



Facultad de educación de Palencia

UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

# **PROPUESTA EDUCATIVA BASADA EN EL ANÁLISIS GLOBAL DEL MOVIMIENTO PARA LA ENSEÑANZA DEL MALABAR: CASCADA CON TRES PELOTAS, EN III CICLO DE EDUCACIÓN PRIMARIA**

TRABAJO FIN DE GRADO

GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA/MENCIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA

**AUTOR: LUCÍA PAREDES BARTOMEU**

**TUTOR: FRANCISCO ABARDÍA COLÁS**

**PALENCIA**

## **Resumen**

En el presente Trabajo Fin de Grado trato de desarrollar una propuesta educativa para alcanzar el logro de la cascada con tres pelotas en tercer ciclo de Educación Primaria. Para ello me he dotado de conocimientos recopilados que hablan sobre las Habilidades motrices, estableciendo una definición, una clasificación y un análisis de las mismas. Por otro lado, este marco teórico ha cedido una gran importancia a una nueva propuesta metodológica, relativamente innovadora, llamada Análisis Global del Movimiento, siendo esta el núcleo central que da coherencia y sentido a mi trabajo.

## **Abstract**

In this dissertation I'm going to introduce an educational proposal for students to get to do juggling, cascade with three balls in third cycle of primary school. On the other hand, to achieve skills, to obtain a good definition, classification and analysis about these. On the other hand these theoretical grounds have a very important part to speak about a new education methodology, which speaks about Global Analysis of Movement (GAM). It is the most important in my dissertation, because it gives sense to my academic task.

## **Palabras clave**

Contenido Conceptuales, AGM, Representaciones gráficas, Malabares, Pelotas de rebote, Cascada con pelotas, Habilidades Motrices Básicas, Lanzamientos, Recepciones, Progresión abierta, Atención individualizada, Coordinación.

## **Key words**

Conceptual contains, Global Analysis of Movement, graph representation, juggling, rebound balls, cascade with three balls, basic motor skills, throws, receptions, open progression, individual teaching, coordination.

## ÍNDICE

1.	INTRODUCCIÓN.....	1
2.	JUSTIFICACIÓN.....	2
3.	OBJETIVOS.....	3
4.	FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA .....	4
4.1.	HABILIDADES MOTRICES: DEFINICIÓN, CLASIFICACIÓN, Y ANÁLISIS .....	4
4.1.1.	DEFINICIÓN.....	4
4.1.2.	CLASIFICACIÓN .....	5
4.1.3.	ANÁLISIS DE LOS ASPECTOS FUNDAMENTALES PARA SU ENSEÑANZA APRENDIZAJE.....	6
4.2.	HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS: DEFINICIÓN, CLASIFICACIÓN Y EVOLUCIÓN .....	10
4.2.1.	DEFINICIÓN.....	10
4.2.2.	CLASIFICACIÓN .....	10
4.2.2.1.	Desplazamientos .....	11
4.2.2.2.	Giros .....	11
4.2.2.3.	Salto.....	11
4.2.2.4.	Lanzamientos .....	12
4.2.2.5.	Recepciones.....	12
4.2.3.	EVOLUCIÓN .....	13
4.3.	ANÁLISIS GLOBAL DEL MOVIMIENTO AGM .....	14
4.3.1.	ANÁLISIS DE MATERIALES.....	16
4.3.2.	ANÁLISIS DE FACTORES .....	17
4.3.3.	ANÁLISIS TÉCNICO .....	18
4.3.4.	ANÁLISIS DE ENLACES Y COMBINACIONES.....	19
4.3.5.	LA PROGRESIÓN ABIERTA.....	19
5.	HABILIDAD TÉCNICA OBJETO DE APRENDIZAJE: LA CASCADA CON TRES PELOTAS.....	21
5.1.	DEFINICION DE LA HABIIDAD MOTRIZ, CASCADA CON TRES PELOTAS.....	21
5.2.	ANÁLISIS GLOBAL DEL MOVIMIENTO.....	22

5.2.1.	Análisis de materiales.....	22
5.2.2.	Análisis de factores.....	22
5.2.3.	Análisis técnico.....	23
5.2.4.	Análisis de enlaces y combinaciones.....	25
5.2.5.	Progresión abierta.....	25
6.	PROPUESTA EDUCATIVA. U.D. CASCADA CON TRES PELOTAS PARA 3º CICLO DE EDUCACIÓN PRIMARIA. 6º CURSO.....	28
6.1.1.	INTRODUCCIÓN.....	28
6.1.2.	JUSTIFICACIÓN CURRICULAR.....	28
6.1.3.	OBJETIVOS DIDÁCTICOS.....	33
6.1.4.	CONTENIDOS.....	33
6.1.5.	ASPECTOS METODOLÓGICOS.....	35
6.1.6.	ASPECTOS ORGANIZATIVOS.....	36
6.1.7.	RECURSOS DIDÁCTICOS.....	38
6.1.8.	ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.....	38
6.1.9.	DESARROLLO DE LAS SESIONES.....	38
6.1.10.	EVALUACIÓN.....	48
7.	CONCLUSIONES.....	50
8.	LÍNEAS FUTURAS DE ACTUACIÓN.....	53
9.	BIBLIOGRAFÍA.....	54
10.	ANEXOS.....	57

## 1. INTRODUCCIÓN.

El Trabajo de Fin Grado que presento a continuación va enfocado de manera específica al Área de Educación Física en Educación Primaria y busca trabajar algunas de las Habilidades Motrices Básicas mediante la metodología del Análisis Global del Movimiento. A través del mismo y de la experiencia personal y profesional que he ido adquiriendo a lo largo de mi formación, desarrollaré una propuesta educativa en la que trabajaré concretamente la Habilidad de lanzar y recepcionar a través de los malabares (ejercicios de cascadas) con el alumnado de tercer ciclo de Educación Primaria.

A continuación reflejaré los principales apartados que componen mi trabajo, y la temática que desarrollo en cada uno de ellos:

Doy comienzo a mi TFG con una serie de objetivos que pretendo alcanzar con la elaboración del mismo. En segundo lugar procedo a redactar una fundamentación teórica que me permite ampliar mis conocimientos sobre Las Habilidades Motrices y la clasificación de las mismas, apoyándome en la fundamentación de varios autores. Otro punto que cobra gran importancia en este apartado, y que da sentido a mi trabajo, es el Análisis Global del Movimiento (AGM) y sus respectivos análisis. En tercer lugar me centro en la Habilidad Técnica Objeto de Aprendizaje, la cascada con tres pelotas. En este apartado trato de establecer una definición para los malabares, desarrollar un AGM, con sus respectivos análisis, y una *progresión abierta*. En cuarto lugar trataré la Habilidad Motriz Objeto de Aprendizaje y los puntos esenciales que conforman mi U.D. de malabares.

Para finalizar dejaré explícitas las conclusiones que he extraído al realizar este TFG para pasar a un apartado denominado “Futuras Vías de Ampliación”. Finalmente encontraremos el apartado de bibliografía y anexos.

## 2. JUSTIFICACIÓN

El Real Decreto 1393/2007, de 29 de octubre, por el que se establece la ordenación de las enseñanzas universitarias oficiales, indica que todas las enseñanzas oficiales de grado concluirán con la elaboración y defensa pública de un Trabajo de Fin de Grado, que ha de formar parte del plan de estudios. “El TFG es un trabajo de integración con cuya elaboración y defensa el estudiante deberá demostrar que ha adquirido el conjunto de competencias asociadas al Título”. (Art. 3.1.). Sin ser la única, tengo que reconocer que esta es una de las motivaciones que me ha llevado a hacerlo. No obstante, también me gustaría resaltar, que me ha resultado interesante y enriquecedor la elaboración del mismo, pues he podido profundizar y afianzar más sobre los conocimientos que he adquirido a lo largo de estos cuatro años. Es por ello que me gustaría concluir este apartado con una serie de agradecimientos a todos aquellos profesores que han contribuido en mi formación a lo largo de estos cuatro años y que de un modo u otro han influido en la elaboración de este trabajo, a Lucio Martínez Álvarez, quien se preocupó de que todos y cada uno de sus alumnos supiésemos citar bibliográficamente y a todo aquel personal de la biblioteca que me ha orientado en la búsqueda de referencias, lo que al principio creaba en mi persona un cierto nivel de desesperación. A todos y cada uno de los autores a los que he referenciado, ya que son la base de mi trabajo, sobre todo a Francisco Abardía Colás, el creador de la metodología que despertó interés por la realización de este trabajo y que ha sido su base, y por ser mi tutor de TFG, con quien ha sido un placer trabajar, y porque sin su ayuda este trabajo no hubiese sido posible.

### 3. OBJETIVOS

1. Dar funcionalidad a los aprendizajes adquiridos en las diferentes asignaturas del grado de E. primaria para desarrollar una propuesta educativa aplicada al 3º ciclo.
2. Profundizar en los conocimientos sobre el Análisis Global de Movimiento.
3. Aplicar el Análisis Global de Movimiento a la Habilidad Motriz de malabares para diseñar una propuesta educativa.
4. Sustentar mi intervención didáctica en una teoría que se apoye en diferentes aportaciones de otros autores y que ayude a enriquecer mi propia visión.
5. Crear un proyecto útil y valioso con opción de uso y aplicación para mi futuro profesional.

## **4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA**

En este epígrafe voy a tratar diferentes conceptos que considero muy necesarios conocer para poder crear progresiones efectivas en el aprendizaje o desarrollo motriz de nuestro alumnado. En primer lugar abordaré la definición, clasificación y análisis de las Habilidades Motrices. Posteriormente incidiré sobre la evolución de las mismas para más tarde centrarme más particularmente en el método del Análisis Global del Movimiento, y a partir de ahí centrar mi atención en la Habilidad técnica objeto de aprendizaje, cascada con tres pelotas. En la parte final del trabajo es donde ofrezco la propuesta educativa detallando cada una de sus fases. Presentado después las conclusiones, futuras vías de ampliación, bibliografía y anexos.

### **4.1.HABILIDADES MOTRICES: DEFINICIÓN, CLASIFICACIÓN, Y ANÁLISIS**

A continuación voy a hablar de las habilidades, un tema de vital importancia, no solo a nivel epistemológico sino también a nivel curricular según el Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria. En primer lugar trataré de dar una definición que nos permita entender el concepto de las mismas, en segundo lugar estableceré una clasificación y por último finalizaré con un análisis.

#### **4.1.1. DEFINICIÓN**

Para establecer una definición nos centraremos en las palabras de Famose (1992) quien define habilidad motriz como la capacidad para resolver un problema motor específico de manera eficiente y económica. Podemos distinguir, según Bañuelos.S (2000) entre habilidades motrices básicas y habilidades motrices específicas. “Las habilidades motrices básicas hacen referencia a una serie de movimientos de carácter natural e innato que constituyen la estructura sensorio-motriz básica y que suponen una capacidad de relacionarse con el entorno” (Sánchez Bañuelos 1986), y las habilidades motrices específicas se refieren al movimiento adquirido o aprendido propio de una modalidad físico-deportiva, es decir, a la aplicación específica de una habilidad motriz básica. Autores como Cañizares y Carbonero (2017) prefieren referirse a estas



utilizando el término destreza motriz.

La tarea motriz es definida también por Famose (1992) como aquella actividad determinada y obligatoria que un sujeto recibe de otro o se auto impone para conseguir un objetivo que suele estar relacionado con el desarrollo y la puesta en práctica de una o más habilidades motrices básicas o específicas.

Dicho autor, tomando como criterio la cantidad de información sobre la tarea de la que dispone el alumno, distingue entre tareas definidas, semidefinidas y no definidas. Habla de tareas definidas cuando toda la información está presente, de tareas semidefinidas cuando solo parte de la información está presente y de tareas no definidas cuando se da al alumno muy poca información. Dentro de cada clase de tareas diferencia, a su vez, entre otros dos o tres tipos, estableciéndose así el sistema definitivo de clasificación. Diremos finalmente que el grado de libertad del alumno estará en relación inversa al grado de definición previo por parte del docente.

Tenemos pues, que la habilidad es el objetivo motriz a conseguir y que la tarea es la propuesta que hace el profesor a sus alumnos para que por medio de la repetición o el descubrimiento estos lleguen a aprender la habilidad. Vemos que la relación entre ambos conceptos es bastante estrecha lo que explica que la mayoría de clasificaciones, a excepción de las vistas anteriormente, puedan ser utilizadas tanto para la categorización de unas como de otras. Veamos a continuación algunas de ellas:

#### **4.1.2. CLASIFICACIÓN**

Tenemos en un primer lugar la de Singer (1986), que en base al esquema temporal diferencia entre habilidades discretas, continuas y seriadas. Las habilidades discretas representan movimientos unitarios con principio y final fijos, tales como una rueda lateral; las tareas o habilidades seriadas una sucesión de movimientos unitarios con principio y final fijos, como lo es un enlace de gimnasia deportiva; y las tareas o habilidades continuas una sucesión de movimientos que no presentan principio y final fijos, como ocurre a la hora de correr o nadar.

Finalizaremos con otra de las clasificaciones que propone Famose (1992). En este caso una clasificación en la que toma como criterio la naturaleza de la habilidad, es decir, los

recursos necesarios para su realización. Distingue al respecto entre habilidades de naturaleza energética, informativa y afectiva. Las tareas de naturaleza energética reclaman un esfuerzo intenso en cuanto a energía se refiere. Las carreras de velocidad o los maratones son dos posibles ejemplos. Las tareas de naturaleza informativa suponen la utilización de informaciones abundantes y complejas tal y como ocurre a la hora de organizar el ataque en cualquier deporte colectivo. Y las de naturaleza afectiva la expresión de sentimientos o emociones por parte del alumno como ocurre al realizar ejercicios de mimo o dramatización.

Termino así con este segundo apartado en el que he aclarado y clasificado los términos de habilidad y tarea motriz. Cabe destacar que son muchas las clasificaciones que faltan, no porque me haya olvidado de ellas, sino porque considero mucho más interesante abordarlas de manera integrada en un tercer apartado al que he denominado:

#### **4.1.3. ANÁLISIS DE LOS ASPECTOS FUNDAMENTALES PARA SU ENSEÑANZA APRENDIZAJE**

Marteniuk (1976) propone un modelo de control motor en el que plantea la existencia de tres mecanismos en el procesamiento de la información que son; el mecanismo perceptivo, el decisivo y el ejecutivo. Sánchez Bañuelos (1986), partiendo de este modelo, propone una serie de elementos a tener en cuenta que nos permitirán valorar la dificultad de las tareas o habilidades en cada uno de ellos. No cabe duda que conocer la dificultad de las distintas habilidades es algo fundamental de cara a su enseñanza puesto que es lo que nos va a permitir establecer las progresiones de aprendizaje de una manera adecuada.

##### **4.1.3.1. Mecanismo perceptivo.**

Comenzaré con la dificultad a nivel de mecanismo perceptivo que viene determinada por un total de cinco elementos:

1. En primer lugar tenemos las condiciones del entorno. Bárbara Knapp (1963) distingue entre habilidades predominantemente habituales que se desarrollan en

entornos estables y habilidades predominantemente perceptivas que se desarrollan en entornos variables. Afirma Sánchez Bañuelos que son obviamente las segundas las que tienen una mayor complejidad.

2. Tenemos como segundo elemento el tipo de control prioritario. Poulton (1957) distingue entre habilidades abiertas o de regulación externa y habilidades cerradas o de regulación interna. Las habilidades cerradas son aquellas en las que la información interna o propioceptiva juega un papel fundamental de cara a su regulación. Las habilidades abiertas, por el contrario, son aquellas en las que la información externa o periférica toma una mayor relevancia. Señala nuestro autor de referencia que son las habilidades abiertas o de regulación externa las que tienen una mayor complejidad.
3. El estado inicial del sistema individuo objeto es el tercer elemento determinante. Tomando como referencia la clasificación de Fitts (1965) podemos afirmar que las habilidades en las que individuo y objeto están estáticos son más sencillas que aquellas en las que uno se mueve, y que estas son a su vez más sencillas que aquellas en las que tanto individuo como objeto están en movimiento. Lo que explica que sea mucho más fácil realizar un pase en estático a un jugador que está parado que realizar un pase en carrera a un jugador que está también en carrera.
4. Tenemos como cuarto elemento el propósito de la tarea en relación a la movilización de objetos. Fitts y Robb (1975) diferencian entre manipulaciones, lanzamientos, golpes e intercepciones. Señala Sánchez Bañuelos (1986) que lanzar a distancia es más fácil que lanzar con precisión, que golpear un objeto estático es más simple que golpear un objeto en movimiento y que interceptar es más sencillo cuando el móvil nos busca que cuando nos evita.

5. Como último elemento tenemos el tipo de estimulación. Diremos que el grado de complejidad de la tarea va a variar en función de cinco factores que son el número de estímulos presentes, el número de estímulos a atender, la velocidad y la duración del estímulo, la intensidad del estímulo y la extensión en la que el estímulo puede ser conflictivo o confuso.

Terminamos así con el mecanismo perceptivo y damos paso a la explicación de los elementos que determinan la dificultad en el mecanismo de toma de decisión.

#### **4.1.3.2. Mecanismo de toma de decisión.**

Uno de ellos es el número de decisiones a tomar y el número de respuestas motrices alternativas en cada decisión. Diremos, a modo ejemplo y en el caso del judo, que una situación de randori es más compleja que una situación de randori modificado en la que un contrincante solo puede atacar y otro solo defender. Más aun si limitamos a tori el tipo de proyecciones a realizar. Otros elementos determinantes son la velocidad requerida en la toma de decisión y el nivel de incertidumbre. Señala Sánchez Bañuelos que a menor tiempo para tomar la decisión y a mayor incertidumbre mayor será la complejidad. El nivel de riesgo que comporta la toma de decisión es también un elemento determinante. Diremos al respecto que no plantearemos nunca situaciones que impliquen riesgo objetivo y que evitaremos, en la medida de lo posible, situaciones que impliquen riesgo subjetivo. Solo si el alumno se siente tranquilo, confortable y seguro lograremos que no evite ciertas tareas. Tenemos como penúltimo elemento de análisis el orden secuencial de las decisiones. Señala Sánchez Bañuelos que las tareas de alta organización, que presentan una secuencia de ejecución fija, son más sencillas que las de baja organización, que presentan una secuencia de ejecución variable. Podemos deducir de aquí que a nivel de toma de decisión es más compleja una situación de randori que la ejecución de una Kata. Y tenemos para terminar el número de elementos que es necesario recordar. A mayor número de elementos a recordar mayor será la complejidad de la tarea. Siguiendo con el ejemplo del judo diremos que es más fácil ejecutar una proyección de manera aislada que una proyección seguida de una inmovilización.

Concluiré la explicación de los elementos que determinan la dificultad de una tarea en el

mecanismo de ejecución.

#### **4.1.3.3.Mecanismo de ejecución**

Estos elementos están divididos en cualitativos y cuantitativos

Los elementos cualitativos hacen referencia al nivel de coordinación neuromuscular requerido. Es evidente que cuanto mayor sea el grado de coordinación que requiere una habilidad mayor será su complejidad. Establece Sánchez Bañuelos (1986) que dicho grado de coordinación viene determinado por tres factores que son el número de grupos musculares implicados, la estructura del movimiento y la velocidad y precisión requeridas. Cabe destacar que cuando hablamos de velocidad no nos referimos a la Capacidad Física Básica, sino a la capacidad de coordinar el movimiento lo más deprisa posible. Y que en función de la precisión requerida podemos distinguir entre habilidades motrices finas y habilidades motrices gruesas, siendo las finas mucho más complejas a nivel de ejecución.

Por otro lado tenemos los aspectos cuantitativos que hacen referencia al grado de condición física requerido. Cuanto mayor sea la exigencia de la tarea en lo referente a las capacidades físicas básicas, de la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad, mayor será su complejidad.

Concluyendo ya con este tema, considero muy importante destacar que esta propuesta de análisis, que establece Sánchez Bañuelos (1986), nos ofrece la posibilidad de inventar una secuencia de actividades atendiendo a su grado de dificultad y favoreciendo la creación de una “progresión abierta” (Abardía. F, 2019). Al mismo tiempo nos ofrece la posibilidad de secuenciar y combinar las distintas habilidades, consiguiendo así el “Análisis de enlaces y combinaciones, o temporal”, del que hablaremos en el apartado 3.3. , AGM. También haré una propuesta para el mismo.

Con esto doy por finalizando este primer apartado de la fundamentación teórica, y pasamos al siguiente que he denominado habilidades motrices básicas.

## **4.2.HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS: DEFINICIÓN, CLASIFICACIÓN Y EVOLUCIÓN**

Comenzaré el tema definiendo habilidad motriz básica como una de las tipologías de habilidad motriz que establece Sánchez Bañuelos (1986), posteriormente pasará a clasificar dichas habilidades. Para finalizar este apartado analizaré las más importantes haciendo referencia también a la evolución en el desarrollo motor de los alumnos y alumnas. Pues como ya he dicho en el apartado anterior, es un tema de vital importancia, no solo a nivel epistemológico sino también a nivel curricular según el Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria.

### **4.2.1. DEFINICIÓN**

Las habilidades motrices básicas hacen referencia a una serie de movimientos de carácter natural e innato que constituyen la estructura sensorio-motriz básica y que suponen una capacidad de relacionarse con el entorno (Sánchez Bañuelos 1986)

Veamos a continuación algunas de las clasificaciones que encontramos.

### **4.2.2. CLASIFICACIÓN**

Existen muchos autores que se han preocupado por clasificarlas. Tenemos en primer lugar a Harson (1973) que distingue entre habilidades locomotrices, habilidades no locomotrices y habilidades que implican la proyección o la recepción de objetos. Dentro de las locomotrices encontramos acciones como andar, correr, saltar, gatear o trepar. Dentro de las no locomotrices acciones como; balancearse, equilibrarse, levantarse, colgarse, empujar o girar, y dentro de las proyecciones o recepciones de objetos, acciones como; lanzar, recibir, golpear o botar.

En segundo lugar tenemos Latorre (1989) que simplifica esta clasificación al hablar de habilidades que se basan en el manejo del propio cuerpo como la marcha, la carrera, los saltos, las trepas y los giros; y habilidades que se basan en el manejo de objetos como las recepciones, los pases, los golpes y los lanzamientos.

Y finalmente tenemos a Sánchez Bañuelos (1986) que distingue entre cinco Habilidades

Básicas, desplazamientos, saltos, giros, lanzamientos y recepciones. A pesar de su sencillez, es una de las clasificaciones más extendidas y conocidas. Es por ello que este es el autor que vamos a tomar como referencia.

#### **42.2.1. Desplazamientos**

Dentro de los desplazamientos encontramos múltiples opciones como por ejemplo reptar, trepar o deslizarse; siendo las más comunes andar y correr. La amplitud y frecuencia de zancada son dos aspectos claves para llevar a cabo una buena técnica de carrera. Respecto a la zancada diferenciamos tres fases fundamentales: la fase de impulsión, la fase aérea y la fase de amortiguamiento. Andar es similar a correr, la diferencia radica en que no hay fase aérea, en que el amortiguamiento es mayor y en que el impulso es menor.

#### **42.2.2. Giros**

Definimos giro como toda rotación total o parcial realizada a través de cada uno de los ejes del cuerpo humano. Distingue Batalla (2000) entre giros en el eje vertical, giros en el eje transversal y giros en el eje antero posterior. Los giros en el eje vertical son los más habituales y sirven fundamentalmente para cambiar de dirección. Los giros en el eje transversal tienen una gran importancia de cara a la prevención de lesiones. Tenemos finalmente los giros en el eje antero posterior muy vinculados a ciertos elementos técnicos de la gimnasia deportiva como es el caso de la rueda lateral. Otra propuesta de clasificación es la de Blanco Nespereira (1994) que tomando como criterio la superficie de contacto distingue entre giros en contacto constate con el suelo, giros en suspensión, giros con agarre constante de manos y giros con apoyos o suspensiones múltiples sucesivas.

#### **42.2.3. Saltos**

En lo referente a los saltos señala Sánchez Bañuelos (1986) que requieren de fuerza, equilibrio y velocidad. Son cuatro las fases que podemos distinguir dentro de los mismos. Una fase previa con o sin desplazamiento; una fase de impulsión, batida o despegue; una fase de vuelo o suspensión; y una última fase de caída, aterrizaje o recepción. Dependiendo de si el propósito es ganar altura o ganar distancia distinguimos

entre salto vertical y salto horizontal, si bien es cierto, que todo salto suele tener un componente vertical y otro horizontal. Es común que aparezcan de forma asociada a otras habilidades motrices básicas como el golpeo, la recepción o el giro.

#### **42.2.4. Lanzamientos**

Definimos lanzar como aquella manera de incidir en el espacio con un objeto. El espacio en el que se incide puede ser lejano o cercano y la exigencia de precisión muy elevada o poco elevada. A mayor distancia y precisión mayor será la complejidad. El golpeo es una variante del lanzamiento en la que el objeto es percutido, bien sea con un implemento, con la mano, con el pie o con cualquier otra parte del cuerpo. Señala Fitts (1965) que golpear un objeto estático es más fácil que golpear un objeto en movimiento. Otra variante según Batalla (2000) es el bote un tipo de lanzamiento en el cual el receptor es el propio lanzador.

#### **42.2.5. Recepciones**

Tenemos finalmente la recepción, la cual está muy vinculada al lanzamiento. Dentro de la misma podemos distinguir entre paradas, controles y despejes. Hablamos de paradas cuando atrapamos y retenemos el objeto, bien sea con las manos o con los pies. De controles cuando sin llegar a atrapar el objeto le dejamos en disponibilidad de seguir utilizándolo. Y de despejes cuando rechazamos el objeto desviando su trayectoria. Podemos concluir, tomando como referencia las ideas de Fitts, que recibir un móvil que nos busca es más sencillo perceptivamente que recibir un móvil que nos evita.

Esta clasificación que establece Sánchez Bañuelos (1986) me resulta muy atractiva para mi propuesta y la creación de cualquier otra dado que me va a permitir fusionar la habilidad motriz que estoy trabajando en la presente unidad con otras trabajadas ya en unidades anteriores. Esto me resulta realmente útil e interesante a la hora de diseñar las diferentes actividades que componen el análisis temporal de enlaces y combinaciones. Centrándonos en el presente trabajo lo podremos encontrar concretamente en el apartado 5.2.4. (Análisis de enlaces y combinaciones).



Por último ya, teniendo en cuenta lo anterior, analizaré su función dentro del currículo de la educación física para la Educación primaria. Concretamente para la comunidad de Castilla y León

El área de Educación física tiene como finalidad principal desarrollar en los alumnos su competencia motriz, para lo que será fundamental que el profesor conozca los conceptos que se abordan en el presente tema. Solo si conoce el periodo evolutivo en el que se encuentran sus alumnos y si es capaz de analizar las diferentes habilidades motrices básicas, será capaz de trabajar con niveles graduales de dificultad, de plantear transferencias proactivas y de establecer una correcta progresión de aprendizaje. Además a de integrar conocimientos y habilidades transversales transferibles a la vida cotidiana, tratando de alcanzar al final de la etapa la consecución de otro tipo de competencias, tal y como dispone la Orden ECD 65/2015 por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación.

Desde la reforma educativa de 1990 uno de los fines principales del sistema educativo es el desarrollo integral del individuo a través del trabajo de las cinco capacidades que lo componen, siendo la capacidad motriz no solo un fin en sí misma sino un medio para la consecución de las restantes que son, según Pérez y Casanova (2007), la capacidad cognitiva, la afectiva, la de relación interpersonal y la de actuación e integración social.

Pero... ¿Porqué, atendiendo al currículo, es obligatorio y un requisito fundamental trabajar las habilidades básicas en el primer y segundo ciclo de educación primaria? La respuesta a esta pregunta la veremos mejor en el siguiente apartado.

### **4.2.3. EVOLUCIÓN**

Ruiz Pérez (2004) indica que la edad de oro del aprendizaje motor es la etapa de educación primaria. Se trata de una etapa en la que el sistema nervioso central posee una gran plasticidad, lo que hace de ella un periodo sensible para el desarrollo de las diferentes habilidades motrices básicas.

Con la entrada al tercer ciclo de educación primaria y a la educación secundaria, se produce también la entrada en un periodo de innumerables cambios físicos y psicológicos que se conoce como pubertad. La misma se da entre los 10 y los 12 años

en las chicas y entre los 12 y los 14 años en los chicos. Si bien es cierto que hemos de considerar estas edades como algo aproximado, puesto que la heterogeneidad existente es bastante elevada. Se produce durante la misma un incremento de la capacidad cardio-respiratoria, un desarrollo muscular tanto en sección como en longitud y un crecimiento acelerado del esqueleto

La consecuencia es una mejora de las capacidades físicas básicas de la fuerza, la resistencia y la velocidad que se encuentran muy determinadas por la maduración de los sistemas muscular y cardio-respiratorio. Ello provoca que el alumno sea capaz de lanzar a una mayor distancia, de desplazarse más rápido y durante más tiempo y de saltar más alto y más lejos entre otras muchas cosas. Algo contrario ocurre con las capacidades coordinativas, que se encuentran alteradas por el estirón puberal. Tanner y Taylor hablan de un aumento medio de 16 cm en el caso de las chicas y de 20 en el caso de los chicos. La consecuencia son problemas a la hora de recepcionar objetos, de lanzar con precisión, de efectuar giros y volteos en diferentes ejes o de coordinar distintas habilidades entre otros muchos ejemplos. No obstante no hemos de dramatizar, un alumno que haya practicado actividad física de manera frecuente en la etapa de educación primaria, y que tenga por tanto una gran experiencia previa, no tiene por que presentar graves problemas.

Tras haber expuesto las diferentes propuestas de clasificación, el análisis y la evolución de las habilidades motrices básicas doy por finalizado este segundo apartado, adentrándome ahora en el siguiente al cual he denominado Análisis Global de Movimiento.

#### **4.3. ANÁLISIS GLOBAL DEL MOVIMIENTO AGM**

En este tercer apartado de la fundamentación teórica voy a intentar captar la esencia de lo que es el método AGM y la importancia de los cuatro análisis que lo componen, siendo estos los que hacen posible el desarrollo de una buena progresión abierta para una determinada habilidad. Este proceso ayudará a cobrar sentido a mi

trabajo posterior, pues trataré de proyectar el AGM, con su respectiva *Progresión Abierta* (Abardía, 2018), para el logro de la cascada con tres pelotas para niños de tercer ciclo.

El AGM es una estructura didáctica que pretende ayudar al futuro maestro especialista en Educación Física a interpretar la motricidad desde una perspectiva global y abierta (Abardía, F. y Medina, D., 1997, p. 128), favoreciendo la elaboración de recursos para el desarrollo de las clases en Educación Física y de las actividades deportivas (Abardía, Francisco, 2018)

Tiene en cuenta el grado de dificultad de las tareas (progresión), la complementariedad de las actividades en otros contextos, materiales y otro tipo de H.M manteniendo el mismo esquema de movimiento que favorecen el aprendizaje (transferencias), la justificación razonada de los conceptos que se desprenden de cada actividad (contenidos conceptuales de tercer nivel curricular, o, en el ámbito deportivo, el razonamiento de los conceptos técnicos) y, además, trata de ampliar la dimensión en la acción (hacer la actividad en cuestión de todas las maneras posibles). Una progresión de esta envergadura asegura la adecuación a cualquier sujeto, este es el punto que más la diferencia de otros contextos meramente deportivos. “Se trata de un posicionamiento que nos exige profesionalmente atender a todos por igual, adaptando la metodología y ofreciendo a cada uno su progresión individual junto con la asimilación de conceptos mínimos” (Abardía, 2007, p. 12)

Por otro lado, a diferencia de las progresiones que se conocen hasta el momento, el AGM tiene muy en cuenta la conexión con otras habilidades (puesta en práctica de enlaces y combinaciones), pues la adquisición de una habilidad se ve favorecida cuando se asocia al aprendizaje de otras muy distintas, favoreciendo el diseño de lo que se denomina “progresión abierta” (Abardía, F. 2018)

Este concepto particular de enseñanza, de cualquier habilidad básica o específica, pretende mantener una estructura formativa basada en el aprender a aprender.

“El primer paso a la hora de enseñar una H.M, ya sea básica o específica, es descomponer la habilidad en sus diferentes áreas (teniendo en cuenta sus fases de ejecución) a través de los diferentes análisis que conforman el AGM, de forma que tengamos una idea global y también específica sobre qué debemos tener en cuenta a la hora de enseñar esta habilidad motriz en cuestión” (Abardía. F, 2019, p. 16)

Veamos a continuación cada uno de los análisis que conforman el AGM y la importancia de los mismos.

#### **4.3.1. ANÁLISIS DE MATERIALES**

El primer análisis que debemos elaborar es el del material, es el más elemental pero no por ello menos importante. Es necesario para saber y conocer las posibilidades de acción que nos ofrecen cada uno de los materiales de los que disponemos. La textura, el peso, la dureza, el color, la forma, la cantidad, la calidad... de los mismos, hace posible crear una progresión abierta con una infinidad de posibilidades de acción o no.

El material es un recurso educativo muy importante a tener en cuenta a la hora de programar nuestras sesiones, y más en un área como es el de la Educación física, donde las actividades que planteemos y la calidad de las mismas van a depender de los recursos de los que dispongamos; materiales, espaciales, temporales, y humanos. “El análisis del material nos aporta dos aspectos fundamentales, por un lado nos posibilita una variedad de estímulos que favorecen el enriquecimiento motor, y por otro lado nos permite tener en cuenta el uso multifuncional de los mismos” (Abardía. F. 2018)

Los objetivos y contenidos que nosotros como profesores pretendemos que alcancen nuestros alumnos dependen de esas actividades que vamos a plantear y, por tanto, del material que vamos a utilizar, siendo un elemento motivador durante la práctica del alumno que facilita tanto el control y la organización de la sesión como el logro de los objetivos y de los contenidos. Además, “condiciona significativamente cualquier progresión que llevemos a cabo, ya que nos permite

crear situaciones de mayor o menor dificultad con el objetivo de que todos los alumnos alcancen el mayor nivel de rendimiento dentro de sus posibilidades” (Abardía, F. 2019, p 17)

Todo está relacionado, y si algo falla perjudica todo lo demás, por ello es necesario darle a este primer análisis la importancia que se merece.

#### **4.3.2. ANÁLISIS DE FACTORES**

El segundo análisis que debemos elaborar es el de factores, el cual nos va permitir conocer todos los aspectos relacionados con la habilidad motriz a desarrollar, ofreciéndonos uno de los aspectos más importantes, la posibilidad de crear y diseñar transferencias para el aprendizaje, creando y consolidando una ruta motriz en la que, aunque utilicemos materiales distintos y en lugares distintos, se pueda acceder a ciertas actividades con el mismo esquema de movimiento pero con una dificultad mucho menor, lo que permite el estímulo de los factores para su mejora y también la asimilación vivencial de los contenidos conceptuales que la habilidad conlleva (Abardía, F. 2019, p. 17)

Se divide en dos partes; el análisis de factores físico-motrices, y el análisis de factores perceptivo-motor. El primero hace referencia a las capacidades físicas básicas, como son la fuerza, la resistencia, la velocidad, y la flexibilidad. El segundo hace referencia a las capacidades que tenemos al ponernos en contacto con nuestro entorno a través de los sentidos, como la percepción, el equilibrio, la coordinación, la lateralidad, el tempo, el tacto, la dosificación de impulsos, el cálculo de espacios, la anticipación del cálculo de la trayectoria, la disociación segmentaria... (F. Abardía, 1998, p.28)

Estos factores nos van a permitir saber qué aspectos tengo que trabajar en cada una de mis actividades de forma específica e individualizada. Es necesario saber qué enseñar en la unidad didáctica para comenzar la adaptación o familiarización de la habilidad.

Como dice Abardía (2007, p. 26) “nuestro propósito en este análisis es incidir en cada aspecto técnico conociendo sus dimensiones perceptivas y también los requerimientos físicos determinantes para su realización, de forma que obtengamos toda la información posible de los mecanismos y de ejecución que la habilidad requiere”.

### 4.3.3. ANÁLISIS TÉCNICO

Una vez elaborado el análisis de factores podremos pasar al tercer análisis. Para poder llevar a cabo el análisis técnico de la habilidad motriz que queremos desarrollar, trataremos de desglosar por partes los diferentes segmentos corporales que intervienen en la acción. Posteriormente trataremos de ejecutar correctamente la acción motriz a través de los aspectos técnicos que tenemos que llevar a cabo con cada parte de nuestro cuerpo.

Este análisis técnico nos facilita el trabajo a la hora de elaborar una progresión de actividades para la consecución de la habilidad, pues podemos dividir el proceso de logro de la actividad en diferentes fases, donde trabajaremos los diferentes aspectos técnicos (contenidos conceptuales de tercer nivel curricular) que tiene que realizar nuestro cuerpo con actividades diversas, incidiendo de forma específica en cada aspecto técnico que tiene que realizar cada una de las partes que intervienen de nuestro cuerpo.

En este análisis técnico, ese conocimiento de los contenidos conceptuales va permitir al alumnado tener las claves para realizar correctamente la actividad, y en el caso de no ser capaz de llevarla a cabo le va a permitir ser consciente de por qué no le sale (proceso de autoevaluación). En todos los casos el niño va a aprender, tanto si logra la acción práctica como si no.

Para finalizar con este análisis, debemos tener en cuenta que al proporcionarnos los movimientos que hay que ejecutar, el hecho de realizar una representación gráfica estándar va a ayudarnos a visualizar las diferentes fases de ejecución que puede tener una habilidad y los aspectos técnicos que diferenciar en cada una de ellas, pero no solo debemos realizar esta visualización sobre un papel, sino que después debemos repetirla en nuestra cabeza, antes y después de ejecutar la acción, consiguiendo así potenciar el análisis. Logrando esto, tenemos la posibilidad de conocer cómo se realiza la actividad (contenidos procedimentales), qué actitud tener (contenidos actitudinales) y qué saber en relación a cada parte del cuerpo (contenidos conceptuales).

Esta visualización nos ayudará a interiorizar el proceso y a reflexionar sobre la acción. La representación gráfica nos ayudará a conocer los enlaces y combinaciones que

pueden ser posibles.

#### **4.3.4. ANÁLISIS DE ENLACES Y COMBINACIONES**

Este es el último análisis que realizaremos, conocido también como análisis temporal. Sirve para diseñar una gran variedad de actividades mediante enlaces y combinaciones con diferentes niveles de dificultad, proporcionando calidad a la progresión. Para ello es interesante elaborar un listado con diferentes habilidades, permitiendo aprovechar habilidades motrices que se han trabajado en otras unidades didácticas y dando sentido a la globalidad de la motricidad.

Este análisis lo organizaremos en tres columnas donde valoraremos que otras habilidades nos interesa trabajar; la primera y la tercera columna serán los enlaces de habilidades (se dan antes y después), la segunda columna será la combinación de habilidades (se da al mismo tiempo).

La posibilidad de unir diferentes habilidades amplía el proceso de enseñanza-aprendizaje al ajustarse al nivel independiente de cada alumno. En palabras de Francisco “la variedad de acción se amplía hasta los límites que uno necesite afrontar y dependiendo de los objetivos marcados” (Abardía, 2007, p.27.)

A modo de conclusión de este apartado que me ha permitido profundizar un poco más sobre lo que es el método AGM y lo que el mismo conlleva, me hace informar que es un método práctico y flexible que puede llevar a cabo cualquier profesional de la Educación física, independientemente de su experiencia, cuyo fin es conocer la habilidad desde sus diferentes posibilidades de acción y permitir al alumnado aprender y ser consciente de su proceso de aprendizaje en todo momento, autorizándole avanzar a un nivel adecuado a sus posibilidades.

#### **4.3.5. LA PROGRESIÓN ABIERTA**

Una vez que ya hemos entendido el método AGM, teniendo en cuenta los cuatro análisis que lo componen, podremos pasar a elaborar una progresión abierta. Esta consiste en idear diferentes actividades ordenadas por dificultad, favoreciendo así el

logro e interiorización de la actividad. Además, cada actividad contará con determinadas variantes, las cuales permitirán subir el nivel poco a poco evitando los cambios bruscos de actividad, consiguiendo así una adaptación a la diversidad interpersonal del alumnado de forma individualizada, ya que si hay algunos alumnos que han adquirido los esquemas motores antes que el resto de sus compañeros podrán avanzar realizando actividades más atractivas para su nivel. Lo veremos más claro en mi progresión de malabares que muestro a continuación.

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

- Dificultad en la asimilación de los esquemas motores: La experiencia motriz de los alumnos 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

Cada actividad planteada debe enseñar algo a nuestros alumnos, y ese algo van a ser los contenidos conceptuales de tercer nivel curricular, los cuales van a estar muy relacionados con los aspectos técnicos. Los alumnos deben ser conscientes de su aprendizaje, y la progresión abierta nos debe responder a la pregunta ¿Qué enseñar? Esta progresión, en primer lugar va permitir al alumnado familiarizarse con la actividad y luego ya, si es posible, tener un dominio y perfeccionamiento de la misma.

Esta progresión nos tiene que permitir extraer de ella una U.D. apropiada para el curso que queramos y apta para todos los niveles de ejecución, favoreciendo el proceso de enseñanza aprendizaje.

Finalmente la evaluación de esta progresión se puede realizar mediante un circuito multifuncional. Es un método que permite evaluar al alumnado sin necesidad de hacer un examen teórico y de perder una clase práctica. Consiste en dividir el espacio disponible en diferentes lugares de acción donde se recogen todos los aspectos



esenciales trabajados durante la U.D., permitiendo pasar al alumnado por todas las estaciones y favoreciendo al profesor una visión global de la situación. Al mismo tiempo es un proceso de autoevaluación y formativo. Los alumnos se autoevaluarán gracias a las fichas que encontrarán en cada estación, permitiéndoles ser conscientes del por qué de sus aciertos y errores. Estos contenidos conceptuales y procedimentales también serán evaluados con el cuaderno de campo, mientras que los contenidos actitudinales serán evaluados día a día observando la predisposición del alumnado. (Abardía. F. 2018)

## **5. HABILIDAD TÉCNICA OBJETO DE APRENDIZAJE: LA CASCADA CON TRES PELOTAS.**

### **5.1. DEFINICION DE LA HABIIDAD MOTRIZ, CASCADA CON TRES PELOTAS**

Teniendo en cuenta todos los aspectos tratados en el primer apartado de la fundamentación teórica, podemos decir que la habilidad técnica objeto de aprendizaje, cascada con tres pelotas, es una Habilidad Motriz específica resultante de la combinación de dos habilidades básicas, el lanzamiento y la recepción.

Desde el punto de vista de la clasificación de Sánchez Bañuelos (1986) entendemos la cascada como una Habilidad Motriz con una alta dificultad media a nivel perceptivo, pues es una habilidad cerrada de autorregulación externa donde hay muchos estímulos a los que atender y que requiere de una gran coordinación neuromuscular.

Desde el punto de vista del mecanismo de toma de decisión también podemos decir que requiere de una dificultad media alta puesto que requiere de una gran velocidad de reacción a la hora de responder ante los diferentes estímulos. Según la tarea a realizar, también influirá la cantidad de aspectos necesarios que debemos recordar.

Finalmente, atendiendo al modelo de ejecución, podemos decir que los malabares, cascada con tres pelotas, es una habilidad de dificultad media, pues aunque la duración del estímulo es corta, no hay alternativas a la toma de decisión y además requiere de mucha precisión.

## 5.2. ANÁLISIS GLOBAL DEL MOVIMIENTO

### 5.2.1. Análisis de materiales

- PELOTAS DE REBOTE
  - ✓ Textura suave
  - ✓ Peso reducido, 153 mg
  - ✓ Forma redonda
  - ✓ Tamaño idóneo para adaptarse a las manos del alumnado. 63 mm de diámetro
  - ✓ Material de silicona.
  - ✓ Elasticidad buena, proporciona un 90% de rebote
  - ✓ Colores. Utilizaremos una azul, una naranja y una rosa, facilitando así en el alumnado un orden de secuencia.
  - ✓ Adherencia buena

OBSERVACIÓN: Si no disponemos de este tipo de pelotas, como alternativa podemos utilizar pelotas de frontenis (ANEXO I). También podríamos fabricar estas pelotas con nuestro alumnado. Solo necesitamos globos y agua. ¡RECUERDA! Cada alumno debe tener tres pelotas de distinto color (ANEXO II)

### 5.2.2. Análisis de factores

- PERCEPTIVO – MOTRICES
  - ✓ Percepción visual: La mirada siempre debe ir dirigida a la altura de los ojos. No debe salirse de ese campo de visión tan marcado.
  - ✓ Percepción espacial: saber calcular los puntos y las distancias exactas donde hay que lanzar la/s pelota/s

*“dibujo de un trapecio imaginario, las pelotas asciende a una altura un poco superior a la cabeza”*

- ✓ Percepción temporal. Hay que saber seguir un ritmo al lanzar la/s pelota/s
  - ✓ Equilibrio estático. A la hora de realizar malabares es muy importante mantener los pies fijos en el suelo separados a la altura de los hombros. Debemos evitar pivotar
  - ✓ Equilibrio pos-movimiento. Mantener la posición estática del cuerpo al combinar los malabares con otras habilidades como pueden ser giros.
  - ✓ Coordinación viso motriz al ejecutar los lanzamientos y recepciones en malabares
  - ✓ Dosificación del impulso de lanzamiento
  - ✓ Anticipación del cálculo de la trayectoria. El alumno debe visualizar ese trapecio y esa parábola imaginaria que debe dibujar en cada lanzamiento.
  - ✓ Disociación segmentaria, cada brazo tiene una función en determinados momentos
  - ✓ Lateralidad al coordinar movimientos asimétricos
- FÍSICO-MOTRICES
- ✓ Fuerza de resistencia implicada en la musculatura de agarre

### 5.2.3. Análisis técnico

“La postura ideal variará de acuerdo con el tipo de objeto, además de estar profundamente relacionada con los trucos que va a realizar y su biotipo físico” (Santos R, 2010). Concretamente nosotros nos vamos a centrar en la habilidad malabares cascada con tres pelotas.

TREN INFERIOR
---------------

PIERNAS: Separadas a la altura de los hombros

PIES: La planta de los mismos debe estar apoyada en su totalidad. Deben mantener una postura fija, evitar pivotar

TREN SUPERIOR
---------------

MIRADA: Constante a la altura de los ojos

CABEZA: Debe estar alineada con el cuello. No sigue la pelota

HOMBROS: Deben mantener una postura erguida y relajada. No deben estar ni elevados ni tensos.

COLUMNA: Debe mantener una postura correcta, esto significa mantener el cuerpo erguido, no elevar el pectoral.

CODOS: Deben formar un ángulo de aproximadamente 90°. Además, estos deben estar pegados al cuerpo pero respetando una distancia de 3 o 4 dedos con respecto al mismo

LAS MANOS:

- Recepcionar siempre a la altura de la cintura. La pelota va a ellas, no al revés.
- La mano de lanzamiento dibuja una parábola cóncava hacia el interior para realizar el lanzamiento.

ANTEBRAZOS Y MUÑECAS: Flexión y extensión de los mismos. La muñeca debe realizar un giro interno fluido.

PALMAS DE LAS MANOS: Deben mirar siempre hacia arriba formando un cazo

En el (ANEXO III) podremos observar una representación gráfica donde aparecen cada uno de los aspectos técnicos a tener en cuenta.

#### 5.2.4. Análisis de enlaces y combinaciones

PASADO	PRESENTE	FUTURO
		
CORRER	CASCADA DE UNA PELOTA CON REBOTE + GIRO	CORRER
SALTAR	CASCADA DOS PELOTAS CON REBOTE + GIRO	CORRER
CORRER	CASCADA TRES PELOTAS CON REBOTE + GIRO	CORRER
ANDAR (en zancos)	CASCADA CON UNA PELOTA (en zancos)	ANDAR
ANDAR (en zancos)	CASCADA CON DOS PELOTAS (en zancos)	ANDAR
CORRER	CASCADA CON DOS PELOTAS GIRANDO SOBRE EL EJE VERTICAL	CORRER
LANZAR Y RECEPCIONAR	CASCADA	LANZAR Y RECEPCIONAR
CORRER	CASCADA CON TRES PELOTAS GIRANDO SOBRE EL EJE VERTICAL	CORRER

#### 5.2.5. Progresión abierta

A continuación mostraré la progresión abierta que ideado para que el alumnado de

primaria logre hacer la cascada con tres pelotas. Para ello no solo me he centrado en el AGM, sino que también me he basado en la propuesta de análisis que hace Sánchez Bañuelos y que he desarrollado en el apartado 4.1.3. (Análisis de los aspectos fundamentales para su enseñanza), así por ejemplo, tomando como referencia dos ejercicios de nuestra progresión, en los ejercicios 5.6 y 5.7 podemos ver que la diferencia radica en lo siguiente; la dificultad en el mecanismo de ejecución y decisión es la misma, donde podemos hallar una mayor dificultad es en el mecanismo perceptivo porque hay más estímulos presentes, a los cuales el alumnado no tiene que atender, por lo que insisto, la diferencia de dificultad es mínima. Estos dos ejercicios prácticamente son los mismos, pero en ojos del alumnado son ejercicios completamente diferentes, tienen la sensación de que el segundo es más difícil, por tanto cuando lo logran se sienten más motivados.

*La progresión abierta* que desarrollo a continuación tiene por objeto que los alumnos lleguen a ser capaces de realizar en malabares la cascada con tres pelotas. Para ello las actividades que planteo giran en torno a tres ejercicios comunes; cascada con una pelota, cascada con dos pelotas y cascada con tres pelotas. Podremos encontrar variantes de los mismos secuenciadas por orden de dificultad, donde el alumnado trabajará individualmente, por parejas, y en pequeños grupos. Teniendo en cuenta estos tres ejercicios básicos, que ya presentan una progresión en sí, voy a hablar de cuatro aspectos fundamentales que dan sentido a mi *progresión abierta*:

En primer lugar, el alumnado siempre practicará las distintas cascadas en malabares y sus variantes con rebote, es decir, el alumno debe lanzar la pelota, dejarla que bote, y cogerla. La pelota que vamos a dejar que rebote siempre va a ser la última, pues es la que complica el ejercicio. Con esto lo que estamos consiguiendo es tiempo para pensar.

Otro aspecto que considero fundamental es la verbalización de la acción. Por ejemplo en la cascada con dos pelotas sería; lanzo, lanzo, rebota y la cojo. Esto les ayuda a coger el ritmo, es como una especie de auto orden. Otra posibilidad de verbalización sería ir nombrando el número de lanzamientos: 1, 2, 3, 4.... Sobre todo para llegar a lanzar la número 4 y en adelante. Esto les ayuda a motivarse e intentar llegar al siguiente número o secuencia (123, 456,789...)

En tercer lugar, otra estrategia que he considerado fundamental sería la de ir creando “el hueco temporal del siguiente lanzamiento”, me explico. Empezando por ejemplo con una pelota, lanzaría con una mano y el gesto lo haría con la otra (chasquido, golpe en el pecho, toque en la cabeza....) el gesto está simulando el lanzamiento de la segunda pelota, pero como es obvio, hacer un gesto es más sencillo que realizar un lanzamiento, pero eso sí, el lanzamiento lo tengo que hacer en el momento preciso, ayudándonos así a coger el ritmo, el cual es muy importante a la hora de practicar los malabares. Cuando dominen esto con ambas manos, pasaría a introducir la segunda pelota. En este caso el gesto sería equivalente a la tercera pelota.

El último aspecto que me gustaría destacar es el uso de pelotas de diferentes colores. La azul será siempre la primera, la naranja la segunda y la rosa la tercera. Esto le permitirá al alumnado realizar varias secuencias evitando que se lie a la hora de usar las manos, pues esté la pelota en la mano izquierda o en la derecha siempre debe empezar la secuencia con la mano que posea la pelota azul. Con el ejercicio de malabares colegas, lo que pretendemos es que el alumnado trabaje el lanzamiento en el eje horizontal, evitando así que las pelotas se le vayan hacia delante.

Por último, me gustaría justificar por qué he decidido trabajar malabares con pelotas de rebote como único recurso en vez de ayudarme con otros materiales como es común en determinados contextos educativos. La idea principal de que mis alumnos trabajen solo y exclusivamente con pelotas de rebote se debe a que si introducimos nuevos materiales en la unidad, la técnica de agarre cambia, es distinta, por lo que liaría más al alumnado y atrasaría su aprendizaje. Esto puede estar bien si, pero si el objetivo que pretendemos alcanzar es otro. El nuestro es el logro de la cascada con tres pelotas.

En la progresión que planteo (ANEXOS IV) podemos encontrar todas las actividades y sus variantes, la descripción de cada una, la representación gráfica de las mismas y sus contenidos conceptuales apropiados.

## **6. PROPUESTA EDUCATIVA. U.D. CASCADA CON TRES PELOTAS PARA 3º CICLO DE EDUCACIÓN PRIMARIA. 6º CURSO.**

### **6.1.1. INTRODUCCIÓN**

Con la presente U.D. pretendo dar respuesta a la pregunta que posiblemente se hagan todas las personas que se lean mi progresión para la enseñanza de la cascada con tres pelotas. ¿Cómo convertir esta progresión en una propuesta educativa que persiga el desarrollo integral del alumno? Entendiendo el desarrollo integral del alumno como el desarrollo de todas las capacidades que conforman su personalidad. Estas son la capacidad afectiva, la capacidad motriz, la capacidad cognitiva y de inserción social

La U.D. está planteada para 3º ciclo de Educación Primaria, más concretamente para sexto curso, bien es cierto que con pequeñas modificaciones, manteniendo en gran parte los aspectos metodológicos y organizativos, podría implementarse también en cualquier curso de Educación Secundaria Obligatoria. Obviamente, cuanto mayor sean los alumnos, mayor será la dificultad de los ejercicios, pudiendo suprimir alguno de los ejercicios más básicos o empleándole menos tiempo a las diferentes etapas de la progresión.

### **6.1.2. JUSTIFICACIÓN CURRICULAR**

Atendiendo a la Ley Orgánica para la mejora de la calidad educativa, así como al Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria. La presente U.D. se relaciona con los siguientes elementos curriculares

- Competencias clave

La Ley Orgánica para la mejora de la calidad educativa y el Real Decreto 126/2014 hablan de un total de siete competencias que los alumnos han de adquirir al finalizar la etapa de E. primaria. Estas competencias son:

- Comunicación lingüística



- Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología
- Competencia digital
- Aprender a aprender
- Competencias sociales y cívicas
- Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor
- Conciencia y expresiones culturales

Estas competencias hay que trabajarlas a lo largo de toda la etapa de E. Primaria y toda la etapa de E. secundaria. Con la presente U.D. contribuiré principalmente al desarrollo de la competencia de aprender a aprender, de las competencias sociales y cívicas, y de la competencia del sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor. Esto como consecuencia de la metodología utilizada que será desarrollada en el apartado correspondiente. Una metodología con un alto tinte cooperativo caracterizada por dotar al alumno de responsabilidad y autonomía, lo que me permitirá el trabajo de estas competencias.

- Objetivos de etapa

La Ley orgánica para la mejora de la calidad educativa así como el Real Decreto 126/2014, por el que se establece el currículo básico de la educación primaria establecen un total de catorce objetivos que los alumnos han de alcanzar al finalizar la etapa de Educación Primaria. Mediante mi unidad didáctica contribuiremos especialmente a la consecución de dos objetivos. El objetivo b) Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y de responsabilidad en el estudio, así como actitudes de confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad en el aprendizaje, y espíritu emprendedor y el objetivo k) Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social.

- Contenidos

El DECRETO 26/2016, del 21 de julio, por el que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León, señala que la materia de Educación Física en la etapa de E. Primaria se divide en un total de seis bloques de contenidos que son:

- Bloque I: Contenidos comunes
- Bloque II: Conocimiento corporal
- Bloque III: Habilidades motrices
- Bloque IV: Juegos y actividades deportivas
- Bloque V: Actividades físicas artístico-expresivas
- Bloque VI: Actividad física y salud

Esta U.D. se relaciona fundamentalmente con los bloques II y III.

- Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje para el 6º curso.

El Decreto 26/2016, del 21 de julio, establece también los criterios de evaluación y estándares de aprendizaje, para la materia de E. Física, que los alumnos han de alcanzar en 6º curso de primaria. Esta U.D. se relaciona fundamentalmente con los siguientes:

BLOQUE DE CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
<p style="text-align: center;"><b>BLOQUE II: CONOCIMIENTO CORPORAL</b></p>	<p>1. Resolver situaciones motrices con diversidad de estímulos y condicionantes espacio-temporales, seleccionando y combinando las habilidades motrices básicas y adaptándolas a las condiciones establecidas de forma eficaz.</p> <p>2. Relacionar los conceptos específicos de educación física y los introducidos en otras áreas con la práctica de actividades físico deportivas y artístico expresivas.</p> <p>3. Valorar, aceptar y respetar la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud reflexiva y crítica.</p>	<p>1.3. Adapta las habilidades motrices básicas de manipulación de objetos (lanzamiento, recepción, golpeo, etc.) a diferentes tipos de entornos y de actividades físico deportivas y artístico expresivas aplicando correctamente los gestos y utilizando los segmentos dominantes y no dominantes.</p> <p>2.1. Comprende la explicación y describe los ejercicios realizados, usando los términos y conocimientos que sobre el aparato locomotor se desarrollan en el área de ciencias de la naturaleza.</p> <p>3.1. Respeta la diversidad de realidades corporales y de niveles de competencia motriz entre los niños y niñas de la clase.</p>

<p>BLOQUE III: HABILIDADES MOTRICES</p>	<p>1. Resolver situaciones motrices con diversidad de estímulos y condicionantes espacio-temporales, seleccionando y combinando las habilidades motrices básicas y adaptándolas a las condiciones establecidas de forma eficaz</p> <p>2. Resolver retos tácticos elementales propios del juego y de actividades físicas, con o sin oposición, aplicando principios y reglas para resolver las situaciones motrices, actuando de forma individual, coordinada y cooperativa y desempeñando las diferentes funciones implícitas en juegos y actividades</p> <p>3. Relacionar los conceptos específicos de educación física y los introducidos en otras áreas con la práctica de actividades físico deportivas y artístico expresivas.</p> <p>4. Mejorar el nivel de sus capacidades físicas, regulando</p>	<p>1.2. Realiza movimientos de cierta dificultad con los segmentos corporales dominantes y no dominantes.</p> <p>1.3. Aplica correctamente los gestos técnicos en los lanzamientos, recepciones, golpeos, conducciones, etc.</p> <p>1.4. Se orienta en las acciones motrices en relación con los demás, a otros objetos y a los fines de la actividad</p> <p>2.2. Realiza combinaciones de habilidades motrices básicas ajustándose a un objetivo y a unos parámetros espaciotemporales</p> <p>3.1. Identifica la capacidad física básica implicada de forma más significativa en los ejercicios.</p> <p>3.2. Comprende la explicación y describe los ejercicios realizados, usando los términos y conocimientos que sobre el aparato locomotor se desarrollan en el área de</p>
---	--	--

	y dosificando la intensidad y duración del esfuerzo, teniendo en cuenta sus posibilidades y su relación con la salud	ciencias de la naturaleza. 4.1. Muestra una mejora global con respecto a su nivel de partida de las capacidades físicas orientadas a la salud. 4.4. Identifica su nivel comparando los resultados obtenidos en pruebas de valoración de las capacidades físicas y coordinativas con los valores correspondientes a su edad
--	--	--

### 6.1.3. OBJETIVOS DIDÁCTICOS

En la presente U.D. pretendo que los alumnos desarrollen o adquieran los siguientes objetivos didácticos:

1. Practicar ejercicios de creciente dificultad que impliquen lanzamientos y recepciones y que tengan como fin el aprendizaje de la cascada con tres pelotas.
2. Conocer, identificar y explicar los aspectos básicos a tener en cuenta para la ejecución de la cascada con tres pelotas.
3. Desarrollar actitudes positivas de cooperación y trabajo en equipo adaptando en todo momento una actitud respetuosa y tolerante.

### 6.1.4. CONTENIDOS

Veamos en este apartado los contenidos específicos de la U.D. Para una mejor comprensión he decidido dividirlos en conceptos, procedimientos y actitudes.

#### CONTENIDOS CONCEPTUALES

- Es consciente de los segmentos corporales que intervienen en el desarrollo de la habilidad.
- Conoce la técnica de lanzamiento y recepción adecuada.
- Entiende las explicaciones y es capaz de verbalizar las acciones.
- EL alumnado es consciente de su propio aprendizaje, sabiendo en todo momento por qué es capaz de realizar unas acciones y no otras.

#### CONTENIDOS PROCEDIMENTALES

- Realización de la cascada con una, dos y tres pelotas
- Conciencia y control del cuerpo. Aspectos propioceptivos relacionados con las posturas corporales
- Ejecución de movimientos de progresiva dificultad con los segmentos corporales no dominantes en situaciones variables
- Asimilación de habilidades motrices específicas en contextos lúdicos
- Ajuste de trayectoria en la proyección de móviles
- Organización temporal del movimiento: ajuste de una secuencia de acciones a un intervalo temporal determinado
- Coordinación de las acciones propias con las de otros con un objetivo común
- Adaptación y asimilación de nuevas habilidades o combinaciones de las mismas y adaptación de las habilidades motrices adquiridas a contextos de práctica de complejidad creciente
- Ejecución de acciones relacionadas con las capacidades coordinativas
- Coordinación y equilibrio estático en situaciones inestables y de complejidad creciente
- Automatización de acciones relacionadas con las capacidades coordinativas
- Percepción visual, espacial y temporal.
- Disociación segmentaria

#### -CONTENIDOS ACTITUDINALES.

- Ayuda a sus compañeros en el proceso de aprendizaje
- Es capaz de trabajar en pequeños grupos
- Muestra actitud positiva hacia la asignatura
- Toma conciencia de las exigencias y valoración del esfuerzo que comportan los aprendizajes de nuevas habilidades.
- Muestra interés por mejorar la competencia motriz

### 6.1.5. ASPECTOS METODOLÓGICOS

Fernández río (2016) en su artículo “Modelos pedagógicos en E. Física, consideraciones teórico prácticas para docentes” recoge los principales modelos pedagógicos para la enseñanza de E. Física. Divide estos modelos en dos grandes grupos, modelos básicos o consolidados, y modelos emergentes. Dentro de los primeros encontramos el aprendizaje cooperativo, la educación deportiva, el modelo comprensivo de iniciación deportiva, y el modelo de responsabilidad personal y social. Dentro de los modelos emergentes encontramos la educación aventura, la alfabetización motora, el estilo actitudinal, el modelo ludotécnico, la autoconstrucción de materiales y la educación para la salud.

Para el desarrollo de mi U.D. voy a basarme en el aprendizaje cooperativo. Velázquez (2013) define el aprendizaje cooperativo como un modelo pedagógico en el que los alumnos y alumnas trabajan en grupos reducidos y heterogéneos para mejorar su aprendizaje y el de los demás. La diferencia entre el aprendizaje cooperativo y el trabajo en grupo radica en que el primero indica la presencia de una serie de componentes que expongo a continuación. Si no se cumplen estos componentes no podemos hablar de aprendizaje cooperativo. Los componentes son los siguientes:

- La interdependencia positiva: los miembros del grupo dependen unos de otros para alcanzar el objetivo propuesto por el docente, es decir, no pueden perder unos y ganar otros

- Interacción promotora: los miembros del grupo deben estar en contacto directo unos con otros para ayudarse durante el trabajo. La idea no es criticar lo que un compañero ha hecho mal, si no animarle y ayudarle a superar sus dificultades.
- Responsabilidad individual: cada miembro del grupo debe ser responsable individual de una parte del trabajo global y debe llevarla a cabo por el bien común.
- Procesamiento grupal: es imprescindible compartir y discutir dentro del grupo toda la información disponible para poder tomar decisiones de manera consensuada entre todos los miembros del grupo.
- Habilidades sociales: como resultado de todo lo anterior los miembros del grupo desarrollarán habilidades sociales tales como aprender a escuchar, a respetar turnos, a animar, a criticar ideas y no a personas, a animarse en vez de criticarse, etc.

Velázquez (2013) en su tesis doctoral recoge una gran cantidad de técnicas de aprendizaje cooperativo. Algunas de estas técnicas son: Puzzle de Aronson, marcador colectivo y piensa, comparte, actúa etc. En mi caso yo utilizaré entre otras la enseñanza recíproca y los grupos de aprendizaje.

Siendo estrictos no podemos considerar mi propuesta aprendizaje cooperativo puesto que en muchos casos no cumple con todos los requisitos, si bien es cierto que es una introducción al mismo, al aprendizaje cooperativo.

#### **6.1.6. ASPECTOS ORGANIZATIVOS**

Hablaré en este apartado de tres aspectos fundamentales que son: los agrupamientos, la organización espacial, y la organización temporal.

##### **6.1.6.1. Los agrupamientos**

Dividiremos la clase en tres/cuatro grupos de seis/ocho alumnos que se mantendrán estables a lo largo de toda la fase de aprendizaje de la Unidad Didáctica, aunque en muchos de los ejercicios estos grupos se dividirán a su vez en parejas o tríos. Siempre, independientemente de si trabajamos por parejas, tríos o grupos más grandes, habrá ejecutores y observadores o correctores, que son dos de los aspectos claves de la



enseñanza recíproca y de los grupos de aprendizaje. Por tanto, he de resaltar que el objetivo no es el aprendizaje individual, sino el aprendizaje grupal.

#### **6.1.6.2. Organización espacial**

Para el desarrollo de la presente U.D. es suficiente con un espacio de unas dimensiones similares a medio campo de fútbol sala o incluso inferiores, podríamos hablar de un espacio entre unos 30 y 40 m<sup>2</sup> para una clase tipo de 25/30 alumnos. Dividiremos el espacio en cuatro lugares de práctica. Cada uno de los grupos utilizará un lugar de práctica diferente. Sí que es cierto que en los momentos iniciales y finales de cada sesión y en las explicaciones reuniremos a todo el grupo en el centro del espacio para explicar y reflexionar sobre aquellos aspectos que sean necesarios, especialmente atendiendo a los contenidos conceptuales.

#### **6.1.6.3. Organización temporal**

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

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

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

Momento de Despedida: Es similar al momento de encuentro. Es un tiempo empleado para facilitar la vuelta a una situación educativa en la que el cuerpo no es el Objeto de

Tratamiento de lo Educativo.

### 6.1.7. RECURSOS DIDÁCTICOS

Para una mejor comprensión dividiremos los recursos didácticos en:

- Recursos generales: Pelotas (tres pelotas por alumno). Aquí podemos atender a diferentes posibilidades; pelotas autoconstruidas por los alumnos, pelotas específicas de malabares u otro tipo de pelotas que podemos utilizar para la práctica de los malabares como pelotas de tenis. Las pelotas pueden hacerlas con arroz, con lentejas, con semillas, con harina o simplemente con agua y una gran cantidad de globos. También pueden usar pelotas de tenis, hoy en día es muy fácil ir a un club de tenis y pedir pelotas viejas.
- Recursos del profesorado: Cuaderno del profesor o anecdotario, diferentes plantillas de evaluación...
- Recursos del alumno: El cuaderno de Campo (ANEXOS V)

### 6.1.8. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Con este concepto a lo que nos estamos refiriendo es a lo siguiente. Tenemos que ajustar las actividades planteadas, a través de las medidas que sean necesarias, a las necesidades que pueda tener cada niño, persiguiendo así el desarrollo máximo de la competencia motriz que el alumnado puede alcanzar atendiendo a sus posibilidades. Por ejemplo, si tenemos un niño con déficit de atención le pondremos siempre en primera y fila y nos asegurarnos mediante preguntas de si ha entendido lo que tiene que hacer. O si tenemos a un niño autista, trataremos de que siempre trabaje con aquellas personas que tenga más afinidad o se sienta mejor.

### 6.1.9. DESARROLLO DE LAS SESIONES

La Unidad Didáctica está formada un total de seis sesiones. Cinco sesiones serán de

aprendizaje y una de evaluación. Esta es una U.D. tipo que ha de ser adaptada en función de las características particulares del grupo/clase concreto con el que se vaya a realizar la Unidad Didáctica. Por tanto lo que yo voy a exponer es una propuesta. A continuación explico estas sesiones de manera detallada.

Daremos vital importancia a los agrupamientos. Cuatro grupos de seis/ocho personas permanecen estables desde la primera sesión. El objetivo no es individual, es grupal. No podemos pasar de actividad hasta que todos los miembros del grupo lo hayan conseguido, de tal modo que los alumnos no solo se encargan de aprender ellos, sino de que también aprendan los demás compañeros del grupo.

#### **6.1.9.1. Sesión 1**

##### Momento de encuentro (10 min aproximadamente)

Al tratarse de una sesión inicio de unidad, les expondremos al alumnado la habilidad a trabajar y le realizaremos preguntas sobre las mismas para descubrir algunos de sus conocimientos previos, como ¿Qué son los malabares?, ¿Qué habilidades motrices básicas están implicadas?, ¿Qué material podemos utilizar? También le preguntaremos si alguna vez han practicado malabares en clase, y en caso de ser así les preguntaremos cuál son algunos de los ejercicios trabajados y para qué sirve.

##### Momento construcción del aprendizaje

Para crear una predisposición positiva del alumnado hacia la práctica propondremos una serie de ejercicios de adaptación o familiarización (15/20 min aproximadamente)

En semicírculo:

- Lanzamiento vertical de la pelota, damos palmada y recibimos. Mano dominante y no dominante (D y ND)
- Lanzamiento vertical de la pelota, tocamos el suelo y recibimos (D y ND)
- Lanzamiento de la pelota al compañero de al lado, damos una palmada y recibimos la pelota del compañero
- Nos situamos en frente de nuestro compañero, lanzamiento de la pelota con la mano dominante, damos palmada y recibimos con la mano no dominante.

Dividimos al alumnado en cuatro grupos de 6/8 personas. Dentro del grupo trabajan por parejas (20 min aproximadamente):

- Explicamos la cascada con una pelota. Un miembro de la pareja ejecuta y el otro corrige. Cada cierto tiempo cambian. De momento trabajaremos con la pelota de color azul.
- Explicamos la cascada con dos pelotas. Un miembro de la pareja ejecuta y el otro corrige. Cada cierto tiempo cambian. Trabajaremos con una pelota azul y otra naranja.

1º Mano dominante

2º Mano no dominante

3º Alternamos manos

Mientras los alumnos practican el profesor a de pasar por los diferentes grupos asegurándose de que los alumnos están trabajando bien y están dando el feedback correcto. En caso de que no estén corrigiendo bien, entonces ya intervenimos nosotros.

Momento de despedida (5 min aproximadamente):

Reflexionamos en grupo lo que ha sucedido a lo largo de la sesión y aclaramos conceptos. De forma individual cada alumno hará un repaso a su cuaderno de campo y se atenderán las dudas corrigiendo especialmente los aspectos conceptuales.

Papel del profesor:

- Explicar ejercicios
- Pasar por los grupos asegurándonos de que los alumnos están trabajando de manera correcta. En todas las actividades los alumnos van a estar trabajando por parejas o grupos. Es importante que haya alumnos ejecutando y alumnos observando y corrigiendo, esto es lo que vamos a observar cuando pasemos por los diferentes grupos, asegurándonos que las correcciones que hacen los compañeros son de verdad.

- » He de destacar que, a lo largo de las sesiones, el profesor repetirá constantemente los contenidos conceptuales básicos que el alumnado ha de tener en cuenta en todo momento.

### 6.1.9.2. Sesión 2

#### Momento de encuentro (5 min aproximadamente):

Los alumnos llegan a clase, van al vestuario, dejan las cosas, entran en clase, pasamos lista, les preguntamos qué tal el día y recordamos lo trabajado el día anterior

#### Momento construcción del aprendizaje

De manera individual

- Trabajamos la cascada con dos pelotas (10 min aproximadamente)
  - 1º Mano dominante
  - 2º Mano no dominante
  - 3º Alternamos manos

Dentro de los grupos trabajamos por parejas, una pareja ejecuta y la otra observa. Luego cambiamos roles (25 min aproximadamente).

- 1 pelota – 1 pelota (1 – 1). Contamos 1, 2, 3 para coordinarnos con nuestro compañero, lanzamos con la mano dominante y recibimos con la no dominante, cambiamos la pelota de mano y seguimos.
- (1- 2) El que componente que tiene una pelota sigue haciendo lo mismo que en el ejercicio anterior. El alumno que tiene dos pelotas 1, 2, 3 paso, cambio de mano y recibe la pelota del compañero.

Cuando ya les salen los ejercicios anteriores más o menos...

- (2 – 2) Contamos 1, 2, 3 para coordinarnos con nuestra pareja, pasamos, cambiamos de mano y recibimos.

De manera individual probamos en hacer malabares con tres pelotas (5/10 últimos minutos de la sesión)

Momento de despedida (5 min aproximadamente):

Reflexionamos en grupo lo que ha sucedido a lo largo de la sesión y aclaramos conceptos. De forma individual cada alumno hará un repaso a su cuaderno de campo y se atenderán las dudas corrigiendo especialmente los aspectos conceptuales.

Papel del profesor:

- Explicar ejercicios
- Pasar por los grupos asegurándonos de que los alumnos están trabajando de manera correcta. En todas las actividades los alumnos van a estar trabajando por parejas o grupos. Es importante que haya alumnos ejecutando y alumnos observando y corrigiendo, esto es lo que vamos a observar cuando pasemos por los diferentes grupos, asegurándonos que las correcciones que hacen los compañeros son de verdad.

**6.1.9.3. Sesión 3**Momento de encuentro (5 min aproximadamente)

Los alumnos llegan a clase, van al vestuario, dejan las cosas, entran en clase, pasamos lista, les preguntamos qué tal el día y recordamos lo trabajado el día anterior.

Momento construcción del aprendizaje (30 min aproximadamente)

A partir de ahora cada grupo, no cada pareja, avanza a su ritmo. Y ahora es cuando viene una pregunta que le vamos a plantear al alumnado constantemente a lo largo de las sesiones. Cuando el alumno venga y diga ¡ya me sale! La pregunta es la siguiente... ¿Te sale a ti o a todos los miembros de tu grupo? Si a todos los miembros del grupo les sale la actividad pasaremos a la siguiente. Si la actividad no les sale a todos los miembros del grupo deberán ingeniárselas, ayudándose unos a otros, para conseguirlo. A partir de ahora cada grupo avanzará en función de su ritmo. Es cierto que toda la clase va a empezar a trabajar a la vez la cascada con una, dos y tres pelotas, pero en función de sus posibilidades de acción unos grupos realizarán ocho actividades y otros

cuatro, unos con mayor dificultad y otros con menor dificultad, pero todos van a trabajar al mismo tiempo la cascada con una, dos y tres pelotas. Es aquí donde la progresión juega un papel fundamental, pues las actividades se extraerán de la misma.

- Repasamos los ejercicios con dos pelotas trabajados en la sesión anterior.

Después trabajaremos ejercicios con dos pelotas en parejas o pequeños grupos. Cada grupo hará el ejercicio que el profesor considere oportuno de acuerdo con su nivel. Estos son algunos ejercicios que podemos encontrar:

- Por sextetos. El grupo entero formando un círculo. La actividad es la misma que en el ejercicio por parejas (2 -2, pero ahora han de respetar turnos.
- Malabares por parejas en línea (2 – 2)
- Malabares por tríos en línea. (2 – 2) El último realiza un pase largo al primero.
- Malabares por sextetos en línea (2 – 2). El último realiza un pase largo al primero.

De manera individual probamos en hacer malabares con tres pelotas (5/10 últimos minutos de la sesión)

#### Momento de despedida (5min aproximadamente)

Reflexionamos en grupo lo que ha sucedido a lo largo de la sesión y aclaramos conceptos. De forma individual cada alumno hará un repaso a su cuaderno de campo y se atenderán las dudas corrigiendo especialmente los aspectos conceptuales.

#### Papel del profesor:

- Explicar ejercicios
- Pasar por los grupos asegurándonos de que los alumnos están trabajando de manera correcta. En todas las actividades los alumnos van a estar trabajando por parejas o grupos. Es importante que haya alumnos ejecutando y alumnos observando y corrigiendo, esto es lo que vamos a observar cuando pasemos por

los diferentes grupos, asegurándonos que las correcciones que hacen los compañeros son de verdad.

- Mandar a los diferentes grupos los ejercicios que considere apropiados de acuerdo a su nivel.

#### **6.1.9.4. Sesión 4**

##### Momento de encuentro (5 min aproximadamente)

Los alumnos llegan a clase, van al vestuario, dejan las cosas, entran en clase, pasamos lista, les preguntamos qué tal el día y recordamos lo trabajado el día anterior.

##### Momento construcción del aprendizaje (40 min aproximadamente)

Seguimos trabajando con ejercicios por parejas o pequeños grupos en los que cada componente tiene dos pelotas.

- Los grupos más avanzados podrán repetir ejercicios trabajando con nuevos materiales. Repito, será el profesor quien tome esta decisión

Explicamos los malabares con tres pelotas. Ahora introduciremos la pelota rosa. El alumnado debe saber porqué es importante lanzar primero siempre la azul.

- Por parejas, uno ejecuta la acción y el otro observa. Luego cambiamos roles.

Es posible que al realizar los malabares con tres pelotas haya alumnos que lancen las pelotas por delante y no por el lado. Aquí sería interesante darles pelotas grandes para realizar la actividad, pues al ser pelotas más grandes o las sueltan por el lado o se chocan. Este mismo recurso podríamos aplicarlo en la cascada con dos pelotas si se da el caso.

1º Probamos con un ciclo (1, 2, 3).

2º Probamos con dos ciclos (1,2, 3/ 4, 5, 6)

3º Malabares colegas (2 – 1)

##### Momento de despedida (5 min aproximadamente)



Reflexionamos en grupo lo que ha sucedido a lo largo de la sesión y aclaramos conceptos. De forma individual cada alumno hará un repaso a su cuaderno de campo y se atenderán las dudas corrigiendo especialmente los aspectos conceptuales.

#### Papel del profesor:

- Explicar ejercicios
- Pasar por los grupos asegurándonos de que los alumnos están trabajando de manera correcta. En todas las actividades los alumnos van a estar trabajando por parejas o grupos. Es importante que haya alumnos ejecutando y alumnos observando y corrigiendo, esto es lo que vamos a observar cuando pasemos por los diferentes grupos, asegurándonos que las correcciones que hacen los compañeros son de verdad.
- Mandar a los diferentes grupos los ejercicios que considere apropiados de acuerdo a su nivel.

### **6.1.9.5. Sesión 5**

#### Momento de encuentro

Los alumnos llegan a clase, van al vestuario, dejan las cosas, entran en clase, pasamos lista, les preguntamos qué tal el día y recordamos lo trabajado el día anterior.

#### Momento de construcción del aprendizaje (40 min aproximadamente)

- De manera individual trabajaremos la cascada con tres pelotas

Trabajaremos la cascada de tres pelotas por parejas o grupos reducidos. Las actividades serán pequeños retos. Cada vez que el grupo entero supere uno de ellos el profesor les asignará otra tarea en función de su ritmo de aprendizaje. Algunas de las actividades pueden ser las siguientes:

#### Por parejas

- En línea (2 personas, 5 pelotas)
- Enfrentados (2 personas, 5 pelotas)
- Enfrentados (2 personas, 6 personas).

Por tríos

- En línea (3 personas, 7 pelotas)
- En triángulo (3 personas, 7 pelotas)

#### Momento de despedida (5 min aproximadamente)

Reflexionamos en grupo lo que ha sucedido a lo largo de la sesión y aclaramos conceptos. De forma individual cada alumno hará un repaso a su cuaderno de campo y se atenderán las dudas corrigiendo especialmente los aspectos conceptuales. Les recordaremos también que, para el próximo día han de traer el Cuaderno de Campo, pues este será recogido por el profesor para evaluar, así como recordarles que el próximo día será la evaluación de la Unidad.

#### Papel del profesor

- Explicar ejercicios
- Pasar por los grupos asegurándonos de que los alumnos están trabajando de manera correcta. En todas las actividades los alumnos van a estar trabajando por parejas o grupos. Es importante que haya alumnos ejecutando y alumnos observando y corrigiendo, esto es lo que vamos a observar cuando pasemos por los diferentes grupos, asegurándonos que las correcciones que hacen los compañeros son de verdad.
- Mandar a los diferentes grupos los ejercicios que considere apropiados de acuerdo a su nivel.

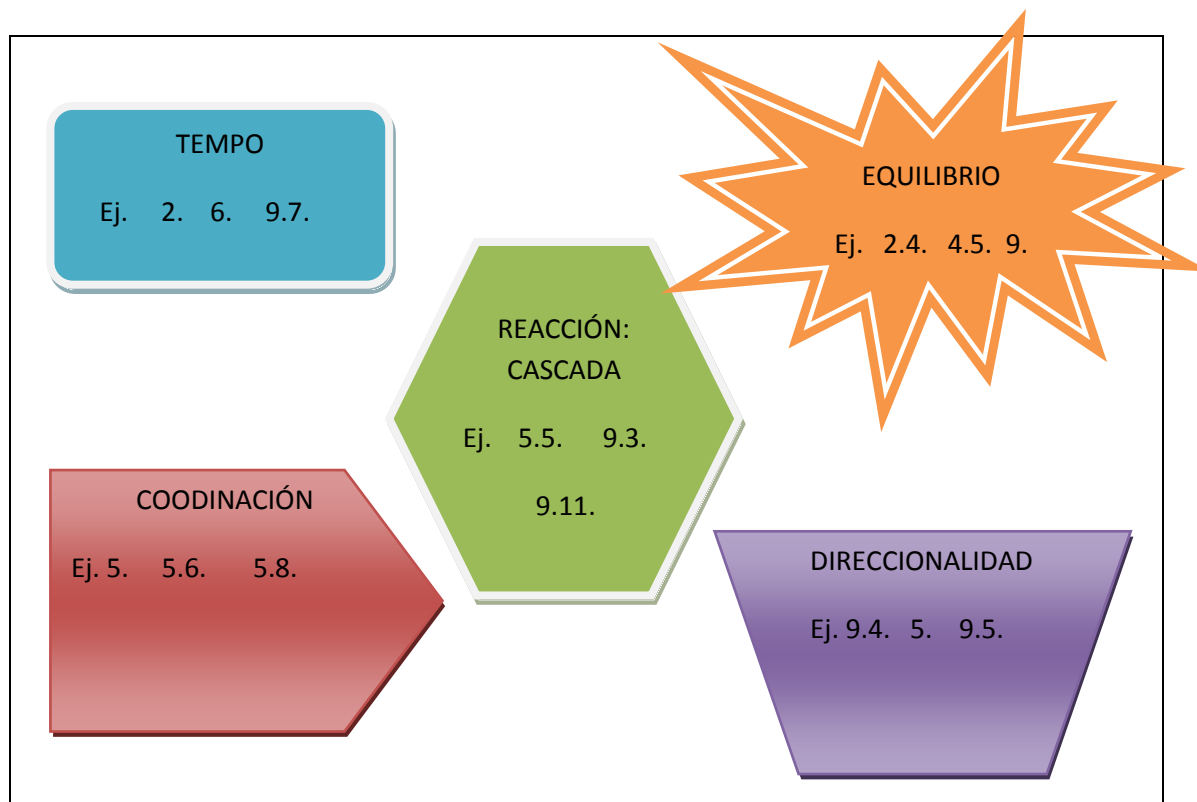
### **6.1.9.6. Sesión 6**

#### Momento de encuentro (5 min aproximadamente)

Los alumnos llegan a clase, van al vestuario, dejan las cosas, entran en clase, pasamos lista, les preguntamos qué tal el día y les explicaremos como va a ser la evaluación que vamos a realizar hoy. También al final recogeremos los Cuadernos de Campo.

#### Momento construcción del aprendizaje

El circuito consta de cinco estaciones, en cada una de las cuales el alumnado trabajará diferentes aspectos técnicos, físico – motrices y perceptivo - motrices. El alumnado estará organizado en grupos de seis u ocho personas (8 minutos aproximadamente por estación). Cada estación contará con una representación gráfica que indica qué es lo que hay que hacer en cada actividad.



### Momento de despedida

Reflexionaremos en grupo aspectos sobre la Unidad. Cederemos al alumnado la oportunidad de expresar lo que le ha parecido la misma y los aspectos de mejora que consideran que le pueden aplicar en un futuro. El profesor recogerá el cuaderno de campo.

### Papel del profesor

Ir rotando por los diferentes grupos a la vez que toma notas en su ficha de evaluación sobre el nivel de ejecución que tiene el alumnado en cada una de las estaciones de

trabajo.

### 6.1.10. EVALUACIÓN

Por lo que al modelo de evaluación respecta, evaluaremos al alumnado atendiendo a los tres tipos de contenidos que podemos encontrar, conceptuales, procedimentales y actitudinales.

Los contenidos conceptuales: serán evaluados mediante un Cuaderno de Campo personal que ha tener cada alumno y que debe entregar al final de cada unidad. Esta parte tendrá un peso del 25% de la nota final. Nos interesa que el niño sea consciente de su aprendizaje, por qué le sale, o por qué no es capaz de desarrollar la actividad.

Los contenidos procedimentales: Partimos de la base de que, lo que realmente nos interesa no es tanto un aprendizaje individual como uno grupal, donde el alumnado se pueda ayudar en el proceso de aprendizaje, tal y como hemos reflejado a lo largo de las sesiones. No obstante, se va a tener en cuenta el nivel particular que tiene cada alumno y la mejora motriz que ha desarrollado a lo largo de todas las sesiones. El circuito que se desarrolla en la última sesión va a tener gran peso en este aspecto.

Este circuito consta de cinco estaciones, cada una con tres o cuatro actividades de dificultad diversa. En cada estación trabajaremos uno de los aspectos técnicos que hacen posible el logro de esta habilidad. En función de la destreza que tenga cada alumno para desenvolverse en cada una de estas actividades obtendrá una nota u otra. Para ser objetivos en esta calificación, el profesor contará con una ficha de evaluación (ANEXOS VI) donde valorará cada uno de estos aspectos técnicos básicos. Tendrá un valor del 50% en la nota final.

Los contenidos actitudinales: serán evaluados día a día observando la predisposición del alumnado. En mi anecdotario o cuaderno del profesor iré anotando los comportamientos destacables de los alumnos, los que destaquen tanto de manera positiva como de manera negativa. Cada comportamiento que destaque de manera positiva es un positivo y cada comportamiento que destaque de manera negativa es un negativo. Por ejemplo, un alumno obtendrá positivos si trabaja a la máxima intensidad, ayuda a sus compañeros, trae todos los días el material... Pondremos especial atención en ver si el alumno hace

por ayudar a sus compañeros y lograr que su grupo al completo salga adelante, pues como he dicho a lo largo de las sesiones no es tanto el aprendizaje individual lo que nos interesa, sino el aprendizaje grupal.

Por el contrario, el alumno obtendrá negativos si se olvida el material, no trabaja lo suficiente, no ayuda a sus compañeros, se niega a realizar, falta el respeto a los compañeros, interrumpe constantemente....

Mis alumnos parten de una calificación inicial de un siete, a la que sumaré un punto por cada comportamiento positivo, y a la que restaré un punto por cada comportamiento negativo. Tendrá un peso del 25%

## 7. CONCLUSIONES

La maduración de un trabajo con estas características me ha permitido dar funcionalidad a muchos de los aprendizajes que he adquirido a lo largo de mi formación universitaria, como por ejemplo; la asignatura de métodos de investigación a la hora de tener la suficiente destreza inicial para poder iniciarme en un mundo de indagación, otras asignaturas que no tienen que ver en cuanto a contenido pero que sin embargo han contribuido favorablemente a que tenga la suficiente capacidad para poder desenvolverme en la búsqueda de documentos legales... y por supuesto las asignaturas que tienen que ver con la mención, principalmente “Percepción y Habilidad Motriz”. Considero que todas mantienen un lazo de unión que las permite nutrirse unas de otras. Por otro lado, el proceso de lectura y análisis de los documentos, y la redacción del trabajo, me ha permitido desarrollar mi capacidad de análisis, reflexión crítica y síntesis.

Gracias a la elaboración de este TFG he podido ampliar mis conocimientos sobre el Análisis Global del Movimiento, una metodología prácticamente innovadora que hemos estado trabajando a lo largo de este último año en clase y que creía tener bastante controlada, sin embargo, la elaboración de este trabajo me ha permitido profundizar bastante más en la esencia que la singulariza. Esta metodología atiende a las diferentes posibilidades de acción que nos ofrece cada material, desglosa por partes los aspectos básicos que hemos de trabajar para alcanzar el desarrollo de la habilidad motriz a tratar, nos dice qué enseñar. Esta metodología requiere de una “Progresión abierta”, una secuenciación de actividades de dificultad diversa que permiten adaptar la enseñanza a las necesidades individuales que pueda tener cada alumnado.

Tal importancia ha tenido la misma, que ha sido el núcleo central que fundamenta mi trabajo. He aplicado el AGM para el desarrollo de una propuesta educativa de malabares, cascada con tres pelotas, para tercer ciclo de Educación Primaria. Los malabares podemos trabajarlos de muchas maneras, las actividades disponibles son infinitas pero, como he dicho antes, esta metodología que nos dice qué enseñar, no tiene nada que ver con la valoración del rendimiento motriz del alumnado aunque partimos de la base de que el objetivo es el logro de la cascada con tres pelotas. Es por ello que mi “Progresión abierta” cuenta con una serie de actividades de dificultad diversa que giran

en torno a tres ejercicios básicos; cascada con una pelota, cascada con dos pelotas y cascada con tres pelotas.

Por otro parte, he de reconocer que he sustentado mi propuesta didáctica en una teoría que se apoya en aportaciones de diferentes autores. La elaboración de este TFG, comenzando por la fundamentación teórica, recopilar aspectos de referencia a través de bibliotecas y bases de datos, puedo decir que me ha resultado muy costoso, no obstante ha contribuido a ampliar mi campo de conocimiento y dominio sobre este ámbito. Me he apoyado en muchos autores, pero sin duda he de resaltar a Sánchez Bañuelos y Francisco Abardía. Ambos defienden la importancia de valorar la dificultad de las tareas. Lo ven un componente esencial para poder elaborar progresiones de aprendizaje de una manera adecuada. Al igual que ellos, valoro mucho la importancia de una atención individualizada. No solo hay que elaborar actividades de dificultad diversas, también es interesante proponer actividades que aparentemente son diferentes pero cuyo nivel de dificultad es exactamente el mismo, me explico, hay tareas que a nivel perceptivo pueden parecer más complejas pero que sin embargo el nivel de ejecución que implican es el mismo. Esto no solo refuerza el trabajo del alumnado sino que también le motiva para seguir avanzando

Por este motivo, considero que he desarrollado un proyecto o por lo menos he contribuido en todo momento a desarrollar un proyecto, una propuesta educativa útil y valiosa que, por ahora, solo tiene carácter teórico, pero que sin embargo me gustaría complementar en un futuro con su puesta en práctica y una mayor investigación. El hecho de confeccionar un trabajo tan laborioso me ha permitido aprender muchas cosas, me ha permitido ampliar mi campo de visión sobre determinados ámbitos, así como a reconocer diferentes posibilidades de acción por las que podría haber optado a la hora de elaborar una propuesta educativa. He de admitir que, a mi parecer, la propuesta planteada para el logro de la cascada con tres pelotas es buena, sin embargo, tras indagar e indagar, no sé si el objetivo, cascada con tres pelotas, es el más adecuado para un tercer ciclo de educación primaria, supongo que esto no lo puede ver uno hasta que lo ponga en práctica en un contexto concreto determinado, incluso puede que sea muy bueno para 6º curso de un colegio “X” y no apto para un 6º curso del colegio “Y”. Tal

vez debería haber concretado menos mi tema y haberme centrado un poco más en las posibilidades de acción que nos ofrecen los distintos materiales a la hora de trabajar malabares, pudiendo incluir un tercer bloque de contenidos, actividades físicas artístico expresivas, a la hora de plantear una evaluación en la que el alumnado tuviese que trabajar por pequeños grupos para la creación de una representación gráfica con los materiales y actividades trabajados en clase ya, o tal vez esto suponga el desarrollo de una unidad extensa en cuanto al número de sesiones. Supongo que las respuestas a todas estas incertidumbres que la elaboración de este trabajo a proyectado en mí persona las podré ir aclarando cuando pueda aplicar mi propuesta o cuando el tiempo me brinde de la experiencia necesaria.



## 8. LÍNEAS FUTURAS DE ACTUACIÓN

Un trabajo de estas características como es el TFG, considero que no es lo suficientemente amplio como para investigar y desarrollar al máximo una propuesta educativa de estas características. Me gustaría poder ponerlo en práctica en un futuro en diversos contextos e investigar sobre los posibles resultados, las mejoras que pueda recibir. Me gustaría profundizar más sobre el Análisis Global del Movimiento para poder ampliar mucho más mis conocimientos sobre dicha metodología, así como también hacer un estudio donde pudiese fusionar esta con otras metodologías que también considero muy importantes. Me encantaría poder ponerla en práctica sin contar con un número determinado de sesiones, pudiendo ver así las posibilidades acción que nos ofrece el mundo de los malabares. Esto a nivel personal.

No obstante también me gustaría que otra persona continuase mi proyecto, es decir, me gustaría saber dónde puede llegar dotándose de diferentes puntos de vista. Tras una indagación profunda me ha llamado mucho la atención las diferentes U.D. que podemos encontrar en la red y las diferentes formas de plantearlas, por ello me gustaría saber cuál de las diferentes líneas de trabajo que podemos encontrar es más apropiada y coherente para llevar a cabo en un aula de Educación Primaria, por qué la gran mayoría de ellas trabajan con una misma plantilla de ejercicios cuando los objetivos que persiguen son distintos.

## 9. BIBLIOGRAFÍA

### DOCUMENTOS ESPECÍFICOS

- Abardía, F. (2018-2019). Apuntes inéditos de la asignatura: “Cuerpo, Percepción y Habilidad”. Palencia: Universidad de Valladolid, Facultad de Educación de Palencia.
- Abardía, F. (1997). Educación Física de Base. Manual Didáctico. Una propuesta para la formación del profesorado. Palencia: Cultural: Cuerpo, Educación y Motricidad; Palencia.
- Abardía, F. (2007) Método AGM de conducción de motos. Palencia: Sunday 2012 S.L., Madrid (pág. 27)
- Abardía, F. (2007) Curso de ciclomotores, una propuesta para una conducción segura. Palencia: Sunday2012 S.L., Madrid (pág 46)
- Abardía, F. y Medina, D. (1998). Patinaje en línea: Elaboración de recursos en Educación Física. Ed. Asociación Cultural Cuerpo, Educación y Motricidad. Palencia.
- Abardía, F., Martín, M<sup>a</sup> Ángeles y Medina, D. (1996). Desde la habilidad motriz básica hacia la acrobacia: propuesta para elaborar recursos en EF basada en la reflexión de la práctica en grupo. Ed. Asociación Cultural Cuerpo, Educación y Motricidad. Palencia.
- Abardía, F., Abad, J, Santos, J. (2019). El fresbee como recurso en Educación Física a través del Análisis Global del Movimiento. Ed. Llum Neta S.L. – Palencia.

- Batalla, A. (2000). Habilidades motrices. Barcelona: INDE
- Cañizares, J.M. y Carbonero, C (2017). Cómo mejorar las habilidades y destrezas de tu hijo. Sevilla: Wanceulen.
- Delgado, M. y Tercedor, P. (2002). Estrategias de intervención en educación para la salud desde la Educación Física. Barcelona: INDE
- Ensaimada malabar (2006). La web del malabarista aficionado en Mallorca.
- Famose, J.P. (1992). Aprendizaje motor y dificultad de la tarea. Barcelona: Paidotribo.
- Parlebás (1988). Elementos de sociología del deporte. Málaga: Unisport.
- Ruiz Pérez (2004). Desarrollo motor y actividades físicas. Madrid: Gymnos.
- Sánchez Bañuelos, F. (1992) Bases para una didáctica de la Educación física y el deporte. Madrid: Gymnos
- Santos, R. (2010). Aspectos Fundamentales Do Malabarismo. Sao Pablo - Brasil: Do Autor.
- Singer, R. (1986). El aprendizaje de las acciones motrices en el deporte. Barcelona: Hispano Europea
- Vaca, M. (1996). La educación física en la práctica en educación primaria. Palencia: Asociación Cultural "Cuerpo, Educación y Motricidad". Palencia; Ed

Ed. Palencia: Asociación Cultural "Cuerpo, Educación y Motricidad", Escuela Universitaria de Educación

- Velázquez, C. (2013). Análisis de la implementación del aprendizaje cooperativo durante la escolarización obligatoria en el área de Educación Física. Valladolid
- Velázquez. C. (2013). *Comprendiendo y aplicando el aprendizaje cooperativo en educación física* (págs. 11 -36)

### **DOCUMENTOS LEGALES**

- El DECRETO 26/2016, del 21 de julio, por el que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León
- Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa.
- Orden ECD 65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato.
- Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria.
- Real Decreto 1393/2007, de 29 de octubre

## 10. ANEXOS

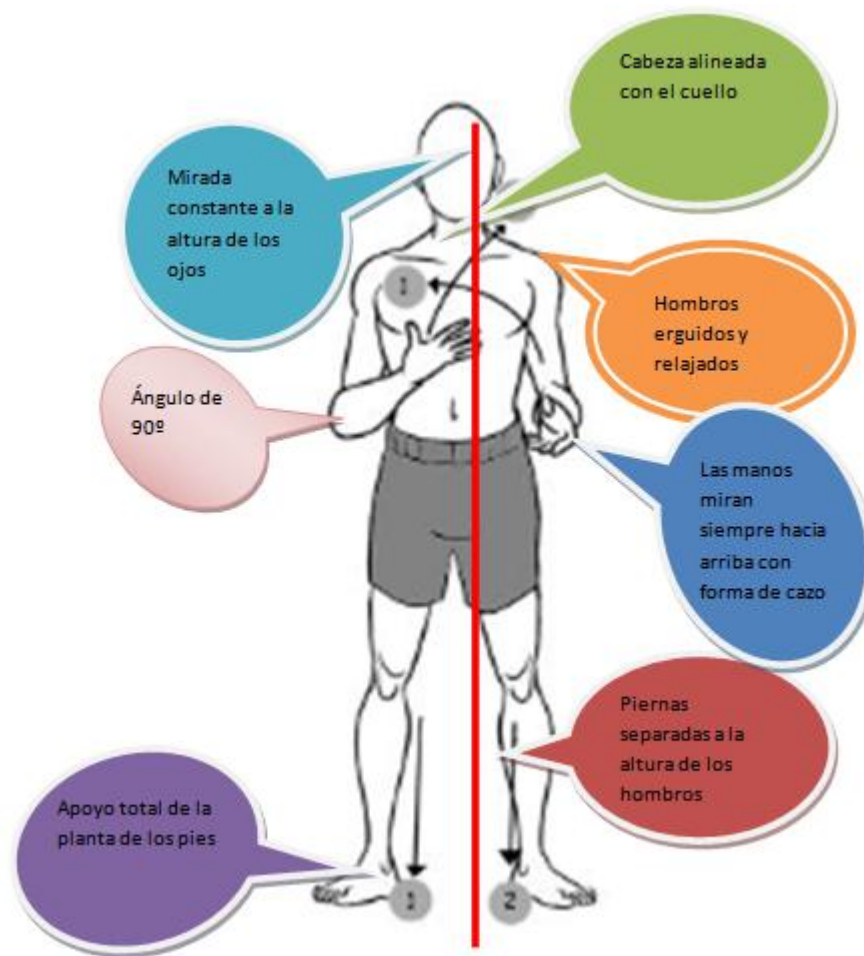
### ANEXO I: PELOTAS DE REBOTE Y DE FRONTENIS





### ANEXO II: PELOTAS ELABORADAS MANUALMENTE


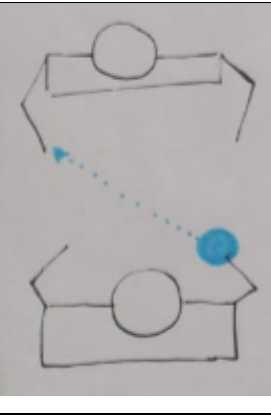
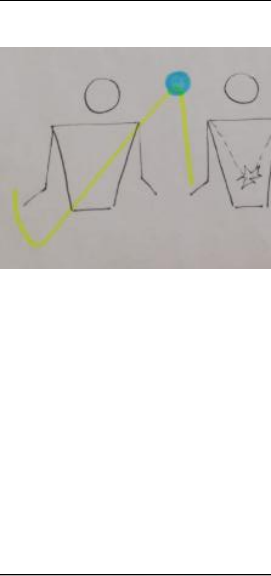
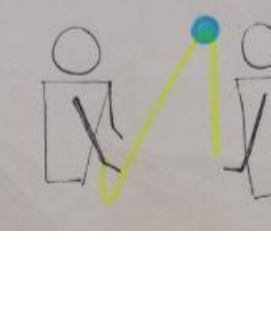


### ANEXO III: REPRESENTACIÓN GRÁFICA DE LOS ASPECTOS TÉCNICOS EN LA EJECUCIÓN DE LOS MALABARES




**ANEXOS IV: PROGRESIÓN ABIERTA DE ACTIVIDADES PARA EL LOGRO DE LA CASCADA CON TRES PELOTAS.**

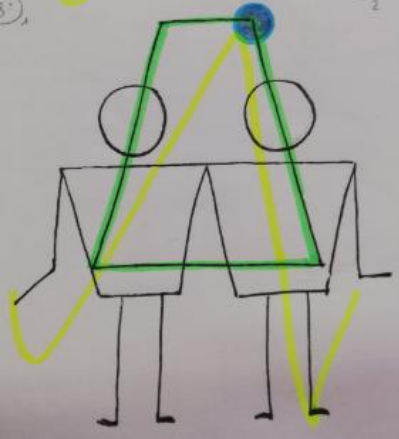
	ACTIVIDAD	REPRESENTACIÓN GRÁFICA	CONTENIDO CONCEPTUAL
<b>EJERCICIOS DE ADAPTACIÓN Y FAMILIARIZACIÓN</b>	INDIVIDUAL		
	Botamos en el suelo una pelota de tenis alternando manos		<p>C.C. El bote de la pelota debe efectuarse en un punto medio</p> <p>C.C. Para realizar el bote previamente hay que agarrar la pelota.</p> <p>C.C. El lanzamiento y la recepción se efectúa con la mano en forma de cazo</p>
	<p>Lanzamos la pelota verticalmente, damos una palmada y recibimos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- M. Dominante</li> <li>- M. No Dominante</li> </ul> <p>Variante: Nos</p>		<p>C.C. El lanzamiento de la pelota debe dibujar la trayectoria de una parábola.</p> <p>C.C. Lanzamos y recibimos</p>

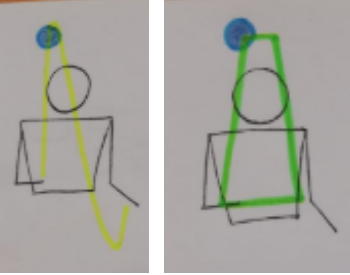
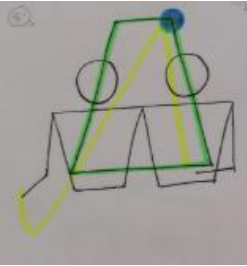
<p>agachamos y tocamos el suelo</p>		<p>con las manos en forma de cazo.</p>
<p><b>PAREJAS</b></p>		
<p>Tomando como superficie el suelo arrastramos la pelota a la mano del compañero que forma una diagonal con la mía</p>		<p>C.C. La muñeca efectúa un movimiento de flexión extensión</p>
<p>Lanzamiento de la pelota al compañero de al lado, damos una palmada y recibimos la pelota del compañero</p>		<p>C.C. El lanzamiento de la pelota debe dibujar la trayectoria de una parábola. C.C. Lanzamos y recibimos con las manos en forma de cazo.</p>
<p>Nos situamos en frente de nuestro compañero, lanzamiento de la pelota con la mano dominante, damos palmada y</p>		<p>C.C. El lanzamiento de la pelota debe dibujar la trayectoria de una parábola.</p>





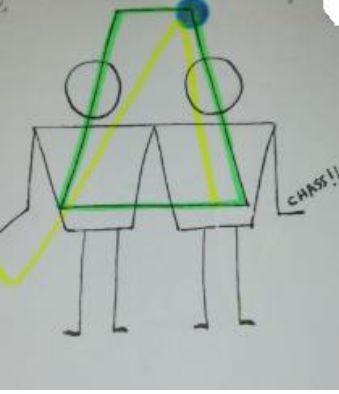
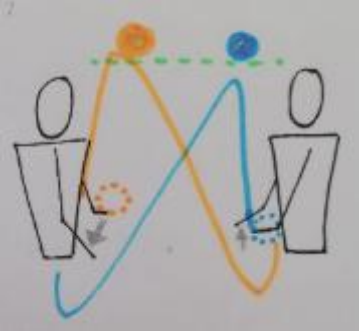
	recepionamos con la mano no dominante.		C.C. La pelota debe alcanzar su punto más alto cerca del compañero
--	--	--	--


	ACTIVIDAD	REPRESENTACIÓN GRÁFICA	CONTENIDOS CONCEPTUALES
CASCADA CON UNA PELOTA: UTILIZAMOS LAS PELOTA AZUL	INDIVIDUALES		
	<p>1. Cascada de una pelota con rebote</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Verbalizamos la acción</li> </ul> <p>LANZO – REBOTA – COJO</p> <p>Lanzar la pelota mediante un movimiento parabólico de la mano poseedora hacia la esquina contraria superior de un trapecio imaginario, dejarla que rebote en el suelo y cogerla con la mano contraria.</p> <p>1.1. Mano dominante 1.2. Mano no</p>		<p>C.C. Lanzamiento de la pelota hacia las esquinas de un trapecio imaginario</p> <p>C.C. El lanzamiento de la pelota debe dibujar la trayectoria de una parábola</p> <p>C.C. Efectuamos el lanzamiento por el lado interno.</p> <p>C.C. Lanzamiento y recepción de la pelota con la mano en forma de cazo</p> <p>C.C. Recepción de la pelota con el</p>

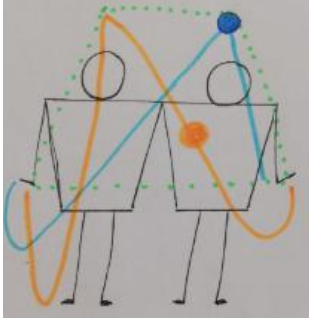
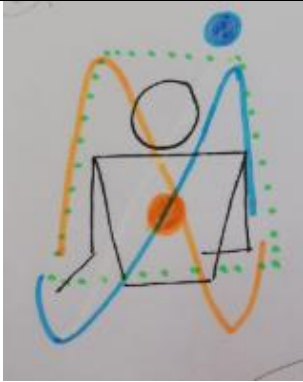
	<p>dominante</p> <p>1.3.Alternamos manos</p> <p>1.4.Realizamos un giro sobre el eje vertical</p> <p>Una vez que lancemos la pelota, como va con rebote, tenemos tiempo de sobra para realizar un giro completo sobre el eje vertical y recepcionarla.</p>		<p>brazo a la altura de la cintura</p> <p>C.C. Lanzamiento de la pelota a una altura un poco superior a la línea imaginaria que une los ojos</p>
<p>POR PAREJAS</p>			
	<p>1.5.Malabares colegas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Verbalizamos la acción</li> </ul> <p>LANZO – REBOTA – COJO</p> <p>Igual que en el ejercicio anterior, uno lanza y el otro recepciona con la mano opuesta</p>		<p>C.C. El lanzamiento de la pelota debe dibujar la trayectoria de una parábola</p> <p>C.C. Efectuamos el lanzamiento por el lado interno</p> <p>C.C. La pelota alcanza su punto más alto en la esquina superior de un trapezoido imaginario que formamos mi compañero y yo.</p>

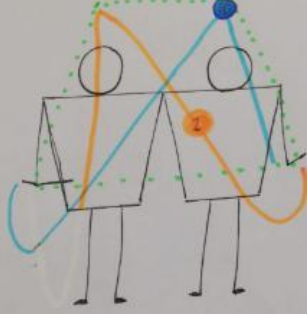
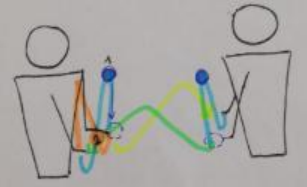
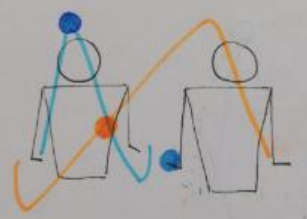
<p>INDIVIDUAL</p> <p>2. Cascada con una pelota</p> <p>Lanzar la pelota mediante un movimiento parabólico de la mano poseedora hacia la otra mano. La línea amarilla muestra la trayectoria que ha de seguir la pelota</p> <p>2.1.Mano dominante</p> <p>2.2.Mano no dominante</p> <p>2.3.Alternamos manos</p> <p>Esta vez debemos tratar de desplazarnos hacia delante, al mismo tiempo</p>		<p>C.C. Lanzamiento de la pelota hacia las esquinas superiores de un trapecio imaginario</p> <p>C.C. Lanzamiento y recepción de la pelota con la mano en forma de cazo</p> <p>C.C. Lanzamiento de la pelota a una altura un poco superior a la línea imaginaria que une los ojos</p>
<p>PAREJAS</p> <p>2.4. Malabares colegas</p> <p>2.5. Un componente frente a otro.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-1 (pelota por persona)</li> </ul> <p>Realizamos la cascada y pasamos la pelota a nuestro compañero a la vez que estamos preparados para recepcionar la suya.</p>		<p>C.C. El lanzamiento de la pelota debe dibujar la trayectoria de una parábola.</p> <p>C.C. La pelota debe alcanzar su punto más alto cerca del compañero</p> <p>C.C. La pelota debe alcanzar su</p>

	<p>Debemos actuar a la vez. Probamos con ambas manos.</p>		<p>punto más alto cerca del compañero</p>
	<p>INDIVIDUAL</p>		
	<p>3. Cascada con una pelota más gesto. Con la mano poseedora de la pelota realizamos un lanzamiento y con la otra mano efectuamos un chasquido de dedos, pero hay que hacerlo en el momento indicado ayudando a coger el ritmo.</p> <p>3.1.Mano dominante 3.2.Mano no dominante 3.3.Alternamos manos</p>		<p>C.C. Para adquirir el momento justo de lanzamiento hago coincidir el sonido de mis dedos con el punto más alto de la pelota C.C. Efectuamos el lanzamiento de la pelota por el lado interno</p>
	<p>POR PAREJAS</p>		


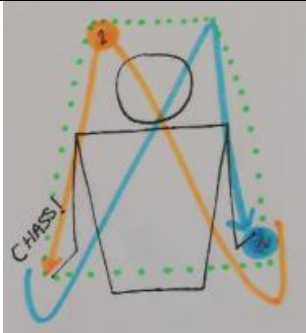
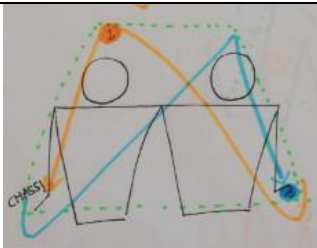
	<p>3.4. Malabares colegas</p> <p>Uno lanza y otro hace el gesto. Luego cambiamos los roles</p> <p>3.5. Un componente frente a otro</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-1</li> </ul> <p>Realizamos la cascada con una pelota con gesto antes de pasar la bola al compañero</p>	 	<p>C.C. Para adquirir el momento justo de lanzamiento hago coincidir el sonido de mis dedos con el punto más alto de la pelota</p> <p>C.C. Efectuamos el lanzamiento de la pelota por el lado interno</p> <p>C.C. La pelota debe alcanzar su punto más alto cerca del compañero</p>
--	--	--	---


<b>CASCADA CON DOS PELOTAS: LA SEGUNDA PELOTA QUE LANZAMOS SIEMPRE ES NARANJA</b>	<b>INDIVIDUAL</b>		
	<p>4. Cascada con dos pelotas más rebote</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Verbalizamos la acción</li> </ul> <p><b>LANZO-LANZO-REBOTA-COJO</b></p> <p>Igual que en el ejercicio anterior, ahora en vez de hacer un gesto lanzamos la segunda pelota (naranja), la dejamos que rebote y la recogemos con la mano opuesta</p> <p>Las líneas de colores muestran las trayectorias de las pelotas correspondientes.</p> <p>4.1.Mano dominante</p> <p>4.2.Mano no dominante</p> <p>4.3.Alternamos manos</p> <p>4.4. Antes de recoger la pelota nos agachamos y tocamos el suelo</p> <p>4.5.Antes de recogerla pelota realizamos un giro sobre el eje vertical</p>		<p>C.C. Efectuamos el lanzamiento de la segunda pelota cuando la primera está en su punto más alto.</p> <p>C.C. Al efectuar el lanzamiento ambas pelotas deben alcanzar la misma altura</p> <p>C.C. Efectuamos el lanzamiento de las pelotas por el lado interno</p> <p>C.C. Las pelotas deben alcanzar una altura un poco superior a la línea imaginaria que une los ojos</p>

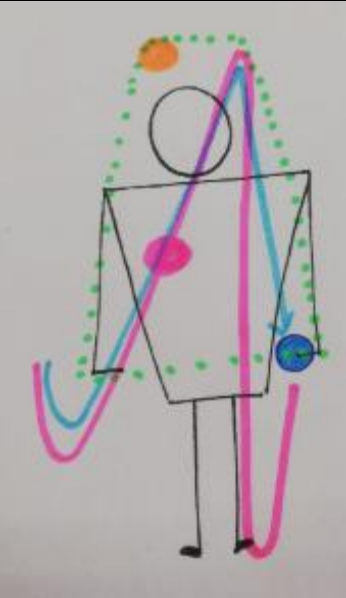
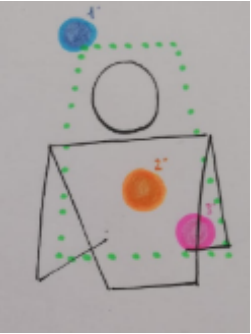
	<b>POR PAREJAS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Verbalizamos la acción</li> </ul> <p>4.6. Malabares colegas con rebote</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-1</li> </ul> <p>Primero empieza lanzando uno y luego cambiamos roles</p>		<p>C.C. Efectuamos el lanzamiento por el lado interno</p> <p>C.C. Efectuamos el lanzamiento de la segunda pelota cuando la primera está en su punto más alto</p>
	<b>INDIVIDUAL</b>	
<p>5. Cascada con dos pelotas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Verbalizamos la acción nombrando el N° de lanzamiento (1 y 2)</li> </ul> <p>Lanzamos la primera pelota (azul), cuando esta se encuentra en el punto más alto es el momento de soltar la segunda pelota (naranja)</p> <p>Las líneas de colores muestran las trayectorias de las pelotas correspondientes.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>5.1. Mano dominante</li> <li>5.2. Mano no dominante</li> </ul>		<p>C.C. Lanzamiento de la segunda pelota cuando la primera ya está en el punto más alto.</p> <p>C.C. Ejecutamos una recepción con la mano en forma de cazo.</p> <p>C.C. Lanzamiento de la segunda pelota a la misma altura que la primera</p> <p>C.C. Lanzamiento de la pelota a una altura un poco superior a la línea</p>

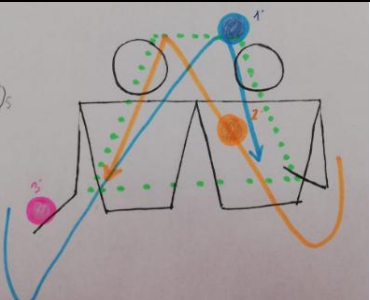
	<p>5.3. Alternamos manos</p>		<p>imaginaria que une los ojos (ganando margen de tiempo para lanzar las pelotas en el momento oportuno. Todo irá más despacio)</p>
	<p>POR PAREJAS</p>		
	<p>5.4. Malabares colegas Primero empieza uno y luego otro</p> <p>5.5. Un componente frente a otro</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2-1</li> </ul> <p>5.6. Un componente frente a otro</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2-2</li> </ul> <p>5.7. Parejas en línea</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2-1</li> </ul> <p>En esta ocasión el primero en realizar la cascada empieza con la mano no dominante para pasarle la pelota al compañero en el segundo lanzamiento y que este continúe</p>	  	<p>C.C. Efectuamos el lanzamiento por el lado interno</p> <p>C.C. La ejecución del segundo lanzamiento ha de alcanzar su máxima altura en</p>

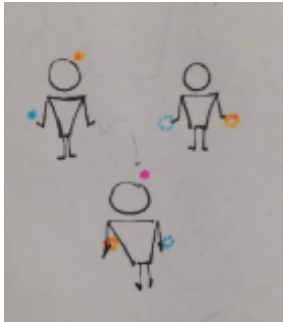


		un punto medio del compañero (línea de gravedad)
	SEXTETOS	
<p>5.8.Un componente en frente de otro</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2-2</li> </ul> <p>Formamos un círculo entre las tres parejas. El ejercicio es igual que el 5.6. pero esta vez tenemos que ir respetando turnos</p>		C.C. Ejecutamos la acción cuando la pareja anterior ha finalizado.
	INDIVIDUAL	
<p>6. Cascada con dos pelotas más gesto</p> <p>En esta ocasión sería: lanzo, lanzo y gesto</p> <p>6.1.Mano dominante</p> <p>6.2.Mano no dominante</p> <p>6.3.Alternamos manos</p>		C.C. Para adquirir el momento justo de lanzamiento hago coincidir el sonido de mis dedos con el punto más alto de la segunda pelota
	POR PAREJAS	
<p>6.4.Malabares colegas</p> <p>Seguimos con el gesto. Primero empieza uno y luego otro</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-1</li> </ul>		
	INDIVIDUAL	

	<p>7. Lanzamos dos pelotas con una misma mano</p> <p>Igual que en la cascada con una pelota. La pelota adelantada es la que se lanza primero</p> <p>7.1.Mano dominante</p> <p>7.2.Mano no dominante</p> <p>7.3.Alternamos manos</p>	 <p>El diagrama muestra una cascada de pelotas. Una pelota azul (1) está en la parte superior izquierda, y una pelota naranja (2) está en la parte inferior derecha. Una línea de puntos verdes conecta las dos pelotas, formando una trayectoria en forma de 'U' invertida. Una línea negra rectangular rodea la trayectoria, y una línea blanca circular está en el centro superior del rectángulo.</p>	<p>C.C. Efectuamos el agarre de la pelota adelantada con los dedos pulgar, índice y corazón, y la pelota más atrasada la apoyamos en la palma de la mano, sujetándola con el dedo anular y meñique</p> <p>C.C. Efectuamos el primer lanzamiento con la pelota adelantada.</p>
--	---	--	---

<p>CASCADA CON TRES PELOTAS: INTRODUCIMOS LAS PELOTA ROSA</p>	<p>INDIVIDUAL</p>		
	<p>8. Cascada con tres pelotas más rebote</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Verbalizamos la acción</li> </ul> <p>LANZO-LANZO-LANZO-REBOTA-COJO</p> <p>8.1.Mano dominante</p> <p>8.2.Mano no dominante</p> <p>8.3.Alternamos manos</p> <p>8.4.Realizo un giro en el eje vertical antes de cogerla</p>		<p>C.C. Lanzamiento de la tercera pelota cuando la segunda esté en el punto más alto de su trayectoria.</p> <p>C.C. Iniciación de la acción con la mano que posee dos pelotas.</p> <p>C.C. Efectuamos el primer lanzamiento con la pelota adelantada.</p> <p>C.C. Ejecutamos el lanzamiento por el lado interno.</p> <p>C.C. Ejecución del lanzamiento de las pelotas a un ritmo y altura constante</p>
	<p>9. Cascada con tres pelotas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Verbalizamos el Nº de lanzamientos</li> </ul> <p>9.1.Mano dominante</p> <p>9.2.Mano no dominante</p> <p>9.3.Alternamos manos</p> <p>-Una secuencia 123</p>		<p>C.C. Efectuamos el lanzamiento de la tercera pelota cuando la segunda esté en el punto más alto de su trayectoria.</p> <p>C.C. Iniciación con la mano poseedora</p>

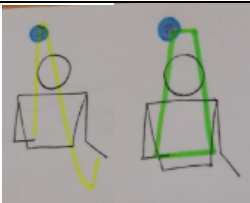

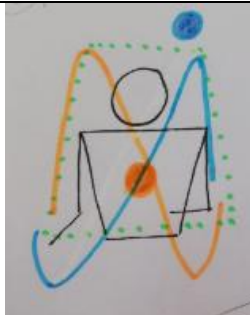

<p>-Dos secuencias 456 -Tantas secuencias como seamos capaces</p>		<p>de dos pelotas. C.C. Efectuamos el primer lanzamiento con la pelota adelantada. C.C. Ejecutamos el lanzamiento por el lado interno C.C. Ejecución del lanzamiento de las pelotas a un ritmo y altura constante</p>
<p>¡CUANDO YA DOMINAMOS EL OCHO!</p>		
<p>POR PAREJAS</p>		
<p>9.4. Malabares colegas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2-1</li> </ul> <p>9.5. Un componente frente a otro</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3-2</li> <li>• 3-3 con bote en el pase</li> <li>• 3-3 sin bote. Pasamos cada 8, cada 4, y si somos capaces.... Cada 2!</li> </ul> <p>9.6. Robamos las pelotas</p> <p>Un compañero va realizando la cascada con tres pelotas y según las va</p>		

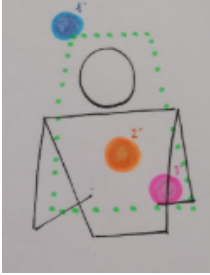

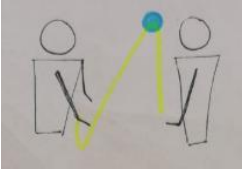



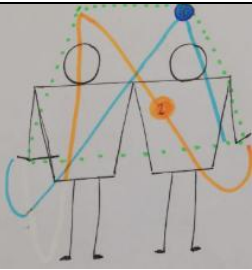



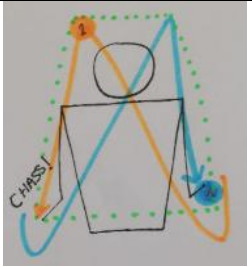

	<p>soltando su compañero debe ir robándose las (cuando estén en el punto más alto) para cambiar los roles. Deben intentar que no haya un parón entre la cascada que hace un componente y la que hace el otro</p> <p>9.7. En línea</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• (2 personas 5 pelotas)</li> </ul> <p>9.8. Uno hace el ocho, y la tercera pelota la pasa hacia atrás para que la agarre su compañero</p>		
	<p>POR TRÍOS</p>		
	<p>9.9. En línea</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• (3 personas 7 pelotas)</li> <li>• (3 personas 9 pelotas)</li> </ul> <p>9.10 El último pase largo al primero</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• (3 personas 7 pelotas)</li> </ul> <p>9.11 En triángulo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• (3 personas 7 pelotas)</li> </ul> <p>9.11 En fila, una</p>	 <p>Diagrama que muestra a tres jugadores representados por figuras sencillas dispuestos en un triángulo. Cada jugador tiene una pelota de un color diferente (naranja, azul, rosa) y líneas que indican el movimiento de las pelotas entre ellos.</p>	

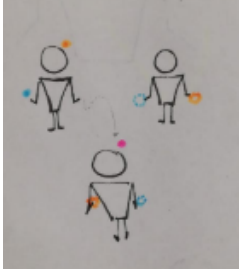

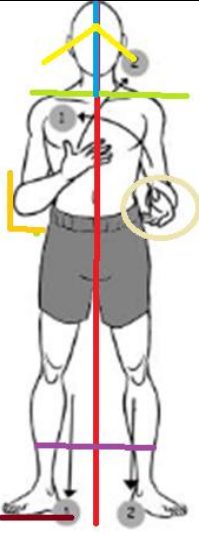

	<p>persona en medio, y los de los extremos, uno le mira de frente y el otro a la espalda.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• (3 personas 7 pelotas)</li> </ul>		
--	--	--	--

**ANEXOS V: DESCRIPCIÓN DE LOS APUNTES DEL ALUMNADO. CUADERNO DE CAMPO.**

Aquí describiremos las partes de los apuntes y su funcionalidad. Formato inspirado en el trabajo de Francisco Abarca (Abarca, F, 2007) “Curso de ciclomotores, una propuesta para una conducción segura”

ACTIVIDAD	REPRESENTACIÓN GRÁFICA	CONTENIDO CONCEPTUAL
Cascada con 1 pelota		<p>C.C. C.C. C.C. C.C.</p> 
Cascada con 2 pelotas		<p>C.C.</p> 

<p><b>Cascada con 3 pelotas</b></p>		<p>C.C.</p> 
<p><b>Parejas enfrentadas (1 – 1)</b></p>		<p>C.C.</p> 
<p><b>Tres parejas enfrentadas (2 – 2)</b></p>		<p>C.C.</p> 
<p><b>Malabares colegas (1 – 1)</b></p>		<p>C.C.</p> 
<p><b>Dos pelotas en mano</b></p>		<p>C.C. (De agarre) C.C. (De lanzamiento)</p> 
<p><b>Cascada con dos pelotas + chasquido</b></p>		<p>C.C.</p> 

<p><b>Triángulo</b> (3 per – 7 pelotas)</p>		<p>C.C. C.C.</p> 
<p><b>Posición corporal correcta</b></p>		<p>C.C. C.C. C.C: C.C. C.C. C.C. C.C. C.C. C.C. C.C.</p> 

- 1) En la columna de la izquierda aparece la actividad a desarrollar.
- 2) En la columna central encontramos la representación gráfica de la actividad con un dibujo. Esto favorecerá una comprensión más rápida y fácil por parte del alumnado  
Damos por supuesto que es el recurso más eficaz para que el alumnado recuerde la actividad realizada, permitiéndole así extraer los aspectos técnicos aplicados en la práctica
- 3) La tercera columna la debe rellenar el alumnado con los conceptos técnicos que aprendió en esa actividad concreta.
- 4) En el dibujo del cuaderno que podemos encontrar en la tercera columna el alumnado debe autocalificarse según el nivel de ejecución con el que ha



realizado la actividad. Es una manera de ir reconociendo el nivel de ejecución que se va adquiriendo.

**ANEXO VI: FICHA DE EVALUACIÓN DEL PROFESORADO.  
EVALUACIÓN PROCEDIMENTAL**

	Alumno 1	Alumno 2												
Posición corporal adecuada														
Ejecuta los lanzamientos por el lado interno														
Lleva el tempo en la cascada con 2 y 3 pelotas														
Posee buen equilibrio estático al realizar las distintas actividades														
Posee buena coordinación en las actividades individuales														
Posee buena coordinación en las actividades por pequeños grupos														
Tiene clara la direccionalidad de la														

pelota															
Realiza 1 secuencia o más en la cascada con tres pelotas															

MAL (M)	REGULAR (R)	BIEN (B)
---------	-------------	----------