarrollo motriz es más elevado. En el caso de la habilidad específica de lanzar lo propicio es aprenderla una vez se haya consolidado la lateralidad, en cambio, he utilizado esta habilidad en niños y niñas de 8-9 años dónde aún se está afirmando, con el fin de que consigan tener claro qué lado es el dominante, y a la vez utilizar el no dominante para no atrofiarlo.
- Al trabajar el Esquema Corporal, hay que dar una especial importancia al medio que les rodea lo que significa que la variedad de materiales que utilicemos en la Unidad Didáctica va a ser clave para estimular la percepción de su cuerpo con respecto a los objetos o compañeros/as que les rodea, porque al cambiar el medio irremediamente cambia la manera en la que el/la niño/a interactúa en él.
- Gracias al aprendizaje de esta habilidad se mejorará la orientación espacial, mediante la colocación del cuerpo en el espacio con respecto al móvil (trayectorias) y la estructuración espacial mediante la coordinación de los objetos (distancia, volumen y superficie). Una vez que se haya mejorado la orientación y estructuración espacial, comenzarán a calcular mejor las distancias tanto en estático como en movimiento, así como la precisión, para lograr esto deben calcular la velocidad a la que va el móvil y la duración de la trayectoria hasta llegar al objetivo, es decir la estructuración y organización temporal. Esto se perfeccionará gracias a los sentidos visual, auditivo y cinestésico.
- El Análisis Global de Movimiento (AGM), es una herramienta metodológica, la cual nos permite ver la habilidad que queremos trabajar desde diferentes enfoques, lo que conlleva a observarla de una forma global. Estos enfoques son los análisis que hay que realizar para desglosar la habilidad. Al desglosarla veremos claramente qué es lo que hay que enseñar y el orden de estos contenidos de menor a mayor dificultad.
- La realización de todos los análisis nos va a permitir saber, qué materiales debemos utilizar, qué conceptos vamos a enseñar, qué posibilidades de acción podemos realizar antes, durante y después de la habilidad, lo que nos llevará a qué actividades se pueden proponer. Al saber qué vamos a enseñar a nuestros alumnos y alumnas, sabremos qué es lo que vamos a evaluarles.
- He diseñado una evaluación que consiste en la observación continua a lo largo de todas las sesiones por parte del profesor/a del comportamiento y actuación del alumnado, mediante un control de las hojas de registro, de sus cuadernos de campo y el circuito multifuncional. Pero la evaluación no la ciño a lo que saben hacer y el cómo lo realizan sino que una parte muy importante de esta evaluación es el cómo se comportan durante

las clases, qué respeto tienen hacia sus compañeros y compañeras, hacia el profesorado, hacia el material y con respecto a ellos/as mismos/as. Para realizar esto he utilizado las tablas de comportamiento las cuales permitirán al propio alumnado formar parte de esta evaluación y ser conscientes de su propio comportamiento.

- Al diseñar la Unidad Didáctica después de haber realizado el AGM y la progresión abierta, me ha resultado muy fácil saber qué actividades debía poner en cada sesión así como el orden en el que debían ir, atendiendo al grado de dificultad. Este grado de dificultad va incrementando gracias a los enlaces y combinaciones utilizadas en la progresión abierta.
- Gracias al análisis multifuncional del material me he dado cuenta de las posibilidades que este me ofrece pero también de las limitaciones que me impone a la hora de diseñar las actividades o la metodología que utilizar.
- Considero que todos los libros y textos leídos de diferentes autores tanto de psicología como expertos en la materia de la Educación Física, me han llevado por este camino conduciendo y nutriendo mi trabajo, en un primer momento de forma teórica, para después realizar la propuesta didáctica. Gracias a este conocimiento, la ayuda de mi tutor de TFG, de mi tutor de prácticas y del mismo centro en el que hice las prácticas, he logrado la consecución de varios de los objetivos propuestos al principio de este trabajo.

7. LÍNEAS FUTURAS DE ACTUACIÓN

Para finalizar este proyecto, destacaré algunas líneas de investigación que en mi opinión pueden ser pertinentes para la ampliación y un mayor desarrollo del tema anteriormente expuesto. Estas líneas son:

- El estudio de cómo afecta a niños y niñas con problemas motores o psíquicos en el desarrollo normal de su Esquema Corporal, y de qué manera se puede mejorar dicho desarrollo a través del movimiento.
- Realizar un análisis comparativo viendo diferencias y similitudes en la adquisición o desarrollo de un buen esquema corporal entre niños y niñas de la misma edad.
- Utilización del Análisis Global del Movimiento como medio para mejorar la técnica en un deporte como actividad extraescolar.

8. REFERENCIAS

Abardía F. y Medina D., (1997), <i>Educación física de base manual didáctico: una propuesta para la formación del profesorado</i> , Palencia, Asociación Cultural Cuerpo, Educación y Motricidad.
Ajuriaguerra, J., (1964), <i>L'écriture de l'enfant</i> , Laussana, Delachauz el Niestlé.
Ajuriaguerra, J., (1976), <i>Manual de psiquiatría infantil</i> , Barcelona, Taroy-Masson.
Arnaiz P., 1994, <i>La educación psicomotriz en la Escuela Infantil</i> , en Saez, J. y Montes, A., eds.: <i>La foración de Escuelas Infantiles. Una experiencia en la Región de Murcia</i> . Murica: ICE de la Universidad de Murcia.
Arteaga checa, M., Viciano Garófano, V., y Conde Caveda, J., 1999, <i>Desarrollo de la Expresión Corporal, tratamiento globalizador de los contenidos de representación</i> , Ed. INDE, Barcelona.
Ballesteros Jiménez, S., (1982), <i>El esquema corporal: Función básica del cuerpo en el desarrollo psicomotor y educativo</i> , TEA ediciones, Madrid.
Batalla A., (2000), <i>Habilidades motrices</i> , Barcelona, Ed. INDE.
Bernard, M., (1985), <i>El cuerpo</i> , Barcelona, Ed. Paidós.
Blández Ángel, J., (1995), <i>La utilización del material y del espacio en educación física</i> , Barcelona, Ed. INDE.
Bonnier, P. (1905). <i>L'esquématic</i> . Rev. Neurológica.
Bucher, H., (1976), <i>Trastornos psicomotores en el niño, práctica de la reeducación psicomotriz</i> , Barcelona, Ed. Masson.
Castañer, M. y Camerino, O. (1996), <i>La Educación Física en la Enseñanza Primaria. Una propuesta curricular para la Reforma</i> . Barcelona. Inde. Tercera edición.
Castañer, M. y Camerino, O., (2001), <i>La Educación Física en la Enseñanza Primaria</i> , Barcelona, INDE.
Castro Llano, J. y Manzo Zamorano, M.E., (1988), <i>Metodología psicomotricidad y educación</i> , Madrid, Ed. Popular, s.a.
Coll, C., (1987), <i>Psicología y currículum. Una aproximación psicopedagógica a la elaboración del currículum escolar</i> , Barcelona: Laia (Reditado por Edición Paidós, 1991).
Coste, J.C., (1980), <i>Las 50 palabras claves de la psicomotricidad</i> , Barcelona, Ed. Médico y técnica.
Cratty B. J., (1970), <i>Perceptual and motor development in infants and children</i> , Macmillan, NY.
Díaz, J., (1999), <i>La enseñanza y aprendizaje de las habilidades y destrezas motrices básicas a partir de la reflexión</i> , Barcelona, Inde.

Eggert, G., (1977), <i>Wernicke's Works on Aphasia</i> . The Hague, Mouton.
Gallahue D. L., (1982), <i>Developmental Movement Experiences for Children</i> , John Wiley & Sons Inc, USA.
García Ruso, M.H., (1997), <i>Hacia un concepto de Educación Física</i> , Barcelona, Ed. INDE.
García, J.E. y García F.F. (1989). <i>Aprender investigando. Una propuesta metodológica basada en la investigación</i> . Sevilla. Ed. Diada.
Head, H y Holmes, G. (1911). Sensory disturbances from cerebral lesions brain. <i>Brain</i> . 34 (2-3)
Lagrange, G., (1976), <i>Educación psicomotriz: guía práctica para niños de 4 a 14 años</i> , Barcelona, Ed. Educación didáctica.
Le Boulch, J., (1987), <i>La educación psicomotriz en la escuela primaria</i> , Barcelona, Ed. Paidós.
Le Boulch, J., (1996), <i>Educación por el movimiento en la edad escolar</i> , Paidós, Barcelona.
Le Boulch, J., (1992), <i>Hacia una ciencia del movimiento humano</i> , Barcelona, Ed. Paidós.
Lhermite, J., (1939), <i>L'image de notre corps: Nouvelle Revue critique</i> , Paris
Mateu, M., Durán, C., Troguet, M., (1992), <i>1000 ejercicios y juegos aplicados a las actividades corporales de expresión Volumen I</i> , Paidotribo, Barcelona.
Mendoza, N. y Aceña, R.M. (2007). <i>Condición física, habilidades deportivas y calidad de vida</i> . Ministerio de Educación y Ciencia. Madrid.
Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad de España. Tomado en https://www.msssi.gob.es/campanas/campanas06/obesidadInfant3.htm (Consulta 18 de Junio 2014)
Pick. A. (1908). <i>Studien Zur Hirnpathologie Und Psychologie</i> . Ed. Kessinger Pub Co.
Picq, L. Y Vayer, P., (1985), <i>Educación Psicomotriz y Retraso Mental</i> Barcelona, Ed. Científico-Médica.
Proyecto Atlántida. Tomado en http://www.proyectoatlantida.eu/wordpress/ (Consulta: 2 de Junio de 2014)
Quiros, J.B. y Scharge, O.L., (1980), <i>Fundamentos neuropsicológicos en las discapacidades del aprendizaje</i> , Buenos Aires, Ed. Médica Panamericana.
Reich, R. M., (2000), <i>Imagen corporal: conocer y valorar el propio cuerpo</i> , Madrid, Ed. Pirámide.
Rigal, R, Paoletti, R. y Portmann, M., (1993), <i>Motricidad: aproximación psicofisiológica</i> , Madrid, Ed. Pila teleña.
Schilder, P., (1987), <i>Imagen y apariencia del cuerpo humano</i> , México, Ed. Paidós.
Vaca, M., (2000). Reflexiones en torno a las posibilidades educativas del tratamiento pedagógico de lo corporal en el 2º ciclo de Educación Infantil. <i>Revista Interuniversitaria de formación de profesorado</i> . Nº 37 Abril. Pp. 103-120.
Vaca, M. y Varela, M.S. (2008), <i>Motricidad y aprendizaje, el tratamiento pedagógico del</i>

<i>ámbito corporal (3-6)</i> . Barcelona. Ed. GRAÓ.
Vayer, P. (1985), <i>El niño frente al mundo</i> , Barcelona, Ed. Científico-Médica.
Wallon , H., (1959), <i>Kinesthesie et image visuelle du corps prope chez l'enfant</i> en Revue Enfance nº3-4.
Wallon, H., (1970), <i>Origines du caractère</i> , PUF, 4ª edición.
Wernicke. C. (1900). <i>Grundriss der Psychiatrie</i> . Leipzig Thieme.
Wickstrom, R.L. (1990). <i>Patrones motores básicos</i> . Alianza editorial. Madrid.

REFERENCIAS LEGISLATIVAS

BOCyL de 2 enero 2008. REAL DECRETO 122/2007, de 27 de diciembre.
BOE de 4 enero 2007. REAL DECRETO 1513/2006 de 7 diciembre.
BOE de 2 de noviembre 2007. REAL DECRETO 1467/2007 de 6 noviembre
LOE (2006). Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (BOE, 4-04-2006).
MEC (1992). Diseño Curricular Base. Educación Primaria. Madrid: MEC.
ORDEN ECI/3857/2007, de 27 de diciembre, por la que se establecen los requisitos para la verificación de los títulos universitarios oficiales que habiliten para el ejercicio de la profesión de Maestro en Educación Primaria (BOE 29 DIC 07)

ANEXOS

ÍNDICE

<u>1.</u>	<u>ANEXO I- ANÁLISIS DEL MATERIAL</u>	58
<u>2.</u>	<u>ANEXO II- ANÁLISIS TÉCNICO</u>	62
<u>3.</u>	<u>ANEXO III- PROGRESIÓN ABIERTA</u>	63
<u>4.</u>	<u>ANEXO IV- UNIDAD DIDÁCTICA</u>	75
<u>1.</u>	<u>INTRODUCCIÓN</u>	76
<u>2.</u>	<u>JUSTIFICACIÓN</u>	76
<u>3.</u>	<u>CONTEXTO</u>	78
<u>4.</u>	<u>OBJETIVOS</u>	78
<u>5.</u>	<u>CONTENIDOS</u>	78
<u>6.</u>	<u>COMPETENCIAS</u>	79
<u>7.</u>	<u>TEMPORALIZACIÓN</u>	79
<u>5.</u>	<u>ANEXO V- ESQUEMAS DE SESIÓN</u>	80
<u>6.</u>	<u>ANEXO VI- FICHA SESIÓN III</u>	84
<u>7.</u>	<u>ANEXO VII- EVALUACIÓN SESIÓN V</u>	88
<u>5.1.2.</u>	<u>EVALUACIÓN</u>	88
<u>8.</u>	<u>ANEXO VIII- ESTACIONES CIRCUITO MULTIFUNCIONAL</u>	89
<u>9.</u>	<u>ANEXO IX -TABLA EVALUACIÓN ACTITUDES</u>	90

1. ANEXO I- ANÁLISIS DEL MATERIAL

5.2.1.7. Características del material

FOTO	NÚMERO	COLOR	TAMAÑO	TEXTURA	PESO	ELASTICIDAD	DUREZA	SONORIDAD	ADHERENCIA
BALONES Y PELOTAS									
	2	Blanco	20cm diámetro	Suave , muy deteriorado	Liviano	No botan mucho	Blandos	No	Buena
	30	Multicolores	20 cm	De piel suaves	liviano	Si que botan	Duros	No	Regular.
	20	Verdes Amarillos Rojos Azules	30 cm	Rugosos	liviano	Sí que botan	Blandos	No	Regular.
	14	Azul, roja, verde, amarillo y naranja.	15cm	Suave	medio	No botan	Duras de plástico	No	Buena.
	1	Naranja	20 cm	Suave	1kg	No bota	Dura	No	No muy buena.

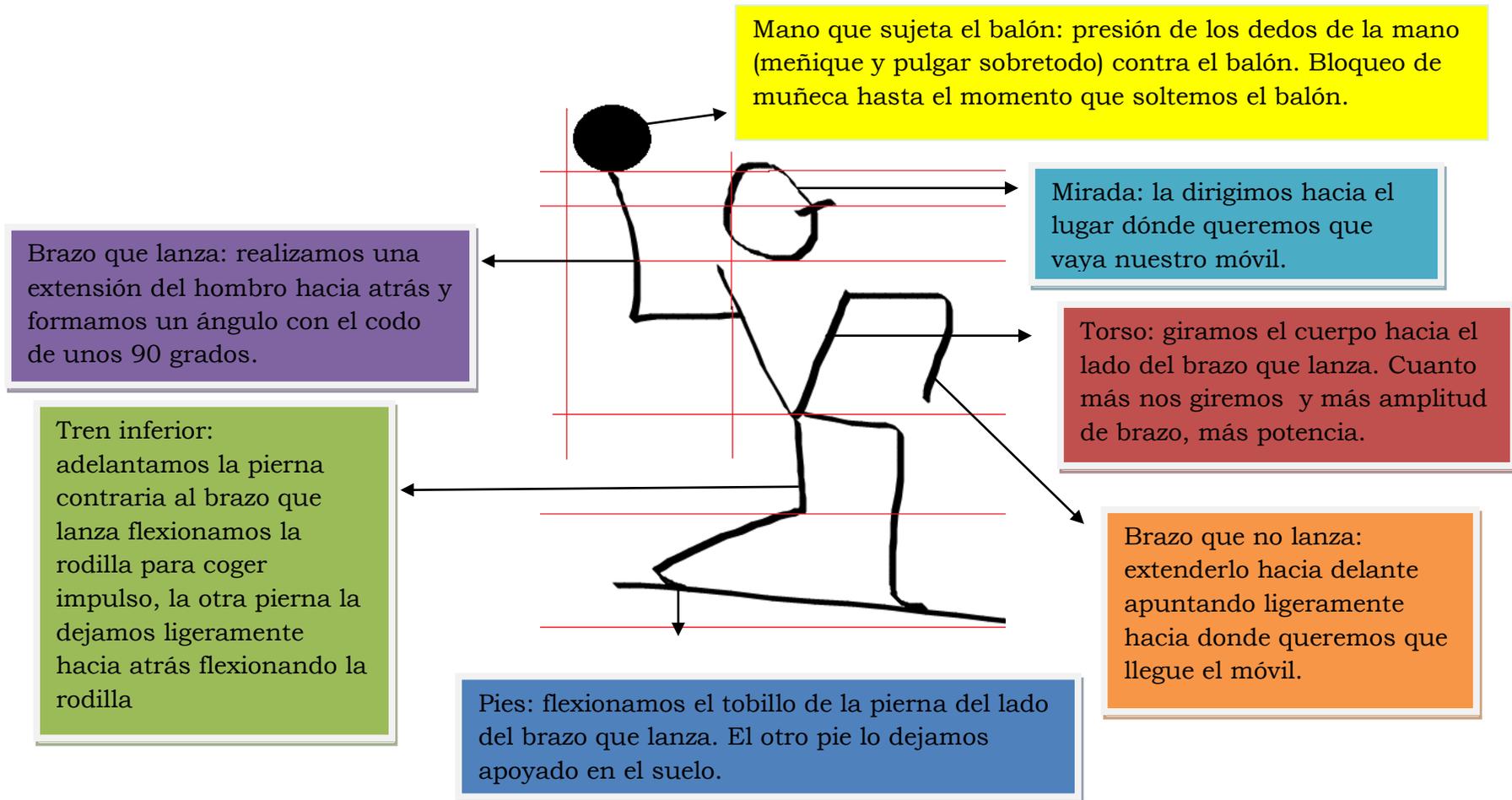
	32	Azul, rojas, narnaja, verdes moradas	14 cm	suaves	livianas	Botan	Blandas	No	Muy buena
	38	Amarillas	7 cm	Rugosas	Muy livianas	Botan	Muy blandas	No	Muy buena
	28	Amarillas	12 cm	Rugosas	Muy livianas	Botan	Muy blandas	No	Muy buena
	4	Colorines	30 cm 40cm	Suaves	Muy livianas	Muy elásticas	Blandas	No	No muy buena.
	2	Amarilla y verde	50 cm	Suaves	livianas	Muy elásticas	blandas	No	No muy buena
	16	Marrones	8cm	Rugosas	liviana	No botan	duras	No	Buena.
	2	Rojas	70 cm	Suaves	pesadas	Muy elásticas	blandas	No	No muy buena

	20	Naranjas	23 cm	Rugosos	0,5 kg	Botan	duros	No	Buena.
OTROS MATERIALES									
	37	Rojas	50cm	Posibilidades de acción: Golpear, trasladar, hacer equilibrios, equilibrarla, arrastrar, batear, capturar, catapultar, empujar, girar, lanzar, recepcionar, remar.					
	20	Colorines	100cm	Posibilidades de acción: agarrar, arrastrar, atrapar, balancearse, batear, capturar, coger, deslizar, desplazar objetos, equilibrar, saltar, elevar, esquivar, frotar, golpear, lanzar, pisar, transportar, ser golpeado, girar, rodar.					
	40	Colorines	30cm 50cm 65cm	Posibilidades de acción: arrastrar, saltar, colgar, coger, coordinar, deslizar, rodar, equilibrar, elevar, empujar, capturar, encestar, esquivar, girar, lanzar, patear, rodar.					
	18	Azul, rojo, verde y amarillo	25cm	Posibilidades de acción: agrupar, arrastrar, equilibrios, esquivar, pisar, recepcionar, rodear, saltar, ser golpeado, ser transportado, tirar, como base de sustento.					
	33	Colorines	-	Posibilidades de acción: agarrar, agrupar, arrastrar, atar, capturar, colgarse, girar, llevar, tirar, traccionar, transportar, tapar.					

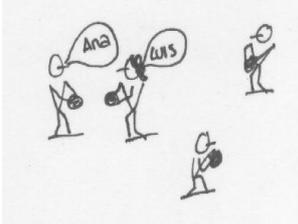
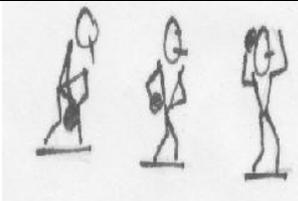
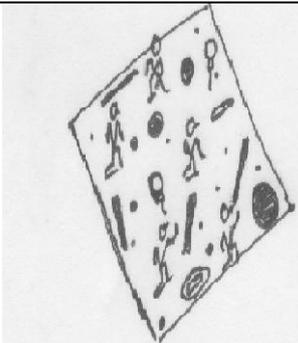
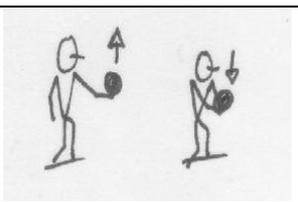
	1	Negra	-	Posibilidades de acción: encestar, tirar.
	21	Colorines	150cm	Posibilidades de acción: agarrar, agrupar, arrastrar, atar, balancearse, capturar, colgar, colgarse, cruzar, desplazarse, equilibrarse, esquivar, girar, golpear, pisar, reptar, saltar, subir, tirar, traccionar, transportar, trepar.
	1	Negro	-	Posibilidades de acción: amortiguar, desequilibrar, equilibrar(se), elevar, girar, golpear, pirutear, rebotar, saltar, suspenderse, voltear.

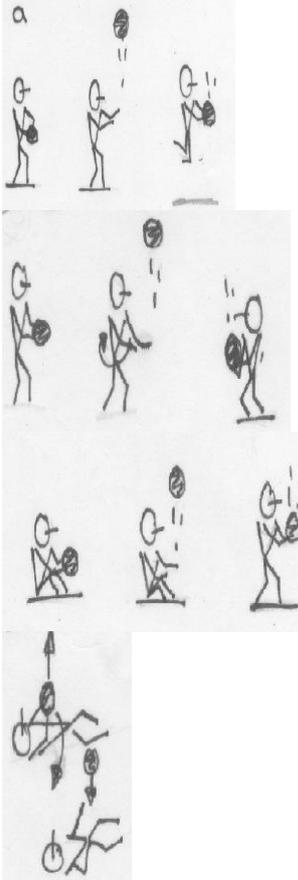
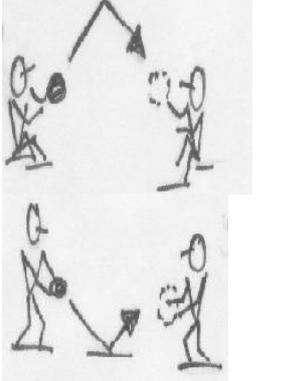
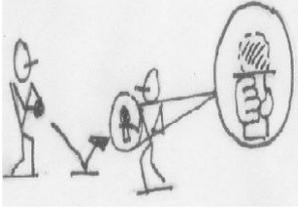
2. ANEXO II- ANÁLISIS TÉCNICO

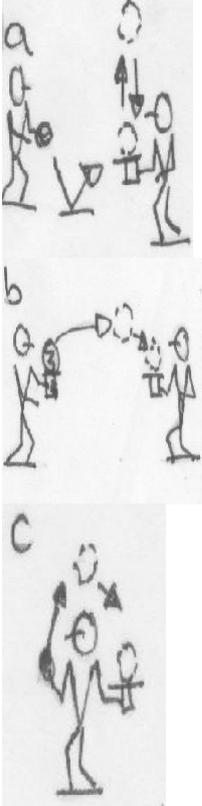
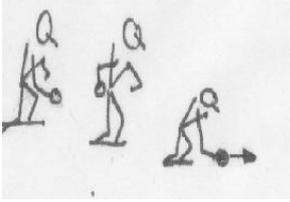
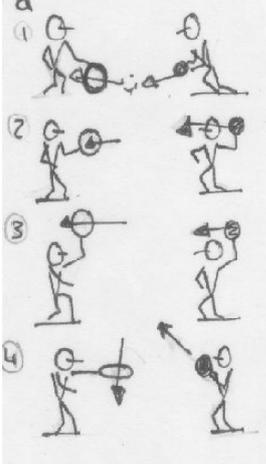
1.1.1.1. Análisis de los aspectos técnicos

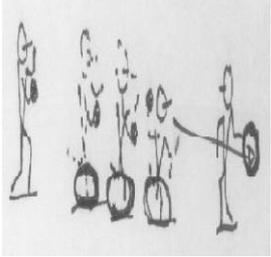
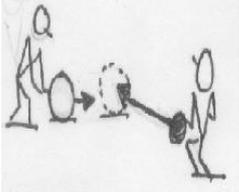
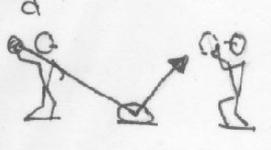
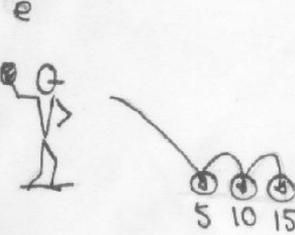


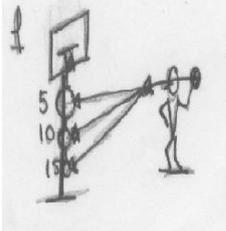
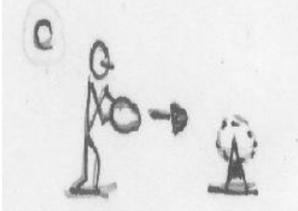
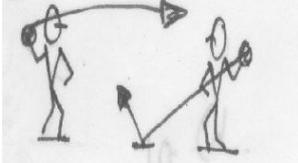
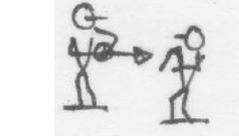
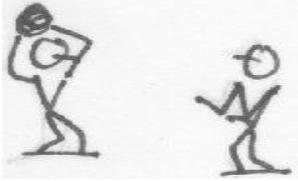
3. ANEXO III- PROGRESIÓN ABIERTA

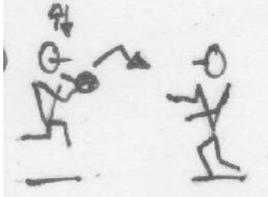
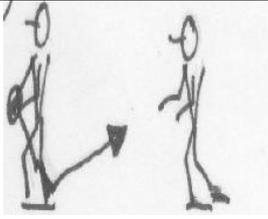
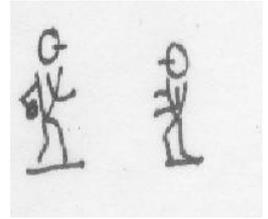
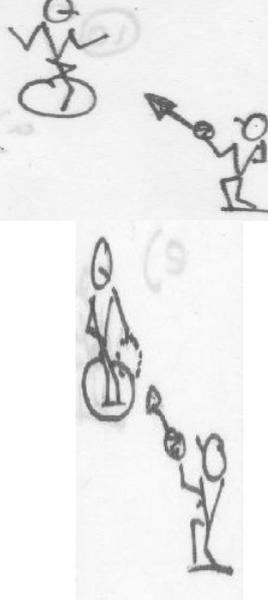
5.2.1.8. PROGRESIÓN ABIERTA		
	Actividad	Conceptos
	Cada uno con un balón, iremos caminando por la clase y cuando nos encontremos con alguien cambiaremos los balones y diremos el nombre del compañero. Cogemos el balón con una sola mano.	Presión de los dedos de la mano contra el balón para que no se nos caiga.
	Por parejas, pasar al compañero la pelota por las piernas, estómago, brazos...	Vemos como se relajan los músculos al paso de la pelota.
	Individualmente pasar una pelota de tenis de una mano a otra por la espalda, entre las piernas, por detrás de la cabeza.	Coger la pelota con ambas manos, ajustando la presión de los dedos para soltarla o cogerla alternativamente.
	En el suelo habrá diferentes materiales dispuestos aleatoriamente. Tendremos que ir andando y cuando el profesor diga el nombre del objeto vamos a por él, lo cogemos y observamos el agarre y las diferencias entre un material y otro, su textura, tamaño, peso y forma. Lo lanzamos hacia arriba y lo intentamos coger.	Observamos el tipo de agarre que hacemos dependiendo del material que cojamos.
	Lanzar con la mano dominante el balón hacia arriba cogerlo con las dos manos. Hacer lo mismo con la mano no dominante.	Poner el brazo recto al lanzarlo para que vaya recto y no se nos desvíe.
	Lanzar el balón con la mano dominante primero y luego con la no dominante pero ahora hay que cogerlo con la mano con la que se lance. Variante: <ul style="list-style-type: none"> Hacer lo mismo pero con desplazamientos. 	Mirar el balón para posicionar correctamente la mano al cogerlo.

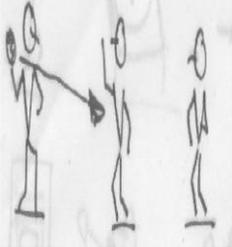
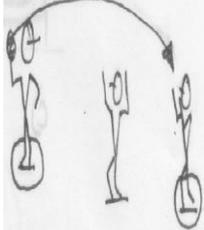
	<p>Lanzar el balón hacia arriba con ambas manos, cogerlo con las dos manos</p> <p>Variante:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cogerlo con ambas manos pero en suspensión. • Antes de cogerlo damos un giro de 180 grados. • Antes de cogerlo damos un giro de 360 grados. • Lo lanzamos sentados nos levantamos y lo cogemos. • Tumbados lo lanzamos hacia arriba dar una vuelta en el suelo y cogerlo. 	<p>Extender los brazos para lanzar la pelota hacia arriba.</p> <p>Para que no se nos vaya hacia atrás o hacia los lados lanzar el balón con las palmas ya que si utilizamos los dedos daremos dirección al balón.</p> <p>Calcular la distancia del balón para saltar y coger el balón en el aire.</p> <p>Saltar doblando las piernas hacia atrás para tener más suspensión.</p> <p>Ahora sí que utilizamos los dedos para dar dirección al balón.</p> <p>Lo lanzamos bien alto para que nos dé tiempo a girar.</p> <p>Utilizamos más la amplitud del hombro para lanzarlo alto.</p> <p>Pegamos el balón al pecho para tener más recorrido y extendemos los codos al máximo.</p> <p>Giramos las muñecas hacia el cuerpo.</p>
	<p>Por parejas los dos sentados, luego arrodillados y por último tumbados, lanzar la pelota de tenis hacia arriba, el compañero tendrá que cogerla. Cambio de mano.</p> <p>Variante:</p> <ul style="list-style-type: none"> • De pie lanzamos la pelota a nuestro compañero de bote. 	<p>Calculamos la distancia a la que está mi compañero y veo a que potencia tengo que lanzar la pelota hacia arriba para que caiga justo donde está él.</p> <p>Vemos la diferencia que hay al dar el bote más cerca de mi cuerpo o más lejos.</p>
	<p>Por parejas uno con un vaso de yogurt y otro con una pelota de tenis, el que tiene la pelota se la pasará a su compañero y este la tendrá que coger con el vaso.</p> <p>Variante:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ahora pasamos de bote. Pasamos con las dos 	<p>Vemos la altura a la que el balón viene y ponemos el vaso debajo.</p> <p>Pasamos al compañero bombeado.</p> <p>Pasamos con más fuerza ya que al dar el bote se pierde potencia.</p>

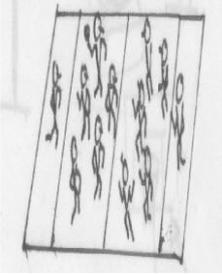
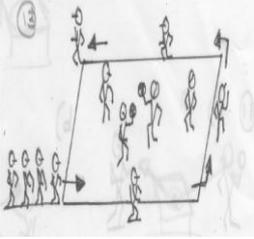
	<p>manos o con una y vemos la diferencia</p> <ul style="list-style-type: none"> • El que tiene el vaso de yogurt debe impulsar la pelota hacia arriba y volverla a coger. • Cada uno con un vaso, hacer pases. • Individualmente, cada uno con un vaso y una pelota, se la auto-lanzará y la cogerá con la otra mano. (cambio de mano). 	<p>Impulsamos la pelota con el yogurt moviendo el hombro, el codo se queda quieto para no darle dirección a la pelota.</p> <p>No dejamos de mirar la pelota para colocar el vaso correctamente debajo.</p> <p>Pasamos bombeado para que sea más fácil la recepción.</p> <p>No dejamos de mirar la pelota.</p> <p>Nos movemos para intentar quedar lo más próximo a la pelota.</p>
	<p>Bolos con vasos de Yogurt/latas.</p>	<p>Flexionamos las rodillas y echamos el cuerpo hacia delante a la vez que ponemos el brazo que lanza hacia atrás para coger potencia al lanzamiento.</p> <p>Extendemos el otro brazo hacia delante para mejorar nuestra puntería.</p>
	<p>Por parejas, uno sujeta un aro y el otro tendrá que lanzar la pelota y colarla dentro del aro. Poner el aro en diferentes posiciones.</p> <p>Variante:</p>	<p>Vamos cambiando el tipo de lanzamiento dependiendo de donde se coloque el aro, subiendo más el brazo.</p> <p>En el primer caso lanzar la pelota rodando.</p> <p>En el segundo y el tercero tirar lo más recto posible echando el brazo hacia atrás y formando un ángulo de 90 grados con el codo.</p> <p>Giramos el cuerpo hacia el lado del brazo que lanza. Cuanto más nos giremos y más</p>

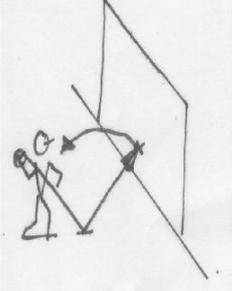
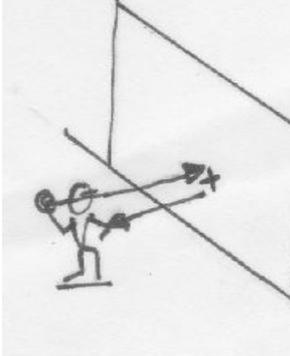
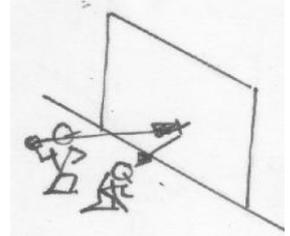
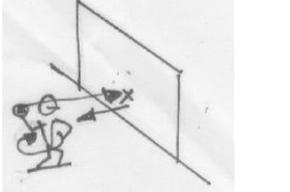
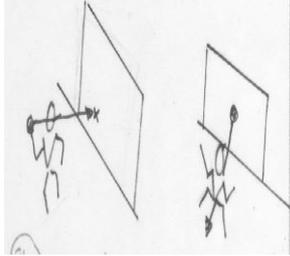
		<p>amplitud de brazo, más potencia. Extender el otro brazo para mejorar la puntería. En el último caso, lanzar bombeado y calcular cuándo la pelota va hacia abajo.</p>
	<p>Por parejas, uno sujeta el aro y el otro tendrá que colar la pelota por el aro pero antes de lanzar deberá dar tres pasos en los aros que habrá en el suelo y lanzar saltando a la pata coja.</p>	<p>Miramos al suelo para ver donde pisamos Comenzamos pisando el aro con la pierna contraria al brazo que lanzamos.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> Rodar el aro y meter la pelota. 	<p>Rodamos el aro con las dos manos, con una lo sujetamos y con la palma de la otra lo impulsamos. Observar la velocidad a la que va el aro y lanzar el balón adelantado para que se encuentren en un punto.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> Pasar al compañero de bote, este bote tendrá que darse dentro del aro 	<p>Echamos el brazo hacia atrás y formamos un ángulo de 90 grados con el codo. Giramos el cuerpo hacia el lado del brazo que lanza. Cuanto más nos giremos y más amplitud de brazo, más potencia. Apuntamos al centro del aro con el otro brazo.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> Tres aros en el suelo a distinta distancia, el que esté más lejos valdrá 15 puntos, el del medio 10 y el que está más cerca 5, lanzar el balón para que caiga dentro de los aros. 	<p>Echamos el brazo hacia atrás y formamos un ángulo de 90 grados con el codo. Giramos el cuerpo hacia el lado del brazo que lanza. Cuanto más nos giremos y más amplitud de brazo, más potencia. Apuntamos al centro del aro que</p>

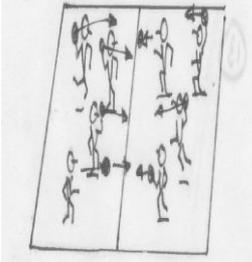
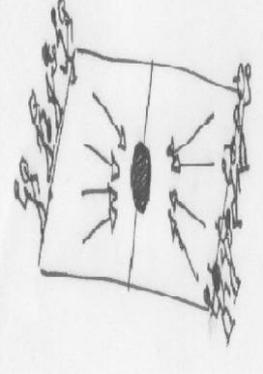
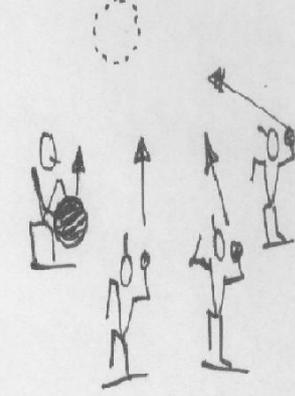
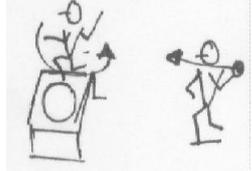
		<p>queramos dar con el otro brazo.</p>
	<p>Atar tres aros de distinto tamaño con una cuerda y colgarlos de la canasta, el más pequeño valdrá 15, el mediano 10 y el grande 5, hay que colar el balón intentando hacer puntos.</p>	<p>Echamos el brazo hacia atrás y formamos un ángulo de 90 grados con el codo. Giramos el cuerpo hacia el lado del brazo que lanza. Cuanto más nos giremos y más amplitud de brazo, más potencia. Adelantamos el pie contrario al brazo que tira y atrasamos el pie del brazo que lanza.</p>
	<p>Colar aros en un cono</p>	<p>Giramos ligeramente el cuerpo hacia el brazo contrario que lo va a lanzar. Flexionar y extender el codo del brazo que lanza. Lanzarlo ligeramente bombeado.</p>
	<p>Por parejas uno con una pelota de tenis y otro con una más grande, deberán pasarse las pelotas a la vez. (utilizar también la mano no dominante)</p>	<p>Ver cuando mi compañero suelta el balón. Nada más soltar el balón colocar las manos para recepcionar en forma de "garra".</p>
	<p>Con dos manos, pase de pecho.</p>	<p>Flexión y extensión de hombros. Lanzar al pecho de mi compañero</p>
	<p>Con dos manos, pasar por encima de la cabeza.</p>	<p>Impulsarme con las piernas flexionando las rodillas. Girar los hombros, ambos brazos deben ir a la vez.</p>

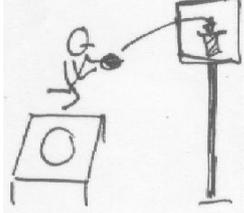
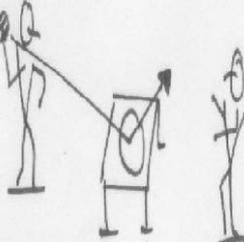
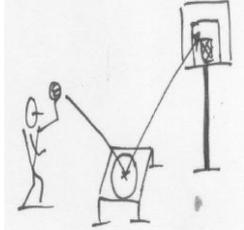
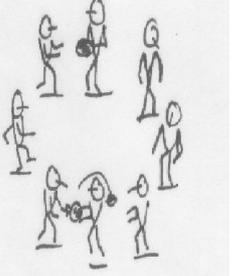
	<p>Saltando y palmeando con la yema de los dedos en el aire.</p>	<p>Saltamos con las piernas flexionadas hacia atrás para estar más tiempo en el aire. Saltamos cuando el balón ya esté cayendo pero no lo dejamos caer mucho, palmearlo antes de que baje a la altura de nuestra cabeza. Lanzarlo bombeado para que al compañero le de tiempo a saltar.</p>
	<p>Entre las piernas.</p>	<p>Mirar el balón para que bote justo detrás de nosotros. Abrir las piernas y flexionar las rodillas.</p>
	<p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Con una mano por la espalda. 	<p>Agarrar bien el balón y soltarlo cuando el brazo no dé más de sí. Girar ligeramente el cuerpo hacia el brazo que lanza.</p>
	<p>Por parejas, uno se colocará en un aro y el otro le tendrá que dar con una pelota de gomaespuma, el que está en el aro deberá esquivarla sin salirse de aro.</p> <p>Variante:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ahora el que está en el aro no solo podrá esquivar sino que podrá recepcionar el balón. 	<p>No pierdo de vista nunca al balón, la única forma de esquivarlo es mirar por dónde viene. Echamos el brazo hacia atrás y formamos un ángulo de 90 grados con el codo. Giramos el cuerpo hacia el lado del brazo que lanza. Cuanto más nos giremos y más amplitud de brazo, más potencia. No lanzamos a la cabeza.</p> <p>Poner las manos en forma de “garra” para recepcionarlo con tensión pero no mucha ya que si no rebotará. En cuanto sintamos el contacto del balón en nuestras manos cerramos los dedos.</p>

		<p>Si viene hacia nuestros pies flexionamos las rodillas.</p>
	<p>Por tríos, con un balón colocados uno en frente de otro y el tercero en medio, los de fuera tendrán que lanzar el balón con el objetivo de darle, el del medio esquivará o cogerá el balón.</p>	<p>No pierdo de vista nunca al balón, la única forma de esquivarlo es mirar por dónde viene. Echamos el brazo hacia atrás y formamos un ángulo de 90 grados con el codo. Giramos el cuerpo hacia el lado del brazo que lanza. Cuanto más nos giremos y más amplitud de brazo, más potencia. No lanzamos a la cabeza. Poner las manos en forma de “garra” para recibirlo con tensión pero no mucha ya que si no rebotará. En cuanto sintamos el contacto del balón en nuestras manos cerramos los dedos. Si viene hacia nuestros pies flexionamos las rodillas.</p>
	<p>Por tríos, igual colocados. Los de fuera estarán dentro de un aro tendrán que pasarse el balón y el de dentro cortarlo. En cuanto lo corte uno de fuera se pondrá al medio.</p>	<p>Echamos el brazo hacia atrás y formamos un ángulo de 90 grados con el codo. Giramos el cuerpo hacia el lado del brazo que lanza. Cuanto más nos giremos y más amplitud de brazo, más potencia.</p>

	<p>Balón tiro/cementerio Variante:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Con dos balones • Con vidas • Cuatro bandas. 	<p>Echamos el brazo hacia atrás y formamos un ángulo de 90 grados con el codo. Giramos el cuerpo hacia el lado del brazo que lanza. Cuanto más nos giremos y más amplitud de brazo, más potencia. No pierdo de vista nunca al balón, la única forma de esquivarlo es mirar por dónde viene. Poner las manos en forma de “garra” para recepcionarlo con tensión pero no mucha ya que si no rebotará. En cuanto sintamos el contacto del balón en nuestras manos cerramos los dedos. Si viene hacia nuestros pies flexionamos las rodillas.</p>
	<p>Dos equipos, uno hace una fila en una esquina del campo, el otro equipo esparcido por todo el campo tendrá dos pelotas de gomaespuma. El equipo que está en la fila, saldrá de uno en uno corriendo alrededor de la pista, el otro equipo deberá darle con la pelota.</p>	<p>Lanzamos el balón adelantado, calculando la velocidad a la que va mi compañero y la potencia que le doy al balón.</p>
	<p>Sangre.</p>	<p>Flexionamos las rodillas para coger más potencia al lanzamiento hacia arriba. El que vaya a coger el balón no lo deja de mirar.</p>

	<p>Lanzar contra la pared. Variante:</p> <ul style="list-style-type: none"> Lanzar con bote previo y cogerlo sin que toque el suelo 	<p>Lanzarlo contra el suelo fuerte ya que al rebotar dos veces va a perder fuerza. Desplazarme hacia delante antes de que toque el suelo.</p>
	<p>Lanzarlo y recibirlo sin que bote. Lanzarlo y dar dos palmadas antes de recibirlo</p>	<p>Echamos el brazo hacia atrás y formamos un ángulo de 90 grados con el codo. Giramos el cuerpo hacia el lado del brazo que lanza. Cuanto más nos giremos y más amplitud de brazo, más potencia. Poner las manos en forma de "garra" para recibirlo con tensión pero no mucha ya que si no rebotará. En cuanto sintamos el contacto del balón en nuestras manos cerramos los dedos. Lanzarlo más flojo para que me dé tiempo a dar las palmadas</p>
	<p>Lanzarlo, tocar el suelo antes de recibirlo</p>	<p>Lanzarlo bombeado para que me dé tiempo a tocar el suelo</p>
	<p>Lanzarlo, dar un giro y recibirlo.</p>	<p>Lanzamiento bombeado. Nada más girar tener colocadas las manos.</p>
	<p>La paloma. Lanzar a la pared ir corriendo para que pase por debajo de nuestras piernas de bote. Hacemos una fila y hacerlo continuado.</p>	<p>Calcular la velocidad a la que va el balón para correr hacia él. Saltamos abriendo las piernas. Si se nos va alta empujar el balón con las manos hacia abajo.</p>

	<p>Dos equipos, lanzar los balones hacia el campo contrario, quien tenga menos balones en un determinado tiempo gana.</p>	<p>Echamos el brazo hacia atrás y formamos un ángulo de 90 grados con el codo. Giramos el cuerpo hacia el lado del brazo que lanza. Cuanto más nos giremos y más amplitud de brazo, más potencia.</p>
	<p>Dos equipos, cada uno dispuesto al final de la pista en el medio habrá una pelota de pilates, cada equipo dispondrá de un número determinado de balones, tendrán que lanzar las pelotas para dar a la grande y desplazarla hacia el campo del equipo contrario. Pero no hay que desperdiciar los balones ya que no se pueden ir a por ellos.</p>	<p>Echamos el brazo hacia atrás y formamos un ángulo de 90 grados con el codo. Giramos el cuerpo hacia el lado del brazo que lanza. Cuanto más nos giremos y más amplitud de brazo, más potencia. Cooperamos con nuestros compañeros y no desperdiciamos balones.</p>
	<p>Tiro al plato. Por grupos, uno de los componentes tendrá que tirar al aire un balón de playa y el resto deberá lanzar su balón y darle en el aire.</p>	<p>Calculamos la distancia entre el objeto y mi balón y miramos a la velocidad a la que baja.</p>
	<p>Saltando en el minitramp que te pasen y cogerlo en el aire Variante:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cogerlo y devolverla 	<p>Miramos el balón y colocamos las manos en forma de garras con la tensión justa.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Estar de espaldas saltando y a la voz de ya del compañero girarse y coger la pelota que le lanzarán 	<p>Tener las manos colocadas. El compañero dice ya justo cuando está lanzando.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Estar saltando en el minitramp que nos pase el compañero y devolverla en el aire. 	<p>No es necesario recepcionar el balón, en el momento en que lo sentimos lo palmeamos al compañero.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Saltando en el minitramp que nos pasen y en el aire meter en un aro. • Saltando en el minitramp que nos pasen y en el aire meter a canasta 	<p>Saltar lo máximo posible, flexionando las rodillas. Tirar bombeado.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Por parejas pasar de bote al compañero, pero el bote debe dar dentro del minitramp. 	<p>Calcular la potencia ya que el minitramp va a impulsar el balón, más que el suelo.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Individualmente tirar de bote a la canasta pero el bote debe ir al minitramp. 	<p>Apuntar al centro del minitramp pero en dirección de la canasta.</p>
	<p>En círculo dos balones, pasárselos intentando que un balón pille al otro.</p>	<p>Coger el balón con las dos manos, con las palmas y dedos. Girar el cuerpo rápidamente</p>
	<p>Jugamos a pillar con el balón, todos la quedan excepto uno, el balón no puede ser lanzado para pillar, y quien tenga balón solo puede dar tres pasos.</p>	<p>Colaboración entre todos para un objetivo común. Si damos pases cortos hay menos probabilidad de que se nos caiga al suelo.</p>

	<p>Realizamos pases por parejas en movimiento.</p>	<p>Pasamos el balón un poco más adelantado que nuestro compañero ya que él está en movimiento.</p>
	<p>Realizamos pases por tríos</p>	<p>Pasamos el balón un poco más adelantado que nuestro compañero ya que él está en movimiento. El del extremo pasará más fuerte ya que tiene que superar más distancia.</p>
	<p>Saltamos a la comba, dos dan, uno en el medio saltando y otro fuera que tendrá que pasar el balón al que está saltando, este la tendrá que coger a la vez que lanza y devolverla.</p>	<p>No perdemos el ritmo de saltar aunque nos pasen la pelota. Pasar la pelota cuando la cuerda esté justo por encima.</p>

4. ANEXO IV- UNIDAD DIDÁCTICA

UNIDAD DIDÁCTICA

¿Cuál es mi postura para lanzar?

1. INTRODUCCIÓN

Esta unidad didáctica está compuesta por una serie de apartados los cuales darán sentido a toda la acción práctica propuesta. En un primer momento, explicaré el por qué de los contenidos que voy a trabajar, la razón por la que los voy a enseñar a mi alumnado y la importancia que tienen a la hora de su desarrollo motor, para ello me he ayudado del BOE del cual he sacado los contenidos y los criterios de evaluación que voy a trabajar. Explicaré a quién va dirigida esta unidad didáctica y el por qué de esta elección al igual que los recursos económicos y materiales. Más adelante expondré los objetivos que deseo que alcancen al igual que los contenidos tanto conceptuales, procedimentales como actitudinales, esta unidad didáctica atenderá a una serie de competencias básicas que el alumnado adquirirá a partir de las actividades propuestas. En otro apartado se verá reflejada la temporalización de cada sesión y el título que llevará. Dentro de la metodología se observará el ejemplo práctico del Análisis Global de Movimiento (AGM), en el cual se verán los diferentes análisis necesarios y su consiguiente progresión abierta. Para el término de la Unidad didáctica estarán desarrollados los esquemas de sesión con los tres momentos; el de encuentro, construcción del aprendizaje y el de despedida, así como los objetivos, contenidos (conceptuales, procedimentales y actitudinales) y la evaluación de cada una de las sesiones.

2. JUSTIFICACIÓN

Muchas de las clases de Educación Física se basan en la realización de juegos y actividades físicas sin un sentido concreto, hacer por hacer, poco a poco la mentalidad de los educadores de esta asignatura está empezando a cambiar, se está empezando a despertar y ver que hay una necesidad de que los niños y niñas empiecen a ser conscientes de su cuerpo al realizar los movimientos, qué partes están tensas y cuáles están relajadas y el por qué, qué estrategias pueden pensar para que la acción no sea fortuita y esporádica, es decir, que haya un conocimiento detrás y una consciencia de todo lo que hacen.

En estas edades lo normal es que los alumnos y alumnas simplemente reaccionen y realicen lo que les pedimos pero sin pensar en ello conscientemente, lo hacen y punto, esta unidad didáctica procura crear ambientes y actividades que desarrollen las enseñanzas-aprendizajes tanto físicas como mentales mediante la experimentación y exploración tanto individual como colectiva y un posterior análisis de la acción.

Esta puesta en práctica pretende que el alumnado sea capaz de aprender sobre ellos mismos mediante el conocimiento y control de todos los segmentos de su cuerpo, que aprendan sobre su naturaleza motriz sus posibilidades y por supuesto sus limitaciones, al igual que sean capaces de observar a sus compañeros y compañeras, aprendiendo de ellos. Nosotros como docentes tenemos que tener en cuenta que no todos los alumnos y

alumnas van al mismo ritmo, somos diferentes por lo que cada uno tiene su propio periodo de asimilación, es por ello que debemos tener en cuenta la individualidad de cada uno, y esta unidad didáctica lo tiene presente gracias a una metodología en la que los agrupamientos estarán muy pensados para que, el ayudar a los propios compañeros formen parte del aprendizaje.

Todos los contenidos que se van a trabajar en esta unidad didáctica de lanzamientos están recogido en el Boletín Oficial del Estado de Educación Primaria, en concreto me he centrado en la asignatura de Educación Física en el segundo ciclo el cual es al que va dirigida dicha unidad didáctica, he elegido estas edades porque su esquema corporal aún no está muy definido y a la vez me permite trabajar una habilidad con un nivel bastante bueno. El bloque de contenidos número 1, 2 y 5 son los que justifican mi trabajo:

- Bloque I. El cuerpo: imagen y percepción.
 - “Posibilidades perceptivas. Experimentación y exploración de las capacidades perceptivas y su relación con el movimiento”
 - “Conciencia y control del cuerpo en relación con la tensión y relajación”
 - “Esquema corporal. Representación del propio cuerpo y del de los demás”.
 - “Adecuación de la postura a las necesidades expresivas y motrices”
 - “Organización espacio-temporal en acciones y situaciones de complejidad creciente”.
- Bloque II. Habilidades motrices
 - (...) “Ajuste y consolidación de los elementos fundamentales en la ejecución de (...) manejos de objetos”
 - “Control y dominio corporal”
 - “Interés por mejorar la competencia motriz, valoración del esfuerzo personal en la actividad física”
- Bloque V. Juegos y actividades deportivas
 - “Respeto hacia las personas (...) y rechazo a los comportamientos antisociales”
 - “Comprensión y aceptación, cumplimiento de las reglas y actitud responsable (...)”

Como se observa los primeros dos bloques son exactamente los contenidos que voy a trabajar en cada sesión y el bloque 5 he elegido los contenidos más actitudinales y relacionados con valores que a mi forma de ver deberían estar en cada una de las unidades didácticas que propongamos, no trabajarlo de forma individualizada cuando la programación diga que tocan juegos, sino como un hábito adquirido.

- Criterios de evaluación

- Cr1. “Ajustar voluntariamente la tensión y distensión muscular en diferentes segmentos corporales así como los ritmos respiratorios”
- Cr3. “Lanzar, pasar y recibir pelotas u otros móviles, sin perder el control de los mismos, adecuando los movimientos y las trayectorias”

3. CONTEXTO

La unidad didáctica va enfocada a niños y niñas del segundo ciclo, en concreto, 3º de primaria (8-9 años). La clase estará compuesta por 24 alumnos, 13 niños y 11 niñas.

La situación económica del colegio es buena, y eso se refleja en la cantidad de materiales de los que disponemos para realizar la unidad didáctica.

Tenemos dos espacios, uno es el gimnasio el cual tiene unas dimensiones de 29x15 metros, por lo que nos permite la realización de muchas de las actividades propuestas. El otro espacio es el patio, el cual es muy extenso, pero está expuesto a las inclemencias meteorológicas y los materiales son más difíciles de sacar e introducir sin perder de vista a los alumnos.

4. OBJETIVOS

- Colocar de forma correcta mi cuerpo dependiendo del lanzamiento que hagamos.
- Controlar el móvil para que obedezca mis intenciones.
- Lanzar con precisión.
- Registrar los datos y opinar de forma reflexionada sobre la acción.
- Combinar saltos y desplazamientos con los lanzamientos.
- Controlar la respiración mediante la relajación después de la acción.

5. CONTENIDOS

- Conceptuales
 - El cuerpo en el espacio.
 - Tipos de lanzamientos.
 - El concepto de puntería.
 - Cálculo de distancias.
 - Tipos de dianas.
 - Relajación y respiración
- Procedimentales
 - Colocación de los segmentos corporales en el espacio.
 - Precisión en la trayectoria de nuestros lanzamientos.

- Adecuación del gesto y el movimiento a las características de la diana.
- Reflexión sobre lo ocurrido en las sesiones.
- Actitudinales
 - Anotación de los resultados en la ficha o cuaderno de campo.
 - Aceptación de los resultados.
 - Cuidado del material.
 - Respeto hacia las opiniones de mis compañeros/as.

6. COMPETENCIAS

Competencia en la comunicación lingüística. Esta competencia se desarrollará a la hora de expresar junto a la pareja o a la clase entera determinadas reflexiones. Además aprenderán vocabulario específico relacionado con la asignatura.

Conocimiento e interacción con el medio físico. Se adquirirá mediante la percepción e interacción de su cuerpo con el espacio que les rodea y con sus compañeros/as con el fin de mejorar su bagaje motriz.

Competencia social y ciudadana. Se potenciará al realizar las actividades conjuntas entre ellos donde la colaboración y cooperación tendrán un gran protagonismo. El cumplimiento de determinadas reglas y el respeto hacia los demás y hacia uno mismo aceptando las limitaciones y las posibilidades de cada uno harán que se mejore dicha competencia.

Autonomía e iniciativa personal. La metodología que se utiliza desarrolla esta competencia al dar protagonismo a los alumnos y alumnas a la hora de organizar el material necesario en cada sesión.

Competencia de aprender a aprender. Se intentará motivar al alumnado para que sean ellos los que quieran aprender por sí mismo al igual que acepten sus limitaciones e intenten superarse a sí mismos.

7. TEMPORALIZACIÓN

1ª sesión	2ª sesión	3ª sesión	4ª sesión
Conocimientos básicos y previos. Actitud postural en los lanzamientos	Lanzamientos/recepciones estáticos	Mejoramos nuestra puntería	Lanzamientos dinámicos
5ª sesión: Evaluación circuito multifuncional/Autoevaluación			

5. ANEXO V- ESQUEMAS DE SESIÓN

SESIÓN I

- Momento de encuentro
- Momento construcción del aprendizaje

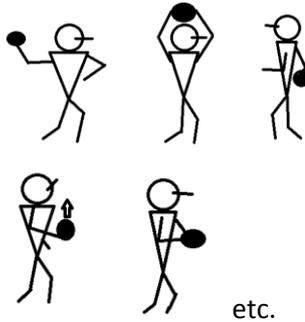
Agrupaciones



Material



Tipos de lanzamientos ejemplos:



etc.

Palabras clave:

Posición del cuerpo

Postura:

- Brazos
 - Que lanza
 - El que no lanza
- Piernas

Dirección del cuerpo y de la mirada.

- Vuelta a la calma

Reflexión mediante preguntas y respuestas.

SESIÓN II

- Momento de encuentro
- Momento construcción del aprendizaje

Agrupaciones

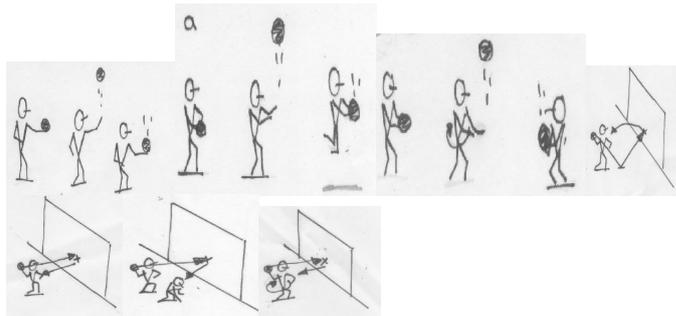


Material



LANZAMIENTOS

- Mano dominante y no dominante.



LANZAMIENTOS Y PASES CAMBIANDO LAS POSTURAS DEL CUERPO



- Vuelta a la calma

Reflexión y relajación (mental y corporal, coord. Ideatoria)

SESIÓN III

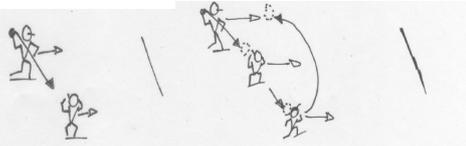
- Momento de encuentro
- Momento construcción del aprendizaje

<p>Agrupaciones</p> 	<p>ACTIVIDADES EN LA FICHA</p> <p>Aprendizajes de la sesión</p> <ul style="list-style-type: none"> • En los pases con el vaso de yogurt <ul style="list-style-type: none"> ○ Cálculo de distancias ○ Cálculo de la fuerza • En las actividades de puntería <ul style="list-style-type: none"> ○ Diferencias en la postura al cambiar de diana ○ Tipos de diana ○ Cálculo de distancias ○ Cálculo de fuerza.
<p>Material</p>  <p>Vasos de yogurt</p>	

- Vuelta a la calma
 - Reflexión sobre la ficha.
 - Relajación (mental y corporal, coord. Ideatoria)
 - Representaciones gráficas.

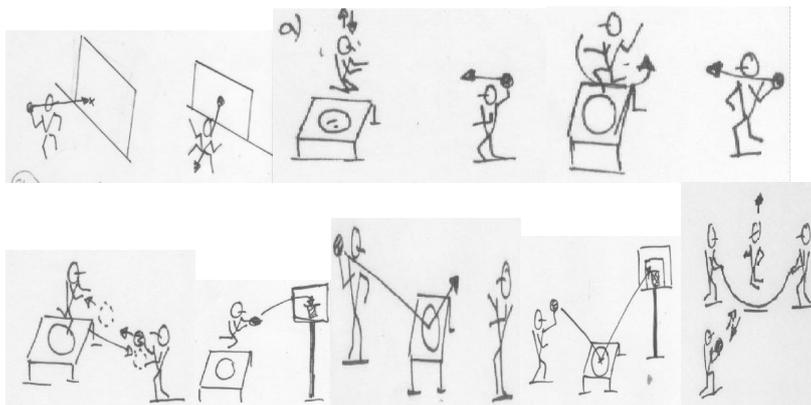
SESIÓN IV

- Momento de encuentro
- Momento construcción del aprendizaje

<p>Agrupaciones</p> 	<p>LANZAMIENTOS EN MOVIMIENTO</p> 
---	--



LANZAMIENTOS + SALTOS



SALTO (MINITRAMP)+PASE+RECEPCIÓN

SALTO (MINITRAMP)+RECEPCIÓN EN EL AIRE+PASE

SALTO (MINITRAMP) + RECEPCIÓN+LANZAR A CANASETA

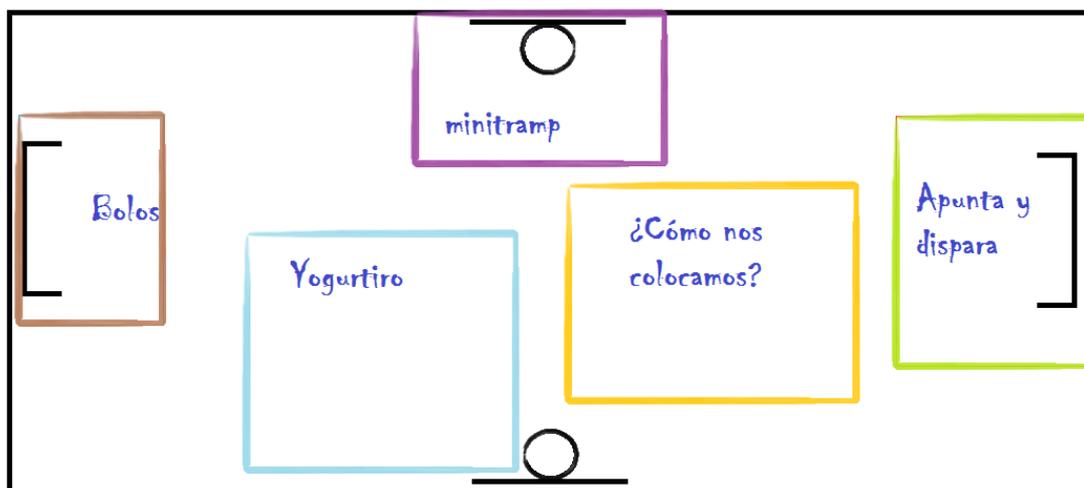
SALTO (MINITRAMP) + RECEPCIÓN + METERLA EN EL ARO

SALTO A LA COMBA + RECEPCIÓN

- Vuelta a la calma
 - Reflexión
 - Relajación (mental y corporal, coord. Ideatoria)

SESIÓN V (anexo X)

- Momento de encuentro
 - Momento de construcción del aprendizaje
- Circuito multifuncional (anexo XI)



Agrupaciones



Material

Todo lo que he utilizado hasta ahora.

ESTACIONES

Bolos:

- Posición del cuerpo
- Puntería
- Cálculo de la fuerza

Yogurtiro:

- Cálculo de distancias, de la fuerza y de la velocidad

Minitramp:

- Trayectorias
- Coordinación
- Cálculo de velocidades y del espacio

Apunta y dispara:

- Puntería
- Posición del cuerpo
- Trayectorias

- Vuelta a la calma
 - Reflexión
 - Relajación (mental y corporal, coord. Ideatoria)

6. ANEXO VI- FICHA SESIÓN III

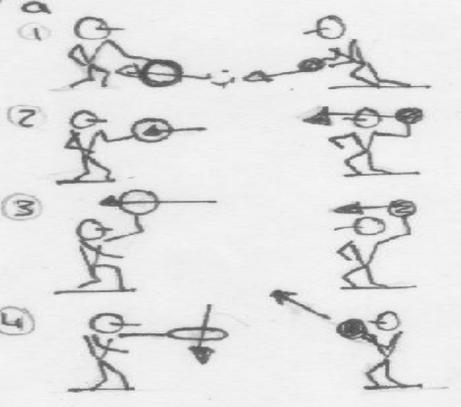
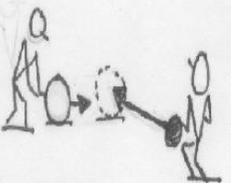
MEJORAMOS NUESTROS LANZAMIENTOS

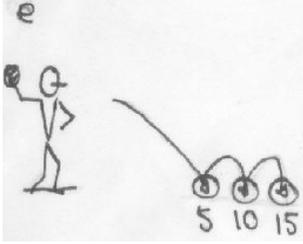
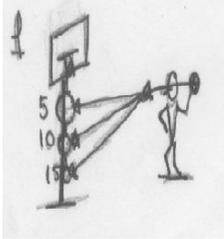


NOMBRE:

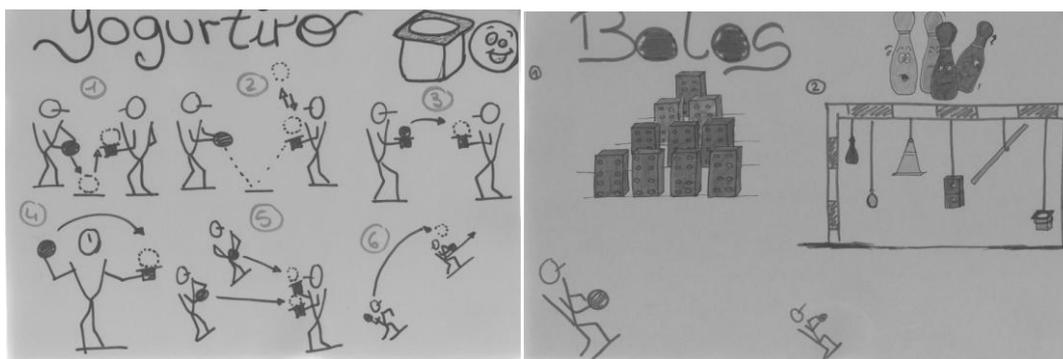
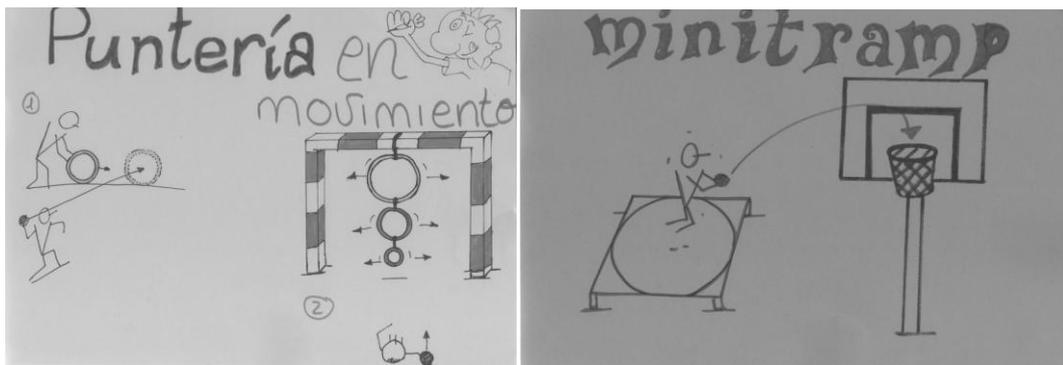
CURSO:

Representación	Actividad	Veces que lo pruebo	Veces que lo consigo
	<p>Por parejas uno con un vaso de yogurt y otro con una pelota de tenis, el que tiene la pelota se la pasará a su compañero y este la tendrá que coger con el vaso. También lo intentamos lanzando de bote.</p>	8	
	<p>El que tiene el vaso de yogurt debe impulsar la pelota hacia arriba y volverla a coger.</p>	5	

	<p>Individualmente, cada uno con un vaso y una pelota, se la auto-lanzará y la cogerá con la otra mano. (Cambio de mano).</p>	<p>8</p>	<p>Mano derecha</p>		<p>Mano izq.</p>	
	<p>Por parejas, uno sujeta un aro y el otro tendrá que lanzar la pelota y colarla dentro del aro. Poner el aro en diferentes posiciones.</p>	<p>3 veces en cada posición</p>	<p>a</p>	<p>b</p>	<p>c</p>	<p>d</p>
	<p>Rodar el aro y meter la pelota.</p>	<p>5</p>				

	<p>Tres aros en el suelo a distinta distancia, el que esté más lejos valdrá 15 puntos, el del medio 10 y el que está más cerca 5, lanzar el balón para que caiga dentro de los aros.</p>	<p>3</p>	
	<p>Atar tres aros de distinto tamaño con una cuerda y colgarlos de la canasta, el más pequeño valdrá 15, el mediano 10 y el grande 5, hay que colar el balón intentando hacer puntos.</p>	<p>3</p>	

8. ANEXO VIII- ESTACIONES CIRCUITO MULTIFUNCIONAL



ESTAS CARTULINAS ESTARÍAN EN CADA ESTACIÓN

9. ANEXO IX –TABLA EVALUACIÓN ACTITUDES

Cada día de la sesión habrá 5 representantes los cuales serán los encargados de diferentes funciones, llevarán un peto amarillo para diferenciarlos.

Funciones:

- Revisar que todos lleven las zapatillas de recambio.
- Sacar el material que necesitemos en la sesión.
- Estar pendientes de que nadie estropee el material.
- Poner puntos de respeto*, si
 - Alguien no cumple las normas.
 - Cuando el profesor considere que ha interrumpido la explicación o ha faltado el respeto a cualquier compañero/a. cumplimiento.
- Recoger el material.
- Colocarlos correctamente en el cuarto de material.

A su vez yo evaluaré cada día a los 5 alumnos encargados mediante esta tabla:

Alumnos/as.	Sacan el material correctamente sin armar escándalo ni jugar con él.	Recogen el material sin jugar con él en el proceso.	Lo colocan correctamente en el cuarto de los materiales.	Ponen los puntos de los compañeros correctamente.
Primer día				
Segundo día				

(Un ejemplo de estas tablas se podrá observar a continuación)

EJEMPLO DE TABLA DE ENCARGADOS

ALUMNOS/AS	ZAPATILLAS					CUIDADO DEL MATERIAL					CUMPLIR NORMAS					
	○	○	○	○	○	○	○	○	○			○	○			

EJEMPLO DE TABLA DE PUNTOS DE RESPETO

ALUMNOS/AS	PUNTOS DE RESPETO
	○○○○○
	○○○○
	○○○○○
	○○○
	○○○○
	○
	○○○○○