



Facultad de educación de Palencia

UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

DISEÑO DE UNA PROPUESTA EDUCATIVA PARA III CICLO DE PRIMARIA CENTRADO EN EL LANZAMIENTO DEL FRISBEE

TRABAJO FIN DE GRADO

GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA/MENCIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA

AUTOR: SARAY HERNÁNDEZ CHICO

TUTOR: FRANCISCO ABARDÍA COLÁS

PALENCIA, 2018

Resumen

Este trabajo de fin de grado tratará sobre la enseñanza, el aprendizaje y desarrollo de las habilidades motrices en el área de Educación Física en tercer ciclo de Educación Primaria, centrándonos en 6º curso. Para ello, comenzaremos hablando sobre las habilidades motrices centrándonos posteriormente en el lanzamiento de frisbee y las características del grupo al que va dirigido.

Posteriormente se diseña una unidad didáctica en la que, mediante la utilización de una nueva, innovadora y efectiva metodología como es el Análisis Global del Movimiento, daremos respuestas y soluciones a la diversidad de alumnos que se encuentren en el aula, para que en este proceso de enseñanza-aprendizaje terminen consiguiendo una técnica adecuada sobre el lanzamiento del frisbee.

Abstract

The present research deals with teaching, learning and the development of motor skills in the area of Physical Education in the third cycle of Primary Education focusing on sixth grade. To deal with it, we start talking about the motor skills and we lately are going to focus on the throw of Frisbee and the characteristics of the directed group.

Afterwards, we elaborate a didactic proposal in which, throughout a new, innovative and effective methodology such as the Global Movement Analysis, we will give answers and solutions to our student diversity that we can find in our class; so that in this teaching-learning process we will achieve the most adequate technique for the throw of Frisbee.

Palabras clave

Educación Física, Habilidades motrices, lanzamiento de frisbee, recepciones, AGM, circuito multifuncional, contenidos conceptuales, progresiones, esquema corporal, procesos de enseñanza.

Key words

Physical Education, Motor skills, throw of Frisbee, catch, GMA, multifunctional circuit, conceptual contents, progression, corporal scheme, teaching processes.

ÍNDICE

0. INTRODUCCIÓN	6
1. JUSTIFICACIÓN	8
RELEVANCIA DEL TEMA ELEGIDO	8
VINCULACIÓN CON LAS COMPETENCIAS.....	10
2. OBJETIVOS.....	13
3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	14
3.1 INTRODUCCIÓN.....	14
3.2 LAS HABILIDADES MOTRICES Y SU IMPORTANCIA EN LA EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR ...	14
3.2.1 ¿Qué son las habilidades motrices?	15
3.2.2 Diferenciamos las habilidades motrices	17
3.2.3 Clasificación de las habilidades motrices	19
3.3 EL LANZAMIENTO COMO HABILIDAD MOTRIZ.....	20
3.3.1 Los Lanzamientos	20
3.3.2 El lanzamiento de frisbee.....	21
3.3.3 ¿Qué propiedades influyen en la habilidad?.....	22
3.3.1 La coordinación.....	23
3.3.2 El equilibrio.....	24
3.3.3 La lateralidad.....	24
3.3.4 El esquema corporal	25
3.4 CARACTERÍSTICAS PSICOMOTRICES DE LOS ALUMNOS DE TERCER CICLO.....	26
3.5 ANÁLISIS GLOBAL DEL MOVIMIENTO (AGM)	29
3.5.1 Análisis multifuncional del material	31
3.5.2 Análisis de factores.....	31
3.5.3 Análisis técnico.....	32
3.5.4 Enlaces y combinaciones	33
3.5.5 Mapa conceptual.....	34
3.5.6 Progresión.....	34
4. PROPUESTA EDUCATIVA O METODOLOGÍA	37

4.1 ANÁLISIS GLOBAL DEL MOVIMIENTO Y PROGRESIÓN ABIERTA DEL “LANZAMIENTO DE FRISBEE”	37
4.2 PLANTEAMIENTO DE LA UNIDAD DIDÁCTICA	38
4.2.1 Modelo de la Unidad didáctica.....	39
4.2.2 Formas de evaluación	40
4.2.2.1 El circuito multifuncional.....	40
4.2.2.2 Evaluación en el proceso E/A.....	41
5. PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA.....	43
5.1 DISEÑO DE LA UNIDAD DIDÁCTICA PARA TERCER CICLO DE EDUCACIÓN PRIMARIA	43
5.1.1 Programación de la unidad didáctica.....	43
5.1.2 Sesiones a llevar a cabo en la U.D	48
6. CONCLUSIONES	67
7. LÍNEAS FUTURAS DE ACTUACIÓN	69
8. BIBLIOGRAFÍA	70
8. ANEXOS.....	74
ANEXO 8.1: ANÁLISIS GLOBAL DEL MOVIMIENTO DE LA HM “LANZAMIENTO DE FRISBEE” ...	74
ANEXO I: ANÁLISIS DE MATERIALES	74
ANEXO II: ANÁLISIS DE FACTORES.....	75
ANEXO III: ANÁLISIS TÉCNICO	77
ANEXO IV: ENLACES Y COMBINACIONES	78
ANEXO V: EL CIRCUITO MULTICUNCIONAL	80
ANEXO VI: EVALUACIÓN DEL CIRCUITO MULTIFUNCIONAL MEDIANTE EL CUADERNO DE CAMPO	86
ANEXO VII: HOJA DE CONTROL DEL PROFESOR 1	94
ANEXO VIII: HOJA DE CONTROL DEL PROFESOR 2: EVALUACIÓN POR COMPETENCIAS	95
ANEXO IX: HOJA DE REGISTRO DEL PROFESOR.....	96

0. INTRODUCCIÓN

Uno de los objetivos principales en la Educación Física de Educación primaria es el desarrollo motriz en los alumnos, sobre todo a lo largo de estas edades en un nivel como es sexto de primaria dónde los niños/as notan cambios en su cuerpo y se dan cuenta cómo han evolucionado de un curso para otro siendo capaces de su aumento del control motriz por este motivo, he dedicado este Trabajo de Fin de Grado a la mejora, análisis y progresión abierta de esta capacidad. A lo largo de este trabajo, se hablará sobre este tema y los diferentes procesos que podemos seguir para la enseñanza y aprendizaje del AGM, es decir, llegar a un grado de dominio de la habilidad motriz básica para su nivel.

Así mismo, llevaré a cabo una propuesta de intervención didáctica para un alumnado del tercer ciclo, más concretamente 6º curso de Educación Primaria. Esta Unidad Didáctica se centrará en la habilidad motriz del lanzamiento de frisbee dentro de un contexto educativo real.

El presente trabajo consta de siete apartados que a continuación expondré:

Comencé estableciendo unos **objetivos** que quería conseguir en la propuesta educativa planteada, es decir las metas que pretendo alcanzar una vez terminado el proyecto ya que debía tener claro desde un principio que quería conseguir y cómo. Consecutivamente expondré las causas que me llevaron a realizar un TFG sobre este tema, es decir, la **justificación**.

Seguidamente, presentaré las teorías de diferentes autores mediante las que sustentaré mi **fundamentación teórica**, es decir, a través de sus ideas recopilaré información importante que dé coherencia y sentido a mi TFG. Comenzaré hablando del concepto de habilidades motrices y estableciendo una diferencia entre habilidad motriz básica y específica. Más tarde haré referencia a los lanzamientos como habilidad motriz, centrándome específicamente en el lanzamiento de frisbee junto con las propiedades que influyen en la habilidad. A continuación, expondré las características psicomotrices de los alumnos a los que va dirigida la propuesta y, por último, explicaré lo que es el AGM

junto con el análisis que lo conforman.

En el siguiente apartado, haré referencia a la **metodología** empleada para llevar a cabo el proyecto, para posteriormente presentar la **propuesta de intervención** desde un enfoque más práctico orientada a un contexto en concreto.

Finalmente, reflejaré una serie de **conclusiones** como consecuencia de la práctica y análisis exhaustiva que he realizado y completaré el Trabajo de fin de Grado con unas **líneas futuras de actuación** que se reformularán una vez terminada la Unidad Didáctica expuesta.

1. JUSTIFICACIÓN

A continuación, se enunciarán las razones personales por las que he decidido enfocar mi Trabajo de Fin de Grado hacia la habilidad motriz de los lanzamientos, haciendo hincapié en el lanzamiento de frisbee.

Primeramente, presentaré la relevancia del tema elegido y más tarde lo vincularé con las competencias en la Educación Primaria.

RELEVANCIA DEL TEMA ELEGIDO

Una de las razones principales por la que me he decantado para la elección de mi TFG es que está relacionado con mi formación, experiencia y trabajo a lo largo de estos cuatro años dentro del grado de Educación Primaria, concretamente en la mención de Educación Física.

He podido comprobar la importancia de esta área de Educación Física a lo largo de toda mi carrera y la he potenciado más con mi estancia en el colegio realizando el Prácticum II, ya que las personas en general solemos asociar este término con que los niños y niñas en la escuela jueguen y se diviertan, pero tenemos que hacernos conscientes de que aparte de que el aprendizaje en esta área gira en torno al movimiento, este debe de tener siempre un por qué y un sentido.

De forma más específica, he podido demostrar que, gracias a la asignatura de cuerpo, percepción y habilidad, y a los conocimientos que había adquirido en ella junto con la propuesta por parte de mi tutor sobre este tema, vi una oportunidad muy interesante para desempeñar este Trabajo de Fin de Grado. En este momento me pregunté si sería capaz de desarrollar la propuesta que me ofrecían, y la respuesta fue que sí, así que de forma casi automática me puse a pensar en cómo me hubiera gustado que mi profesor enfocase este proyecto si yo ahora mismo fuera alumna.

Gracias a poder coordinarme con mi tutora, y siguiendo la temporalización de sus clases y el hilo conductor del colegio, decidí comenzar a plantear este proyecto después

de la última unidad didáctica que había terminado ella “lánzalo por la borda” relacionada con los lanzamientos. También, en este trimestre nos centramos más en los deportes, y por eso una vez analizado todo lo que ella había hecho con los alumnos pensé que era el mejor momento para iniciar este trabajo.

Una gran ventaja de que se haga este TFG de lanzamientos con un objeto como es el frisbee, es que será motivante para los alumnos, ya que siempre desde mi infancia me ha llamado personalmente la atención trabajar en esta área con otros objetos que no sean comunes, por tanto, creará en los niños/as un mayor interés. Además, gracias a la metodología utilizada, expuesta por el Dr. Francisco Abardía Colás como es el AGM, pienso que los alumnos podrán seguir un ritmo de aprendizaje de la habilidad motriz propio, haciendo una progresión con sentido y coherencia, siendo conscientes de lo que aprenden y de sus límites y/o capacidades.

Como los alumnos ya están en el tercer ciclo y, por lo tanto, han ido desarrollando la habilidad motriz de lanzar a lo largo de anteriores cursos, podrán perfeccionar la técnica buscando alcanzar una mayor riqueza motriz. Creo que merece la pena observar los comportamientos y movimientos de los niños, analizarlos y poner solución a aquellas técnicas que aún no dominan los alumnos para conseguir que terminen esta etapa conquistando en todos los aspectos la habilidad.

En cuanto a la relación con el currículum, según la legislación vigente que es la ORDEN EDU/519/2014 de 17 de junio, por la que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León, este trabajo tiene relación con los siguientes bloques:

- Bloque 1: Contenidos comunes
- Bloque 2: Conocimiento corporal
- Bloque 3: Habilidades motrices
- Bloque 4: Juegos y actividades deportivas
- Bloque 5: Actividades físicas artístico-expresivas
- Bloque 6: Actividad física y salud

Siendo el bloque 3 con el que más contacto se va a tener ya que se hará hincapié en la adquisición de técnicas y conceptos de las habilidades motrices sobre los lanzamientos y las recepciones de frisbee. Aunque, también está íntimamente relacionado con el bloque 2 de conocimiento corporal ya que los alumnos deben conocer su propio cuerpo junto con sus capacidades y limitaciones.

VINCULACIÓN CON LAS COMPETENCIAS

A continuación, se expondrán las competencias correspondientes a los maestros de la educación primaria y seguidamente las competencias que se den desarrollar en torno a la mención de Educación Física según la ORDEN ECI/3857/2007, de 27 de diciembre, por la que se establecen los requisitos para la verificación de los títulos universitarios oficiales que habiliten para el ejercicio de la profesión de Maestro en Educación Primaria.

Por tanto, aunque existan un total de doce competencias adquiridas a lo largo de mi formación y todas ellas estén presentes al desarrollar mi TFG, se establece un mayor vínculo con las siguientes que menciono y expongo mi punto de vista:

Competencias correspondientes a los maestros de Educación Primaria

- Conocer las áreas curriculares de la Educación Primaria, la relación interdisciplinar entre ellas, los criterios de evaluación y el cuerpo de conocimientos didácticos en torno a los procedimientos de enseñanza y aprendizaje respectivos.

Es importante conocer todas las áreas de Educación Primaria y la relación que existe entre ellas para que el trabajo tenga un desarrollo coherente, ya que en Educación Física se trabajan de forma transversal todas las áreas.

- Diseñar, planificar y evaluar procesos de enseñanza y aprendizaje, tanto individualmente como en colaboración con otros docentes y profesionales del centro.

Esta competencia está presente en mi TFG ya que he diseñado una propuesta y junto con unos instrumentos de evaluación de la Unidad Didáctica para poder llevarla a cabo, pero no hubiera sido necesaria la colaboración de otros docentes porque mi grupo de seguimiento es 6°.

- Diseñar y regular espacios de aprendizaje en contextos de diversidad y que atiendan a la igualdad de género, a la equidad y al respeto a los derechos humanos que conformen los valores de la formación ciudadana.

Gracias a la metodología empleada mediante el AGM, los alumnos podrán construir su propio aprendizaje y ser conscientes de él conociendo sus capacidades y sus límites.

- Fomentar la convivencia en el aula y fuera de ella, resolver problemas de disciplina y contribuir a la resolución pacífica de conflictos. Estimular y valorar el esfuerzo, la constancia y la disciplina personal en los estudiantes.

Desde la propuesta se ha buscado que los alumnos se ayuden unos a otros en todo momento a través de un trabajo cooperativo. Valorar siempre el esfuerzo que hace el alumno y su progreso desde el inicio de la unidad hasta el final es una tarea muy enriquecedora ya él mismo será consciente de sus logros.

- Valorar la responsabilidad individual y colectiva en la consecución de un futuro sostenible.

Cada alumno tiene que hacerse responsable de la construcción de su propio aprendizaje ya que así podrá autoevaluarse, pero gracias a la existencia de las agrupaciones hará que unos se ayuden entre otros de forma cooperativa.

- Reflexionar sobre las prácticas de aula para innovar y mejorar la labor docente. Adquirir hábitos y destrezas para el aprendizaje autónomo y cooperativo y promoverlo entre los estudiantes.

Después de cada sesión es interesante llevar a cabo un periodo de reflexión para comprobar si la clase ha sido la adecuada y así demostrar si los alumnos han aprendido nuevos conceptos, y técnicas para llevar a cabo las actividades.

Competencias correspondientes a la mención de Educación Física:

- Conocer los principios que contribuyen a la formación personal, cultural y social desde la educación Física.
- Conocer el currículo escolar de la Educación Física.
- Adquirir recursos para fomentar la participación a lo largo de la vida en actividades deportivas dentro y fuera de la escuela.
- Desarrollar y evaluar contenidos del currículo mediante recursos didácticos apropiados y promover las competencias correspondientes de los estudiantes.

2. OBJETIVOS

Para llevar a cabo este trabajo de fin de grado, debo plantear unos objetivos. Estos determinan unos fines que me encaminan para conseguir las metas que me he propuesto en el trabajo. ¿Qué se pretende lograr? Sobre todo, que los alumnos estén motivados y alcancen el propósito con aspiraciones e interés.

Teniendo en cuenta lo que quiero que consigan los alumnos elaboraré el diseño de unos objetivos que más tarde compararé con la evaluación final del progreso y, por tanto, comprobaré si se ha llevado a cabo lo esperado.

- Aplicar el AGM para poder diseñar sin dificultad la progresión de la habilidad motriz del lanzamiento de frisbee.
- Profundizar qué son las habilidades motrices, qué tipos existen y cómo evolucionan a lo largo del tiempo en el alumnado.
- Elaborar una progresión abierta en la que exista gran variedad de posibilidades para conseguir el acceso a la habilidad del lanzamiento y con ella elaborar una propuesta educativa.
- Conocer los diferentes sistemas de evaluación para dar soluciones distintas a la diversidad del alumnado que existe.
- Incorporar el uso del cuaderno de campo en la propuesta educativa como una herramienta de aprendizaje y no solo como una técnica evaluadora.
- Plantear, desde mi competencia personal, nuevas líneas de trabajo futuro acerca de la habilidad motriz del frisbee con el fin de ayudar a los alumnos a seguir progresando y mejorando este tipo de lanzamiento.
- Investigar y profundizar en varias fuentes bibliográficas con el objetivo de elaborar un TFG cuyo eje central sea el lanzamiento del frisbee.

3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.

3.1 INTRODUCCIÓN

A lo largo de la fundamentación teórica presentaré los argumentos que me han llevado a realizar este proyecto ya que son indispensables para el desarrollo del proceso de enseñanza-aprendizaje en los alumnos.

En primera estancia, hablaré sobre las habilidades motrices y la importancia que tienen dentro de la educación física escolar. Explicaré el significado de estas y estableceré una clara clasificación apoyándome en documentos de diferentes autores.

A continuación, tras hablar de las habilidades motrices me centraré en la habilidad específica que voy a trabajar y que por tanto es el corazón y, el principal contenido que del Trabajo de Fin de Grado como es el lanzamiento de frisbee.

Más tarde, me adentraré en las características psicomotrices de los alumnos del tercer ciclo a los que va dirigido la propuesta, haciendo hincapié a los niños/as comprendidos entre 11-12 años, es decir, 6º de primaria.

Por último, explicaré una nueva e innovadora metodología llamada AGM que es muy útil y eficaz en el proceso de enseñanza-aprendizaje de los alumnos. Esta propuesta nos permite elaborar actividades introduciendo múltiples variantes que permiten el desarrollo integral del alumno, atendiendo a sus capacidades y ritmos dependiendo de sus características personales.

3.2 LAS HABILIDADES MOTRICES Y SU IMPORTANCIA EN LA EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR

En los siguientes apartados explicaré qué son y qué tipos de habilidades motrices existen desde el punto de vista de diferentes autores ya que a lo largo de la historia se ha modificado en algunos aspectos su significado.

3.2.1 ¿Qué son las habilidades motrices?

Para las habilidades motrices, al igual que para la mayoría de los conceptos o ideas existen varios significados dependiendo de las interpretaciones que les den sus autores.

Si comenzamos analizando las palabras que componen el concepto de habilidad motriz, podemos conocer su origen. Si aproximamos la definición conceptual al ámbito de la Educación Física, Murphy (1988) afirma que las habilidades se aprenden en un periodo de tiempo relativamente corto, están dirigidas a una meta comúnmente connotan desempeño físico o motor y son más bien específicas para la tarea. Por otra parte, puedo entender que el término de habilidad consiste en la facultad conseguida por medio de un aprendizaje, para realizar una serie de acciones con las que lograr el objetivo esperado con el mínimo gasto de energía o tiempo. En cambio, cuando utilizamos el término motor, la R.A.E lo define como “movilidad” pero podemos entenderlo como aquellos movimientos que tienen una intención o que hacemos de forma coordinada y que surgen de la unión de movimientos individuales del cuerpo humano.

Tras el estudio de los términos de forma particular y específica, nos disponemos a unir ambos conceptos y analizar por parte de diferentes autores que significado tienen para ellos, ya que existen gran variedad de definiciones expuestas a lo largo de los años.

Para Durand (1988) el significado de habilidad motriz denota “la competencia adquirida por un sujeto para realizar una tarea concreta. Se trata de la capacidad para resolver un problema motor específico, para elaborar y dar una respuesta suficiente y económica, con la finalidad de alcanzar un objetivo preciso. Es el resultado de un aprendizaje, a menudo largo, que depende del conjunto de recursos del que dispone el individuo, es decir, de sus capacidades para transformar su repertorio de respuestas.” (p. 123)

A lo largo del tiempo hemos encontrado diferentes definiciones de este concepto en el libro *Deporte y Aprendizaje* de Ruiz Pérez L.M (1997). Autores como Paillard (1960) escribe que es una categoría particular de movimientos voluntarios finamente coordinados, que ponen en servicio ciertas partes de la musculatura en función de una técnica que exige ajuste, economía de esfuerzo y precisión. A medida que los años pasaban, el resto de los autores como Crary (1973b) la define como una tarea realizada de forma precisa y con una combinación adecuada de fuerza y potencia o como Smith y Wing (1984) comentan que es la capacidad para llevar a cabo una acción de manera consciente y de forma apropiada en circunstancias cambiantes o por último Lepplat (1987) indica que es la posibilidad adquirida por el sujeto para realizar una clase de tareas con nivel elevado de eficiencia y eficacia.

Nos damos cuenta de que, analizando todas estas definiciones, todas tienen ideas similares. Aún así, hay escritores que distinguen en sus escritos los conceptos de destreza y habilidad.

Según B. Knapp (1693) se refiere a habilidad a la capacidad ganada por aprendizaje, de realizar unas consecuencias previstas con el máximo de acierto en poco tiempo y, frecuentemente utilizando el mínimo de coste en energía, una enunciación prácticamente similar a la expuesta por Guthrie (1957) que lo manifiesta como la aptitud adquirida por aprendizaje para alcanzar resultados fijados previamente con un máximo y mínimo de éxito de tiempo, de energía o de los dos.

Singer (1986) ha definido el término destreza como una habilidad para realizar correctamente una acción o movimiento en una situación cualquiera.

Para la mayoría de los autores no existe una diferenciación específica y sobre todo clara sobre los términos de destreza y habilidad. Por lo que en esta línea Batalla (1994) redacta una concepción global de ambos y lo define como el grado de competencia de un sujeto concreto frente a un objetivo determinado.

Por tanto, para hablar de habilidades motrices debe de haber un acto consciente y progresivo en el individuo, existiendo eficacia y eficiencia en el resultado a medida que aprenden ya que, a través de la práctica, los niños van madurando y los movimientos se hacen más exactos y precisos, y para ello hay que fijarse en los patrones motores que el niño desarrollará con el tiempo, y así existirá un cambio en el rendimiento dando lugar al fin que se desea conseguir, dominar la habilidad motriz. Es decir, existe un patrón de movimiento a través del cuerpo para conseguir unos objetivos determinados.

3.2.2 Diferenciamos las habilidades motrices

Para entender mejor el desarrollo de las habilidades motrices, haciendo un especial hincapié en la habilidad motriz de los lanzamientos, a continuación, se establecerá una clara diferencia entre las habilidades motrices básicas y las habilidades motrices específicas. Existen diferentes clasificaciones, pero esta es la más extendida, y por tanto la más conocida en el mundo de la educación física y deporte.

Podemos comprobar que las habilidades motrices son “aquellas familias de habilidades, amplias, generales, comunes a muchos individuos (por tanto, no propias de una cultura) y que sirven de fundamento para el aprendizaje posterior de nuevas habilidades más complejas, especializadas y propias de un entorno cultural concreto” (Batalla, 2000, p.10). Este autor compara el concepto con un alfabeto, es decir como si fueran piezas de un puzle que con el tiempo se transformarían y convertirían en respuestas motoras más ricas, variadas, complejas y adaptadas.

Por otra parte, Contreras Jordán (1998) elabora el concepto de habilidad motriz básica como una habilidad genérica que constituye la base de actividades motoras avanzadas y específicas en la que la motricidad del niño evoluciona con el tiempo pasando de lo más simple a lo más complejo, de forma que parte de una motricidad elemental para alcanzar movimientos específicos determinados por la

sociedad y cultura donde se encuentren.

A la hora de establecer una diferencia entre las habilidades motrices básicas y específicas, como bien indica Sánchez Bañuelos (1986) el desarrollo de habilidades motrices básicas se encuentra en el instante en el que el niño o niña goza de una habilidad perceptiva operativa a niveles básicos una suficiente familiarización y una idea bastante definida sobre la función de dichas actividades. Estas características le permiten investigar explorando sus movimientos espontáneos y desarrollarlos hasta lograr unos patrones maduros que hacen posible el aprendizaje de toda una serie de habilidades básicas e irá adquiriendo un grado de maestría considerable. Una vez que se afiancen esas destrezas, el niño emprenderá un nuevo viaje en el aprendizaje las habilidades motrices específicas y comenzará a adquirir unos patrones motores más complejos que exigen una eficacia en su ejecución.

Por ende, como dice Ruiz Pérez (1987) la diferencia existente entre las habilidades motrices básicas y las específicas, está en que las primeras “son comunes a todos los individuos, y han permitido la supervivencia del ser humano, y actualmente conservan su carácter de funcionalidad porque son fundamento de posteriores aprendizajes motrices”. (p.157)

De esta última cita podemos sacar en claro que debemos aprender a diferenciar ambas habilidades, aunque ambas se relacionen, ya que las específicas dependen de las básicas, pero aun así estas primeras requieren de un mayor esfuerzo y eficacia que las segundas a la hora de la ejecución.

Por tanto, podemos comprobar que dependiendo del autor podemos obtener diferentes taxonomías de las habilidades motrices básicas, logrando ver en todas que gracias a la combinación de estas con unas intenciones específicas de movimiento se crean las habilidades motrices específicas.

3.2.3 Clasificación de las habilidades motrices

En la Educación Física Escolar al igual que en otras áreas existen más de una clasificación de las habilidades motrices. La mayor parte de los autores hacen una clasificación en cuatro grupos, aunque hay otras categorizaciones diferentes.

A la hora de clasificar las habilidades motrices básicas Batalla, A. (2000) distingue en cuatro grupos: los desplazamientos, los saltos, los giros y el manejo y control de objetos.

Los desplazamientos son aquellas habilidades cuya función es la traslación del sujeto de un punto a otro del espacio. Distinguimos los desplazamientos habituales (marcha y carrera) de los desplazamientos no habituales. Dentro de estos últimos se diferencia entre desplazamientos activos (horizontales y verticales) y desplazamientos pasivos. Por otro lado, los saltos son las acciones de levantarse del suelo gracias al impulso del tren inferior. Los giros son movimientos de rotación del conjunto del cuerpo alrededor de uno de sus ejes longitudinal, transversal y anteroposterior. Y, por último, el manejo y control de objetos incluye dentro de esta familia de movimientos una gran variedad de acciones lo que hace muy difícil su clasificación y descripción. Distinguiremos las habilidades que se ejecutan con las manos, con la cabeza, con los pies o mediante el uso de objetos.

Haciendo hincapié en este autor, mencionamos a Contreras Jordán (1998) que se mueve en una rama similar y considera que las habilidades básicas son las siguientes:

Los desplazamientos, incluyendo en ellos la marcha, la carrera, las cuadrupedias, las reptaciones, las trepas, las propulsiones y los deslizamientos, los saltos, los giros y las manipulaciones, como los lanzamientos, las recepciones, los pases, las recogidas, los impactos y las conducciones. (p.192)

Como he mencionado anteriormente, existen diferentes clasificaciones de las habilidades motrices básicas, pero todas son parecidas. Como Godfrey y

Kephard (1969) agrupan las habilidades motrices básicas en dos categorías: Dentro de la primera categoría se sitúan las habilidades locomotrices relacionadas con movimientos que implican el manejo del propio cuerpo (desplazamientos, saltos y giros). Mientras que dentro de la segunda categoría se sitúan las habilidades motrices manipulativas referidas a movimientos en lo que la acción fundamental se centra en el manejo de objetos (Lanzamientos y recepciones).

De todos modos, se puede comprobar que todos los autores apuestan por una clasificación similar de las HMB, ya que constituyen la base de actividades motoras más específicas con el tiempo y en todas ellas existe un acto consciente, con una eficacia en el resultado.

3.3 EL LANZAMIENTO COMO HABILIDAD MOTRIZ

Los siguientes apartados se centrarán en la habilidad motriz elegida en este trabajo de fin de grado, en esta ocasión nos adentraremos en los lanzamientos, en especial en el lanzamiento de frisbee y todo lo que conlleva ejecutar esa acción.

3.3.1 Los Lanzamientos

Los lanzamientos son habilidades motrices básicas que necesitan el control de un móvil concretado por Wickstrom (1990) como toda sucesión de movimientos que involucren arrojar un objeto al espacio, con uno o con dos brazos.

En palabras de otros autores como Batalla, (2000, p.85) los lanzamientos son: “acciones que buscan desprenderse de un objeto mediante un movimiento vigoroso, realizado con uno o ambos brazos “. Este autor diferencia tres fases en el lanzamiento, que son: El del objeto de forma previa al lanzamiento, la colaboración del cuerpo y la dirección del movimiento corporal de impulsión.

Por otro lado, Fernández (2002) explica cómo el lanzamiento exige una coordinación adecuada de los diferentes segmentos corporales implicados a la

hora de lanzar el objeto a mayor distancia, mayor velocidad, o ambas cosas a la vez. Para ello hay que tener en cuenta el correcto control de los apoyos, una independencia funcional de brazos con respecto al tronco, una actitud suelta y flexible del eje corporal y la transmisión integral de las fuerzas de los grupos musculares.

Cabe destacar en el lanzamiento de frisbee que hasta los 6 años el niño no utiliza su lado genéticamente fuerte. Pero a partir de la etapa de Educación Primaria el lanzamiento puede ser bilateral (ambas partes del cuerpo funcionan de manera simétrica), lateral (se realiza con una parte del cuerpo) o de predominio lateral (el niño utiliza su parte del cuerpo más hábil).

Asimismo, el saber lanzar implica también saber recepcionar como en cualquier otra disciplina, por lo que Mc Clenaghan y Gallahue (1985) precisan este concepto como detener el impulso de un objeto que ha sido arrojado utilizando brazos y manos.

Atendiendo a Batalla (2000) define el término de recepción como la acción de interceptar y/o controlar un móvil en desplazamiento por el espacio. El autor distingue las propias recepciones y las paradas, pero en el caso del lanzamiento de frisbee nos interesan sobre todo las primeras.

Estas habilidades deben de ser trabajadas en la Educación Primaria de forma constante ya que depende en gran medida el desarrollo de estas en función de la práctica que se haga. También, de que los tres aspectos funcionales más estudiados sobre esta gran habilidad son la velocidad, la distancia y la precisión del lanzamiento, ya que son los que más influyen a la hora de ejecutar esta habilidad motriz por lo que el niño/a debe tener clara de forma mental el espacio-tiempo en el que se mueve.

3.3.2 El lanzamiento de frisbee

Una vez definidos que son los lanzamientos, nos adentramos

específicamente en el lanzamiento de un objeto como es el disco volador o también llamado frisbee.

Este tipo de lanzamiento es muy particular, ya que es un objeto redondo que debe girar sobre sí mismo para desplazarse y mantenerse estable en el aire. El objeto presenta dos caras, una convexa y otra cóncava que hacen posible que al ser lanzado planee en el aire mientras gira sobre sí mismo.

El disco volador es un objeto que ha sido diseñado con una funcionalidad específica: que planee al ser lanzado siempre y cuando gire sobre sí mismo durante su trayectoria de lanzamiento. Cuanto más gire el frisbee mientras planea en el lanzamiento, más se mantendrá suspendido sobre el aire durante su trayectoria, produciéndose el mismo efecto que se produce en un ala de avión, formándose en su parte cóncava una corriente de aire que lo sustenta a través del giro. Además, en su trayectoria, el frisbee va atravesando las diferentes capas del aire sin desestabilizar su posición durante el planeo, algo que se ve favorecido por la forma redondeada que presentan los bordes del frisbee. (Benito, 2015).

Debido a las características que tiene el frisbee, causa un gran impacto en los niños/as ya que en su ejecución el esquema de movimiento y acción es muy diferente al de otros objetos que están más habituados a lanzar como pueden ser pelotas de diferentes tamaños.

3.3.3 ¿Qué propiedades influyen en la habilidad?

Para el desarrollo de la habilidad motriz de lanzamiento de frisbee, debemos tener en cuenta algunas propiedades significativas que ayudarán a los alumnos a avanzar adecuadamente en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Es imprescindible conocer las características individuales de nuestro alumnado, ya que eso nos proporcionará información sobre el grado de desarrollo en cada uno de los niños/as de estas propiedades.

3.3.1 La coordinación

Atendiendo al nivel de coordinación referido al movimiento, la coordinación es una conducta motriz básica en la que interviene el cuerpo y el espacio/tiempo, gracias a los cuáles construimos nuestro propio esquema corporal. (Abardía, F. 2018).

Mediante la observación directa podemos hacer esta clasificación: La coordinación dinámica general, que está presente en movimientos y acciones que requieren de todo el cuerpo. Seguida de la coordinación segmentaria que está presente en movimientos realizados con una parte de nuestro cuerpo y, por último, la coordinación disociada que tiene una intencionalidad voluntaria y concreta.

Desarrollar una capacidad coordinativa es esencial ya que es la posibilidad de llevar a cabo movimientos alternativos o continuos y de realizar movimientos segmentarios mientras el resto de los segmentos se encuentran inmóviles o haciendo otra opción. Aquí distinguimos: Una coordinación ideatoria o de imágenes donde mediante el entrenamiento mental y la práctica se interiorizan los movimientos y una coordinación ideo-motriz donde se establece una relación de lo que pienso que quiero hacer y lo que realmente hago.

La coordinación evoluciona paralela al desarrollo del individuo y está altamente influenciada por el aprendizaje y el nivel de experiencias motrices que se vayan adquiriendo.

En la etapa previa a la pubertad del individuo, es decir, en los últimos cursos de la Educación Primaria se determina el desarrollo y maduración del sistema nervioso y por tanto los factores neurosensoriales de la coordinación; Por ello consideramos que esta etapa a la que hacemos referencia es ideal para la adquisición de experiencias motrices.

Por tanto, se entiende la coordinación como una capacidad humana para realizar movimientos armónicos de forma organizada que permite un buen

funcionamiento del cuerpo para lograr un objetivo.

3.3.2 El equilibrio

Entendemos el equilibrio como la capacidad que tenemos para controlar nuestro cuerpo en el espacio y la capacidad de recuperar la postura correcta después de haber intervenido un factor que lo ha desequilibrado. (Abardía, F. 2018).

El equilibrio atiende a unos principios de estabilidad que quieren decir que tendremos más estabilidad cuando: el centro de gravedad es más bajo, cuando el punto de apoyo se amplía en la dirección de la línea de fuerza, cuando la línea de gravedad tiene la misma amplitud de movimiento sobre la base de sustentación, a mayor masa corporal, a mayor fricción, cuando los ojos miran a un punto fijo, dependiendo del estado emocional y por último, el equilibrio se recupera con los mismos principios utilizados para mantenerlo.

Su máximo desarrollo se realiza en la etapa de Educación Infantil, pero la evolución del equilibrio está íntimamente ligada al desarrollo general del individuo y a las experiencias sensomotrices que vaya adquiriendo con el tiempo.

En el lanzamiento de frisbee, necesitaremos controlar los dos tipos de equilibrios que existen, tanto el equilibrio estático, como el dinámico.

Por tanto, el equilibrio sería la capacidad que tenemos los humanos para controlar nuestro cuerpo en una situación de desequilibrio con el objetivo de recuperar la postura inicial, siempre y cuando sepamos los principios de estabilidad que influyen en él.

3.3.3. La lateralidad

Le Boulch (1990) entiende la lateralidad como: “la traducción de un predominio motriz llevada sobre segmentos derechos o izquierdos y en relación con una aceleración de la maduración de los centros sensitivos-motores de uno de

los hemisferios cerebrales”. (p.101)

A la hora de lanzar el frisbee es importante que el niño conozca su lateralidad mano-ojo-pie, ya que si no podrían existir problemas a la hora de ejecutar el lanzamiento.

Los niños que se encuentran en el tercer ciclo de Educación Primaria deberían tener afianzada su lateralidad y manejar el frisbee con la mano dominante, ya que como explican Castañer y Camerino (2002), la lateralización se va estableciendo entre los cuatro y cinco años, se consolida alrededor de los siete y se complementa o afianza sobre los once. Pero se irá afirmando a medida que el niño/a lleve a cabo experiencias de complejidad cada vez mayor.

Es imprescindible reforzar el dominio de la lateralidad en los niños/as y ayudar a los alumnos que no tengan bien definida cual es la suya a averiguarlo para que las habilidades motrices puedan desarrollarlas de forma exitosa.

3.3.4 El esquema corporal

El esquema corporal es la intuición global o el conocimiento inmediato de nuestro cuerpo, tanto en estado de reposo como en movimiento en función de la interrelación de sus partes, y sobre todo de su relación con el espacio que le rodea. (Ballesteros, S. 1982).

Tiene un carácter evolutivo formándose en el niño lentamente hasta terminar la etapa de Educación Primaria, en función del sistema nervioso y su propia acción; del medio que lo rodea; y de la representación que hace el niño de sí mismo.

Por lo tanto, el esquema corporal es muy importante e influyente en esta habilidad específica, ya que el niño debe de conocerse a sí mismo para adaptar el cuerpo conforme al objetivo que quiere conseguir porque es una habilidad diferente a la que está acostumbrado y no ha trabajado con anterioridad. En la habilidad motriz del frisbee deberá analizar su cuerpo para saber de qué forma

colocarlo y que esquemas de movimiento seguir para que el lanzamiento efectuado sea exitoso.

3.4 CARACTERÍSTICAS PSICOMOTRICES DE LOS ALUMNOS DE TERCER CICLO

En el presente trabajo se presentan las características generales de los alumnos con edades comprendidas entre 10-12 años, es decir, que cursan 6° de Educación Primaria. Estas características son generales de esta edad y no particulares de cada niño, ya que debemos saber de antemano que en una misma aula se encuentran alumnos con diferentes cualidades y rasgos. Por lo tanto, se deben conocer de forma genérica las conductas, actitudes y características psicomotrices del grupo, pero también atender a la diversidad de forma individual a la hora de trabajar con ellos.

Comenzamos nombrando la teoría del desarrollo de Jean Piaget desde el punto de vista psicoevolutivo para saber que el alumnado de esta edad se encuentra en el periodo de preparación de las operaciones concretas que se prolonga de los 2 a los 12 años, y dentro de este delimitándolo un poco más, en el subperiodo de las operaciones concretas que abarca de los 7 a los 12 años. (Martín, C. 2016; p.29).

Teniendo en cuenta el desarrollo motor del individuo, Gallahue (1995) presenta un modelo en el que describe que la competencia motriz y del control motor es un largo proceso que comienza con la temprana motricidad refleja del recién nacido y continúa a lo largo del ciclo vital. Pero este proceso está influido por el individuo, la tarea y el entorno.

En este mismo proceso, las habilidades motrices básicas constituyen un requisito en la realización de tareas motrices complejas, y, por tanto, se establecen en el punto central del desarrollo motor en la edad evolutiva. El desarrollo de estas habilidades es un complejo proceso que supone varios estadios (inicial, elemental y maduro) en el que interviene la maduración y la experiencia. Para alcanzar el estadio maduro es necesario crear oportunidades de práctica, con un diseño lógico y sistemático, que permitan alcanzar

estas habilidades. Como exponen McClenaghan y Gallahue (1985): sin la práctica apropiada, las habilidades esenciales se mantendrán en estado elemental, no pudiendo conseguir la evolución adecuada y apareciendo así problemas en el desarrollo de la coordinación.

Posteriormente, el refinamiento y elaboración de los movimientos fundamentales da lugar a la fase de los movimientos especializados (desde el sexto año o séptimo año de vida en adelante), que como explicaba Emilia Fernández (2002) hasta que los niños no alcanzan la etapa de Educación primaria, no suelen adoptar un patrón motor de predominio lateral o lanzamiento unilateral, el cual es imprescindible para el lanzamiento de frisbee.

Por su parte, Wickstron (1990) distingue en la última fase evolutiva de cuatro fases, que los niños a partir de seis años y medio tienen un patrón maduro de movimiento y por lo tanto un apoyo de piernas contralateral al lanzamiento y un alejamiento del móvil respecto a la dirección del lanzamiento lo que implica una torsión-detorsión del tronco.

Una vez dicho esto, cabe destacar que con lo que se refiere al cuerpo del niño se produce una incorporación de elementos corporales, cada vez con más detalle, apareciendo así el concepto de esquema corporal.

Centrándonos en el ámbito más específico de la Educación Física, escojo la definición que aporta Le Boulch (1984 p.87) que considera esquema e imagen corporales a un mismo nivel que define como: “intuición global o conocimiento inmediato de nuestro cuerpo, sea en el estado de reposo o en movimiento, en función de la interrelación de sus partes, y, sobre todo, de su relación con el espacio y los objetos que nos rodean”.

Para establecer las etapas de la elaboración del esquema corporal se toma de referencia a Ajuriaguerra, a través de la descripción de Le Boulch (1996 y 1999) y Vayer (1977b):

-Cuerpo impulsivo (nacimiento-3 meses)

-Cuerpo vivido (hasta 3 años)

-Cuerpo percibido (3-6 años)

-Cuerpo representado (6-12 años): Es el que nos interesa en este trabajo. Hay una evolución de las funciones cognitivas donde el niño no solo ajusta su motricidad a condiciones actuales de su espacio vital sino también de llevar a cabo las acciones en el pensamiento y programarlas según el modelo accediendo a una imagen del cuerpo operatorio. Al final de la etapa, el Esquema Corporal está completamente elaborado.

En cuanto a la clasificación, Vayer (1985, p.23) comenta que de los 7 a los 12 años hay una elaboración definitiva del esquema corporal, donde gracias a la toma de conciencia de los diferentes elementos corporales y el control de su movilización con vistas a la acción se desarrollan e instalan en: posibilidades de relajamiento global y segmentario, la independencia de brazos y piernas en relación con el tronco, independencia de la derecha respecto a la izquierda e independencia funcional de los diversos segmentos corporales y la transición del conocimiento de sí mismo con el de los demás, teniendo como consecuencias el desarrollo de las diversas capacidades en el aprendizaje, así como de relación con el mundo interior.

Por último, hay que recordar que los progresos en cada etapa son flexibles ya que cada niño es un mundo y por tanto sus características son únicas, porque, aunque generalicemos con las características psicomotrices de un grupo, cada uno tiene capacidades diferentes o puede contar con aprendizajes previos.

Considero que es importante estar al corriente del punto del que parte el alumno, ya que a medida que pasa el tiempo llevará a cabo un mayor número de habilidades motrices, y a la vez estas serán más complejas. Es importante también tener una buena coordinación con la tutora y con la maestra especialista en Educación Física (en caso de haber tenido otra en el curso anterior) porque ellas conocen a los niños/as, han vivido su anterior curso escolar y, por tanto, conocen en qué nivel se encuentra cada uno, los

contenidos motrices trabajados, los que se deben trabajar y los que quedan de trabajar en el aula. Y así, sabremos el nivel de conocimiento o consciencia que tiene cada niño/a de su cuerpo, y las capacidades y experiencias previas a la hora de aprender una determinada habilidad motriz. La habilidad motriz del frisbee es algo que les gusta, disfrutan de la actividad, se relacionan y aprenden de sus compañeros y también conocen de otros cursos que esta habilidad ofrece muchas posibilidades: desde repasar cosas aprendidas, hasta aprender combinaciones de movimientos nuevos.

Cabe destacar que hasta el último ciclo de Educación Primaria en el que nos encontramos para realizar este TFG no empiezan a ser notables las diferencias psicomotrices entre sexos, empezándose a notar más la fuerza en los niños o la flexibilidad en las niñas.

3.5 ANÁLISIS GLOBAL DEL MOVIMIENTO (AGM)

El Análisis Global del Movimiento es una metodología que surge en la Universidad de Valladolid gracias a las investigaciones en el ámbito de la Educación Física y Ciencias del Deporte.

Siguiendo las palabras de Abardía Colás, F. (1998, p.128) “Entendemos el AGM como una estructura didáctica que pretende ayudar al futuro/a maestro/a especialista en E.F. a interpretar la motricidad desde una perspectiva global y abierta. Es, de algún modo, un proceso facilitador para elaborar progresiones “abiertas” y de esa manera poder diseñar sesiones de E.F atendiendo por igual a los siguientes aspectos: *justificación de cada uno de los recursos utilizados en las sesiones; *acceso progresivo a las actividades propuestas; y, *coherencia en cuanto a los aprendizajes que se desarrollan”.

El origen de esta metodología surge a partir de la teoría psicocinética de Jean Le Boulch ya que ambos enfoques tratan de: aprender a través del movimiento. “A través del movimiento, el niño conoce lo que le rodea, identifica los aspectos de la realidad próxima a él y establece relaciones de espacio y tiempo entre ellos” (Martínez de Haro, 1993, p.77). Concluyo que esta metodología facilita el desarrollo de las habilidades motrices

teniendo como epicentro el movimiento siempre y cuando se tenga en cuenta el nivel del alumno y su contexto.

Al ser el AGM una metodología que trata de analizar y trabajar la habilidad motriz que queramos desarrollar con los alumnos paso por paso, puede adaptarse a estos ofreciendo una enseñanza más individualizada, ya que en ella se incluyen y describen diferentes aspectos para llevarla a la práctica que son: con: los materiales que son utilizados para su práctica, los factores que influyen en su realización, sus aspectos técnicos de ejecución y, las posibilidades de enlaces y combinaciones con otras habilidades. Por tanto, como define Abardía (2007 p.12) “Se trata de un posicionamiento que nos exige profesionalmente atender a todos/as por igual, adoptando la metodología y ofreciendo a cada uno/a su progresión individual, junto con la asimilación de conceptos mínimos”. Por tanto, vemos que, los profesores de Educación Física gracias a analizar la motricidad de sus alumnos a través de esta metodología podrán observar y trabajar con ellos desde un enfoque más abierto y global.

Desde un punto de vista personal, es importante desarrollar y prestar atención a los análisis de una habilidad motriz porque gracias a las progresiones abiertas, que son un conjunto de actividades ordenadas y jerarquizadas por nivel de dificultad podremos amoldarnos a las exigencias que nos piden cada uno de nuestros alumnos, y así hacer del aprendizaje, una enseñanza mucho más enriquecedora, intentando llegar a los objetivos que tanto el profesor como los alumnos desean conseguir. Ya que, “Corresponde al educador, por su experiencia pedagógica, relacionar los ejercicios con las necesidades de los alumnos, teniendo en cuenta su edad y su capacidad de comprensión” (Le Boulch, 1990, p.21).

En los siguientes apartados presento los análisis de los que se compone el AGM mostrando su finalidad e importancia. Estos son: Análisis Multifuncional de los Materiales, el Análisis de los Factores, el Análisis Técnico y el Análisis de Enlaces y Combinaciones. Añadiendo a estos un Mapa conceptual y la Progresión abierta de actividades.

3.5.1 Análisis multifuncional del material

El primer apartado que comenzaremos a desarrollar dentro del AGM corresponde al Análisis Multifuncional del Material, el cual, según Abad, J. Abarde, F. y Santos, J. (2019) hace referencia al potencial de acción que puede tener en la habilidad motriz que se haya escogido para trabajar, ya que nos detalla los materiales que se utilizaran para llevar a cabo la habilidad motriz seleccionada.

Es importante tener en cuenta este aspecto ya que las diferentes características de los materiales y objetos de los que disponemos en el centro potenciarán y ampliarán las posibilidades de las actividades programadas y por tanto las clases de Educación Física ganarán calidad y gozarán de una mayor eficacia. Por tanto, para enriquecer el proceso de enseñanza-aprendizaje es importante conocer el contexto y experimentar o probar con anterioridad estos materiales para seleccionar aquellos objetos y espacios que nos ayuden a conseguir la meta.

Para este análisis debemos fijarnos y tener en cuenta el número de material que necesitamos y tenemos, o algunas características que poseen los objetos que vamos a utilizar, ya que cada uno tiene ciertas peculiaridades con respecto a otros como por ejemplo la forma, el peso, la dureza, la textura, el tamaño, las posibilidades...

Este análisis condiciona significativamente cualquier progresión ya que nos permite plantear momentos de menor o mayor dificultad de forma gradual con el objetivo de que todos los niños y niñas puedan lograr el máximo rendimiento respetando las capacidades individuales de cada uno de ellos.

Análisis en ANEXO I

3.5.2 Análisis de factores

Este segundo análisis dentro de la metodología del AGM, estudia los

factores perceptivo-motrices y físico-motrices que influyen a la hora del desarrollo de la habilidad motriz que se va a desarrollar. Así se entiende de mejor forma qué aspectos deberán trabajar los alumnos para poder progresar y evolucionar de forma positiva para terminar dominando la habilidad seleccionada.

Según Abardía Colás, F. (1998) entendemos por:

-Factores perceptivo-motrices: aquellos factores que participan en la actividad desde el campo de lo perceptivo, incluyendo tanto el área propioceptiva como exteroceptiva.

- Factores físico-motrices: aquellas capacidades físicas que con la práctica de las diferentes actividades se ponen en funcionamiento.

Este análisis es esencial para llevar a cabo la progresión porque nos indicará que aspectos debemos enseñar a los alumnos. Debemos tener en cuenta y descubrir que factor o factores pueden ser limitantes en un alumno a la hora de realizar la actividad y en qué medida, a la vez que controlamos el grado de dificultad de las actividades.

Por tanto, nos ayuda a crear transferencias motrices para el aprendizaje para alcanzar actividades con el mismo esquema de movimiento con una dificultad menor, creando y consolidando una ruta motriz en la que, utilicemos materiales diferentes y en lugares distintos, permitiendo el estímulo de los factores para su mejora y la asimilación vivencial de los contenidos conceptuales de la habilidad.

Análisis en ANEXO II

3.5.3 Análisis técnico

Este tercer análisis del AGM, tiene como fin la observación del cuerpo prestando una mayor atención a los músculos y articulaciones que intervienen a

la hora de realizar la actividad, es decir, el cómo se va a llevar a cabo la habilidad.

Para llevar a cabo este análisis, debemos hacer una especie de “fotografía” de aquellos aspectos técnicos que son fundamentales en cada parte de nuestro cuerpo. Por tanto, se trata de desglosar por zonas corporales partiendo del principio céfalo caudal. Se indaga en cómo influye cada segmento corporal en la realización técnica de dicha habilidad. De esta forma podemos enseñar al alumnado qué debe hacer cada parte de su cuerpo y aprender a su vez de la propia actividad y del cuerpo y sus movimientos. (Abad Sainz, J. Abardía Colás, F. y Santos Domínguez, J. 2019).

Este análisis permite que el alumnado se dé cuenta de los errores que comete a la hora de realizar la acción motriz, y por lo tanto autocorregirse para llegar a obtener conquistado el movimiento esperado generando una serie de criterios de éxito o fracaso.

Gracias a hacer un análisis técnico de calidad, podremos conseguir unos contenidos conceptuales claros de la habilidad que estamos trabajando y también un sistema de autoevaluación por parte de los alumnos donde tendrán que establecer una serie de criterios de éxito o fracaso y por lo tanto mejorar en aquellos errores que cometan.

Por último, gracias a las representaciones mentales o representaciones gráficas del cuerpo que se realizarán al ejecutar la habilidad, el análisis será más rico y potente y por tanto les ayudará a conocer a los alumnos los contenidos procedimentales, actitudinales y conceptuales que se trabajan en la habilidad.

Análisis en ANEXO III

3.5.4 Enlaces y combinaciones

Este último análisis también llamado análisis temporal de enlaces y combinaciones, tiene como objetivo dar una mayor calidad a la progresión a

través de enlaces y combinaciones de habilidades motrices, una amplia gama de actividades que ofrezcan al alumnado una gran variedad de estímulos aumentando considerablemente el número de esquemas motores con diferentes niveles de dificultad. (Abad, J. Abardía, F. y Santos, J. 2019).

Gracias a esta idea, los alumnos consiguen aprovechar habilidades motrices trabajadas anteriormente, desarrollar la que se trabaja en particular en ese momento y por ende adentrarse en habilidades motrices que se desarrollarán en futuras unidades didácticas.

La diferencia que existe entre los enlaces y combinaciones es que en el primero se sigue un orden cronológico se realiza una actividad anterior y otra posterior a la principal acción motriz, mientras que en el segundo la acción es simultánea y se realiza mientras se efectúa la acción principal.

Llegamos a la conclusión de que los alumnos conocen su cuerpo, y por tanto son conscientes del nivel de dificultad al que pueden acceder, intentando siempre superarse, creando un reto individual, y disfrutando de los logros cuando consiguen los resultados esperados.

Análisis en ANEXO IV

3.5.5 Mapa conceptual

El mapa conceptual es una herramienta muy útil que utilizaremos para recalcar los conceptos o ideas claves de la habilidad motriz seleccionada con el objetivo de que con un simple “golpe de vista” el lector o el alumno sepa que es lo importante y lo que se va a trabajar.

3.5.6 Progresión

La progresión abierta de una habilidad motriz es un conjunto de actividades ordenadas y jerarquizadas por nivel de dificultad que a su vez se clasifican según diferentes factores extraídos de los análisis previos de la

Habilidad Motriz. (Abad, J. Abardía, F. y Santos, J. 2019).

Gracias a las progresiones abiertas de actividades, siempre y cuando sean amplias y estén bien secuenciadas podremos escoger qué actividades queremos trabajar para conseguir el objetivo al que queremos llegar con todos los alumnos, pero siempre teniendo en cuenta el contexto y las características del alumnado de forma individual. “Lo que aprendamos dependerá esencialmente de lo que hemos vivido y del carácter de esa vivencia. así el niño domina y comprende una situación nueva por medio de su propia exploración y no por referencia a la experiencia del maestro” (Le Boulch, 1990, p.22). Por tanto, debemos dejar experimentar al alumno con su cuerpo, para que así por el mismo se dé cuenta de las posibilidades que tiene y sea consciente de que los contenidos procedimentales y conceptuales son igual de importantes a la hora de aprender a realizar nuevos movimientos más definidos.

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

La secuenciación de las actividades dentro de la progresión abierta está delimitada por tres factores según Abardía (2018):

- Dificultad en la asimilación de los esquemas motores: Teniendo en cuenta el bagaje experiencial motriz de los alumnos/as y el nivel de dificultad de los recursos creados.
- Complejidad Conceptual: Atendiendo a la capacidad cognitiva de los alumnos enlazando sus conocimientos previos con aquellos que queremos trabajar.
- Dificultad Técnica: En función de la complejidad de las subhabilidades que se ponen en juego en un determinado ejercicio.

También, cabe destacar que las actividades en la progresión abierta pueden ser muchas y muy variadas, pero siempre deberán ir acompañadas de una representación gráfica que muestre de forma clara la acción que se va a realizar, una pequeña descripción de esa actividad, y, por último, un contenido conceptual en el tercer nivel de concreción que explique y transmita al alumno lo que el docente quiere conseguir de él a través de la actividad.

4. PROPUESTA EDUCATIVA O METODOLOGÍA

En este apartado se hace referencia a la metodología que se pondrá en práctica para desarrollar la propuesta educativa.

Gracias a escoger esta metodología, todos los alumnos podrán realizar las actividades propuestas con sus variantes dependiendo de sus características individuales.

Haríamos un AGM completo de la habilidad que fuéramos a trabajar, es decir, del lanzamiento de frisbee, luego se realiza una progresión abierta de actividades de esa habilidad motriz escogida y por último se plantea una unidad didáctica en función de los diferentes contextos (sociocultural, educativo, material, espacial, temporal y humano) con los que nos encontremos.

4.1 ANÁLISIS GLOBAL DEL MOVIMIENTO Y PROGRESIÓN ABIERTA DEL “LANZAMIENTO DE FRISBEE”

Cuando hacemos un Análisis Global del Movimiento (A.G.M.) descomponemos la habilidad motriz elegida en los diferentes análisis que conforman este, porque así conoceremos la habilidad motriz básica o específica a fondo.

Con este análisis conoceremos el material que se utiliza, qué factores físico-motrices y perceptivo-motrices influyen en la habilidad, cómo influye cada segmento corporal en la realización técnica de dicha habilidad con el análisis técnico, y como podemos unir unas habilidades motrices con otras a través de los diferentes enlaces y combinaciones con el fin de una progresión constante del alumno al realizar las sesiones, pero siempre teniendo en cuenta el grado de desarrollo psicomotriz de cada alumno.

Una vez que hemos analizado la habilidad motriz a fondo mediante el AGM pasamos a hacer una progresión abierta de actividades.

Para enseñar la habilidad motriz escogida, se deben ordenar y secuenciar las

actividades planteadas de forma coherente, es decir, de menor a mayor dificultad, comenzando por actividades más sencillas y progresivamente ir aumentando su complejidad. En cada actividad se deberá reflejar un contenido conceptual, es decir, qué es lo que se enseña y, por tanto, qué es lo que aprenden los niños/as realizando esa actividad.

Para enriquecer la unidad didáctica estas actividades pueden tener variantes, es decir, que las actividades tengan diferentes formas de realizarse con distintos objetos.

Consideramos que una de las principales ventajas que nos ofrece esta metodología determinada es que permite adaptarse a la diversidad interpersonal del alumnado de forma individualizada. Esto se consigue gracias a la progresión abierta de actividades, siempre y cuando esta sea amplia y esté correctamente secuenciada, ya que con una amplia gama de actividades podemos adaptarnos a las características o necesidades de cualquier individuo para el aprendizaje de una habilidad motriz determinada. (Abad, J. Abardía, F. y Santos, J. 2019).

4.2 PLANTEAMIENTO DE LA UNIDAD DIDÁCTICA

Según el MEC (1992), la unidad de programación y actuación docente configurada por un conjunto de actividades que se desarrollan en un tiempo determinado, para la consecución de unos objetivos didácticos. Una unidad didáctica da respuesta a todas las cuestiones curriculares al qué enseñar (objetivos y contenidos), cuándo enseñar (secuencia ordenada de actividades y contenidos), cómo enseñar (actividades, organización del espacio y del tiempo, materiales y recursos didácticos) y a la evaluación (criterios e instrumentos para la evaluación), todo ello en un tiempo claramente delimitados.

Por lo tanto, en la Unidad Didáctica no se refleja el análisis global del movimiento realizado de la habilidad motriz ni tampoco la progresión abierta de actividades, sino que aparecerá el resultado de estos: una serie de sesiones en las que se plantearán unas actividades secuenciadas de forma lógica acompañadas de su contenido conceptual

correspondiente, para que los alumnos puedan aprender de forma progresiva a través del movimiento.

4.2.1 Modelo de la Unidad didáctica

Para estructurar la sesión, el modelo elegido será el establecido por Vaca Escribano, M (2008) y propone la temporalización de la sesión en tres momentos diferentes:

- **Momento de encuentro:** Configura el momento de llegada, saludo y atuendo, cuyo fin es facilitar el tránsito hacia el siguiente momento: Momento de Construcción del Aprendizaje. Permitiendo la organización, que los niños/as se preparen, la puesta a punto de espacios y materiales, y el recuerdo de los aprendizajes de lecciones anteriores, y también explicar los próximos contenidos teóricos, prácticos y técnicos que se trabajaran en la sesión.

Durante el transcurso del curso al desarrollar sus habilidades motrices, este momento puede ir variando su duración, acortándose ya que tienen mayor autonomía.

- **Momento de construcción de aprendizaje:** En este momento, los niños/as comienzan con una fase de exploración y expresividad, en la que exploran sus posibilidades y limitaciones motrices en los distintos lugares-acción dispuestos para el proceso enseñanza-aprendizaje. Así mismo, permite el ensayo de tareas compartidas que pueden compartirse en tareas compartidas por toda la clase, y que surgen espontáneamente entre los niños/as, o bien a propuesta del profesor, tras la observación de las posibilidades educativas el ensayo de tareas compartidas.

Por tanto, es el momento más “práctico de la sesión”, el tiempo donde realizan el mayor momento de actividad motriz, donde se ejecutan las actividades propuestas y dónde desarrollarán aprendizajes los alumnos.

- Momento de despedida: En este momento, los niños/as recogen el material que se ha utilizado en el momento de construcción de aprendizaje y se hace una reflexión sobre lo que ha ocurrido en la sesión.

Una vez que se haya comentado y reflexionado la sesión, se cambian los niños/as de atuendo en el vestuario, y se disponen a volver a clase.

Entre estas fases existen momentos de acción-reflexión, en donde a través del movimiento los niños son conscientes de las situaciones motrices propuestas y su puesta en marcha haciéndose una autoevaluación propia.

4.2.2 Formas de evaluación

El proceso de evaluación es una tarea muy importante para comprobar qué han aprendido los alumnos a lo largo de la Unidad Didáctica trabajada. A continuación, se exponen los recursos utilizados y formas de evaluar la Unidad Didáctica.

4.2.2.1 El circuito multifuncional

La evaluación de este proceso se utilizará una metodología propuesta por Francisco Abardía (2018) indicando si se han logrado conseguir los objetivos planteados al comienzo de la Unidad, se realizará en la última sesión mediante un circuito multifuncional.

Este circuito se puede hacer basándonos en aspectos técnicos, en factores físico/perceptivo motrices o en el material. En él se desarrollan los aprendizajes más significativos trabajados a lo largo de la Unidad Didáctica. (Anexo V)

Por tanto, este circuito se caracteriza por establecer en un espacio determinado diferentes lugares de acción donde se trabajan los aspectos más relevantes vistos por los alumnos a lo largo de la Unidad Didáctica. La ventaja de evaluar así es que los alumnos se dividirán por grupos e irán rotando por estas estaciones de forma que pasarán por todas realizando las actividades propuestas.

Dentro de estas estaciones, se trabajan varias actividades de forma progresiva. Es decir, los alumnos avanzan en función del dominio que tengan en las actividades que están realizando. Todos comienzan por las primeras intentando llegar hasta las últimas, pero, el circuito consiste en saber hasta dónde tiene el alumno desarrollada motrizmente esa habilidad en cada uno de los aspectos trabajados y que han sido seleccionados como más relevantes para evaluar.

Evaluaremos al alumno con unas preguntas a las que deben contestar con el contenido conceptual correspondiente en su cuaderno de campo. (Anexo VI)

Esta metodología proporciona al alumnado la capacidad de autoevaluarse porque registrara su capacidad de conocimiento, al mismo tiempo es una evaluación formativa porque en el mismo proceso verifican sus conocimientos (Abardía, F. 2018).

4.2.2.2 Evaluación en el proceso E/A

Para que la evaluación sea más completa y se adapte a las necesidades de cada alumno, el maestro utilizará recursos como la observación y una evaluación continua que comience al principio de la Unidad Didáctica y través de ella sea consciente de los progresos que hace el alumnado.

Para ello debemos tener en cuenta dos tipos de evaluación: Para valorar el aprendizaje: evaluación sumativa y para apoyar el aprendizaje: evaluación formativa.

Creo que ambas son necesarias, ya que la primera tiene como propósito valorar en qué medida ha conseguido el alumno los objetivos planteados al final de la U.D y la segunda consiste en apoyar el aprendizaje, es decir, que acciones de mejora se pueden crear al detectar áreas de oportunidad, centrándose en el proceso de que los propios alumnos construyan su aprendizaje a través de su propio autoconocimiento.

Es importante tener como apoyo el cuaderno de campo que irán creando

los alumnos a medida que se desarrolla la actividad. Donde recogerán reflexiones, conceptos, representaciones gráficas...

También, es esencial conocer el punto del que parte el alumno y valorar el esfuerzo que hace para superarse desde el inicio hasta el final de la Unidad Didáctica teniendo en cuenta sus capacidades y su ritmo de trabajo.

5. PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA

5.1 DISEÑO DE LA UNIDAD DIDÁCTICA PARA TERCER CICLO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

A continuación, se presentará la programación de la unidad didáctica junto con las sesiones que se llevarán a cabo dentro de la misma.

5.1.1 Programación de la unidad didáctica

UNIDAD DIDÁCTICA “HABILIDADES CON EL FRISBEE”
<p style="text-align: center;">CONTEXTO</p> <p>La presente Unidad Didáctica se llevaría a cabo en el C.R.A “Campos de Castilla” ubicado en la localidad de Grijota (Palencia), centro donde he realizado el Prácticum II.</p> <p>Para desarrollar dicha Unidad Didáctica, se ha escogido el tercer ciclo de Educación Primaria, más concretamente 6º curso que cuenta con 12 alumnos. Esta unidad didáctica constará de seis sesiones sobre el “lanzamiento de frisbee” y las estructuraré de la siguiente forma:</p> <ul style="list-style-type: none">• Sesión 1: “Frisbee y agarre. Recordando”• Sesión 2: “Controlo mi postura agarrando un material”• Sesión 3: “El movimiento del lanzamiento”• Sesión 4: “Recepciono correctamente”• Sesión 5: “Con precisión”• Sesión 6: “Circuito multifuncional” <p>A lo largo de los apartados que constituyen esta Unidad Didáctica, se explicarán los objetivos, contenidos, metodología utilizada junto con las sesiones de actividades sobre</p>

el lanzamiento de frisbee que se llevarán a cabo.

JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO

La unidad didáctica atiende a la legislación vigente que es la ORDEN EDU/519/2014 de 17 de junio, por la que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria. Donde la habilidad motriz de lanzamientos está dentro del bloque III: “Habilidades Motrices”.

La unidad de aprendizaje ha sido planificada con la finalidad de conseguir un desarrollo pleno de la habilidad motriz de “lanzamiento de frisbee”.

Con la elección de esta Unidad didáctica, pretendo que mis alumnos continúen con su proceso de enseñanza-aprendizaje de una habilidad motriz esencial como es el lanzamiento. Ellos mismos construirán su aprendizaje de forma progresiva y a su propio ritmo.

Una vez que tenía claro que es lo que debía enseñar a los niños y cómo me pregunté si ciertamente era un contenido que podría motivar a los alumnos y así hacer que tanto ellos como yo consigamos lograr nuestros objetivos. La respuesta fue afirmativa ya que la idea es crear un ambiente motivador en el aula que incite al niño/a al movimiento y por ende a hacerle consciente de sus capacidades en base a sus capacidades y limitaciones.

Cuando a los alumnos les presentas contenidos interesantes y novedosos generarán un aprendizaje más significativo porque se les estimula a la exploración y a su propia superación.

Yo, como maestra, deberé tener programado lo que quiero conseguir con mis alumnos, es decir, que tengan una mayor autonomía haciéndoles conscientes de su propio aprendizaje y por ende sepan evaluarse y que aprendan nuevos conceptos que son propios del área de educación física.

En lo que resta de trabajo mostraremos una propuesta didáctica de aplicación en el aula

que surge como resultado de lo anteriormente expuesto.

TEMPORALIZACIÓN

Última quincena de abril- primera quincena de mayo. Las horas destinadas para llevar a cabo esta unidad didáctica serán los miércoles y los jueves de 11:00 a 12:00 horas.

SESIONES

La presente Unidad Didáctica constará de seis sesiones: cinco de trabajo técnico del frisbee, más una más que será de evaluación mediante el circuito multifuncional.

- Sesión 1: Dedicada a recordar el agarre y la posición de las manos
- Sesión 2: Dedicada al control postural para saber lanzar y recepcionar el frisbee
- Sesión 3: Dedicada a los lanzamientos de frisbee
- Sesión 4: Dedicada a la recepción del frisbee
- Sesión 5: Dedicada al lanzamiento de precisión del frisbee
- Sesión 6: Dedicada a la evaluación mediante el circuito multifuncional

Aunque las sesiones se realicen en el gimnasio, otra opción muy enriquecedora sería salir al patio del centro, ya que así el frisbee no chocaría con ninguna pared.

OBJETIVOS

- Conocer todo el material que se va a utilizar, sus propiedades y su manejo.
- Conocer el manejo del frisbee y sus posibilidades de agarre.
- Desarrollar un buen control postural diferenciando las partes del cuerpo que trabajan en el lanzamiento y recepción del frisbee.
- Desarrollar habilidades motoras gracias a la coordinación óculo-manual.
- Desarrollar las destrezas y habilidades motrices básicas a través de la coordinación óculo-manual.
- Respetar las propias posibilidades motrices, así como las de sus compañeros.

CONTENIDOS

Contenidos conceptuales

- Técnicas de agarre, lanzamiento y recepción.
- Conceptos de fuerza, velocidad, distancia y altura.

Contenidos procedimentales

- Control postural en los lanzamientos y recepciones.
- Diferentes tipos de lanzamientos y recepciones.
- El uso de distintos materiales para la ejecución de los lanzamientos y recepciones.
- Búsqueda de diferentes distancias y trayectorias en el trabajo con el frisbee.

Contenidos actitudinales

- Actitud favorable a la autosuperación y autoexigencia sobre la base de la aceptación de las propias posibilidades y limitaciones.
- Respeto y cuidado del material utilizado en la Unidad Didáctica.

COMPETENCIAS

-Competencia en el conocimiento y en la interacción con el mundo físico: Es la habilidad para interactuar con el mundo físico, tanto en sus aspectos naturales como en los generados por la acción humana. Incorpora habilidades para desenvolverse adecuadamente, con autonomía e iniciativa personal.

-Competencia social y ciudadana: Relacionarse y ayudarse los unos a los otros para conocer nuevas técnicas.

-Competencia matemática: organización de espacios, las distancias, las trayectorias del frisbee, las direcciones...

-Competencia en comunicación lingüística: Implica la utilización del lenguaje como

instrumento de comunicación. Los conocimientos, destrezas, y actitudes propias de esta competencia que permiten expresar pensamientos, emociones, vivencias. Aprender nuevos conceptos relacionados con la técnica del lanzamiento de frisbee.

-Competencia para aprender a aprender: Hacer que ellos mismos sepan cuáles son sus límites y capacidades, pero que siempre intenten superarse.

METODOLOGÍA

La metodología utilizada en esta Unidad Didáctica corresponde a la del Análisis Global del Movimiento (ya mencionada anteriormente) junto con una progresión abierta de actividades, para que todos los alumnos tengan la posibilidad de formarse en su proceso de enseñanza-aprendizaje de forma más individualizada, más el circuito multifuncional. (Abardía, F. 2018)

Nosotros como docentes debemos de hacer de guías de aprendizaje de nuestros alumnos en todo momento ante cualquier duda, situación complicada que aparezca... pero, el trabajo tiene que partir de ellos.

Ya que la ley marca que debemos trabajar y evaluar por competencias, será importante que los alumnos aprendan a desarrollar competencias sociales con el resto de los compañeros que componen la clase ya que así se podrán ayudar unos a otros a veces haciendo de alumno-tutor.

EVALUACIÓN

La evaluación se llevará a cabo durante el desarrollo de las actividades de forma continua y sistemática, mediante una evaluación formativa y sumativa. Sobre todo, porque en esta área concretamente se tiene en cuenta el procedimiento que realiza el alumno a lo largo de la UD.

El método empleado será mediante la observación directa que nos permite recoger información de forma concreta y el diario de clase en el que se recogerán informaciones

(logros, relaciones personales y dificultades de los alumnos).

Existirá una hoja de control con ítems que me faciliten evaluar conductas positivas o negativas con respecto a la sesión y se debe especificar en qué grado (numerado del 1 al 4) lo consiguen. (Anexo VII)

Es importante dejar claro que las evaluaciones serán tanto por contenido como por competencias que han desarrollado los alumnos, como son capaces de resolver problemas y llevarlos a la vida cotidiana, así que existirá otra hoja más para evaluar a los alumnos por competencias. (Anexo VIII)

También, un registro de sesión, donde se anotan breves descripciones de un comportamiento positivo o negativo visto en la sesión. (Anexo IX)

En cuanto a los alumnos, tendrán un cuaderno de campo en el que anotarán conceptos, reflexiones... a lo largo de las sesiones que conforman la UD. Y finalmente, contestar en el circuito multifuncional a unas preguntas con el contenido conceptual (CC) adecuado.

5.1.2 Sesiones a llevar a cabo en la U.D

SESIÓN 1: “Frisbee y agarre. Recordando”	
Materiales	
<ul style="list-style-type: none">• Frisbee• Aros• Pelotas de tenis	
ESTRUCTURA DE LA SESIÓN	
	En un primer momento, me dirijo al aula de 6º de primaria porque el horario marca que tengo clase con ellos y les informo que bajaremos al gimnasio como siempre para realizar la primera sesión de la nueva

<p>MOMENTO DE ENCUENTRO</p>	<p>Unidad Didáctica.</p> <p>Una vez allí, se descalzarán y asearán, y cuando estén preparados se pondrán en círculo en mitad del gimnasio.</p> <p>Una vez aquí, el profesor informará a los alumnos la habilidad motriz que se trabajará a lo largo de esta Unidad, es decir, la habilidad motriz del lanzamiento de frisbee.</p> <p>Comenzaré recordando lo aprendido en años anteriores y, les avisaré de que a medida que avanza la unidad, en cada sesión veremos los contenidos principales que conforman esta habilidad.</p> <p>En un principio, les preguntaré que formas de agarre hay en el frisbee y que simulen mediante la expresión corporal como se hacen, teniendo siempre presente que el frisbee siempre tiene que estar plano.</p>
<p>MOMENTO DE ACTIVIDAD MOTRIZ</p>	<p style="text-align: center;">Actividad 1</p> <p>-Descripción: Se colocan individualmente para realizar el agarre al lanzar el frisbee. (Yo observaré como utilizan la palma, el dorso y los dedos de la mano)</p> <p>-Variante: Se colocan por parejas.</p> <p>-CC: El agarre del frisbee debe realizarse colocando el dedo pulgar sobre el frisbee y el dedo índice en el borde y los demás ofreciendo apoyo debajo de él, formando una V.</p> <hr/> <p style="text-align: center;">Actividad 2</p> <p>-Descripción: Se colocan individualmente para realizar el agarre</p>

	<p>al recepcionar el frisbee “atrapamoscas”.</p> <p>-Variante: Se colocan por parejas.</p> <p>-CC: El agarre “atrapamoscas” que debemos emplear para recepcionar correctamente el frisbee se hace cuando planea suavemente.</p>
	<p style="text-align: center;">Actividad 3</p> <p>-Descripción: Se colocan individualmente para realizar el agarre al recepcionar el frisbee “boca de perro”.</p> <p>-Variante: Se colocan por parejas</p> <p>-CC: El agarre que debemos emplear para recepcionar correctamente el frisbee debe hacerse formando una C con la mano.</p>
	<p style="text-align: center;">Actividad 4</p> <p>-Descripción: Se colocan individualmente y lanzan pelotas de tenis trabajando la flexo-extensión de la muñeca.</p> <p>-Variante: Lanzamos la pelota a una pared y la recogemos, nos colocamos por parejas y se la lanzamos a nuestra pareja.</p> <p>-CC: La flexo-extensión de muñeca le da más potencia e indica la trayectoria que debe seguir el frisbee.</p>
	<p style="text-align: center;">Actividad 5</p> <p>-Descripción: Practicamos de forma individual haciendo hincapié</p>

	<p>en la flexo-extensión (sin lanzar) de la muñeca esta vez con aros.</p> <p>-Variante: Utilizamos aros de diferentes tamaños.</p> <p>-CC: El giro de muñeca transmite fuerza y dirección al objeto lanzado.</p> <hr/> <p style="text-align: center;">Actividad 6</p> <p>-Descripción: “Floating” se hace un giro de muñeca hacia dentro y hacia fuera para que el disco se mantenga en el aire el mayor tiempo posible.</p> <p>-Variante: Cogerlo en forma de pinza.</p> <p>-CC: Para que el disco flote, el giro de muñeca debe de ser el adecuado.</p>
<p>MOMENTO DE DESPEDIDA</p>	<p>Recogida del material utilizado entre todos para dejar más espacio cuando se reflexione.</p> <p>Nos colocaremos en círculo y haremos una reflexión en conjunto para que puedan aprender del resto de sus compañeros y valorar así la actividad propuesta.</p> <p>Cambio de playeras, aseo y volvemos al aula.</p>

SESIÓN 2: “Controlo mi postura agarrando un material”	
Materiales	
-Balón	

-Frisbee	
ESTRUCTURA DE LA SESIÓN	
MOMENTO DE ENCUENTRO	<p>En un primer momento, me dirijo al aula de 6° de primaria porque el horario marca que tengo clase con ellos y les informo que bajaremos al gimnasio como siempre para realizar la segunda sesión de la Unidad Didáctica.</p> <p>Una vez allí, se descalzarán y asearán, y cuando estén preparados se pondrán en círculo en mitad del gimnasio.</p> <p>A continuación, les preguntaré que es el control postural. Ya que una vez que han recordado como se agarra el frisbee es fundamental el control postural para realizar lanzamientos adecuados, ya que si no hay control de la postura el lanzamiento no será el correcto.</p> <p>Para calentar la actividad utilizada será que los alumnos se desplacen por el gimnasio y en un momento en concreto (a un estímulo visual o acústico realizado por el profesor) los niños deberán parar, mirar a un punto fijo y respirar controlando su cuerpo. Tras esto, los niños seguirán caminando y de nuevo a la señal del profesor paran. Pero, esta vez adelantan una pierna en semiflexión y la otra totalmente extendida, apoyando de esta segunda solo la puntera.</p>
MOMENTO DE ACTIVIDAD MOTRIZ	<p>Actividad 1</p> <p>-Descripción: Cada alumno poseerá un balón y a nuestra señal adoptarán el control postural y lanzarán el balón. Colocando el cuerpo orientado hacia un punto, adelantando nuestra pierna</p>

	<p>dominante semi-flexionándola, y la otra queda extendida.</p> <p>-Variante: Lanzar con balones de diferentes tamaños.</p> <p>-CC: Conseguimos apoyar de forma correcta nuestra puntera y logramos el control estabilidad y dominio de nuestro cuerpo.</p>
	<p style="text-align: center;">Actividad 2</p> <p>-Descripción: Caminarán y se desplazarán por el gimnasio y a la señal del tutor, simularán el lanzamiento de frisbee adoptando la posición correcta.</p> <p>-CC: Adelantamos la pierna dominante atendiendo a nuestra lateralidad de ojo/mano/pie.</p>
	<p style="text-align: center;">Actividad 3</p> <p>-Descripción: Cada alumno se moverá libremente por el espacio y a la señal se parará con el control postural adecuado para la recepción del frisbee, es decir, alerta y piernas y brazos semiflexionados.</p> <p>-Variante: Con los ojos cerrados.</p> <p>-CC: Lanzamos llevando nuestro centro de gravedad (CDG) hacia la pierna adelantada.</p>
	<p style="text-align: center;">Actividad 4</p> <p>-Descripción: Se colocan por parejas y al tener el agarre y el control postural se trabajará la cintura haciendo un giro hacia el lado contrario del brazo que va a lanzar.</p>

	<p>-CC: El giro de la cintura hacia el lado contrario del brazo con el que vamos a lanzar hará que el frisbee llegue más lejos.</p> <p style="text-align: center;">Actividad 5</p> <p>-Descripción: Se colocan por parejas, uno es el lanzador y otro el receptor, a la señal se desplazarán por el gimnasio, y de nuevo a mi señal se paran cada uno en su rol (uno lanzador y otro receptor). entonces se buscan el uno al otro mediante la mirada.</p> <p>-Variante: Se cambian el rol.</p> <p>-CC: Se debe dirigir la mirada hacia el lugar exacto al que queremos enviar el móvil.</p>
<p style="text-align: center;">MOMENTO DE DESPEDIDA</p>	<p>Recogida del material utilizado entre todos para dejar más espacio cuando se reflexione.</p> <p>Nos colocaremos en círculo y haremos una reflexión en conjunto para que puedan aprender del resto de sus compañeros y valorar así la actividad propuesta.</p> <p>Cambio de playeras, aseo y volvemos al aula.</p>

SESIÓN 3: “El movimiento del lanzamiento”	
Materiales	
<p>-Frisbee</p>	
<p>-Pelotas de diferentes tamaños</p>	

-Superficie acolchada (colchoneta)	
ESTRUCTURA DE LA SESIÓN	
MOMENTO DE ENCUENTRO	<p>En un primer momento, me dirijo al aula de 6° de primaria porque el horario marca que tengo clase con ellos y les informo que bajaremos al gimnasio como siempre para realizar la tercera sesión de la Unidad Didáctica.</p> <p>Una vez allí, se descalzarán y asearán, y cuando estén preparados se pondrán en círculo en mitad del gimnasio.</p> <p>Entre todos recordamos el control postural de del lanzador y del receptor y la forma de realizar un buen agarre del frisbee. Como la técnica es adecuada, pasamos a los lanzamientos.</p>
MOMENTO DE ACTIVIDAD MOTRIZ	<p style="text-align: center;">Actividad 1</p> <p>-Descripción: Lanzar el frisbee a una superficie acolchada con la mano dominante. Más tarde lanzar con la mano no dominante.</p> <p>-Variante: Lanzar con los ojos cerrados; lanzar habiendo dado anteriormente unos pasos.</p> <p>-CC: La amplitud de flexión brazo que lanza brinda mayor impulso al frisbee, saliendo a mayor velocidad cuanto más grande sea el arco que se forme.</p> <hr/> <p style="text-align: center;">Actividad 2</p> <p>-Descripción: Lanzar a un compañero situado a una distancia concreta. (Lanzamiento de fuerza)</p>

	<p>-Variante: ampliar o disminuir los metros; que un compañero se mueva hacia la izquierda o derecha.</p> <p>-CC: Lanzar con la mano dominante es más sencillo que con la no dominante.</p>
	<p style="text-align: center;">Actividad 3</p> <p>-Descripción: el frisbee a una altura inferior (a la altura de la rodilla) a un compañero.</p> <p>-CC: Dirigir el frisbee a una altura inferior nos obliga a flexionar las rodillas y bajar el CDG.</p>
	<p style="text-align: center;">Actividad 4</p> <p>-Descripción: lanzar el frisbee a una altura media (a la altura del pecho) a un compañero.</p> <p>-CC: Utilizar el mismo esquema de movimiento para lanzar con el mismo control corporal que en el lanzamiento original.</p>
	<p style="text-align: center;">Actividad 5</p> <p>-Descripción: lanzar el frisbee a una altura superior (por encima de la cabeza) a un compañero.</p> <p>-CC: Se debe elevar más el cuerpo curvando la espalda hacia dentro y elevando el brazo dominante.</p>
	<p style="text-align: center;">Actividad 6</p>

	<p>-Descripción: Por parejas lanzamiento con desplazamiento.</p> <p>-Variante: Andando; corriendo.</p> <p>-CC: después de recorrer una distancia, debemos readaptar el control postural para conseguir el lanzamiento deseado.</p>
MOMENTO DE DESPEDIDA	<p>Recogida del material utilizado entre todos para dejar más espacio cuando se reflexione.</p> <p>Nos colocaremos en círculo y haremos una reflexión en conjunto para que puedan aprender del resto de sus compañeros y valorar así la actividad propuesta.</p> <p>Cambio de playeras, aseo y volvemos al aula.</p>

SESIÓN 4: “Recepciono correctamente”	
Materiales	
<p>-Frisbee</p> <p>-Balones de diferentes tamaños, indiakas</p>	
ESTRUCTURA DE LA SESIÓN	
MOMENTO	<p>En un primer momento, me dirijo al aula de 6º de primaria porque el horario marca que tengo clase con ellos y les informo que bajaremos al gimnasio como siempre para realizar la cuarta sesión de la Unidad Didáctica.</p> <p>Una vez allí, se descalzarán y asearán, y cuando estén preparados se</p>

<p>DE ENCUENTRO</p>	<p>pondrán en círculo en mitad del gimnasio.</p> <p>Les recuerdo la sesión anterior donde nos hemos centrado en el lanzamiento y les pregunto si la recepción es importante también. Una vez que me hayan contestado, les explicaré cómo se recibe visualizándolo con mi cuerpo.</p>
<p>MOMENTO DE ACTIVIDAD MOTRIZ</p>	<p style="text-align: center;">Actividad 1</p> <p>-Descripción: Se colocan por parejas, se desplazan por el espacio, a la señal del profesor se paran, uno de la pareja busca al otro con su rol (lanzador y receptor) y reciben en forma de pinza o boca de perro con la mano dominante y con la no dominante.</p> <p>-Variante: corriendo; con diferentes balones; indiakas.</p> <p>-CC: Tras un desplazamiento, se debe reajustar el control corporal y buscar con la mirada fijamente al compañero correspondiente.</p> <hr/> <p style="text-align: center;">Actividad 2</p> <p>-Descripción: Por parejas recepción esta vez sin desplazamiento.</p> <p>-CC: Debemos fijar la mirada en el móvil que se recibirá manteniendo un adecuado control postural como receptores.</p> <hr/> <p style="text-align: center;">Actividad 3</p> <p>-Descripción: Retomando la última actividad que tenemos, por parejas recepción con desplazamiento. Recepción de pinza con la mano dominante y no dominante.</p>

	<p>-Variante: Se cambia de pareja a medida que pasa el tiempo.</p> <p>-CC: Tras un desplazamiento debemos reajustar nuestro control postural, con piernas abiertas, rodillas flexionadas y cuerpo relajado.</p>
	<p style="text-align: center;">Actividad 4</p> <p>-Descripción: Recepción de pinza a la altura del pecho.</p> <p>-CC: Debemos adelantar el brazo de la mano que recepciona el frisbee hacia donde viene el móvil consiguiendo así un agarre seguro.</p>
	<p style="text-align: center;">Actividad 5</p> <p>-Descripción: Recepción de pinza a la altura de la cabeza.</p> <p>-CC: Debemos adelantar el brazo y elevar el brazo de la mano que recepciona el frisbee hacia donde viene el móvil consiguiendo así un agarre seguro.</p>
	<p style="text-align: center;">Actividad 6</p> <p>-Descripción: Recepción de pinza a la altura de las rodillas.</p> <p>-CC: Debemos inclinarnos hacia delante, flexionar las rodillas junto con el CDG así como bajar el brazo dominante que recepciona el móvil.</p>
	<p style="text-align: center;">Actividad 7</p>

	<p>-Descripción: Recepción de pinza por encima de la cabeza, dando un salto para hacer la recepción.</p> <p>-CC: Debemos hacer una semiflexión de rodillas para impulsarnos elevando el brazo dominante y conseguir un buen agarre.</p>
MOMENTO DE DESPEDIDA	<p>Recogida del material utilizado entre todos para dejar más espacio cuando se reflexione.</p> <p>Nos colocaremos en círculo y haremos una reflexión en conjunto para que puedan aprender del resto de sus compañeros y valorar así la actividad propuesta.</p> <p>Cambio de playeras, aseo y volvemos al aula.</p>

SESIÓN 5: “Con precisión”	
Materiales	
<ul style="list-style-type: none"> -Frisbee -Conos -Pelotas de tenis -Picas -Espalderas -Petro 	
ESTRUCTURA DE LA SESIÓN	
	<p>En un primer momento, me dirijo al aula de 6º de primaria porque el horario marca que tengo clase con ellos y les informo que bajaremos</p>

<p style="text-align: center;">MOMENTO DE ENCUENTRO</p>	<p>al gimnasio como siempre para realizar la quinta sesión de la Unidad Didáctica.</p> <p>Una vez allí, se descalzarán y asearán, y cuando estén preparados se pondrán en círculo en mitad del gimnasio.</p> <p>Como calentamiento, distribuyo unos conos por el gimnasio, y daré a cada niño una pelota de tenis con la que se desplazarán por el gimnasio con ella, y a mi voz derribarán cada uno un cono. De esta manera nos introducimos en el concepto de lo que es la precisión.</p>
<p style="text-align: center;">MOMENTO DE ACTIVIDAD MOTRIZ</p>	<p style="text-align: center;">Actividad 1</p> <p>-Descripción: Colocamos unos aros en las espalderas y debemos meter dentro el frisbee.</p> <p>-Variante: Aros de distintos tamaños.</p> <p>-CC: Conseguir un adecuado control postural con la vista fijada al punto al que se quiere dirigir el móvil.</p> <hr/> <p style="text-align: center;">Actividad 2</p> <p>-Descripción: Meter el frisbee entre dos barras de las espalderas.</p> <p>-Variante: Meter en el cuadro sueco el frisbee.</p> <p>-CC: Conseguir un adecuado control postural y realizando un giro de cintura y una flexo-extensión del brazo dominante.</p> <hr/> <p style="text-align: center;">Actividad 3</p> <p>-Descripción: Lanzar el frisbee tratando que pase entre dos picas.</p>

	<p>-Variante: Variando la distancia</p> <p>-CC: Debemos apuntar con los dedos de la mano hacia el lugar donde queremos llevar el móvil.</p>
	<p style="text-align: center;">Actividad 4</p> <p>-Descripción: Colocar sobre el plinton unos conos y derribarlos con el frisbee.</p> <p>-Variante: Colocarlo sobre el plinton a diferentes alturas.</p> <p>-CC: Apuntar con la mano hacia el punto del material que se quiere derribar, haciendo un buen giro y flexo-extensión que le dé mayor potencia.</p>
	<p style="text-align: center;">Actividad 5</p> <p>-Descripción: Por parejas uno sujeta un aro al ras del suelo, y el compañero lanza el frisbee.</p> <p>-CC: Dirigir la mirada hacia el objeto mientras que el brazo y la mano dominante hacen un leve flexo extensión de brazo.</p>
	<p style="text-align: center;">Actividad 6</p> <p>-Descripción: Lanzamiento para que choque en un punto de una colchoneta.</p> <p>-CC: Debemos conocer la distancia donde se encuentra la</p>

	<p>colchoneta para ajustar la fuerza de lanzamiento.</p>
	<p style="text-align: center;">Actividad 7</p> <p>-Descripción: Lanzamiento para que caiga dentro de un aro desde una superficie alta.</p> <p>-CC: Debemos provocar un giro a través de la muñeca adecuado (dosificando el impulso) en el frisbee para que se introduzca en el objeto.</p>
	<p style="text-align: center;">Actividad 8</p> <p>-Descripción: Lanzamiento de precisión a un compañero.</p> <p>-Variante: Con desplazamiento y sin desplazamiento.</p> <p>-CC: Debemos coordinarnos con el compañero combinando desplazamientos, velocidad y fuerza.</p>
MOMENTO DE DESPEDIDA	<p>Recogida del material utilizado entre todos para dejar más espacio cuando se reflexione.</p> <p>Nos colocaremos en círculo y haremos una reflexión en conjunto para que puedan aprender del resto de sus compañeros y valorar así la actividad propuesta.</p> <p>Cambio de playeras, aseo y volvemos al aula.</p>

SESIÓN 6: “El circuito multifuncional”

Materiales	
<ul style="list-style-type: none"> -Frisbee -Conos -Pelotas de tenis -Picas -Espalderas -Petro 	
ESTRUCTURA DE LA SESIÓN	
MOMENTO DE ENCUENTRO	<p>En un primer momento, me dirijo al aula de 6º de primaria porque el horario marca que tengo clase con ellos y les informo que bajaremos al gimnasio como siempre para realizar la última sesión de la Unidad Didáctica.</p> <p>Una vez allí, se descalzarán y asearán, y cuando estén preparados se pondrán en círculo en mitad del gimnasio.</p> <p>A continuación, se repasará de forma breve los contenidos que se han visto en las sesiones anteriores y se les explicará que se va a realizar en esta última sesión un circuito multifuncional.</p> <p>Se aclarará que este circuito servirá de evaluación de la sesión para comprobar la evolución que han tenido a lo largo de la Unidad Didáctica y si se han cumplido los objetivos que queríamos conseguir.</p>
MOMENTO DE	<p>El circuito planteado consta de 5 áreas o zonas en repartidas por el gimnasio. En cada zona habrá 4 alumnos, ya que son 12 alumnos, quedando dos zonas libres (se organiza así ya que hay actividades</p>

<p>ACTIVIDAD MOTRIZ</p>	<p>que son por parejas).</p> <p>Los alumnos rotarán alrededor de cada 9 o 10 minutos aproximadamente, ya que en cada estación existirá un folio con las actividades en orden de dificultad para el alumno (así todos optarán a realizar las primeras actividades de la sesión) y deberán contestar a las preguntas que se les plantea, con el contenido conceptual adecuado teniendo como apoyo el cuaderno de campo, ya que en él han ido recogiendo conceptos y reflexiones de lo que ocurría a lo largo de la Unidad Didáctica.</p>		
<p>ÁREA 4 RECEPCIONES</p>		<p>ÁREA 1 AGARRES</p>	
	<p>ÁREA 3 LANZAMIENTOS</p>		
<p>ÁREA 5 LANZAMIENTO DE PRECISIÓN</p>		<p>ÁREA 2 CONTROL POSTURAL</p>	
<p>MOMENTO DE DESPEDIDA</p>	<p>Recogida del material utilizado entre todos para dejar más espacio cuando se reflexione.</p> <p>Nos colocaremos en círculo, recordaremos los aspectos más importantes trabajados y haremos una reflexión en conjunto para que puedan aprender del resto de sus compañeros y valorar así la actividad propuesta.</p> <p>Entregarán el cuaderno de campo al profesor una vez que hayan terminado de completarle en esta última sesión para que sirva al</p>		

	docente como material de evaluación. Cambio de playeras, aseo y volvemos al aula.
--	--

6. CONCLUSIONES

Para terminar este proyecto, y dar por finalizado mi Trabajo de Fin de Grado en este último apartado se expondrán unas conclusiones señalando los motivos que me han llevado a la realización del trabajo.

En primera estancia cabe destacar que este trabajo ha sido llevado a cabo gracias a los conocimientos que he ido adquiriendo a lo largo de estos cuatro años. Poco a poco he ido madurando y teniendo más claro que es lo que realmente quería hacer. Elegí la mención de Educación física, y para terminar el Grado y llegar a ser especialista en el ámbito, me propuse elaborar este trabajo con implicación y esfuerzo haciendo una propuesta didáctica para el tercer ciclo de educación primaria que fuera motivadora para los alumnos.

Cuando comencé me propuse una serie de objetivos que he ido consiguiendo a lo largo del tiempo. Dominar el AGM para poder resolver sin dificultad la habilidad motriz del frisbee que se presente, fue el primer objetivo que quise lograr porque es importante analizar en todos sus aspectos una Habilidad Motriz para diseñar una propuesta educativa. Esta metodología favorece enormemente el acceso progresivo en las actividades y ofrece una coherencia necesaria entre los procedimientos y los conceptos.

Gracias a hacer una fundamentación teórica exhaustiva sobre lo que quería aprender, he podido ser consciente de lo importante que es seleccionar la información adecuada contrastando diferentes fuentes bibliográficas, y comparando las ideas de los distintos expertos en este ámbito he podido crear mi propio punto de vista.

Así mismo, a lo largo de este proceso he aumentado mis conocimientos en este campo para logrando hacer una propuesta a través del AGM, una nueva e innovadora metodología que consiste en que los alumnos sean capaces a través del movimiento a partir de distintos niveles dominar una habilidad motriz. Para el AGM he centrado mi atención en el aprendizaje a través del propio cuerpo, consiguiendo una atención a la diversidad totalmente individualizada. Gracias a ello, los alumnos conocerán y se harán

conscientes de sus límites y capacidades. Todos ellos podrán experimentar a través de su cuerpo en movimiento y aprender de forma continua mediante una progresión, sabiendo identificar las técnicas utilizadas y aprendiendo redactar los contenidos conceptuales adecuados de cada actividad.

Este hecho ha permitido elaborar un diseño de una Unidad Didáctica para el tercer ciclo de Educación Primaria en el que a través de las actividades los alumnos desarrollarán un aprendizaje significativo ya que el docente deberá conocer el punto desde el que parte cada uno de los alumnos para que el proceso enseñanza-aprendizaje sea enriquecedor.

Toda Unidad Didáctica, necesita un plan, un desarrollo y por supuesto una evaluación para saber si se han conseguido con los alumnos los objetivos que se habían propuesto. Para ello unas rúbricas junto con un cuaderno de campo, serán los instrumentos utilizados y que determinen los conocimientos que han adquirido los alumnos a lo largo de las sesiones.

Cabe destacar que a lo largo de este trabajo de fin de grado se ha realizado la propuesta de aprendizaje de la Habilidad Motriz Específica del Lanzamiento de Frisbee he podido descubrir que esta habilidad no es comúnmente trabajada en los centros escolares por los profesores con sus alumnos, por lo que es una propuesta novedosa y motivadora para los niños/as. Casi todos ellos en esta habilidad parten desde un mismo nivel ya que no han experimentado lanzamientos con el frisbee nunca.

Por último, analizando e investigando sobre el Lanzamiento del Frisbee he conseguido aumentar mi conocimiento sobre esta habilidad, deseando que los alumnos mejoren su conocimiento corporal (propiocepción) intentando superarse poco a poco a lo largo del tiempo haciéndoles más autónomos y autosuficientes mediante un aprendizaje constructivista.

7. LÍNEAS FUTURAS DE ACTUACIÓN

Para concluir el presente trabajo, finalizaré añadiendo algunas líneas de estudio que se pueden realizar en el futuro para poder seguir trabajando sobre el tema anteriormente tratado:

- Hacer una propuesta didáctica atendiendo a la diversidad con niños/as que tengan necesidades educativas especiales.
- Hacer una guía didáctica de una progresión por ciclos al mismo tiempo con todos los cursos de la Educación Primaria sobre el lanzamiento de frisbee, para conseguir ver la progresión que existe.
- Un AGM junto con la progresión abierta de actividades extraída proponer un proyecto mediante un juego bueno para conseguir jugar al “Ultimate”.

8. BIBLIOGRAFÍA

- Abad Sainz, J. Abardía Colás, F. y Santos Domínguez, J. (2019). *El frisbee como recurso en Educación Física a través del Análisis Global del movimiento*. Llum Neta S.L. - Palencia.
- Abardía, Colás, F. (2018-2019). Apuntes de la asignatura: “*Cuerpo, percepción y habilidad*”. Facultad de Educación de Palencia, Grado en Educación Primaria.
- Abardía, F. (2007). *Método-AGM-de conducción de motos*. Madrid: Sunday2012.
- Abardía Colás, F. & Medina, D. (1998). *Patinaje en línea: Elaboración de recursos en Educación Física*. Palencia: Universidad de Valladolid.
- Abardía Colás, F. & Medina, D. (1997). *Educación física de base: manual didáctico: una propuesta para la formación del profesorado*. Palencia. Asociación Cultural Cuerpo, Educación y Motricidad.
- Ballesteros Jiménez, S. (1982). *El esquema corporal. Función básica del cuerpo en el desarrollo psicomotor y educativo*. Public. Psicología aplicada.
- Batalla Flores, A. (2000). *Habilidades motrices*. Barcelona: INDE.
- Batalla Flores, A. (1994). *Habilidades, destrezas y tareas motrices. Concepto, análisis y clasificación. Actividades para su desarrollo e interferencia contextual*. Universidad Técnica de Lisboa. Facultades de Educación Física. Barcelona: INDE.
- Benito, Rubén. (2015). *Estudio aerodinámico de un disco volador en el seno de un flujo turbulento*. Ingeniería Industrial Escuela Politécnica Superior. Departamento de Ingeniería Térmica y de Fluidos. Tesis Doctoral. Madrid.
- Castañer Balcells, M. y Camerino Foguet, O. (2002). *Lateralidad (hemidominancia corporal)* en Blázquez Sánchez, D. y otros (2002): *Fundamentos de educación física para enseñanza primaria*. Barcelona: INDE. Vol 1.

- Castañer Bacells, M., Lagardera Otero, F. (1999). *Diccionario Paidotribo de la Actividad Física y el Deporte*. Barcelona: Paidotribo Vol III.
- Contreras Jordán, O.R. (1998). *Didáctica de la Educación Física. Un enfoque constructivista*. Barcelona: INDE.
- Cratty, B. (1973). *Desarrollo Perceptual y Motor en los Niños*. Segunda Edición. Editorial Paidós. Barcelona, España.
- Díaz Lucea, J. (1999). *La enseñanza y aprendizaje de las habilidades motrices básicas*. Barcelona: INDE.
- Durand, M. (1988). *El Niño y el Deporte*. Editorial Paidós. Barcelona, España.
- Fernández García, E. (2002). *Didáctica de la Educación Física en Educación Primaria*. Madrid: Síntesis.
- Fernández, E.; Gardoqui, M. y Sánchez, F. (2007). *Evaluación de las habilidades motrices básicas*. Barcelona: INDE.
- Godfrey, B. y Kephart, N. (1969). *Movement Patterns in Motor education*. New York: Appleton-Century-Crofts.
- Gallahue, D. L. (1995). *Motor development*. En J. P. Winnick (Ed.), *Adapted Physical Education and Sport*. Champaign: Human Kinetics, pp. 253-269.
- Guthrie, E. (1957). *La psicología del aprendizaje*. Nueva York: H. Brothers.
- Knapp, B. (1979). *La Habilidad en el Deporte*. Editorial Miñón. Valladolid, España.
- Knapp, B. (1963). *La habilidad en el deporte*. Valladolid: Miñón.
- Le Boulch, J. (1999). “*El desarrollo psicomotor desde el nacimiento hasta los seis años*”. Ed- Paidós. Barcelona/ (1983), Ed. Doñate.

- Le Boulch, J. (1990). *La educación psicomotriz en la escuela primaria*. Barcelona: Praidós.
- Le Boulch, J. (1984). *La educación por el movimiento en la edad escolar*. Barcelona, Praidós.
- Martín Bravo, C. y Navarro Guzmán J.I. (2016). Coords. *Psicología evolutiva en Educación Infantil y Primaria*. Pirámide.
- Martínez de Haro, V. (1993). *La Educación Física en Primaria Reforma 6 a 12 años*. Vol. 1. Barcelona: Paidotribo.
- Mc Clenaghan, B y Gallahue, D. (1985). *Movimientos fundamentales*. Buenos Aires, Médica Panamericana.
- Murphy, K. R. (1988). “*Psychological measurement: Abilities and skills*”. En C.L. Cooper y I. Robertson (Eds): *International Review of industrial and Organizational Psychology*. New York: John Willey and Sons.
- Prieto Bascón, M.A. (2010). *Habilidades Motrices Básicas*. Granada. Revista digital
Recuperado de: <http://jorgegarciajomez.org/documentos/hmbasicas.pdf>
- Real Academia Española. (2019). Motriz. En *Diccionario de la lengua española*.
- Ruiz Pérez, L. M. (1997). *Deporte y aprendizaje*. Madrid: Visor.
- Ruiz Pérez, L. M. (1987). *Desarrollo motor y actividades físicas*. Gymnos, Madrid.
- Sánchez Bañuelos, F. (1986). *Bases para una didáctica de la educación física y el deporte*. Madrid: Gymnos.
- Singer, R.N. (1986). *El aprendizaje de las acciones motrices en el deporte*. Hispano Europea. Barcelona.
- Smith, M.M. y Wing, A.M. (1984). *The psychology of human movement*. London: Academic Press.

Vaca, M.V. (1996). *La Educación Física en la práctica en Educación Primaria*. Palencia: Asociación Cultural “Cuerpo, Educación y Motricidad”.

Vayer, P. (1985a). *El niño frente al mundo*. Barcelona: Científico- Médica.

Vayer, P. (1977b). *El niño frente al mundo*. Ed. Científico-Médica. Barcelona.

Wickstrom, R. (1990). *Patrones motores básicos*. Madrid. Alianza.

-Referencias legislativas

-BOCyL núm. 117. -ORDEN EDU/519/2014 (20 de junio de 2014)

-BOE núm.52. Real Decreto 126/2014 (Mecd, Madrid 1 de marzo 2014)

-MEC (1992). Orientaciones didácticas. Secundaria Obligatoria. (Cajas rojas). Madrid.

-ORDEN ECI/3857/2007 (27 de diciembre)

8. ANEXOS

ANEXO 8.1: ANÁLISIS GLOBAL DEL MOVIMIENTO DE LA HM “LANZAMIENTO DE FRISBEE”.

Adaptado del libro de Abad Sainz, J. Abardía Colás, F. y Santos Domínguez, J. (2019). *El frisbee como recurso en Educación Física a través del Análisis Global del movimiento*. Llum Neta S.L. -Palencia.

ANEXO I: ANÁLISIS DE MATERIALES

- **Frisbee:** Es el material principal, imprescindible a la hora de realizar la actividad. Antes de trabajar en las actividades, se dejará que los alumnos observen y establezcan contacto con el objeto para que vayan familiarizándose con él.

El frisbee es un disco o plato volador de plástico que debe ser lo suficientemente flexible para una agradable utilización y manipulación por parte de los alumnos. Se deberán tener en cuenta algunos aspectos como:

-Su diámetro ronda entre los 20 y los 25 cm. y su peso los 100-120g.

-Es un objeto que tiene capacidad de planear.

- **Aros:** Es un material que tiene como función aumentar la exigencia de precisión a la hora de los lanzamientos. Gracias a haber aros de distintos tamaños, existirán diferentes niveles de dificultad, ya que deberá introducirse el frisbee dentro de este material, ya sea pasando a través de él o cayendo en él.
- **Balones:** (de diferentes tamaños y texturas) se utilizarán para aumentar o disminuir el nivel de dificultad.
- **Colchonetas:** Es un material acolchado y blando que sirve para lanzar el frisbee con diferente fuerza sin dañar ninguno de los dos objetos. También al igual que en los aros, se puede introducir el frisbee cuando está colocada en horizontal dentro de ellas.

- **Conos:** Es un material que se caracteriza por ser normalmente ligero (aunque existen de varios tamaños y pesos), por lo que puede ser una buena herramienta utilizada para derribar al lanzar el frisbee.
- **Espalderas y cuadro sueco:** Es un material que nos permite lanzar a diferentes alturas, introduciendo entre las barras el frisbee. Se utilizarán con el objetivo de aumentar el nivel de dificultad en la progresión.
- **Indiakas:** Es un material que nos permite hacer diferentes tipos de lanzamiento.
- **Pelotas de tenis:** Es un buen material para hacer lanzamientos de precisión y giros de muñeca, ya que es pequeño y ligero.
- **Picas:** Es un material que sirve para crear trayectorias cuando se lanza el frisbee. Se utilizarán con el objetivo de aumentar el nivel de dificultad en la progresión, ya que se pueden alejar o acercar para intentar introducir entre ellas el objeto.
- **Potro y plinton:** Es un material que sirve para poner objetos sobre ellos que se puedan derribar con el frisbee con el fin de proporcionar una altura determinada.
- **Suelo:** debería ser firme y estable sobre todo para los lanzamientos de precisión.
- **Ropa:** deportiva, cómoda, de largura adecuada y elástica ya que tiene que permitir un movimiento de brazos (tren superior) agradable. Sobre todo, importa la largura de las mangas ya que hay que impedir que sobrepasen las muñecas para asegurar un buen lanzamiento.
- **Calzado:** Adecuado y deportivo. Debe ser un calzado que genere adherencia porque se busca un contacto directo con la superficie para que no resbale evitando así peligros.
- **Accesorios:** Debe haber una ausencia de accesorios como pulseras, relojes...

ANEXO II: ANÁLISIS DE FACTORES

Análisis físico-motriz

- Fuerza-resistencia muscular en el agarre del objeto.
- Fuerza explosiva muscular de impulsión en el brazo que lanza.
- Fuerza de flexo-extensión de las extremidades superiores.

- Fuerza prensora de manos en el agarre del objeto.
- Flexibilidad, movilidad y amplitud articular respecto a las estructuras óseas que favorecen el impulso: Tren superior, cintura escapular, espalda y tren inferior.
- Velocidad de reacción gestual en el lanzamiento/recepción del objeto.

Análisis perceptivo-motriz

- Coordinación Dinámico General de Locomoción a la hora de lanzar y colocar los segmentos corporales.
- Coordinación Dinámico General de Adaptación para equilibrarse y ajustar el cuerpo a los diferentes roles (lanzador/receptor).
- Coordinación estático-clónica al mantener la postura de lanzador y receptor.
- Coordinación óculo-manual en relación con el brazo que lanza y con el que recibe.
- Coordinación ideatoria de imágenes anticipándose al movimiento y a la ocupación de espacios.
- Coordinación inter-segmentaria en enlaces y combinaciones con otras HM.
- Actitud postural con la posición de seguridad.
- Reajuste corporal tras realizar la acción motriz.
- Equilibrio estático sobre todo en los lanzamientos de precisión para mantener la posición de tiro.
- Equilibrio dinámico en el impulso para lanzar o recepcionar el objeto.
- Lateralidad de Uso Dinámica en relación con el brazo que lanza.
- Lateralidad de Uso de Sostén a la hora de adelantar el pie dominante para afianzar el impulso.
- Percepción espacial y cálculo de distancias en relación con la velocidad y dosificación del impulso para calcular la trayectoria.
- Relación del cuerpo con el conocimiento del espacio.
- Dosificación del impulso y frenado en el tren superior ya sea en el rol de lanzador como de receptor.
- Dominio corporal
- Respiración completa que asegura que sea más eficaz el lanzamiento.

- Sentido Háptico en el reconocimiento de la forma a través del tacto en el agarre del frisbee.
- Simultaneidad de movimientos en el lanzamiento, sobre todo en el tren superior.

ANEXO III: ANÁLISIS TÉCNICO

Cabeza: debe estar orientada hacia delante, es decir, hacia el sitio donde se lanza. Para facilitar el lanzamiento, rotando la cintura y adecuación de la espalda y brazo contrario.

Mirada: debe estar fijada en el punto hacia el que queremos enviar el móvil para calcular correctamente la distancia y dirección.

Oído: imprescindible tener buena concentración para ejecutar el lanzamiento, ya que requiere de un factor importante como es el equilibrio.

Hombros: deben estar relajados, ofreciendo una libertad de movimiento en todos los ejes y nos permitan el movimiento hacia cualquier trayectoria.

Cintura escapular: nos permite colocarnos en un eje adecuado para el lanzamiento de tal forma que la rotación de la cintura sea correcta y la posición de la espalda adecuada para impulsar el lanzamiento.

Columna vertebral: es importante que gire en la dirección del brazo dominante, a mayor giro y amplitud de movimiento más correcto y adecuado será en lanzamiento en relación con lo que queremos conseguir.

Brazos: cada uno adopta el movimiento necesario para una buena consecución de lanzamiento.

Brazo que lanza (dominante): partimos de una posición adecuada, de una flexión a una extensión para terminar con un bloqueo de los segmentos al dejar libre el frisbee.

Brazo que no lanza: al otro lado de la parte dominante del cuerpo, con una pequeña semiflexión facilitando el movimiento de la espalda, la cintura y el brazo

dominante.

Manos: importante la colocación del dorso, la palma y los dedos de la mano para realizar un buen lanzamiento. Entendiendo que podemos realizar diferentes agarres, el más utilizado en la unidad es el agarre básico, la palma de la mano abarca el frontal del frisbee, el dedo pulgar sobre la cara superior de el mismo, el dedo índice abarca la cara frontal y el corazón en la cara posterior del frisbee. Sujetamos el frisbee con la fuerza adecuada para poder manejarlo con soltura. El giro de la muñeca debe realizarse de forma precisa y confiada en la dirección de la trayectoria hacia donde queremos que vaya el móvil. No solo utilizamos las manos para el lanzamiento, también para la recepción, ahí las manos deben estar abiertas en forma de pinza o con los dedos relajados para recibirlo.

Piernas: Si el lanzamiento a realizar es básico, es sencillo adelantar la misma pierna que le brazo dominante, ésta ligeramente flexionada y la planta del pie apoyada en el suelo y la pierna contraria se encuentra semiflexionada y apoyamos solo la puntera. Todo depende del tipo de lanzamiento que queremos realizar, de la colocación de la espalda, el giro de la cintura...dependiendo del tipo de lanzamiento las piernas están en mayor o menor medida relajadas, la relajación de esta estará siempre presente cuando queremos recibir el móvil, estando siempre atentos a esta recepción.

ANEXO IV: ENLACES Y COMBINACIONES

Enlaces

- Saltar + Lanzar
- Lanzar + Recepcionar
- Andar + Lanzar
- Correr + Lanzar
- Rodar + Lanzar + Caminar
- Correr hacia atrás + Girarse + Lanzar
- Sentarse + Lanzar

- Tumbarse + Lanzar
- Saltar + Lanzar + Saltar + Recepcionar
- Tumbarse + Sentarse + Levantarse + Lanzar
- Equilibrio + Sentarse + Lanzar
- Girar + Lanzar
- Saltar girando + Lanzar
- Trepar + Lanzar
- Equilibrio + Sentarse + Recepcionar
- Trepar + Recepcionar

Combinaciones

- Caminar lanzando
- Caminar recepcionando
- Saltar lanzando
- Saltar recepcionando
- Girar lanzando
- Girar recepcionando
- Correr lanzando
- Correr recepcionando
- Dar zancadas lanzando
- Arrodillarse lanzando
- Elevarse lanzando

ANEXO V: EL CIRCUITO MULTICUNCIONAL

En la última sesión se organizará el espacio dentro del gimnasio en cinco zonas. En cada una de las zonas se trabajará un aspecto importante que ya anteriormente han aprendido y practicado los alumnos.

ÁREA 4 RECEPCIONES		ÁREA 1 AGARRES
	ÁREA 3 LANZAMIENTOS	
ÁREA 5 LANZAMIENTO DE PRECISIÓN		ÁREA 2 CONTROL POSTURAL

Los alumnos tendrán de 10 minutos para realizar las actividades propuestas en cada zona e irán rotando por todas y cada una de ellas. Este mecanismo permite que ellos mismos se puedan autoevaluar, mientras que el profesor mediante la observación también podrá evaluar como desarrollan la habilidad motriz.

-Área 1: Trabajamos los agarres.

- **Actividad 1:** Se colocan individualmente para realizar el agarre al lanzar el frisbee.

-CC: El agarre del frisbee debe realizarse colocando el dedo pulgar sobre el frisbee y el dedo índice en el borde y los demás ofreciendo apoyo debajo de él, formando una V.
- **Actividad 2:** Se colocan individualmente para realizar el agarre al recepcionar el frisbee “atrapamoscas”

-CC: El agarre “atrapamoscas” que debemos emplear para recepcionar.

correctamente el frisbee se hace cuando planea suavemente.

- **Actividad 3:** Se colocan individualmente para realizar el agarre “boca de perro” al recepcionar el frisbee.

-CC: El agarre que debemos emplear para recepcionar correctamente el frisbee debe hacerse formando una C con la mano.

- **Actividad 4:** Se colocan individualmente y lanzan pelotas de tenis trabajando la flexo-extensión de la muñeca.

-CC: La flexo-extensión de muñeca le da más potencia e indica la trayectoria que debe seguir el frisbee.

- **Actividad 5:** “Floating” se hace un giro de muñeca hacia dentro y hacia fuera para que el disco se mantenga en el aire el mayor tiempo posible.

-CC: Para que el disco flote, el giro de muñeca debe de ser el adecuado hacia dentro y hacia fuera.

-Área 2: Trabajamos el control postural.

- **Actividad 1:** Cada alumno poseerá un balón y a nuestra señal adoptarán el control postural y lanzarán un balón. Colocando el cuerpo orientado hacia un punto, adelantando nuestra pierna dominante semi-flexionándola, y la otra queda extendida.

-CC: Conseguimos apoyar de forma correcta nuestra puntera y logramos el control estabilidad y dominio de nuestro cuerpo.

- **Actividad 2:** Caminarán y se desplazarán por el gimnasio y a la señal del tutor, simularán el lanzamiento de frisbee adoptando la posición correcta.

-CC: Adelantamos la pierna dominante atendiendo a nuestra lateralidad de

ojo/mano/pie.

- **Actividad 3:** Cada alumno se moverá libremente por el espacio y a la señal se parará con el control postural adecuado para la recepción del frisbee, es decir, alerta y piernas y brazos semiflexionados.

-CC: Lanzamos llevando nuestro CDG hacia la pierna adelantada.

- **Actividad 4:** Se colocan por parejas y al tener el agarre y el control postural se trabajará la cintura haciendo un giro hacia el lado contrario del brazo que va a lanzar.

-CC: El giro de la cintura hacia el lado contrario del brazo con el que vamos a lanzar hará que el frisbee llegue más lejos.

- **Actividad 5:** Se colocan por parejas, uno es el lanzador y otro el receptor, a la señal se desplazarán por el gimnasio, y de nuevo a mi señal se paran cada uno en su rol (uno lanzador y otro receptor) entonces se buscan el uno al otro mediante la mirada.

-CC: Se debe dirigir la mirada hacia el lugar exacto al que queremos enviar el móvil.

-Área 3: Trabajamos los lanzamientos.

- **Actividad 1:** Lanzar el frisbee a una superficie acolchada con la mano dominante. Más tarde lanzar con la mano no dominante.

- CC: La amplitud de flexión brazo que lanza brinda mayor impulso al frisbee, saliendo a mayor velocidad cuanto más grande sea el arco que se forme.

- **Actividad 2:** lanzar el frisbee a una altura media (a la altura del pecho) a un compañero.

-CC: Utilizar el mismo esquema de movimiento para lanzar con el mismo control corporal que en el lanzamiento original.

- **Actividad 3:** el frisbee a una altura inferior (a la altura de la rodilla) a un compañero.
-CC: Dirigir el frisbee a una altura inferior nos obliga a flexionar las rodillas y bajar el CDG.
- **Actividad 4:** lanzar el frisbee a una altura superior (por encima de la cabeza) a un compañero.
-CC: Se debe elevar más el cuerpo curvando la espalda hacia dentro y elevando el brazo dominante.
- **Actividad 5:** Por parejas lanzamiento con desplazamiento.
-CC: después de recorrer una distancia, debemos readaptar el control postural para conseguir el lanzamiento deseado.

-Área 4: Trabajamos las recepciones.

- **Actividad 1:** Por parejas recepción esta vez sin desplazamiento.
-CC: Debemos fijar la mirada en el móvil que se recibirá manteniendo un adecuado control postural como receptores.
- **Actividad 2:** Retomando la última actividad por parejas recepción con desplazamiento. Recepción de pinza con la mano dominante y no dominante.
-CC: Tras un desplazamiento debemos reajustar nuestro control postural, con piernas abiertas, rodillas flexionadas y cuerpo relajado.
- **Actividad 3:** Recepción de pinza a la altura del pecho.
-CC: Debemos adelantar el brazo de la mano que recibe el frisbee hacia donde viene el móvil consiguiendo así un agarre seguro.
- **Actividad 4:** Recepción de pinza a la altura de la cabeza.

-CC: Debemos adelantar el brazo y elevar el brazo de la mano que recepciona el frisbee hacia donde viene el móvil consiguiendo así un agarre seguro.

- **Actividad 5:** Recepción de pinza a la altura de las rodillas.

-CC: Debemos inclinarnos hacia delante, flexionar las rodillas junto con el CDG, así como bajar el brazo dominante que recepciona el móvil.

- **Actividad 6:** Recepción de pinza por encima de la cabeza, dando un salto para hacer la recepción.

-CC: Debemos hacer una semiflexión de rodillas para impulsarnos elevando el brazo dominante y conseguir un buen agarre.

-Área 5: Trabajamos el lanzamiento de precisión.

- **Actividad 1:** Meter el frisbee entre dos barras de las espalderas.

-CC: Conseguir un adecuado control postural y realizando un giro de cintura y una flexo-extensión del brazo dominante.

- **Actividad 2:** Colocar sobre el plinton unos conos y derribarlos con el frisbee.

-CC: Apuntar con la mano hacia el punto del material que se quiere derribar, haciendo un buen giro y flexo-extensión que le dé mayor potencia.

- **Actividad 3:** Por parejas uno sujeta un aro al ras del suelo, y el compañero lanza el frisbee.

-CC: Dirigir la mirada hacia el objeto mientras que el brazo y la mano dominante hacen un leve flexo extensión de brazo.

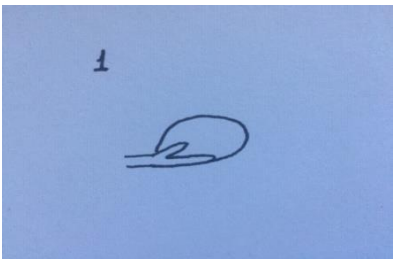
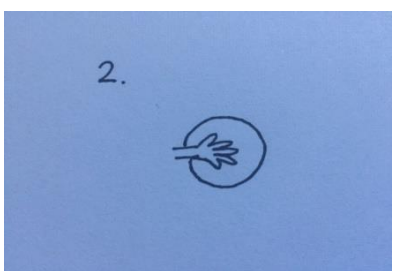
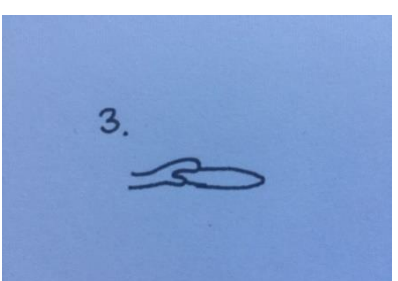
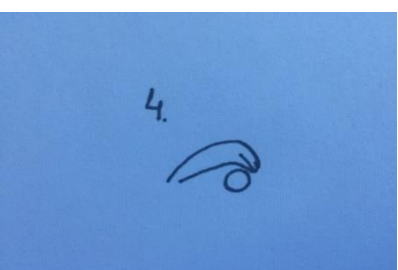
- **Actividad 4:** Lanzamiento para que caiga dentro de un aro desde una superficie alta.

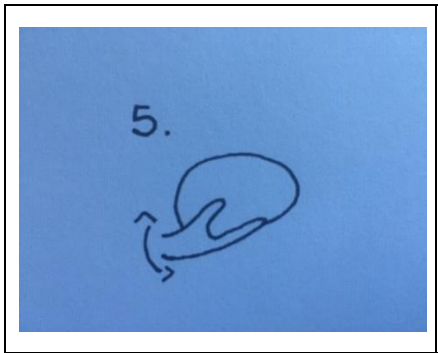
-CC: Debemos provocar un giro a través de la muñeca adecuado (dosificando el impulso) en el frisbee para que se introduzca en el objeto.

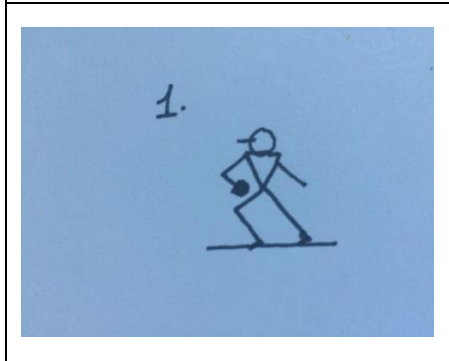
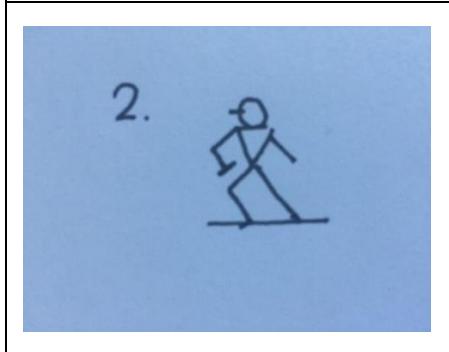
- **Actividad 5:** Lanzamiento de precisión a un compañero.

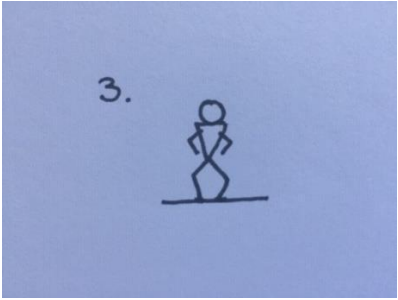
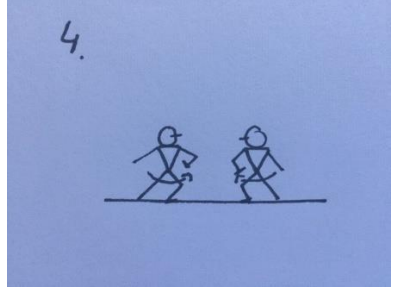
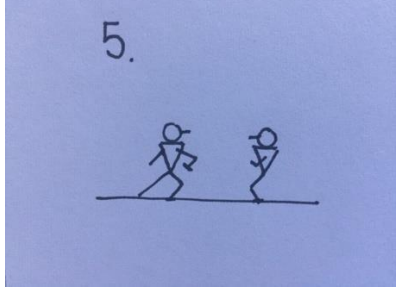
-CC: Debemos coordinarnos con el compañero combinando desplazamientos, velocidad y fuerza.

ANEXO VI: EVALUACIÓN DEL CIRCUITO MULTIFUNCIONAL MEDIANTE EL CUADERNO DE CAMPO

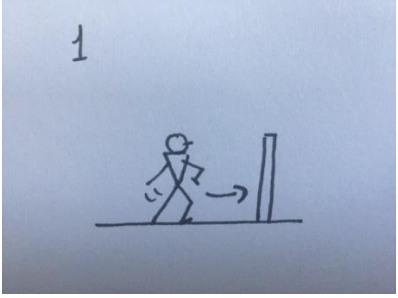
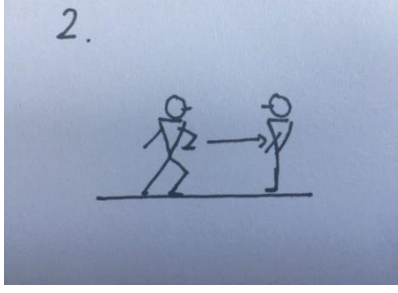
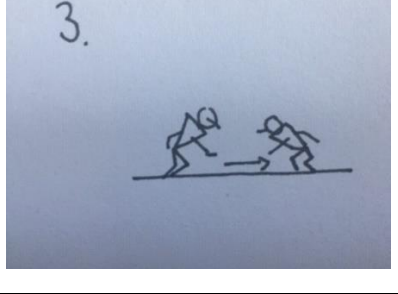
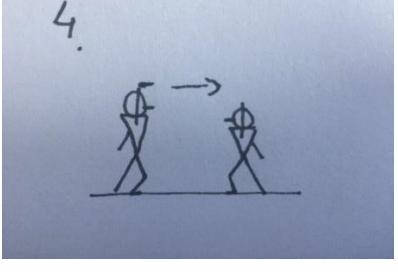
ESTACIÓN 1		
DIBUJO	PREGUNTA	CONTENIDO CONCEPTUAL
<p>1</p> 	<p>¿Cómo debe hacerse el agarre del frisbee?</p>	
<p>2.</p> 	<p>¿Cómo se debe hacer la recepción “atrapamoscas”?</p>	
<p>3.</p> 	<p>¿Cómo se debe hacer la recepción “boca de perro”?</p>	
<p>4.</p> 	<p>¿Qué permite la flexo-extensión de muñeca?</p>	

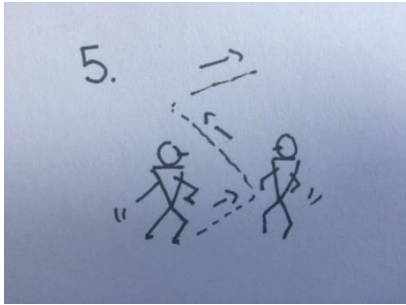
	<p>¿Qué es el “Floating”?</p>	
---	-------------------------------	--

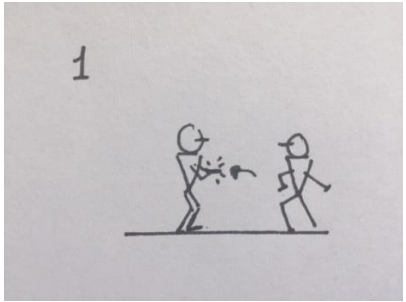
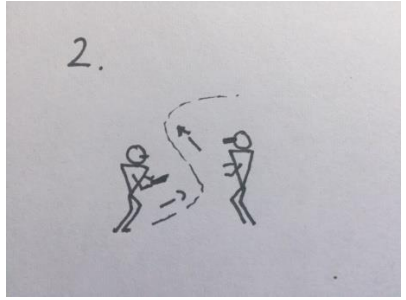
ESTACIÓN 2		
DIBUJO	PREGUNTA	CONTENIDO CONCEPTUAL
	<p>¿Qué conseguimos al apoyar de forma correcta la puntera?</p>	
	<p>¿Qué pierna se debe poner delante?</p>	

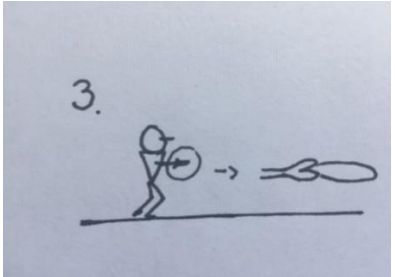
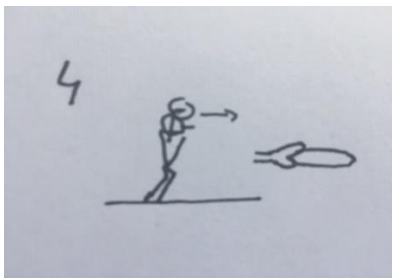
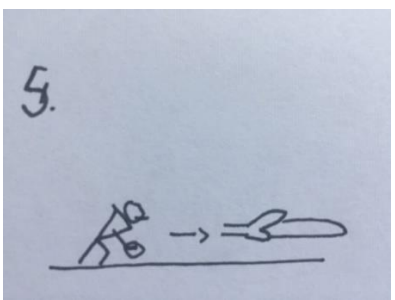
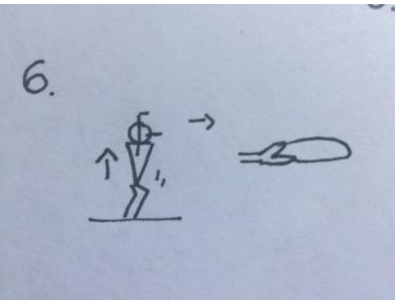
 <p>3.</p> <p>A stick figure is shown from the back, standing on a horizontal line. The figure's arms are bent at the elbows, and its hands are positioned near its waist, suggesting it is holding a bag or a pack.</p>	<p>¿Hacia dónde llevamos nuestro CDG?</p>	
 <p>4.</p> <p>Two stick figures are shown from the back, standing on a horizontal line. They are facing each other, and their arms are bent at the elbows, suggesting they are holding a bag or a pack.</p>	<p>¿Hacia dónde se hace el giro de cintura?</p>	
 <p>5.</p> <p>Two stick figures are shown from the back, standing on a horizontal line. They are facing each other, and their arms are bent at the elbows, suggesting they are holding a bag or a pack.</p>	<p>¿Hacia dónde miramos?</p>	

ESTACIÓN 3		
DIBUJO	PREGUNTA	CONTENIDO CONCEPTUAL

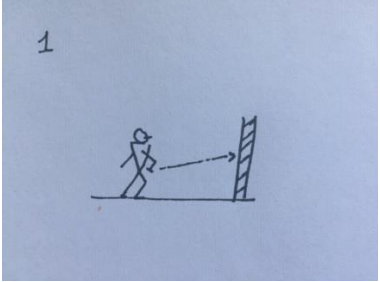
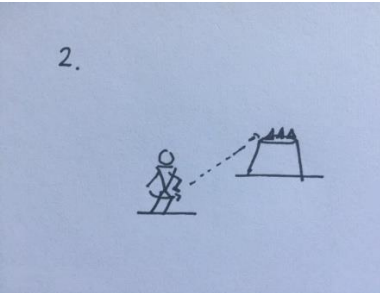
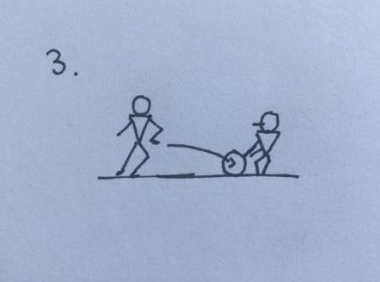
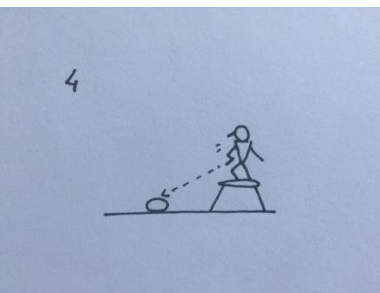
<p>1</p> 	<p>¿Qué brinda un mayor impulso al frisbee?</p>	
<p>2.</p> 	<p>¿Para qué sirve utilizar el mismo esquema de movimiento?</p>	
<p>3.</p> 	<p>¿Cómo debemos colocar el cuerpo para lanzar el frisbee a una altura inferior?</p>	
<p>4.</p> 	<p>¿Cómo debemos colocar el cuerpo para lanzar el frisbee a una altura superior?</p>	

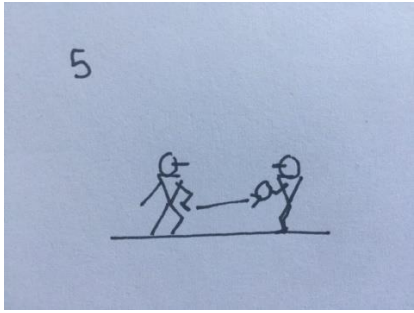
	<p>¿Qué debemos hacer después de recorrer una distancia para conseguir un buen lanzamiento?</p>	
---	---	--

ESTACIÓN 4		
DIBUJO	PREGUNTA	CONTENIDO CONCEPTUAL
	<p>¿Cómo recibimos el móvil?</p>	
	<p>¿Cómo se realiza un reajuste corporal tras un desplazamiento?</p>	

	<p>¿Para qué adelantamos el brazo de la mano que recepciona?</p>	
	<p>¿Cómo hacemos una recepción a la altura del pecho?</p>	
	<p>¿Cómo hacemos una recepción a la altura de las rodillas</p>	
	<p>¿Cómo hacemos una recepción de pinza por encima de la cabeza, dando un salto?</p>	

<p style="text-align: center;">ESTACIÓN 5</p>		
<p style="text-align: center;">DIBUJO</p>	<p style="text-align: center;">PREGUNTA</p>	<p style="text-align: center;">CONTENIDO CONCEPTUAL</p>

<p>1</p> 	<p>¿Cómo conseguimos introducir el móvil con precisión entre unas espalderas?</p>	
<p>2.</p> 	<p>¿Cómo se hace fuerza para derribar otro objeto con un frisbee?</p>	
<p>3.</p> 	<p>¿Hacia dónde dirigimos la mirada?</p>	
<p>4</p> 	<p>¿Para qué sirve dosificar el impulso?</p>	

	¿Qué se debe hacer para que haya un lanzamiento de precisión con desplazamiento entre dos compañeros?	
---	---	--

Al finalizar la sesión, los alumnos pondrán en cada actividad si la han logrado realizar o no y el por qué. Así tanto ellos como el profesor serán conscientes de lo que saben acerca de la habilidad motriz del frisbee.

ANEXO VII: HOJA DE CONTROL DEL PROFESOR 1

CRITERIOS	1	2	3	4	OBSERVACIONES
Conoce el material que se va a utilizar					
Conoce las propiedades del material y su manejo					
Conocer el manejo del frisbee					
Es capaz de conocer las posibilidades de agarre					
Desarrolla un buen control postural					
Diferencia las partes del cuerpo que trabajan en el lanzamiento y recepción del frisbee					
Desarrolla habilidades motoras gracias a la coordinación óculo-manual					
Desarrolla las destrezas y habilidades motrices básicas a través de la coordinación óculo-manual					
Respetar las propias posibilidades motrices					
Respetar las posibilidades motrices de sus compañeros					

1= En proceso; 2= Regular; 3=Bien; 4=Muy bien

ANEXO VIII: HOJA DE CONTROL DEL PROFESOR 2: EVALUACIÓN POR COMPETENCIAS

	Alumno 1	Alumno 2	Alumno 3	Alumno 4
Ha aprendido nuevos conceptos sobre el lanzamiento de frisbee (C. Lingüística)				
Sabe controlar las distancias, la fuerza, la potencia... a la hora de hacer el lanzamiento y las recepciones (C. Matemática)				
Conoce sus límites y capacidades cuando realiza las progresiones (C. Aprender a aprender)				
Respeto a sus compañeros en el aula (C. social y ciudadana)				
Respeto y ayuda a recoger el material (C. social y ciudadana)				
Ha expresado ideas, sentimientos y reflexiones finales (C. Cultural y artística)				
Conoce su cuerpo y sabe qué hacer para mejorar (C. Aprender a aprender)				

ANEXO IX: HOJA DE REGISTRO DEL PROFESOR

CRITERIOS	Alumno 1	Alumno 2	Alumno 3	Alumno 4	Alumno 5
Ayuda a sacar los materiales del gimnasio					
Comparte el material con el resto de los compañeros					
Cuida y respeta el material					
Sabe en cada momento para que se utiliza el material					
Ayuda en la recogida del material al terminar					

R= Regular; B; Bien; MB: Muy bien