

**Facultad de educación de Palencia**

**UNIVERSIDAD DE VALLADOLID**

**PROCESO DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE DEL  
LANZAMIENTO DE PRECISIÓN EN TERCER CICLO DE  
PRIMARIA EN EDUCACIÓN FÍSICA BASADO EN EL ANÁLISIS  
GLOBAL DE MOVIMIENTO**

**TRABAJO FIN DE GRADO**

**GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA**

**AUTOR: PABLO DE LA FUENTE DONCEL**

**TUTOR: FRANCISCO ABARDÍA COLÁS**

**PALENCIA, 2020-2021**

## **RESUMEN**

El presente Trabajo de Fin de Grado se centra en el tratamiento de las Habilidades Motrices, concretamente, se basa en el trabajo de la Habilidad Motriz Específica del lanzamiento con precisión. Esta propuesta, es un recurso educativo del área de Educación Física, destinado al alumnado de 3º ciclo de Educación Primaria. Ofrece el desarrollo de un proyecto que trata de dar respuesta a la diversidad del alumnado a través de un planteamiento metodológico completo e innovador, como es el Análisis Global del Movimiento, el cual, facilita el proceso de enseñanza-aprendizaje de dicha habilidad.

## **ABSTRACT**

This Final Degree Project focuses on the treatment of Motor Skills, specifically, it is based on the work of the Specific Motor Skill of throwing with precision. This proposal is an educational resource in the Physical Education area, intended for students in the 3rd cycle of Primary Education. It offers the development of a project that tries to respond to the diversity of the students through a complete and innovative methodological approach, such as the Global Movement Analysis, which facilitates the teaching-learning process of this skill.

## **PALABRAS CLAVE**

Procesos de Enseñanza y Aprendizaje, Atención a la Diversidad, Actitud Postural, Educación Física, Habilidades Motrices, Análisis Global del Movimiento (AGM), Progresión abierta, Contenidos Conceptuales, Lanzamiento de dardos, Tiro con arco, Lanzamientos, Lateralidad, Coordinación, Equilibrio, Fuerza y Esquema Corporal.

## **KEY WORDS**

Teaching and Learning Processes, Attention to Diversity, Postural Attitude, Physical Education, Motor Skills, Global Movement Analysis (GMA), Open Progression, Conceptual Contents, Dart Throwing, Archery, Throws, Laterality, Coordination, Balance, Strength and Body Scheme.

# ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN .....	5
2. JUSTIFICACIÓN.....	7
3. OBJETIVOS.....	8
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	9
4.1. HABILIDAD MOTRIZ.....	10
4.1.1. Concepto.....	10
4.1.2. Importancia y necesidad de educar en las habilidades motrices .....	11
4.1.3. Fases en el aprendizaje de una habilidad motriz .....	12
4.1.4. Clasificación de las diferentes habilidades motrices .....	14
4.1.5. Habilidad específica. Lanzar .....	16
4.1.5.1. Lanzamientos con precisión .....	17
4.1.5.2. Aspectos relacionados con esta habilidad .....	17
4.2. LANZAMIENTO CON PRECISIÓN .....	21
4.2.1. Origen .....	21
4.2.2. Clasificación de los tipos de lanzamiento con precisión .....	22
4.2.3. Historia de los tipos de lanzamiento con precisión que nos interesa tratar a nivel metodológico .....	26
4.3. EVOLUCIÓN PSICOMOTRIZ DEL NIÑO EN EDUCACIÓN PRIMARIA .....	31

4.3.1. Niveles de desarrollo psicomotor en función de la edad .....	31
4.3.2. Tercer ciclo de Educación Primaria.....	33
4.4. ESQUEMA CORPORAL.....	34
4.4.1. Concepto.....	34
4.4.2. Evolución del Esquema corporal.....	35
4.5. ACTITUD POSTURAL .....	36
4.5.1. Concepto.....	36
4.5.2. Relación entre la actitud postural y el esquema corporal. Importancia.....	37
4.5.3. Tono muscular .....	38
4.6. ANÁLISIS GLOBAL DEL MOVIMIENTO.....	39
4.6.1. Concepto.....	39
4.6.2. Análisis que conforman el AGM.....	40
4.6.2.1. Análisis Multifuncional del Material.....	40
4.6.2.2. Análisis de los Factores .....	41
4.6.2.3. Análisis Técnico .....	41
4.6.2.4. Análisis de Enlaces y Combinaciones .....	42
5. PROPUESTA EDUCATIVA.....	43
6. CONCLUSIONES .....	55
7. BIBLIOGRAFÍA.....	57
8. ANEXOS.....	61

# 1. INTRODUCCIÓN

El Trabajo Fin de Grado consiste en un trabajo en el que se lleva a cabo un estudio sobre un tema específico, pero no por ello debe de estar orientado solo a la lectura de personas competentes en la materia. Su lectura debe de ser “redonda”, apta para un público variado y heterogéneo, permitiendo al lector la comprensión de su contenido, sin tener que ser este un experto en la materia, abarcando esto a un público mucho más extenso, y pudiendo llegar a muchas más personas.

El presente Trabajo Fin de Grado nace de la necesidad de tratar el tema de la educación corporal a través de área de Educación Física, y para ello ofrece una metodología íntegra como es el Análisis Global del Movimiento. En este caso, se trabaja la Habilidad Motriz Específica del lanzamiento con precisión en el 3º ciclo de Educación Primaria, más concretamente en el curso de 6º de Primaria.

En primer lugar, se presentan los objetivos que pretendía conseguir al comienzo de este trabajo, puesto que lo primero de todo, fue establecer estos objetivos para tener claro qué quería trabajar y cómo lo iba a llevar a cabo. Más tarde, se muestra la justificación del trabajo.

Posteriormente, se expone la fundamentación teórica de este trabajo, a través de la cual se presentan diferentes teorías que apoyan y sustentan la metodología a lograr, otorgándole un mayor sentido. En este apartado, comienzo hablando sobre las habilidades motrices, su concepto, la importancia que tiene su correcta educación y las diferencias entre las habilidades motrices básicas y las específicas. Después, me centro en la habilidad motriz de lanzar, y más concretamente en el lanzamiento de precisión, así como en aspectos más propios del ámbito corporal y personal, como la evolución psicomotriz del alumnado, el esquema corporal y la actitud postural. Finalmente termino este epígrafe tratando la metodología empleada en esta propuesta, que como he comentado anteriormente, es el Análisis Global del Movimiento, gracias al cual, los alumnos conseguirán un aprendizaje completo sobre la Habilidad Motriz Específica que se quiera trabajar, siendo en este caso, la del lanzamiento de precisión.

Lo siguiente es presentar la propuesta didáctica, la cual consistirá en una Unidad Didáctica donde se mostrarán los objetivos, los materiales, la temporalización necesaria, los espacios disponibles para su puesta en práctica, las diferentes fases o momentos de

los que constará cada sesión, y las actividades que se llevarán a cabo en cada una de estas para poder trabajar, aprender y dominar la habilidad motriz. Finalmente, para terminar, expongo las conclusiones más destacadas del presente Trabajo de Fin de Grado.

## 2. JUSTIFICACIÓN

Durante los cuatro años de carrera, y los dos como especialista de Educación Física, he descubierto la problemática actual que existe con dicha materia. Cuando empecé dicho grado, pensaba que la Educación Física era una asignatura centrada en el deporte, por los aspectos positivos que conlleva su práctica, necesaria en esta sociedad cada vez más sedentaria y peor alimentada, pero sin tener la finalidad de enseñar nada más allá de la salud corporal. La interpretaba, como la inmensa mayoría de los alumnos, como una hora de recreo más algunos días a la semana, centrada en el descanso y disfrute del alumnado, para llegar más predispuestos a trabajar en otras materias más “serias” como Matemáticas, Lengua e inglés.

En contraposición a esta realidad, surge mi interés para realizar este Trabajo Fin de Grado. Creo que es importante trabajar las habilidades motrices en el ámbito educativo, ya que son claves para nuestro desarrollo personal y para nuestro día a día. Al igual que se enseña inglés porque se hace necesario un conocimiento o dominio de este en la sociedad actual, también se hace necesario un conocimiento corporal. Aspectos como la lateralidad o la orientación espacial son claves para el desarrollo integral del alumnado.

La propuesta que expongo se basa en el desarrollo de la habilidad motriz específica del lanzamiento de precisión mediante el planteamiento metodológico del Análisis Global del Movimiento (AGM), el cual consiste en atender a los alumnos en el área de Educación Física de forma individual y progresiva, permitiéndoles aprender conceptos que les ayuden a asimilar la habilidad que se quiere trabajar. Esta metodología permite atender a la diversidad del grupo, dando la posibilidad a cada miembro de acceder al aprendizaje de la habilidad, respetando a la vez su ritmo propio de aprendizaje.

La motivación para trabajar el Lanzamiento de Precisión, aparte de porque dicha habilidad se puede combinar con otras habilidades y destrezas motrices, es porque me interesaba la idea de trabajar en clase algunos tipos de lanzamiento, que a menos que se vaya a un curso o campamento educativo, es muy poco probable que se impartan en el ámbito escolar, como el Tiro con Arco o el Lanzamiento de Dardos, rompiendo de esta forma con los estereotipos y cánones establecidos.

### **3. OBJETIVOS**

En este apartado expongo los objetivos que pretendo abordar con este Trabajo Fin de Grado, los cuales, hacen referencia a lo que pretendo alcanzar con este proyecto.

1. Poder plasmar los conocimientos que he ido adquiriendo a lo largo de la carrera, y en especial, aquellos que tienen que ver con la mención de Educación Física.
2. Llevar a cabo una metodología adecuada para la correcta enseñanza-aprendizaje de algunos tipos de lanzamiento con precisión en Educación Física en Educación Primaria
3. Realizar el Análisis Global de Movimiento de la habilidad motriz de lanzar, en concreto, aquella que tiene que ver con el lanzamiento con precisión.
4. Atender a todos los aspectos que intervienen en la habilidad motriz de lanzar con precisión, para saber que enseñar, como enseñar y como evaluar al alumnado.
5. Elaborar una Unidad Didáctica atendiendo a los aspectos teóricos tratados en clase y dirigida a todo el alumnado a través de una progresión abierta, permitiendo a cada uno ellos y ellas llegar hasta donde puedan.
6. Elaborar y evaluar los conceptos que se aprenden a lo largo de la Unidad Didáctica, para que en el caso de que algún alumno o alumna no pueda realizar la actividad, poder evaluarlos igualmente.
7. Tener en cuenta en lo relativo al proceso de evaluación en el Diseño de la UD los contenidos conceptuales del mismo modo que los procedimentales y actitudinales.

## **4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA**

A lo largo de este trabajo, el tema que se va a tratar es la habilidad motriz básica del lanzamiento, y más concretamente, la habilidad motriz específica del lanzamiento de precisión. Este trabajo fin de grado está orientado a teorizar el desarrollo y evaluación de dicha habilidad motriz en escolares de 6º de educación primaria. Para ello voy a hacer un repaso de lo que son las habilidades motrices, de cuál es su clasificación, y qué importancia tiene su educación entre otros aspectos. También hablaremos sobre la historia de la habilidad motriz en torno a la que gira este trabajo, explicando cómo y por qué vamos a trabajar dicha habilidad motriz con el alumnado, para lo que deberemos de atender a otros aspectos, tales como la evolución corporal de los niños y el desarrollo psicomotor y las diferentes fases por las que pasan estos.

En mi caso me voy a especializar en realizar una unidad didáctica centrada en el lanzamiento con precisión, atendiendo en parte a la técnica empleada en el lanzamiento de dardos y en el tiro con arco, teniendo en cuenta para ello el Análisis Global del Movimiento.

Me interesa trabajar el tema de las habilidades motrices porque es uno de los contenidos base del ámbito de la Educación Física. Además, trabajar una habilidad motriz, da pie a trabajar con otras habilidades y contenidos, como la lateralidad y la coordinación, aparte de ofrecernos la posibilidad de conocer mejor nuestro propio cuerpo.

## **4.1. HABILIDAD MOTRIZ**

En el presente apartado hablaremos sobre que entendemos por habilidad motriz a través de diferentes definiciones o análisis que han llevado a cabo otros autores. Lo siguiente será centrarse en qué importancia hay y por qué es necesario educar en dichas habilidades para y por el bien del alumnado, pero para ello, también debemos ser conscientes de que fases o momentos se producen en su aprendizaje en las personas, para saber cómo y cuándo enseñarlas. A continuación, haremos una clasificación de las diferentes habilidades que existen, para finalmente enfocar el siguiente apartado en la habilidad motriz que queremos trabajar y en los aspectos que debemos de tener en cuenta para su aprendizaje.

### **4.1.1. Concepto**

Atendiendo a su etimología, la palabra habilidad hace referencia a la capacidad que tiene cada individuo para realizar una actividad. No obstante, el término motriz está relacionado con la acción de producir movimiento, es decir, se refiere a la conducta motriz del individuo, la que según Díaz Lucea (1999), nos permite establecer diferencias entre movimientos reflejos, automáticos y voluntarios. Por lo tanto, se puede entender habilidad motriz como la capacidad de nuestro cuerpo de generar movimiento al realizar una acción (Sánchez García, 2020, p.9).

Algunos autores, como Generelo y Lapetra (1993) identifican el mismo término como “capacidad que se adquiere por aprendizaje para realizar acciones motrices por medio de las que se logra el objetivo esperado con un mínimo gasto de energía y/o tiempo”. Es el cuerpo sólo, inmóvil, y realizando un gesto técnicamente bueno, por ejemplo, saltar adelante con los dos pies juntos. En cambio, destreza motriz es un término que significa manipulación de un móvil: pelota, sogas, aro, etc., por ejemplo, lanzar la pelota con una mano por encima del hombro. En cualquier caso, la transferencia positiva de aprendizajes de habilidades previas, su jerarquía y el constructivismo son tres de sus principales características.

Gil Madrona (2003) se refiere a la habilidad motriz como la facilidad y la precisión que se requiere para la realización de diversos actos. Trigueros y Rivera (1991) como aquellas

pautas motrices o movimientos fundamentales, que pueden no ser precisos ni eficientes. Son características de las habilidades motrices básicas, entre otras, “ser comunes a todos los individuos, ser decisivas para el desarrollo motriz y ser el fundamento de todos los aprendizajes motores posteriores” (Ruiz Pérez, 1987, p.157).

Según otras definiciones, las habilidades motrices son un conjunto de movimientos fundamentales y acciones motrices que surgen en la evolución humana de los patrones motrices, teniendo su fundamento en la dotación hereditaria (genética). Las habilidades motrices básicas se apoyan para su desarrollo y mejora en las capacidades perceptivo motrices, evolucionando con ellas. Por lo tanto, las habilidades motrices básicas se consideran como comportamientos motores fundamentales que evolucionan a partir de los patrones motrices elementales, siendo decisivas para el desarrollo de la motricidad humana, justificando nuestro interés por ellas y su presencia dentro de la Educación Física básica, necesitando de una educación previa a su dominio y control.

#### **4.1.2. Importancia y necesidad de educar en las habilidades motrices**

El ser humano desde su nacimiento ya se empieza a relacionar con su entorno más cercano a través del movimiento. Esto supone que se encuentre con pequeños o grandes retos que, mediante la práctica y la experiencia, irá superando. Muchas de las situaciones son superadas gracias al movimiento y, por ende, de pertenencia motriz, ya que todas ellas forman y condicionan el patrimonio motor del individuo, permitiendo se desarrolló global. Las clases de Educación física contribuirán a que el alumnado adquiera mayor bagaje motriz dándoles la oportunidad de transferir esos conocimientos aprendidos a su vida cotidiana.

¿Entonces por qué se trabajan las habilidades motrices en Educación Primaria? De acuerdo a lo siguiente, “las habilidades motrices básicas son comunes a todos los individuos, y han permitido la supervivencia del ser humano y, actualmente, conservan su carácter de funcionalidad porque son fundamento de posteriores aprendizajes motrices” (Ruiz Pérez, 1987, p.157). Estos últimos aprendizajes, hacen referencia a las habilidades motrices específicas, las cuales requieren un mayor nivel de ejecución. Por lo tanto, el lanzamiento con precisión, como el tiro de dardos o el tiro con arco, es una habilidad motriz específica, y para poder trabajarla, es necesario haber trabajado

previamente la habilidad básica de lanzar, por eso que este trabajo esté enfocado en el tercer y último ciclo de Educación primaria. Pero para poder educar en las habilidades motrices, es necesario conocer las fases por las que pasa el alumno para su aprendizaje.

#### **4.1.3. Fases en el aprendizaje de una habilidad motriz**

Toda persona para aprender una habilidad motriz necesita pasar por una serie de fases. Este proceso de aprendizaje depende de diferentes variables, como las características de cada alumno/a o las características y dificultades de la habilidad en cuestión, pero en general según Díaz Lucea, J. (1999) tendrá que experimentar tres etapas: En la primera fase el alumno toma contacto con la nueva habilidad. En esta fase el alumno explora, investiga y se familiariza con la habilidad, hay una intervención importante de los mecanismos perceptivos. Es muy difícil que consiga realizar la habilidad y se producen intentos a base de poner a prueba los aprendizajes adquiridos. En la segunda fase, es posible que el alumno realice la habilidad, pero con ciertas dificultades (falta de independencia segmentaria, de coordinación dinámica general, de eficacia...). Finalmente, en la tercera fase se consigue la realización de la habilidad salvando los problemas segmentarios y de coordinación (p.81).

Gracias al conocimiento que tiene el niño/a de su propio cuerpo, la relación de este con su entorno, a la combinación del movimiento y el paso que se produce por las diferentes fases anteriormente mencionadas, los alumnos adquieren primero las habilidades motrices básicas y posteriormente las específicas.

Según Gallahue y Mc Clenaghan (1985) los niños de 0 y 1 año realizan movimientos reflejos, entre 1 y 2 años comienzan con los movimientos rudimentarios, entre los 2 y los 6 años se producen los patrones motrices fundamentales, y desde esta edad hasta los 10 años las habilidades motrices básicas. Es de los 11 a los 13 años, cuando comienzan con las habilidades motrices específicas y no es hasta los 14 años cuando dan el paso a practicar habilidades motrices especializadas. Por lo tanto, la adquisición de las habilidades motrices básicas y posteriormente las específicas se produce desde los 7 años hasta los 13 años. Es en estas edades cuando se produce un mayor desarrollo motriz y por consiguiente cambios en la construcción, formación y desarrollo de su cuerpo (Contreras, 1998, p. 269).

El objetivo será aprovechar todos esos cambios centrándonos en las capacidades perceptivo-motrices y físico-motrices, para obtener una mejoría en la ejecución de habilidades motrices y realizar acciones adaptadas a cada situación que se pueda producir.

También hay que tener en cuenta aspectos como la lateralidad. Castañer y Camerino (2001) la definen como la “direccionalidad o tropismo corporal en relación con el espacio circundante. Es un proceso que se desarrolla conjuntamente con la conceptualización verbal de los componentes espaciales: arriba-abajo, derecha izquierda, delante-detrás” (p.79).

Es importante tener en cuenta este concepto porque el alumnado de 1º ciclo todavía no la tiene definida y hasta los 8 años no hay que trabajarla de una forma más concreta (Castañer y Camerino, 2001). Autores como Contreras (1998), recomiendan que las primeras experiencias de los escolares sean muy numerosas y variadas. Más adelante ellos eligen cuál es su hemisferio dominante. A estas edades hay que intentar trabajar con los segmentos de ambos hemisferios, aunque siempre podemos dar indicaciones del tipo: “Con la mano que te sientes más cómodo” “Con la que no utilizas habitualmente” ...etc. No podemos hablar de derecha e izquierda (Fernández Garrote, 2012-2013, p.10).

En relación a esto, como afirmaron posteriormente Castañer y Camerino (2006) el desarrollo de las Habilidades Motrices en las edades evolutivas primarias de las personas no es solo un proceso de maduración, sino que hace referencia a las dimensiones perceptiva, condicional o social de la vivencia corpórea y las posibilidades que esta ofrece. Por lo tanto, la importancia de trabajar las habilidades motrices en el alumnado de educación primaria radica en lograr su desarrollo íntegro a nivel corporal, personal, madurativo y social (Sánchez García, 2020, p.13).

Es por esta razón, la de trabajar correctamente las habilidades motrices y afianzar su conocimiento, que decido basarme en la propuesta de Abardía Colás (2019), el Análisis Global de Movimiento (AGM), metodología que ayudará al aprendizaje de cualquier habilidad.

#### **4.1.4. Clasificación de las diferentes habilidades motrices**

Si entendemos las habilidades motrices básicas como las que hacen referencia a “aquellas familias de habilidades, amplias generales, comunes a muchos individuos (por tanto no propias de una determinada cultura) y que sirven de fundamento para el aprendizaje posterior de nuevas habilidades más complejas, especializadas y propias de una cultura” (Batalla, 2000, p.11), las habilidades motrices específicas, según Sánchez Bañuelos (en Díaz Lucea, 1999), serán aquellas actividades de carácter físico centradas en la consecución de un objetivo concreto delimitado por unos condicionamientos previos y bien definidos durante su realización (Fernández Garrote, 2012-2013, p.7).

Según la clasificación de Díaz Lucea, J. (1999), el maestro debe poner especial atención en la capacidad de tomar decisiones dentro de la actividad de forma consciente. Su clasificación también debe de tener en cuenta el tiempo, el espacio, los objetos y otros sujetos, ya sean compañeros o adversarios, y es el profesor el que pone el énfasis a través de sus intenciones educativas en lo que quiere trabajar (p.67) (Cambero Fernández, 2013-2014, p.21).

Para Díaz Lucea las habilidades motrices instrumentales son «todas aquéllas en las que generalmente el individuo utiliza o interactúa con móviles, objetos o implementos y tienen como finalidad un correcto y amplio dominio de los mismos». Este tipo de habilidad tiene una especial relación con aspectos que se van a encontrar en su día a día, por eso es importante la interiorización a través de la resolución y puesta en práctica de diferentes situaciones motrices en las que tengan que utilizar objetos de diferentes formas, tamaños, pesos y texturas (Cambero Fernández, 2013-2014, p.22).

He elegido la habilidad específica de lanzar con la intención de desarrollarla más a fondo para el alumnado de tercer ciclo, ya que como considera Cratty (1970), «la habilidad de lanzar es fundamental y muy conveniente que se desarrolle en la Educación Primaria, después de haber consolidado la lateralidad», debido a que esta es alrededor de los 7 cuando se consolida. Sin embargo, la técnica se va perfeccionando con el tiempo, de ahí la necesidad de desarrollar dicha unidad didáctica en el último ciclo, porque hasta el momento, es cuando el alumnado tiene un mayor conocimiento y control de su propio cuerpo. (Cambero Fernández, 2013-2014, p.22)

Otra clasificación, según Sánchez Bañuelos (1984) siguiendo a Godfrey y Kephard,

agrupa las habilidades básicas en dos categorías:

- Locomotrices: movimientos que implican el manejo del propio cuerpo (desplazamientos, saltos y giros).
- Manipulativas: movimientos en los que la acción fundamental se centra en el manejo de objetos (lanzamientos y recepciones).

Pero todo esto hace referencia a las diferentes habilidades motrices básicas, la cosa se complica cuando diferenciamos entre habilidades motrices básicas y específicas.

A la hora de definir la habilidad motriz específica, podemos decir que son acciones más concretas centradas en la búsqueda del rendimiento y la efectividad del individuo en una tarea determinada, siendo su base para el aprendizaje las habilidades motrices básicas.

Pero incluso podríamos clasificar las habilidades motrices en función de los espacios donde se realizan las actividades, como hacen Castañer y Camerino (1996). Esto nos permite diferenciarlas según las acciones que se realicen, como por ejemplo, las habilidades que requieren de algún objeto o instrumento, son las manipulativas, las que consisten en desplazar nuestro cuerpo por el entorno o escenario, las habilidades de locomoción, y la última clasificación que hacen, es la de las habilidades de estabilidad, que supone tener en cuenta todos los factores físico-motrices y perceptivo-motrices, es decir, todos aquellos factores que influyen y se ponen en funcionamiento a la hora de realizar una habilidad (Sánchez García, 2020, p.11).

Esta última clasificación a mi parecer debería de ser descartada, ya que la estabilidad siempre está presente en cualquier habilidad, por lo tanto, indistintamente de si la habilidad es de locomoción o manipulativa, los factores perceptivo-motrices y físico-motrices se deberían de tener en cuenta.

Por último, otra clasificación que me gustaría remarcar es la que hacen Abardía y Medina (1997), en la que aclaran que, ya sean habilidades motrices básicas o específicas, ambas podemos clasificarlas en función de cinco aspectos a partir de los diferentes segmentos corporales que pueden intervenir en una habilidad motriz. Así, Abardía y Medina indican que el primero y segundo de los aspectos se refieren al esquema corporal, siendo el primero el tren superior (habilidades de lanzamiento, recepción, agarres, etc.) y el segundo del tren inferior (habilidades de desplazamiento, saltos, impulso, etc.). El tercer punto se refiere a los materiales involucrados en la actividad en cuestión, el cuarto a si en

la habilidad se produce algún tipo de desplazamiento o no, y el último hace referencia a aquellas actividades que se realizan en el medio acuático (Sánchez García, 2020, pp.11-12).

#### **4.1.5. Habilidad específica. Lanzar**

Tras haber hablado sobre la clasificación que hacen diferentes autores sobre las habilidades motrices básicas y específicas, centrémonos en la habilidad que interesa tratar en este trabajo, el lanzamiento. El termino lanzar o lanzamiento se puede definir como:

- Prueba atlética consistente en lanzar el peso, el disco, el martillo o la jabalina a la mayor distancia posible.
- En ciertos juegos de balón o de pelota, acción de lanzar la pelota para castigar una falta.
- Un lanzamiento es en general la acción de arrojar, impulsar o promover algo. Deportes (deportes de lanzamiento, paracaidismo, etc.), exploración espacial, economía, derecho, tecnología de vehículos...

Según Batalla (2000, p.86) define el lanzamiento como: “la acción de desprenderse de un objeto mediante un movimiento vigoroso de uno o ambos brazos” (Fernández Garrote, 2012-2013, p.12).

Según Capllonch (2005, p.24) “el lanzamiento está considerado como uno de los patrones básicos con gran aplicación a las habilidades específicas que los alumnos desarrollarán más tarde” (Fernández Garrote, 2012-2013, p.12).

Centrándonos en el ámbito deportivo, o, mejor dicho, en el ámbito educativo, nos estamos refiriendo a la habilidad motriz de lanzar, por lo tanto, lanzar sería arrojar un objeto móvil con una intención determinada, ya sea pasar dicho ítem a un compañero, acertar en algún tipo de diana, portería o cesta, derribar otro ítem, o simplemente lanzar para desarrollar la técnica en cuestión.

Al hablar de la habilidad motriz básica del lanzamiento, siempre va a estar presente a la hora de realizar un lanzamiento la coordinación. Según Hernández Álvarez y Velázquez, (2004, p.110), hay dos tipos de coordinación: coordinación dinámica general y

coordinación dinámica segmentaria (coordinación óculo-manual y coordinación óculo-pédica). Estos autores definen la coordinación como “movimientos que implican el ajuste entre una modalidad sensorial y un segmento corporal y además cuando la ejecución exige el ajuste entre la información visual y la motricidad de la mano”. Es importante trabajar la coordinación en las clases de Educación Física durante la Educación Primaria porque es una de las capacidades más importantes a desarrollar si queremos que el alumno tenga un desarrollo óptimo, ya que, por ejemplo, de no ser por la coordinación no nos podríamos mantener ni en pie, ni hacer otros ejercicios o actividades, como caminar, con menor dificultad. (Fernández Garrote, 2012-2013, p.13).

Pero dentro del lanzamiento como tal y de la infinidad de variables y modalidades que existen dentro de este, el interés de este trabajo se centrará en el lanzamiento con precisión y la metodología llevada a cabo para tratarlo a nivel educativo.

#### **4.1.5.1. Lanzamientos con precisión**

El lanzamiento de precisión o con precisión podría definirse a grosso modo como la capacidad que tiene el individuo de lanzar un ítem o proyectil, con la intención de acertar en un punto en concreto o de derribar otro ítem o material en cuestión. Es decir, es la acción en la cual una persona o individuo efectúa un impulso sobre un objeto con la intención de acertar a un objetivo que se encuentra a una cierta distancia. El ejemplo más claro es el tiro con arco, o el tiro a canasta en baloncesto.

#### **4.1.5.2. Aspectos relacionados con esta habilidad**

En el presente apartado me dispongo a tratar los aspectos que intervienen en cualquier tipo de lanzamiento, ya sea de precisión o no. Del trabajo de Sánchez García (2020), y de otros autores en los que se ha basado para poder llevar a cabo su análisis, como Jiménez (1998), Abardía (1997), Torres (2005) y Ballesteros (1982), podemos extraer el enfoque de diferentes factores, como son la lateralidad, la coordinación, el equilibrio, la fuerza y el esquema corporal.

## **Lateralidad**

Se puede definir la lateralidad como la preferencia de uso de uno de los lados o partes del cuerpo respecto a la otra, ya sea ojos, manos, pies, etc. En el caso del lanzamiento con precisión, dicho aspecto juega un papel muy importante, ya que el sujeto debe de saber cuál es su lado o miembro dominante, para lograr un lanzamiento lo más efectivo posible, independientemente del tipo de lanzamiento que haga.

Aunque se tiende a presentar una predominancia general diestra o zurda, se puede dar el caso de que un alumno sea zurdo de ojo y diestro de mano o viceversa, es decir, que presente una lateralidad cruzada. Centrándonos en la visión que es uno de los elementos claves en el lanzamiento, para que el sujeto conozca la predominancia que tiene un ojo sobre otro, se le puede pedir que guiñe un ojo, no cerrando en la mayoría de los casos el dominante, o pedirle que mire por un anteojo. Otra manera para saber si se es zurdo o diestro de ojo es apuntar con el dedo índice de la mano dominante hacia un punto fijo y, después, mirar el punto primero con un ojo y luego con el otro. El ojo dominante del sujeto será el que haya alineado el dedo con el punto establecido (Jiménez, 1988) (Sánchez García, 2020, pp.16-17).

## **Coordinación**

La coordinación es un aspecto muy esencial en el lanzamiento, ya que requiere la acción conjunta de diferentes elementos o partes del cuerpo, un ejemplo de ello sería la coordinación óculo-manual (coordinación inter-segmentaria). La coordinación va evolucionando conforme el sujeto se va desarrollando, por lo tanto, esta depende mucho de las experiencias motrices previas y del aprendizaje de cada sujeto. También se atenderá a la disociación segmentaria (emplear o disponer de diferentes grupos musculares a voluntad, de manera independiente y coordinada) dependiendo del lanzamiento de precisión que trabajemos, y a través de los enlaces y combinaciones con otras habilidades motrices. No podemos olvidarnos de trabajar la coordinación ideatoria o de imágenes (capacidad de visualizar mentalmente tu cuerpo y la acción motriz que ejecutas, para si algo no sale según lo previsto, poder saber en qué se ha fallado y como se puede corregir) ya que de esta depende la coordinación motriz (Abardía, F, 1997, p.53).

Considero que la definición más acertada de coordinación es “la capacidad que tenemos los individuos para emplear a la vez o combinar diferentes segmentos corporales a la hora

de realizar o desempeñar una acción”. Obviamente, para el lanzamiento con precisión, en especial para algunos tipos, como el lanzamiento de dardos, o el tiro con arco, se necesita un elevado grado de coordinación, lo cual supone que se tenga que llevar a cabo un trabajo previo, en la etapa de educación primaria, para que los alumnos puedan desempeñar dicha habilidad en el último curso de la etapa al que va dirigido la propuesta de este trabajo. Dicha preparación, requiere de diferentes experiencias motrices, en las que siempre intervenga más de una articulación (Sánchez García, 2020, p.17).

### **Equilibrio**

Es “la habilidad para mantener el cuerpo compensado, tanto en posiciones estáticas como dinámicas” (Torres, M, 2005). Dependiendo del lanzamiento que se realice, como ya se ha mencionado, el cuerpo deberá de estar completamente estático, como es en el caso del lanzamiento de dardos o del tiro con arco, o podrá moverse, desplazarse, etc.

El meter movilidad a diferentes tipos de lanzamientos, formará parte del análisis de enlaces y combinaciones, el cual, como se explicará más adelante en un apartado propio, consiste en dar calidad a la progresión ofreciendo, a través de enlaces y combinaciones de habilidades motrices, una amplia gama de actividades que ofrezcan al alumnado una gran variedad de estímulos aumentando considerablemente el número de esquemas motores con diferentes niveles de dificultad, permitiendo aprovechar habilidades motrices que se han trabajado en otras unidades didácticas (dando así sentido a la globalidad de la motricidad).

### **Fuerza**

Este aspecto motriz es algo que obviamente está presente en cualquier tipo de lanzamiento, ya que el arrojar un balón, un dardo, estirar la cuerda del arco, etc., requieren de un mínimo de fuerza, la cual se logra a través de la contracción muscular, que desencadena la tensión muscular, y esta a su vez, la denominada fuerza. La definición más acertada, es la que hace Jesús Mora (1989), quien define la fuerza como “la capacidad para vencer una resistencia o contrarrestarla por medio de la acción muscular” (Sánchez García, 2020, p.18).

Esto supone entender la fuerza como la base de todo dinamismo corporal y la principal fuente de movimiento, por lo tanto, está presente en cualquier tipo de actividad motriz o movimiento, como el que se hace con el brazo para lanzar una pelota en una dirección.

La fuerza considero que no es un aspecto motriz que se puede tratar o analizar de manera independiente a otros aspectos motrices, de ahí que dependiendo del autor y de la clasificación que este haga, hay diferentes tipos de fuerzas, como la fuerza explosiva, la fuerza máxima, la fuerza resistencia, o la fuerza velocidad.

Se tiene que tener en cuenta que los sujetos a los que va dirigida esta propuesta, no tienen mucha fuerza, y menos en las extremidades superiores, por lo que, para mejorar esta capacidad, se necesita un trabajo continuo y hacer que el organismo supere resistencias mayores, pero sin llegar en ningún momento a la sobrecarga, ya que el organismo de los estudiantes se encuentra en pleno desarrollo y crecimiento.

### **Esquema corporal**

Es necesario tratar este aspecto motriz, debido a que un mayor control y consciencia del cuerpo y de que cada uno de los segmentos que lo componen, permitirá una mayor y mejor técnica a la hora de realizar dicha habilidad motriz. Para ello, el sujeto en cuestión deberá de interiorizar el esquema corporal de cada una de las partes de su cuerpo para lograr el aprendizaje más completo de dicha habilidad.

Desarrollar esta capacidad permite tener un mayor control y conocimiento del propio cuerpo, siendo conscientes de nuestras capacidades y limitaciones, y por supuesto, saber reconocer lo que se ha hecho bien y lo que se ha hecho mal. Esto permite al alumno o alumna, que se autoanalice, y busque en que necesita mejorar, pudiendo rectificar en sucesivos ejercicios o intentos su postura o colocación, el movimiento abarcado, la amplitud articular, etc. (Ballesteros, 1982).

## **4.2. LANZAMIENTO CON PRECISIÓN**

Tras haber hablado del lanzamiento con precisión desde un punto de vista más enfocado en los factores que intervienen en la correcta técnica durante la realización de la propia habilidad motriz, centrémonos en su historia y posible origen, y más en concreto, de aquellos lanzamientos que nos interesa tratar a nivel metodológico.

### **4.2.1. Origen**

No se sabe con exactitud cuando surgió el lanzamiento con precisión o de precisión. Se puede teorizar que su origen se debe a la necesidad primaria que tenían nuestros antepasados de encontrar alimentos, empleando la recolección, pesca y caza para obtener dicha fuente de energía, hasta que se inventó la agricultura y ganadería.

Obviamente, la actividad en la que se podía llevar a cabo algún tipo de lanzamiento con precisión, principalmente era la caza, empleando lanzas, picas, jabalinas y flechas para derribar y matar a sus presas. No obstante, se cree que ya en la prehistoria, más concretamente en el Neolítico (cuando ya existían los poblados y por ende nuestros antepasados eran sedentarios), podía existir algún tipo de juego o pasatiempo familiarizado con el lanzamiento,

Respecto a los Juegos Olímpicos realizados en la Antigua Grecia a partir del 776 a.C., habría que hacer alusión al lanzamiento de disco y al lanzamiento de jabalina, ya que son de los primeros deportes reconocidos que consistían en el lanzamiento de un ítem. El primero de ellos, el lanzamiento de disco, consistía en que los competidores lanzaban discos que en un principio eran de piedra y luego pasaron a ser de bronce. El tamaño y el peso variaban según la categoría de edad de los lanzadores. El disco más pesado que se ha encontrado pesa 6,6 kilos y mide 33 centímetros de diámetro. Se trataba de lograr la mayor distancia en los lanzamientos. En el segundo, el lanzamiento de jabalina, no se valoraba la puntería sino la distancia. La jabalina tenía aproximadamente la altura del lanzador y el grosor de un dedo. Aunque en su origen se trataba de un arma de guerra, la de uso deportivo carecía de punta. Los participantes lanzaban las jabalinas con una correa de unos 50 centímetros a la altura del centro de gravedad. Aunque en ninguno de los dos tipos de lanzamientos se tenía en cuenta la puntería, creo que merecían la pena ser

mencionados, porque son de los primeros deportes reconocidos como tal que consistían en lanzar un objeto, siendo los precursores de muchos otros.

#### **4.2.2. Clasificación de los tipos de lanzamiento con precisión**

Para dicha clasificación, me voy a basar en el trabajo realizado por Valero Valenzuela, A. y Gómez Mármol, A. (2016), sobre la clasificación de los deportes individuales, basándose a su vez en la clasificación de otros autores, como Ellis (1983), Parlebás (1988), Sebastiani (1999) y Batalla y Martínez (2002), para posteriormente, centrarme en mi propia clasificación acerca de los deportes o actividades que me interesan tratar a nivel metodológico para mi Unidad Didáctica sobre el Lanzamiento de precisión.

Existen múltiples clasificaciones del deporte hechas con criterios muy divergentes y diferenciados, las cuales permiten ver y analizar al deporte desde múltiples puntos de vista. Sin embargo, algunas de ellas dejan de lado deportes individuales como la natación, el ciclismo o el atletismo, como es el caso de Ellis (1983), que establece una clasificación de los juegos deportivos agrupándolos en juegos deportivos de blanco y diana, campo y bate, cancha dividida o red y muro y de invasión. Se presentan así, de manera que cada uno de ellos posea una problemática general similar, así como características e intenciones básicas, contexto social y principios o aspectos tácticos básicos similares.

En cambio, otros deportes (especialmente en los que no hay un móvil de por medio) quedan excluidos a pesar de su gran peso social y popularidad. Por ello, se hace necesario el uso de una taxonomía en la que puedan verse incluidas todas estas prácticas deportivas dando respuesta a la actividad física realizada por los ciudadanos. En este sentido, años atrás, Parlebás (1988), presenta una taxonomía que tiene como criterio fundamental el tipo de interacción que se da entre los participantes y entre estos y el medio físico en el que la actividad tiene lugar. Con ello establece dos grandes grupos denominados deportes psicomotrices y sociomotrices, subdividiendo a estos últimos en tres subgrupos (de cooperación, de oposición y de cooperación/oposición). Para Parlebás (1988), el factor que determina las características de cada situación motriz es la noción de incertidumbre y su existencia o no. Dicha incertidumbre puede ser debida al entorno físico, a los compañeros que actúan de forma conjunta o a los adversarios de forma conjunta o separada. Por ello,

se diferencian dos tipos de situaciones, aquellas en las que el individuo actúa solo (situaciones psicomotrices), y aquellas en las que el individuo actúa con otros (situaciones sociomotrices), y dentro de las primeras se distingue entre aquellas de medio fijo y las de medio variable o fluctuante. En función de la presencia de otros deportistas, se establecen dos categorías (Sebastiani, 1999):

- Actuación en solitario: saltos y lanzamientos de atletismo, saltos de trampolín y palanca, tiro con arco, tiro al plato, salto de obstáculos en equitación, escalada, paracaidismo, etc.
- Actuación simultánea con otros deportistas (siempre que la finalidad sea la superación de uno mismo): carreras de atletismo y natación, ciclismo, esquí de fondo, windsurf, etc.

En función de la incertidumbre creada por el medio, se establece:

- Con el medio fijo:
  - Sin presencia de objetos o instrumentos que sean necesarios manipular: carreras de atletismo en pista, natación en piscina, salto de altura, longitud y triple en atletismo, gimnasia artística (suelo), saltos de trampolín, etc.
  - Con presencia de objetos o instrumentos que sea necesario manipular: lanzamientos de atletismo, salto con pértiga, gimnasia rítmica, tiro con arco, halterofilia, ciclismo en pista, patinaje, etc.
- Con el medio fluctuante o variable:
  - Sin presencia de objetos o instrumentos que sea necesario manipular: campo a través, escalada libre, natación en aguas libres, etc.
  - Con presencia de objetos o instrumentos que sean necesarios manipular: ciclismo en carretera, mountain-bike, piragüismo en aguas bravas, escalada artificial, esquí, cross de orientación, paracaidismo, windsurf, ala delta, submarinismo, triatlón, vela, etc.

A continuación, se presenta la Figura 1, que trata de recoger las dos clasificaciones anteriores para el caso del atletismo.



Figura 1. Mapa conceptual de la clasificación del atletismo en función de la presencia de objetos y de otros deportistas.

Otra clasificación que puede ser interesante es la ofrecida por Batalla y Martínez (2002), que clasifican a los deportes individuales en función de dos criterios, uno la similitud de las acciones desarrolladas, y otro, la similitud en el medio y en los materiales utilizados (figura 2).



Figura 2. Mapa conceptual de la clasificación de los deportes individuales según Batalla y Martínez (2002).

Así, dentro del bloque de deportes con acciones similares se encuentran los deportes atléticos y combinados: el atletismo y sus modalidades, además del triatlón y pentatlón moderno. En este caso el elemento que los cohesiona es la similitud de las acciones desarrolladas.

Por otro lado, se hallan los deportes de acciones y medio similares, como es el caso de los deportes acuáticos: todos los que tienen lugar en instalaciones acuáticas (piscinas) y utilizan en mayor o menor medida el nado: natación, natación sincronizada, saltos de palanca y trampolín. El elemento que los cohesiona son las

acciones efectuadas y la instalación que se utiliza.

Por último, están los deportes con medio y materiales similares, que a su vez contienen las siguientes prácticas deportivas:

- Deportes gimnásticos: aquellos deportes que tienen lugar en una sala, tapiz o elemento similar y que tratan de efectuar una serie de acciones lo más fielmente posible a unos criterios reglamentarios: gimnasia artística, gimnasia rítmica, aeróbic, bailes de salón y halterofilia. Los cuatro primeros deportes presentan cierta similitud en las acciones efectuadas o, como, mínimo en la forma de valorar el rendimiento (juicio subjetivo), pero la halterofilia escapa a este criterio.
- Deportes náuticos: aquellos deportes que se desarrollan en espacios acuáticos abiertos ya al aire libre, en muchos casos naturales (ríos, lagos, mares) pero también artificiales (canales): vela, remo, piragüismo, motonáutica, esquí náutico y actividades subacuáticas. Aquí el criterio de agrupación responde a la similitud del medio y, en cierta medida, del material (ya que casi todos utilizan embarcaciones de uno u otro tipo).
- Deportes de invierno: agrupa aquellos deportes que se realizan sobre nieve o hielo: esquí alpino, esquí de fondo, saltos de esquí, snowboard, patinaje sobre hielo...
- Deportes que se realizan con un vehículo o utilizando un sistema de locomoción: son los deportes de motor: automovilismo y motociclismo; la hípica; los deportes aéreos; los derivados del patinaje sobre ruedas y aquellos que utilizan bicicleta. Se trata de una categoría muy abierta, siendo el elemento de agrupación, la utilización de un vehículo artificial o de un animal.
- Otros deportes individuales: deportes en la naturaleza y deportes de precisión: incluimos aquellas modalidades deportivas que, por un lado, no encajaban en los otros grupos y, por otro, no tenían la suficiente extensión como para merecer un grupo independiente (Valero Valenzuela, A. y Gómez Mármol, A., 2016, pp. 43-46).

Bajo mi punto de vista, a lo largo de la historia han surgido multitud de deportes o actividades deportivas, como juegos o actividades lúdicas, teniendo que ver muchos de ellos con la habilidad motriz de lanzar. Hay una gran variedad de estas actividades, en las

que el lanzamiento es parte fundamental de la propia actividad, y curiosamente, muchas de ellas son las modalidades deportivas que han acabado triunfando frente al resto, y que tienen un mayor impacto entre la sociedad.

Cerrando más el cercado, una gran parte de los tipos de lanzamientos que existen en las diferentes modalidades y actividades, van dados de la mano con la necesidad de apuntar, ya que a excepción de aquellas actividades deportivas o lúdicas en las que alcanzar la máxima distancia recorrida supone ser el objetivo a lograr, el resto tienen como fin acertar en una diana, derribar un objeto, ser encestandas o marcadas en una zona, entrar en un hoyo, acabar en una zona de puntuación, etc.

Hacer un listado con los diferentes tipos de lanzamiento con precisión que existen en la actualidad es una tarea un poco descabellada debido a la gran inmensidad de juegos, actividades lúdicas, deportes, pasatiempos, etc., diferentes que existen en las a su vez diferentes situaciones, contextos y modalidades en las que nos encontremos o centremos. Así pues, el breve listado que se mostrará a continuación será a partir de aquellas modalidades deportivas o lúdicas que interesa tratar a nivel metodológico en la correspondiente propuesta educativa presente en este trabajo.

- Tiro con arco
- Tiro con dardos
- Lanzamiento de pelota o balón de pequeño y medio tamaño (con las manos)

#### **4.2.3. Historia de los tipos de lanzamiento con precisión que nos interesa tratar a nivel metodológico**

##### **Tiro con Arco**

Aunque no existe una fecha definida para el inicio del tiro con arco, considerando además que esta fecha variaría enormemente dependiendo de la situación geográfica, en general se acuerda que los comienzos del tiro con arco están directamente ligados a la aparición del arco y la flecha. Las puntas de flecha más antiguas, encontradas en la cueva de Sibudu en Sudáfrica, datan de hace aproximadamente 64 000 años, aunque estas flechas primitivas podrían no haber sido propulsadas por arcos sino por el átlatl (lanzardos). Por su parte, la primera evidencia segura de arcos en Europa, proveniente de pinturas

rupestres en las cuevas de Valltorta y Morella en España, data del paleolítico tardío, alrededor de hace 40 000 años. Sin embargo, no se tiene constancia segura de cómo ni cuándo se inventó el arco. La aparición del tiro con arco revolucionó en un principio la caza durante la prehistoria.

Ya en la era antigua, las primeras civilizaciones le dieron al arco un propósito bélico.

En la civilización clásica, en especial entre los persas, macedonios, nubios, griegos, partos, indios, japoneses, chinos, y coreanos, se utilizaba un gran número de arqueros en sus ejércitos. Las flechas eran especialmente destructivas contra formaciones cerradas, y el uso de flechas era, muchas veces, decisivo.

Durante la Edad Media, el tiro con arco en la guerra no fue tan decisivo y dominante en Europa Occidental. Los arqueros eran los soldados peor pagados en el ejército o eran reclutados del campesinado. Esto era debido a que el arco y la flecha eran mucho más baratos que el equipo de un hombre de armas con una buena armadura y una espada. Los arqueros profesionales requerían un largo entrenamiento y caros arcos para ser efectivos, así que era bastante raro verlos en Europa.

Sin embargo, el tiro con arco tuvo un desarrollo importante en Asia y el mundo islámico. Los arqueros a caballo fueron una de las principales fuerzas militares del ejército de Genghis Khan. En los tiempos modernos aún se sigue practicando en algunos países asiáticos, pero no a nivel de competición internacional. Ciertos pueblos de Asia Central fueron especialmente habilidosos en el tiro con arco a caballo siendo deporte nacional en el reino de Bután, Corea del Sur y en Mongolia.

La llegada de las armas de fuego dejó a los arcos desfasados en la guerra. Las primeras armas de fuego tenían muy poco alcance, velocidad y poder de penetración respecto a un buen arco, pero, en cambio, era mucho más fácil entrenar a la tropa en su uso. De esta manera, los ejércitos equipados con mosquetes ofrecían un poder de fuego mucho mayor por pura fuerza de los números y, finalmente los arqueros especializados quedaron obsoletos. Aun así, hay registro de la utilización del arco en el campo de batalla en las últimas décadas.

En el ámbito deportivo el tiro con arco de alta competición consiste en disparar flechas a objetivos colocados a una o varias distancias. Este es el tipo de competición más conocido en el mundo. Una forma particularmente popular en Europa y en América es el tiro con

arco en campo, disparando a objetivos generalmente colocados a varias distancias en soportes de madera. También hay otros tipos menos conocidos, otros ya históricos y otros más novedosos. El tiro con arco de competición es un deporte de precisión que incluye tanto el control de la mente como del cuerpo.

Las reglas en las competiciones varían en cada organización. Las reglas de la FITA son seguidas por la mayoría de los clubes y asociaciones, pero existen otras organizaciones, no afiliadas a la FITA, con sus propias normas.

### **Tiro con dardos**

La primera vez que se mencionan los dardos en los libros de historia fue en 1314. Entre batalla y batalla los soldados, aburridos, se ocupaban en otros menesteres, uno de los cuales era competir entre ellos lanzando astillas u otros materiales punzantes a las tapas de los barriles de vino. Posteriormente utilizaron la sección de un tronco de árbol colgado entre unas ramas. Los mismos círculos concéntricos de la madera servían para definir las diferentes puntuaciones. Durante mucho tiempo le consideraron como un deporte practicado por los militares. Era muy apreciado ya que mantenía la puntería de los soldados, entrenando el lanzamiento de armas ligeras contra el enemigo.

La historia de los dardos empezó en los años 60, cuando comenzó el boom turístico en las zonas costeras españolas. En muchos locales con asiduos clientes ingleses, o que incluso los dueños eran ingleses, se empezaron a colocar dianas para entretenimiento de los clientes. En poco tiempo ya se iniciaban algunas pequeñas ligas locales, con la finalidad de que los clientes fueran conociendo a otros jugadores, y empezara a subir el nivel de juego.

No obstante, la mayor difusión de este juego vino con la invención de las dianas electrónicas en Estados Unidos, en los años 80 (hasta los 90 no llegaron a España), que simplificó mucho el juego, ya que la diana electrónica lleva automáticamente la puntuación, sin necesidad de tener que usar papel y bolígrafo como en las dianas tradicionales o "de pelo".

En cuanto a los dardos como modalidad deportiva, hay que destacar que la Federación Española de Dardos, a día de hoy no está legalizada. En el año 1990, y tras realizar durante

varios años Campeonatos como unión de Asociaciones, se empezó un trámite para legalizar los dardos que, a día de hoy no se ha finalizado. La F.E.D (como entidad) está asociada a un organismo Mundial de Dardos, La World Darts Federation (WDF). Los Campeones de diferentes modalidades en la F.E.D, representan a España en los Campeonatos del Mundo que se celebran a final de año, y que reúnen a jugadores de todo el Mundo. Además de esto, en algunas ocasiones representan a España en las competiciones Internacionales por Selecciones que organiza la WDF, como son la Europe Cup o World Cup.

A día de hoy, hay solo 2 Comunidades con el deporte de dardos legalizado, Cataluña y Baleares.

### **Lanzamiento de pelota o balón de pequeño y medio tamaño (con las manos)**

Este tipo de lanzamiento, como tal, no es una única modalidad lúdica ni deportiva, sino que abarca una gran multitud de ellas, por no decir la mayoría en cuanto a la habilidad motriz de lanzar se refiere.

Más que poder hablar del origen e historia del lanzamiento de balón o pelota, se deberá de hablar del origen de dicho objeto, ya que el origen del lanzamiento fue abarcado hace unos instantes en el apartado 1.2.1, y en cuanto al ámbito deportivo se refiere, se centraría en los primeros tipos de lanzamientos deportivos que existen, como el de jabalina o disco, los cuales ni siquiera tienen que ver con el lanzamiento de precisión, ya que su objetivo consiste en recorrer el mayor número de metros posibles.

Por lo tanto, dicho esto, la historia de la pelota se remonta al siglo IV a. C. en el imperio chino. Los chinos rellenaban estas pelotas con cuerdas. Esto surgió cuando uno de los cinco grandes gobernantes de China en la antigüedad, Fu-Hi, apasionado inventor, apelmazó varias raíces duras hasta formar una masa esférica a la que recubrió con pedazos de cuero crudo: acababa de inventar la pelota. Lo primero que se hizo con ella fue sencillamente jugar a pasarla de mano en mano. No la utilizaron en campeonatos. Las culturas mesoamericanas fueron las primeras en usar las pelotas que rebotan, pues ellos inventaron las pelotas de caucho y látex.

La historia del juego con la pelota; en la edad griega hay muchos testigos de la práctica

de este deporte, por ejemplo, con Alejandro Magno como buen jugador. En Roma, el deporte de la pelota estaba prescrito por los médicos como un ejercicio recomendable para todas las edades y condiciones, senadores, gente del pueblo, etc... Incluso se fundaron asociaciones y federaciones de competición. El juego fue extendido por los legionarios en las tierras del Imperio, se practicó en Bélgica, Francia, Italia y en la península ibérica a lo largo de la Edad Media.

Finalmente, las pelotas y balones tal y como los conocemos hoy en día tienen su origen en la denominada pelota de viento. Una pelota de viento fue una pelota hueca e hinchada con aire a presión que podía botar y rebotar al impactar con cierta velocidad contra un cuerpo sólido. El uso típico de las pelotas de viento fueron los diferentes juegos de pelota. El nombre pelota de viento se empleaba en épocas antiguas (siglos XV y XVI). Aunque conceptualmente muchas de las pelotas actuales están hinchadas con aire a presión la denominación moderna se simplifica en "pelota", prescindiendo del sistema adoptado en su fabricación.

Actualmente, hay muchos deportes en los que se emplean balones o pelotas y en los que es necesario lanzar dicho material con puntería, ya sea con los pies o con las manos, como el balonmano, el fútbol, el baloncesto, el voleibol, los bolos, el rugby, el fútbol americano, etc. También hay actividades lúdicas como el balón tiro o balón prisionero, y juegos populares que se han versionado para poder emplear las pelotas, como el pilla-pilla con balón, siendo empleado este para pillar a los jugadores, en los que se requiere tanto de puntería como de un balón o pelota para poder jugar.

### **4.3. EVOLUCIÓN PSICOMOTRIZ DEL NIÑO EN EDUCACIÓN PRIMARIA**

Para saber que podemos trabajar o potenciar con el alumnado al que va dirigida nuestra propuesta, debemos ser conscientes del momento exacto del desarrollo no solo motriz, sino también psicológico en el que se encuentran los alumnos, para poder hacernos una idea de cuáles son sus límites y capacidades. Aunque no todos los niños y niñas se desarrollan igual, ni comparten las mismas experiencias y vivencias, el tener una base como referencia, nos permite saber más o menos en que momento de su evolución psicomotriz se encuentran, pudiendo adaptar mejor las actividades que deberán de realizar. Para ello, nos basaremos en los niveles de desarrollo psicomotor expuestos por Wallon en el estudio llevado a cabo por Argüello et al. (2014-2015) y analizaremos por qué la necesidad de llevar a cabo dicha metodología en el sexto curso de Educación Primaria.

#### **4.3.1. Niveles de desarrollo psicomotor en función de la edad**

Wallon estudia el desarrollo del niño según un enfoque global que combina los aspectos motor, afectivo y cognoscitivo, y la motricidad constituye la base del desarrollo de la percepción, las emociones, el pensamiento y, finalmente, el lenguaje. Para Wallon, los estadios ilustran niveles secuenciales de conciencia donde interactúan tono, postura y actitudes, reflejos de las sensaciones interoceptivas, propioceptivas y exteroceptivas (Rigal, 2006, p.61).

Para Wallon, dicho desarrollo psicomotor pasa por seis estados, aunque nosotros solo vamos a tratar los tres últimos, ya que son los que nos interesan a nivel metodológico, debido a que los anteriores son previos a la educación primaria, y algunos incluso a la educación infantil. Los estadios que vamos a tratar son los siguientes:

- Estado Impulsivo
- Estado Emocional
- Estadio Sensoriomotor y Proyectivo
- Estadio de Personalismo

Comprende de los tres a los seis años. En este estadio se produce la consolidación

(aunque no definitiva) de la personalidad del niño. Presenta una oposición hacia las personas que le rodean, debido al deseo de ser distinto y de manifestar su propio yo. A partir de los tres años toma conciencia de que él tiene un cuerpo propio y distinto a los demás, con expresiones y emociones propias, las cuales quiere hacerlas valer, y por eso se opone a los demás, de aquí la conducta de oposición. Este comportamiento de oposición tiende a repetirse en la adolescencia, ya que los orígenes de ambas etapas son parecidos. Resumiendo, en este estadio el niño toma conciencia de su yo personal y de su propio cuerpo, situándole en un estadio de autonomía y autoafirmación, necesario para que el niño sienta las bases de su futura independencia.

- Estadio Categorical

De los seis a los once años. Este estadio está marcado por el significativo avance en el conocimiento y explicación de las cosas. Se producen las construcciones de la categoría de la inteligencia por medio del pensamiento categorial. Se dan dos tareas primordiales en este periodo: La identificación de los objetos por medio de relaciones de espacio, tiempo y casualidad. En el desarrollo del pensamiento categorial, se diferencian dos fases.

1ª fase (de 6 a 9 años). En la cual el niño enuncia o nombra las cosas, y luego se da cuenta de las relaciones que hay entre esas cosas.

2ª fase (de 9 a 12 años). Se pasa de una fase de definición (que es la primera fase) a una situación de clasificación. El niño en esta fase clasifica los objetos que antes había enunciado, y los clasifica según distintas categorías.

- Estadio de la Adolescencia

Se caracteriza por una capacidad de conocimientos altamente desarrollada y, por otro lado, se caracteriza por una inmadurez afectiva y de personalidad, lo cual produce un conflicto, que debe ser superado para un normal desarrollo de la personalidad. La adolescencia es un momento de cambio a todos los niveles; apunta este cambio hacia la integración de los conocimientos en su vida, hacia la autonomía y hacia lo que llamaríamos el sentimiento de responsabilidad (Argüello et al., 2014-2015, pp. 8-10).

### **4.3.2. Tercer ciclo de Educación Primaria**

La razón por la que decido basarme en los niveles de desarrollo psicomotor en función de la edad establecidos por Wallon, es para saber cómo y cuándo llevar a cabo la Unidad Didáctica. Ser consciente del desarrollo evolutivo que sufre el niño durante la etapa de educación primaria, nos permite saber que enseñar, como enseñar y cuando enseñar. Dicha Unidad estará dirigida a niños y niñas de sexto de primaria (11-12 años), debido a la mayor carga de vivencias y experiencias acumuladas, lo cual supone un mayor conocimiento a nivel personal y corporal. Tras haber visto el análisis de los diferentes estadios del desarrollo psicomotor en función de la edad, hay que aclarar el por qué se ha elegido el último ciclo de Educación primaria para su intervención en el aula. Las capacidades perceptivo-motrices son nada más y nada menos que los elementos necesarios para el desarrollo de un buen esquema corporal, es decir, la percepción y control del cuerpo, una lateralidad bien definida, equilibrio postural, control respiratorio y un dominio de los elementos corporales. Es en la parte práctica del trabajo donde analizaré las capacidades tanto perceptivo-motrices como las físico-motrices que influyen en el dominio e interiorización de la habilidad motriz, en este caso lanzar. Aspectos como el conocimiento de uno mismo o la relajación y respiración son muy importantes para el esquema corporal, pero es algo que se debe tratar con más insistencia en los primeros años de educación de nuestros alumnos y alumnas creando un hábito, aunque esto no quita que no se pueda introducir en los demás años de escolarización, todo lo contrario, lo que quiero decir es que sería propicio crear el hábito desde pequeños y proseguir con ello durante toda la etapa de primaria. Todo esto lo podemos saber gracias a los niveles del desarrollo psicomotor. Mediante el conocimiento de uno mismo, conoceremos las sensaciones exteroceptivas, interoceptivas y propioceptivas para llegar a la percepción del propio cuerpo y así lograr una correcta y real imagen de sí mismos. Para estas edades es propicio haber creado un hábito en el alumnado de relajación tanto mental como física, además me centraré en los aspectos que influyen en el aprendizaje de lanzar, como tener una correcta actitud corporal, una lateralidad bien definida, un buen tono muscular, y una postura y equilibrio adecuados. Para ello, en el siguiente apartado, empezaremos hablando del esquema corporal.

## **4.4. ESQUEMA CORPORAL**

A pesar de ya haberse tratado de manera simplificada en el apartado **4.1.5.2.**, considero que este aspecto requiere una mayor profundización debido a que no es un aspecto que con frecuencia se trabaje dentro de la educación corporal, mientras que los demás factores o aspectos que intervienen en una habilidad motriz, en este caso la del lanzamiento, sí. Otro dato a tener en cuenta es que considero que, en edades tempranas, trabajar este factor es más difícil que trabajarlo en edades superiores, de ahí que decida darle más importancia que a los otros en sexto de primaria. A continuación, hablaremos de que se entiende por esquema corporal, y de cuál es su evolución.

### **4.4.1. Concepto**

El Esquema Corporal se puede definir como la percepción e interiorización de nuestro cuerpo en relación con el espacio que nos rodea. Según Pierre Vayer (1985) «El esquema corporal es el YO vivido y sentido». Gracias a la experiencia, al movimiento y a la acción podemos adquirir una imagen corporal, una buena evolución motriz, y una correcta percepción espacial y temporal. Los estudios neurológicos referentes al Esquema Corporal se han realizado basándose en la reeducación de personas que sufrían problemas en su esquema corporal y no en la adquisición de dicho esquema en los niños y niñas. La psicología genética es la que ha estudiado la evolución del Esquema Corporal a lo largo de su desarrollo, llegando a la conclusión de que el desarrollo de dicho esquema, se produce durante la infancia, y depende de la relación establecida entre los datos sensoriales con los kinestésicos y posturales, finalizando a los 11-12 años, si no hay ninguna deficiencia o problema durante su evolución. «El Esquema Corporal es la justa relación entre el individuo y el medio» (Wallon, 1959, p.263), haciendo alusión este último término al espacio, a los objetos y a las personas de nuestro entorno. Las relaciones que establece el niño con las personas, son las que van a dar lugar a reacciones tónico-emocionales, mediante las cuales, el niño comenzará a distinguir entre el yo y los demás. Este autor llega a la conclusión de que la organización emocional dará lugar al conocimiento. Por otro lado, desde la psicología de la percepción, se centran en la relación entre la percepción del cuerpo y la percepción de los objetos. Cualquier cambio en el medio afecta a la forma en la que el individuo interactúa con él. En definitiva, el poder

alcanzar un correcto esquema corporal depende de la concepción de nuestro cuerpo en el espacio y en el tiempo ya sea en reposo o en movimiento. Si una persona no posee dicho conocimiento sobre su cuerpo y sobre el espacio ocupa y rodea, pueden darse perturbaciones en la organización y en la estructuración tanto temporal como espacial, por lo que, su lateralidad, ritmo, coordinación y sus relaciones a nivel interpersonal, se verán afectados de una manera significativa (Cambero Fernández, 2013-2014, pp.11-12).

#### **4.4.2. Evolución del Esquema corporal**

El Esquema Corporal es algo que evoluciona durante los primeros años de la infancia, en concreto hasta los 11-12 años. Es de vital importancia saber en qué fase evolutiva está o debería estar el niño o niña en relación con su edad, para fijar los objetivos que se desean alcanzar. Según Le Boulch (1987) en las etapas evolutivas del Esquema corporal acorde con las edades, la primera etapa se la denomina “cuerpo vivido”, y dura desde el nacimiento hasta los tres años, en la que el niño encuentra dificultades a la hora de controlar y expresar sus emociones. La segunda etapa denominada “cuerpo discriminado” abarca desde los 3 años hasta los 7 años, en la que el sujeto comienza a dominar su cuerpo de forma progresiva a través de la acción. Es cuando comienza a desplazarse por el espacio, su cuerpo y su lateralidad se va definiendo. La tercera cubre desde los 7 hasta los 12 años. Se producen relaciones e interacciones entre sensaciones motrices y cinestésicas, traduciéndose en un mayor control postural y respiratorio. Esto permite elaborar la imagen corporal definitiva, permitiendo la consciencia de los elementos del cuerpo y su control. Finalmente se logra el desarrollo de los aprendizajes y las relaciones con el mundo exterior. En cada una de las etapas, el niño aprende a través del movimiento y la acción, de ahí la importancia que daba Wallon (1970) a la relación del individuo con el medio que le rodea, ya que dicho movimiento estará condicionado por ese medio. «Una vez que se logra la correcta adquisición de las etapas anteriormente mencionadas, es cuando se toma conciencia de la movilidad del eje corporal, permitiendo esto último una mayor independencia segmentaria de los miembros tanto superiores como inferiores» (Le Boulch, 1987, p.196). Adquirir una correcta imagen corporal es primordial hoy en día, tanto para tener una buena representación mental del propio cuerpo sin distorsiones como para poder mejorar a nivel motriz en cualquier habilidad que se quiera conseguir. (Cambero Fernández, 2013-2014, pp.12-13)

## **4.5. ACTITUD POSTURAL**

Este punto también podría incluirse dentro del apartado **4.1.5.2.**, pero decido tratarlo al igual que el anterior de manera individual y a un nivel más profundo, en parte porque presenta cierta relación con el Esquema Corporal, y aunque se debe de tratar durante toda la etapa educativa, considero que es en los últimos cursos de la Educación primaria cuando más necesario es su tratamiento. Recordemos que los alumnos y alumnas en 5º y 6º entran en la etapa de la pre-adolescencia, momento en el que más sedentarismo suele producirse debido a las nuevas tecnologías, como los móviles, ordenadores y consolas. También es en esta época cuando más se empiezan a interesar y dejar influenciar por las modas, adquiriendo malos hábitos corporales, como es el no sentarse correctamente o llevar demasiado baja la mochila. A continuación, se explicará en que consiste la Actitud Postural, que relación presenta esta con el Esquema Corporal, y qué importancia tiene tratar el Tono Muscular, en concreto, para nuestra Habilidad.

### **4.5.1. Concepto**

Según Keller, la actitud postural abarca tres dimensiones: orientación, sostén y expresión. Otros autores afirman que la actitud postural es el resultado final de un largo proceso por el que se equilibra bípedamente el ser humano. Por lo tanto, si cada persona pasa por este proceso, cada individuo obtendrá un resultado diferente, y esto lleva a pensar que no existe una postura óptima para todos los individuos, sino que cada individuo tiene la suya propia. Esto nos lleva a hablar de otro tema, como son las malas posturas corporales, o alteraciones corporales. Muchas veces las alteraciones posturales se originan por malas actitudes, posturas inadecuadas y falta de información sobre lo que es una buena postura. Los factores que pueden influir de algún modo en la actitud postural de las personas, bien sea en la adquisición de hábitos posturales, o en los diferentes cambios que se puedan producir en determinados momentos de la vida (puntuales o como consecuencia del desarrollo/involución del ser humano), pueden ser psicológicos, sociales, afectivos, cognitivos y motores, principalmente. Una forma que tenemos de comunicarnos con el mundo que nos rodea es a través de nuestra actitud postural, constantemente estamos transmitiendo información con nuestro cuerpo, y eso es mediante nuestras actitudes (entre las que destacamos la actitud postural). Sin lugar a dudas, el estado de ánimo tiene gran

influencia sobre nuestra postura corporal, pues como dicen Grotkasten y Kienzerle, si las cosas van bien, es probable que adoptemos una postura segura y erguida, pero si por el contrario tenemos algún problema o nos encontramos mal, seguramente nuestra actitud se muestre en una postura doblada y abatida. Los tipos de malformaciones más comunes que se pueden deber a una mala postura son:

- Cifosis
- Lordosis
- Cifolordosis
- Espalda aplanada
- Dorso redondo
- Escoliosis
- Otras: inclinación de la cabeza, rodillas hiperextendidas, etc.

Con esto nos podemos hacer una idea de cuáles son los problemas, para más adelante abordarlos con más profundidad y saber por qué se producen y en qué consiste cada uno (Pazos Couto y Aragunde Soutullo, 2000, pp.10-12).

#### **4.5.2. Relación entre la actitud postural y el esquema corporal. Importancia**

Hay una necesidad cada vez mayor de prestar más atención a la actitud postural en el ámbito educativo debido a que cada vez hay más personas con problemas en su columna vertebral por sedentarismo, malas posturas, o cargar de forma incorrecta peso. Se hace necesario tomar conciencia de nuestra actitud postural, ya que podremos ser conscientes de cómo está colocado nuestro cuerpo en el espacio. Es importante educar a los alumnos y alumnas en cuanto a la actitud postural se refiere, para enseñarles a ser conscientes de que su cuerpo habla y expresa emociones y sentimientos, aunque no lo quieran, y de que, si no se adquiere una buena postura corporal, esto desembocará o conllevará enfermedades y problemas de espalda. Es por ello que nuestra tarea es prevenir, saber y detectar a tiempo cualquier anomalía (Abardía Colas y Medina Sánchez, 1997, p.162). La flexibilidad es un aspecto clave a la hora de prevenir dichas anomalías, ya que a mayor amplitud articular y elongación muscular de nuestra espalda, tendremos menos posibilidades de sufrir enfermedades como la hiperlordosis, cifosis o escoliosis

estructuradas. Pero además de la flexibilidad, se hace necesario tratar otro aspecto igual de importante, el tono muscular. (Cambero Fernández, 2013-2014, pp.15-16)

### **4.5.3 Tono muscular**

El tono muscular es necesario tanto para prevenir anomalías como para adquirir un buen esquema corporal. Muchos autores coinciden en que el tono muscular es un aspecto inseparable del esquema corporal. A la hora de realizar cualquier movimiento por mínimo que sea, se necesita la tensión de unos músculos y la relajación de otros, y si realizamos un correcto funcionamiento y control de la tonicidad, nuestra conciencia corporal mejorará. Como se ha mencionado anteriormente, la tonificación es clave para la prevención de problemas y anomalías a nivel de postura. Esta tonificación consistirá en desarrollar la fuerza y resistencia de los grupos musculares del tren superior, en especial aquellos que hacen referencia a la espalda. La importancia que tiene el tono muscular en la adquisición y control de cualquier habilidad que se quiera aprender, es que este está presente en cualquier movimiento que se realice, como es el lanzar un objeto en una dirección. Para poder trabajar el tono muscular en los lanzamientos de precisión elegidos, debemos conocer la evolución del tono en los niños a lo largo de su desarrollo. Según Ballesteros (1982) el tono de actitud, es decir, el que permite al sujeto mantener su postura corporal, no existe hasta los 8-10 años, lo cual supone que a los 6-7 años pueden aparecer deformaciones al no estar del todo constituido el tono muscular. Entre los 10-12 años el tono muscular aumenta, y es poco después, en la pubertad, cuando se produce otra modificación tónica, debido a una transformación hormonal acompañada de una hipotonía. Este es un momento propicio a deformaciones de la columna, lo cual lo convierte a su vez en un momento ideal para tratar metodológicamente los lanzamientos, educando en la actitud postural. Ya que es a los 8 años cuando se comienza a mantener y desarrollar una postura y se producen modificaciones en el tono muscular, se hace necesario prestar atención a qué posturas tiene o acostumbra el alumnado, para evitar posibles hábitos nocivos. Por lo tanto, el momento adecuado para tratar metodológicamente los lanzamientos es a partir de los 8 años de edad. (Cambero Fernández, 2013-2014, pp.16-17).

## **4.6. ANÁLISIS GLOBAL DEL MOVIMIENTO**

En este apartado, se explicará qué es el Análisis Global del Movimiento explicando cada uno de los análisis que lo conforman.

### **4.6.1. Concepto**

El Análisis Global del Movimiento (A.G.M.), es una metodología cuya finalidad es trabajar las Habilidades Motrices desglosándolas en sus diferentes aspectos fundamentales relacionados con: los materiales que son utilizados para su práctica, los factores que influyen en su realización, sus aspectos técnicos de ejecución y, también, las posibilidades de enlaces y combinaciones con otras habilidades. "Se trata de un posicionamiento que nos exige profesionalmente atender a todos/as por igual, adoptando la metodología y ofreciendo a cada uno su progresión individual, junto con la asimilación de conceptos mínimos" (Abardía, 2007, p.12). Observamos por tanto que la finalidad de esta metodología es la de ayudar al profesorado de Educación Física a interpretar y trabajar la motricidad del alumnado desde una perspectiva global y abierta. A partir de la observación del movimiento y de su análisis se elabora una metodología para facilitar el desarrollo de las Habilidades Motrices en función de las capacidades del alumnado y de las necesidades que tenga un contexto determinado. Es competencia del educador, por su experiencia pedagógica, relacionar las actividades con las necesidades de los alumnos teniendo en cuenta su edad y su nivel de comprensión (Le Boulch, 1990, p.21).

El Análisis Global del Movimiento consta de una serie de análisis que se describen a continuación, los cuales permiten analizar cualquier Habilidad Motriz desde diferentes puntos de vista con el fin de abordarla didácticamente de una forma coherente que permita que cada "paso" que se siga en cada progresión asegure la adaptación de cualquier alumno facilitando así una experiencia satisfactoria de la actividad física realizada. Estos análisis son: el Análisis Multifuncional del Material, el Análisis de los Factores Motrices, el Análisis Técnico y, por último, el Análisis de Enlaces y Combinaciones de Habilidades. En decir, es un planteamiento metodológico que trata de atender a la diversidad unipersonal de cada uno de los alumnos, buscando trabajar dentro de sus necesidades y capacidades específicas, adaptando las actividades y consiguiendo una atención individualizada de la enseñanza. El primer paso a la hora de enseñar una Habilidad

Motriz, ya sea básica o específica, será la de 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 se pueda tener una idea global y también específica sobre qué se debe tener en cuenta a la hora de enseñar esta habilidad motriz en cuestión.

## **4.6.2. Análisis que conforman el AGM**

Veamos a continuación cada uno de los análisis que conforman el AGM:

### **4.6.2.1. Análisis Multifuncional del Material**

El primer análisis dentro del AGM es el Análisis Multifuncional del Material, el cual hace referencia al potencial de acción que puede tener en la habilidad motriz que se haya escogido para trabajar. Este análisis es el más elemental, pero no por ello menos importante, ya que permite averiguar cada una de las posibilidades que ofrecen los diferentes materiales con los que se va a contar según sus características (textura, color, peso, movilidad, dureza, calidad...). Es sabido que los materiales de los que se dispone para realizar las clases de Educación Física son un aspecto importante a considerar durante las Programaciones y Unidades Didácticas. Los materiales educativos que tenemos a nuestra disposición condicionan las actividades que podremos realizar y permiten potenciar la calidad de nuestras clases de Educación Física. Por ello, el primero de estos análisis trata de identificar el material del que disponemos para nuestras clases de Educación Física y analiza cada una de sus posibilidades a través de una serie de indicadores. El análisis del material condiciona significativamente cualquier progresión que se lleve a cabo, ya que 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. Además, gracias a este primer análisis, se pueden llegar a prevenir determinadas lesiones que pudieran ocurrir durante la puesta en práctica, así como garantizar la variedad de estímulos para que el alumno pueda adquirir los mayores niveles en los distintos factores motrices que la habilidad requiera. Este análisis ayuda a utilizar los materiales de múltiples maneras según el nivel de dificultad que en la progresión didáctica diseñada encontremos.

#### **4.6.2.2. Análisis de los Factores**

Este Análisis profundiza sobre cada uno de los factores que intervienen en la habilidad que se va a desarrollar, ya sean perceptivo-motrices o físico-motrices, de forma que se puede saber claramente qué se debe trabajar para poder evolucionar positivamente en la Habilidad Motriz que se utiliza. Entendemos por factores físico-motrices, aquellas capacidades físicas que con la práctica de las diferentes actividades se ponen en funcionamiento. Por contraparte, entendemos por factores perceptivo-motrices a aquellos factores que participan en la actividad desde el campo de lo perceptivo, incluyendo tanto el área propioceptiva como exteroceptiva (F. Abardía, 1998, p.28). La realización de este análisis de los factores es fundamental a la hora de llevar a cabo la progresión ya que permite saber qué aspectos se van a enseñar durante el desarrollo de la unidad didáctica. Es fundamental tener en cuenta en los pasos iniciales de aprendizaje qué factor puede ser determinante y/o limitante para su práctica y en qué medida, y también sirve para analizar y determinar el nivel de dificultad de cada una de las actividades en la progresión que se proponga. Por último, ofrece la posibilidad de crear y diseñar transferencias para el aprendizaje, creando y consolidando una ruta motriz en la que, aunque se utilicen 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.

#### **4.6.2.3. Análisis Técnico**

El tercer análisis que se realiza, es el denominado Análisis Técnico, el cual hace referencia a los aspectos técnicos de la propia habilidad, es decir, el cómo se va a llevar a cabo. La misión principal de este Análisis, es hacer una “fotografía” de aquellos aspectos técnicos que son fundamentales en cada parte de nuestro cuerpo. Por tanto, se trata de desglosar por zonas corporales. Se indaga en cómo influye cada segmento corporal en la realización técnica de dicha habilidad. De esta forma podemos enseñar al alumnado qué debe hacer cada parte de su cuerpo y aprender a su vez de la propia actividad y del cuerpo y sus movimientos. Además, realizar un análisis técnico de calidad, ofrece la posibilidad de generar una serie de criterios de éxito o fracaso, a través de los

cuáles el alumnado puede autoevaluarse y comprobar por qué no les sale alguno de los aspectos de la habilidad motriz encontrando así un razonamiento a sus errores. Dentro de este análisis cobran relevancia las representaciones mentales del cuerpo en cada uno de los momentos en los que se ejecuta la habilidad, y que, además, ayudan a potenciar este análisis. Logrado esto, se observa que posibilita 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).

#### **4.6.2.4. Análisis de Enlaces y Combinaciones**

Se trata de un análisis cuya función es dar calidad a la progresión ofreciendo, a través de enlaces y combinaciones de habilidades motrices, una amplia gama de actividades que ofrezcan al alumnado una gran variedad de estímulos aumentando considerablemente el número de esquemas motores con diferentes niveles de dificultad. El enlace de habilidades permite un enriquecimiento enorme ya que ayuda al alumnado a ampliar su competencia motriz sobremanera y la combinación de habilidades supone un reto individual para recrearse en el “más difícil todavía” disfrutando de los propios logros. Este análisis permite aprovechar habilidades motrices que se han trabajado en otras unidades didácticas (dando así sentido a la globalidad de la motricidad), abre el abanico de aplicabilidad de la habilidad motriz que en particular se enseña y, también, permite ofrecer una amplia oferta de actividades en la que cada alumno y alumna puede acceder según su nivel de disponibilidad motriz.

## **5. PROPUESTA EDUCATIVA**

### **5.1. DISEÑO DE UN PROYECTO DIDÁCTICO PARA 3º CICLO DE EDUCACIÓN PRIMARIA**

#### **5.1.1. Planificación, estructuración y desarrollo de las sesiones del proyecto.**

##### **Planificación del proyecto**

###### **Introducción:**

El presente proyecto didáctico está pensado para que el alumnado de 6º curso de Educación Primaria afiance las habilidades motrices, concretamente el lanzamiento de tiro con arco.

###### **Temporalización:**

Esta propuesta está formada por doce sesiones de 50 minutos. Las últimas dos sesiones, consisten en un circuito multifuncional, a través del cual repasaremos lo aprendido durante el desarrollo del siguiente proyecto.

###### **Objetivos del proyecto:**

- 1) Conocer diferentes tipos y formas de lanzar.
- 2) Conocer cuáles son los lanzamientos más eficaces en cuanto a precisión se refiere.
- 3) Dominar las diferentes posturas corporales durante los diferentes lanzamientos de precisión.
- 4) Mejorar la coordinación óculo – manual.
- 5) Adaptar la fuerza del lanzamiento según el blanco al que queramos lanzar.
- 6) Saber que partes del cuerpo están implicadas en la ejecución de cada lanzamiento.
- 7) Participar de forma activa en los retos motores propuestos, así como en todas las actividades respetando a los compañeros.

###### **Contenidos del proyecto:**

###### **Contenidos Conceptuales:**

1. Técnicas de agarre, lanzamiento y desplazamiento.

2. Conceptos de trayectoria, fuerza, potencia y distancia.

#### Contenidos Procedimentales:

1. Control postural en los diferentes lanzamientos.
2. Uso de distintos materiales para la ejecución de los diferentes lanzamientos.
3. Diferentes técnicas para diferentes tipos de lanzamientos.
4. Diferentes técnicas de desplazamiento.

#### Contenidos Actitudinales:

1. Respeto a compañeros y profesores, así como a las normas de cada actividad.
2. Cuidado del material empleado a lo largo del proyecto.
3. Recogida del material al final de la actividad o de la sesión.

#### **Metodología:**

Como vengo señalando a lo largo del trabajo, la metodología que se va a emplear en este proyecto es el Análisis Global del Movimiento. Además, se realizará una progresión abierta de actividades para dar una atención más individualizada a cada alumno. Otro planteamiento metodológico que se va a emplear al final de la Unidad, es el Circuito Multifuncional, que además de servir como propuesta para la última lección, tiene la finalidad de que el alumnado repase lo aprendido en el proyecto educativo y además se pueda evaluar a sí mismo.

#### **Evaluación del proyecto:**

La evaluación de este proyecto, se llevará a cabo de forma continua, para ello, está evaluación constará de unas fichas que tendrán que completar (contenidos conceptuales aprendidos) en las últimas sesiones planteadas, es decir, en el Circuito Multifuncional.

Las herramientas empleadas por el docente para recoger dichos datos serán la observación directa y el cuaderno de campo de cada alumno, en el que apuntarán al final de cada sesión cuales han sido los contenidos conceptuales trabajados en cada una de las diferentes actividades. Dichos contenidos serán proporcionados por el profesor. En el cuaderno de campo, también se reflejarán sus dificultades y los logros alcanzados.

## Desarrollo de las sesiones

### **Sesión 1 y 2: Control Postural y Agarres**

#### OBJETIVOS

1. Dominar los aspectos de nuestra postura para poder efectuar el lanzamiento correctamente.
2. Controlar la posición de nuestros segmentos corporales durante los diferentes tipos de lanzamientos.
3. Adquirir el control de la posición de nuestras manos y dedos al agarrar diferentes móviles.
4. Controlar la posición de las manos y los dedos en el agarre del arco y la flecha.
5. Controlar la posición de las manos y los dedos en el agarre del dardo.

#### TEMPORALIZACIÓN Y ESPACIOS

50 minutos cada sesión. Gimnasio.

#### MATERIALES

Pelotas de diferentes tamaños, saquitos, dardos y arcos de plástico.

#### MOMENTO DE ENCUENTRO

Los alumnos llegarán al gimnasio, allí se sentarán en frente de la pizarra, donde podrán observar el título de la unidad didáctica: Lanzamos y acertamos. A continuación, hablamos sobre la habilidad que vamos a trabajar y sus diferentes modalidades. En esta explicación se les aclara que al final de cada sesión se dejará un tiempo para que apunten en sus respectivos cuadernos de campo las actividades y los aprendizajes trabajados en cada una de ellas. Además, el profesor les proporcionará una ficha con los dibujos de las diferentes actividades realizadas. Mostraremos a los alumnos el espacio pertinente para la realización de las actividades y el material necesario en esta primera sesión. A continuación, pasarán por el vestuario donde se procede al cambio de atuendo, de manera que se dispongan a comenzar la práctica de Educación Física.

#### MOMENTO DE CONSTRUCCIÓN DE APRENDIZAJE

Las actividades que desarrollaremos a lo largo de la sesión serán explicadas a los alumnos

antes de llevarlas a cabo, y serán las siguientes:

1. Colocamos nuestro cuerpo orientado en una dirección, como si fuéramos a lanzar algo, y prestamos atención a la pierna que adelantamos y flexionamos, y a la pierna que dejamos extendida con el talón elevado.
2. Prestaremos atención a como colocamos y flexionamos nuestras piernas cuando el lanzamiento se realiza con ambos brazos.
3. Nos imaginamos que vamos a lanzar un objeto y elevamos el brazo correspondiente a nuestro lado dominante, imitando que lanzamos algo.
4. Nos imaginamos que vamos a lanzar un objeto y prestamos atención a como rotamos o giramos nuestro cuerpo.
5. Por tríos, uno del grupo mirará como se pasan el balón sus compañeros sin perderlo de vista, los roles irán variando.
6. Por parejas, uno de los compañeros deberá de seguir con la mirada a su pareja que se desplazará por la sala como el prefiera, andando o corriendo, cruzándose con otros alumnos.
7. La mano se apoyará por completo sobre la pelota, con los dedos estirados al máximo posible, cubriendo la mayor superficie posible de la pelota. La parte dorsal de la mano se situará sobre el objeto.
8. La pelota se agarrará con la palma o parte de esta y los dedos de la mano. La parte dorsal de la mano se situará sobre el objeto.
9. Empleando ambas manos, estas se situarán en los laterales del objeto. Las palmas estarán en completo contacto con este, y los dedos estirados, deberán cubrir el mayor rango posible de superficie.
10. La pelota o dardo, se sujetará con los dedos pulgar, índice y corazón. Los otros dos dedos podrán acompañar la forma de “pinza” de la mano, o podrán quedar flexionados.
11. Con una de las manos, agarramos el arco, cerrando la mano sobre este por la zona de agarre, formando con esta un puño. Con la otra mano, agarramos la cuerda con los dedos índice, corazón y anular.

#### MOMENTO DE DESPEDIDA

Dejaremos al alumnado un tiempo para que escriban en su cuaderno de campo lo ocurrido durante la sesión. A continuación, los alumnos volverán al vestuario y se procederá al

cambio de ropa y calzado.

### **Sesión 3 y 4: Lanzamiento**

#### OBJETIVOS

1. Controlar la postura de los segmentos corporales involucrados en los diferentes tipos de lanzamiento.
2. Mejorar la coordinación óculo – manual.
3. Conocer la técnica de ejecución de cada tipo de lanzamiento.

#### TEMPORALIZACIÓN Y ESPACIOS

50 minutos cada sesión. Gimnasio.

#### MATERIALES

Pelotas de diferentes tamaños, saquitos, colchonetas y arcos y flechas de plástico.

#### MOMENTO DE ENCUENTRO

Los alumnos llegan al vestuario donde se cambiarán de ropa y calzado para dar comienzo a la práctica de Educación Física. Más tarde, se dirigirán al espacio donde se desarrollará la sesión. En esta sesión trabajaremos los diferentes lanzamientos previstos para esta unidad. Antes de empezar mencionaremos los materiales necesarios para cada actividad planteada.

#### MOMENTO DE CONSTRUCCIÓN DE APRENDIZAJE

Las actividades que desarrollaremos a lo largo de la sesión serán explicadas a los alumnos antes de llevarlas a cabo, y serán las siguientes:

1. Lanzar el objeto, en este caso una pelota, con la mano dominante, contra una colchoneta o pared.
  - Lanzar el objeto de manera similar al anterior ejercicio, pero esta vez a un compañero.
2. Lanzar el objeto, en este caso una pelota, con la mano dominante, contra una colchoneta o pared por encima de la cabeza.

- Lanzar el objeto de manera similar al anterior ejercicio, pero esta vez a un compañero.
3. Lanzar el objeto, en este caso una pelota, con ambas manos, contra una colchoneta o pared por encima de la cabeza.
    - Lanzar el objeto de manera similar al anterior ejercicio, pero esta vez a un compañero.
  4. Lanzar el objeto, en este caso una pelota, con ambas manos, contra una colchoneta o pared al estilo cucharita.
    - Lanzar el objeto de manera similar al anterior ejercicio, pero esta vez a un compañero.
  5. Lanzar el objeto, en este caso una pelota, con una mano, contra una colchoneta o pared al estilo cucharita.
    - Lanzar el objeto de manera similar al anterior ejercicio, pero esta vez a un compañero.
  6. Lanzar el objeto, en este caso una pelota, con una mano, contra una colchoneta o pared al estilo bolos.
  7. Lanzar el objeto, en este caso una pelota, con una mano, contra una colchoneta o pared al estilo dardos
    - Lanzar el objeto de manera similar al anterior ejercicio, pero esta vez a un compañero.
  8. Lanzamiento de dos pelotas simultáneamente estilo dardos contra colchonetas.
  9. Dividimos a la clase en dos equipos, cada uno con su respectivo campo. En ambos campos habrá varios balones. Cuando se dé la señal, ambos equipos deberán de lanzar los balones de su campo, al contrario. Cuando acabe el tiempo, ganará el equipo con menos balones en su campo.
  10. Disparar con arco y flechas de plástico contra una colchoneta.

### MOMENTO DE DESPEDIDA

Dejaremos al alumnado un tiempo para que escriban en su cuaderno de campo lo ocurrido durante la sesión. A continuación, los alumnos volverán al vestuario y se procederá al cambio de ropa y calzado.

## **Sesión 5 y 6: Precisión**

### OBJETIVOS

1. Conocer la técnica de ejecución de cada tipo de lanzamiento.
2. Controlar la postura de los segmentos corporales involucrados en los diferentes tipos de lanzamiento.
3. Averiguar cuál es el tipo de lanzamiento más preciso.

### TEMPORALIZACIÓN Y ESPACIOS

50 minutos cada sesión. Gimnasio.

### MATERIALES

Balones y pelotas de diferentes tamaños, ladrillos de plástico, bancos suecos, aros, saquitos y arcos y flechas de plástico.

### MOMENTO DE ENCUENTRO

Los alumnos llegan al vestuario donde se cambiarán de ropa y calzado para dar comienzo a la práctica de Educación Física. Más tarde, se dirigirán al espacio donde se desarrollará la sesión. En esta sesión trabajaremos la precisión a través de los diferentes lanzamientos planteados previamente. Antes de empezar mencionaremos los materiales necesarios para cada actividad planteada.

### MOMENTO DE CONSTRUCCIÓN DE APRENDIZAJE

Las actividades que desarrollaremos a lo largo de la sesión serán explicadas a los alumnos antes de llevarlas a cabo, y serán las siguientes:

1. Jugamos a Sangre.
2. Colocamos unos ladrillos a ras de suelo y tratamos de derribarlos lanzando una pelota a la altura de la cabeza, por encima de esta y en estilo cucharita.
3. Lo mismo que el anterior ejercicio, pero sobre un banco sueco.
4. Lanzar una pelota a la altura de la cabeza, por encima de esta y en estilo cucharita, tratando de que esta caiga sobre un aro situado en el suelo a unos metros.
5. Colocamos unos ladrillos de plástico y tratamos de derribarlos lanzando una pelota pequeña al estilo dardos.

6. Lo mismo que el anterior ejercicio, pero con un arco y flechas de plástico.
7. Nos colocamos sobre un banco suizo, y tratamos de derribar unos ladrillos de plástico que se encuentran en el suelo lanzando una pelota pequeña al estilo dardos.
8. Lo mismo que el anterior ejercicio, pero con un arco y flechas de plástico.

### MOMENTO DE DESPEDIDA

Dejaremos al alumnado un tiempo para que escriban en su cuaderno de campo lo ocurrido durante la sesión. A continuación, los alumnos volverán al vestuario y se procederá al cambio de ropa y calzado.

## **Sesión 7 y 8: Precisión**

### OBJETIVOS

1. Conocer la técnica de ejecución de cada tipo de lanzamiento.
2. Controlar la postura de los segmentos corporales involucrados en los diferentes tipos de lanzamiento.
3. Controlar la dosificación de impulso y comprender que es.

### TEMPORALIZACIÓN Y ESPACIOS

50 minutos cada sesión. Gimnasio.

### MATERIALES

Balón de playa, balones y pelotas de diferentes tamaños, aros, saquitos, volante de bádminton, conos, dianas y pelotas de velcro, dardos y dianas de plástico, y dianas, arcos y flechas de plástico.

### MOMENTO DE ENCUENTRO

Los alumnos llegan al vestuario donde se cambiarán de ropa y calzado para dar comienzo a la práctica de Educación Física. Más tarde, se dirigirán al espacio donde se desarrollará la sesión. En esta sesión trabajaremos la precisión, y en concreto la dosificación de impulso, a través de los diferentes lanzamientos planteados previamente. Antes de empezar mencionaremos los materiales necesarios para cada actividad planteada.

## MOMENTO DE CONSTRUCCIÓN DE APRENDIZAJE

Las actividades que desarrollaremos a lo largo de la sesión serán explicadas a los alumnos antes de llevarlas a cabo, y serán las siguientes:

1. “Tiro al plato” con pelotas medianas o pequeñas a balón de playa.
2. Lanzar una pelota al estilo bolos tratando de que esta acabe sobre un aro situado en el suelo a unos metros.
3. Lanzar un saquito/volante de bádminon al estilo dardos tratando de que estos acaben sobre un aro situado en el suelo a unos metros.
4. Lanzar flechas de plástico con su respectivo arco, tratando de que estas acaben sobre un aro situado en el suelo a unos metros.
5. Lanzar una pelota al estilo bolos tratando de derribar unos conos agrupados como si fueran bolos de verdad.
6. Lanzar una pelota con velcro contra una diana con velcro al estilo dardos y lanzar dardos de plástico contra su diana de plástico correspondiente.
7. Con un arco y sus flechas de plástico, disparar a su respectiva diana de plástico.

## MOMENTO DE DESPEDIDA

Dejaremos al alumnado un tiempo para que escriban en su cuaderno de campo lo ocurrido durante la sesión. A continuación, los alumnos volverán al vestuario y se procederá al cambio de ropa y calzado.

## **Sesión 9 y 10: Perfeccionamiento**

### OBJETIVOS

1. Conocer como diferentes factores, ya sean externos a nosotros o ambientales, pueden afectar a nuestros lanzamientos, a nuestra precisión y a la técnica empleada.

### TEMPORALIZACIÓN Y ESPACIOS

50 minutos cada sesión. En el patio exterior del centro.

## MATERIALES

Pelotas y balones de diferentes tamaños, canastas, dianas y dardos de plástico, dianas, arcos y flechas de plástico, y plintos.

## MOMENTO DE ENCUENTRO

Los alumnos llegan al vestuario donde se cambiarán de ropa y calzado para dar comienzo a la práctica de Educación Física. Más tarde, se dirigirán al espacio donde se desarrollará la sesión. En esta sesión nos centraremos en perfeccionar la técnica adquirida en los diferentes tipos de lanzamiento. Antes de empezar mencionaremos los materiales necesarios para cada actividad planteada.

## MOMENTO DE CONSTRUCCIÓN DE APRENDIZAJE

Las actividades que desarrollaremos a lo largo de la sesión serán explicadas a los alumnos antes de llevarlas a cabo, y serán las siguientes:

1. Balón-tiro
2. Lanzamientos con balón a la altura de la cabeza, por encima de esta y en estilo cucharita a canasta.
3. Lanzamiento de dardos de plástico a su respectiva diana de plástico en el exterior.
4. Tiro con arco y flechas de plástico al aire libre y a su respectiva diana de plástico en el exterior.
5. Lanzamiento de dardos de plástico a su respectiva diana de plástico sobre un plinto.
6. Con un arco y sus flechas de plástico, disparar a su respectiva diana de plástico sobre un plinto.

## MOMENTO DE DESPEDIDA

Dejaremos al alumnado un tiempo para que escriban en su cuaderno de campo lo ocurrido durante la sesión. A continuación, los alumnos volverán al vestuario y se procederá al cambio de ropa y calzado.

## **Sesión 11 y 12: Circuito multifuncional**

### OBJETIVOS

1. Repasar todos los aspectos trabajados en las sesiones anteriores sobre la habilidad motriz específica del lanzamiento de precisión.
2. Autoevaluar y reflexionar sobre cada uno de los aspectos trabajados en las sesiones anteriores, siendo capaz de saber lo que tengo que mejorar.

### TEMPORALIZACIÓN Y ESPACIOS

50 minutos cada sesión. Gimnasio.

### MATERIALES

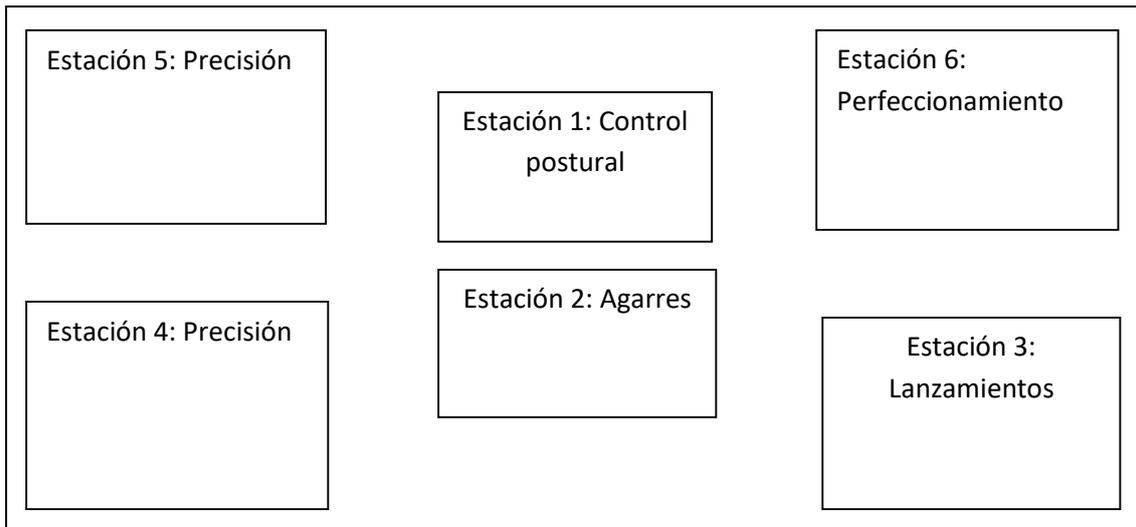
Pelotas y balones de diferentes tamaños, saquitos, volantes de bádminton, dianas y dardos de plástico, dianas, arcos y flechas de plástico, bancos suecos, plintos, aros, ladrillos de plástico, conos.

### MOMENTO DE ENCUENTRO

Los alumnos llegan al vestuario donde se cambiarán de la ropa y el calzado para dar comienzo a la práctica de Educación Física. Más tarde, se dirigirán al espacio pertinente donde se desarrollará esta sesión. En esta sesión trabajaremos todo lo aprendido en las sesiones anteriores y además de un repaso del proyecto, esta sesión les servirá para llevar a cabo una autoevaluación sobre la habilidad motriz de los lanzamientos de precisión.

### MOMENTO DE CONSTRUCCIÓN DE APRENDIZAJE

Las últimas sesiones que conforman esta Unidad son el Circuito Multifuncional, esta sesión, como ya he dicho anteriormente, sirve de repaso del resto de sesiones planteadas. Gracias al Circuito Multifuncional, los alumnos podrán comprobar si los objetivos establecidos se han cumplido y podrán autoevaluarse para saber lo que tienen que mejorar en cuanto a la habilidad trabajada. Para esta sesión, dividiremos el espacio utilizado en 6 estaciones, en las cuales, trabajaremos cada uno de los aspectos más relevantes en las que hemos descompuesto la habilidad.



### MOMENTO DE DESPEDIDA

Dejaremos al alumnado un tiempo para que escriban en su cuaderno de campo lo ocurrido durante la sesión. A continuación, los alumnos volverán al vestuario y se procederá al cambio de ropa y calzado.

## 6. CONCLUSIONES

A través de este proyecto, he podido plasmar los diferentes conocimientos adquiridos a lo largo de la carrera, en especial, aquellos que hacen referencia a la mención de Educación Física, a través de una correcta búsqueda de información, buscando en diferentes fuentes, y seleccionando aquellas de interés para mi propuesta. Creo que el buscar información previa en libros ya editados de autores importantes, te ayuda a realizar un trabajo de más calidad y también te facilita la confección del mismo (1).

Este trabajo comenzó pensando previamente en la habilidad motriz que quería trabajar mediante la realización de una Unidad Didáctica. Al final me decanté por la habilidad motriz de lanzar, en concreto, aquella que requiere de cierta precisión. Para llevar a cabo su correcta enseñanza-aprendizaje, decidí basarme en la metodología basada en el Análisis Global del Movimiento (AGM), y que utilice el Circuito Multifuncional como forma de evaluar al final de la Propuesta Didáctica, no dejando por ello al margen la evaluación continua, ya que ambas son compatibles. Ambos métodos han sido propuestos y enseñados por el DR. Francisco Abardía, profesor de la asignatura “Cuerpo, Percepción y Habilidad” (2, 3 y 5).

Gracias a la metodología del AGM, considero que he tratado correctamente todos los aspectos que intervienen en la habilidad motriz del lanzamiento con precisión, partiendo de lo general a lo particular, avanzando progresivamente en la dificultad de las actividades. Para empezar, he tenido en cuenta los materiales necesarios para mi propuesta, y cuáles son las características de estos que afectan en el trabajo de dicha habilidad. Seguidamente he tenido en cuenta los factores que intervienen a nivel físico-motor y perceptivo-motor, siendo los primeros las capacidades físicas que con la práctica de las diferentes actividades se ponen en funcionamiento, y los segundos aquellos factores que participan en la actividad desde el campo de lo perceptivo, incluyendo tanto el área propioceptiva como exteroceptiva. Ambos factores son fundamentales a la hora de llevar a cabo la progresión, ya que permiten saber qué aspectos se van a enseñar durante el desarrollo de la unidad didáctica. El siguiente análisis a tener en cuenta es el técnico, el cual como su propio nombre indica hace referencia a los aspectos técnicos de la propia habilidad, es decir, el cómo se va a llevar a cabo. Finalmente, el último aspecto a tener en cuenta en el trabajo del lanzamiento con precisión ha sido el análisis de enlaces y combinaciones, el cual consiste en buscar la progresión del alumnado en la habilidad

motriz, combinando y enlazando esta con otras habilidades motrices, otorgando mayor complejidad y dificultad a las actividades, y permitiendo al alumnado llegar hasta donde le sean permitidas sus capacidades (3, 4 y 5).

La intención de este trabajo es lograr la correcta elaboración de una Unidad Didáctica, para lo cual, me baso en los aspectos teóricos tratados en clase, como son las habilidades motrices y su clasificación, el esquema corporal, la actitud postural y la metodología a seguir, el AGM. A partir de mis propios conocimientos, he podido profundizar más en ellos a través de la búsqueda y recolección de información a través de diferentes fuentes, como son libros, escritos y trabajos previos relacionados con el mío, en los cuales a su vez he podido ver diferentes opiniones, ideales y puntos de vista, a partir de los que basarme para completar y contrastar mis conocimientos. Teniendo en cuenta todo esto y la metodología en la que me he basado, he podido realizar una progresión abierta de actividades, permitiendo a través de estas que los niños y niñas adquieran de diferentes maneras los conceptos necesarios para el aprendizaje y dominio de la habilidad, además de permitirles llegar hasta donde sus capacidades les permitan, gracias al análisis de enlaces y combinaciones, adaptándose dicha propuesta a todo el alumnado (5).

En cuanto a los dos últimos objetivos, considero que los he cumplido en parte. Mi propuesta al tratarse de un supuesto práctico-teórico, atiende a aspectos como la elaboración de los contenidos conceptuales que se tendrían en cuenta a la hora de evaluar, ya que de esta forma se puede saber que alumnos y alumnas muestran interés por aprender y se esfuerzan, a pesar de no poder realizar las actividades propuestas. El problema está en que, al no haberse llevado a la práctica, no se puede llevar a cabo una evaluación del alumnado ni del aprendizaje de los conceptos, a pesar de tener también elaborada la evaluación (circuito multifuncional). En cuanto al último objetivo, como ya se ha mencionado, al tratarse de un supuesto práctico-teórico, no se han podido evaluar ni los contenidos conceptuales, ni los procedimentales, ni los actitudinales del alumnado, aspectos que se deberían de tener en cuenta en el momento de la realización de esta propuesta (6 y 7).

## 7. BIBLIOGRAFÍA

- Abad Sainz, J., Abardía Colás, F., Santos Domínguez, J. (2019). El Frisbee como recurso en Educación Física a través del Análisis Global del Movimiento. Palencia. Ed. Llum Neta S.L
- Abardía Colás, F. y Medina Sánchez, D. (1997). Educación Física de Base. Manual didáctico. Palencia: Asociación cultural cuerpo, educación y motricidad. pp. 128-209.
- Abardía, F. (2020-2021). Apuntes de la asignatura: Cuerpo, Percepción y Habilidad. Palencia: Universidad de Valladolid, Facultad de Educación de Palencia. Inédito.
- Abardía, F. (2007). Método-AGM-de conducción de motos. Sunday2012. Madrid.
- Abardía, F. y Medina, D. (1998). Patinaje en línea: Elaboración de recursos en Educación Física. Ed. Asociación Cultural Cuerpo, Educación y Motricidad. Palencia.
- Argüello et al. (2014-2015). Teoría de Henri Wallon. Universidad de Castilla-La Mancha. Facultad de Educación (Albacete), en <https://es.slideshare.net/cristobalherrera92/teora-educativa-de-wallon-trabajo>
- Arroyo Pinto, H. (2020-2021). Apuntes de la Asignatura: Educación Física y Salud. Palencia: Universidad de Valladolid, Facultad de Educación de Palencia. Inédito.
- Ballesteros Jiménez, S. (1982). El esquema corporal: Función básica del cuerpo en el desarrollo psicomotor y educativo, TEA ediciones, Madrid.
- Batalla, A. y Martínez, P. (2002). Deportes individuales. Barcelona: Inde.
- Batalla Flores, A. (2000). Habilidades motrices. Barcelona. Inde.
- Bores Calle, N. (2019-2020). Apuntes de la asignatura: Juegos y Deporte. Palencia: Universidad de Valladolid, Facultad de Educación de Palencia. Inédito.
- Cambero Fernández, V. (2013-2014). Educación de la Actitud Postural para el desarrollo del Esquema Corporal a través de los lanzamientos en Educación Primaria. Universidad de Valladolid. Facultad de Educación (Palencia), en <https://docplayer.es/44160299-Educacion-de-la-actitud-postural-para-el-desarrollo-del-esquema-corporal-a-traves-de-los-lanzamientos-en-educacion-primaria.html>
- Camerino Foguet, O. y Castañer Balcells, M. (2006). Manifestaciones básicas de la motricidad. Lleida: Universitat de Lleida.
- Castañer, M. y Camerino, O. (1996). La Educación Física en la Enseñanza Primaria. Una propuesta curricular para la Reforma. Barcelona. Inde. Tercera edición.
- Castañer, M. y Camerino, O. (2001). La educación física en la enseñanza primaria: Una propuesta curricular para la reforma. Barcelona: INDE.

- Castañer, M. y Camerino, O. (2006). Manifestaciones básicas de la motricidad. Lleida: Universitat de Lleida.
- Contreras Jordan, R. (1998). Didáctica de la Educación Física: un enfoque constructivista. Barcelona: INDE.
- Cratty B. J. (1970). Perceptual and motor development in infants and children, Macmillan, NY.
- Dardos - Wikipedia, la enciclopedia libre. (2021). Retrieved 21 March 2021, from <https://es.wikipedia.org/wiki/Dardos>
- Díaz Lucea, J. (1999). La enseñanza y aprendizaje de las habilidades y destrezas motrices básicas. Barcelona. Inde.
- Ellis, M. (1983). Similarities and differences in games: A system for classification. En VV.AA. Teaching Team Sports. Roma: Congreso AIESEP, 137-142.
- Fernández Garrote, E. (2012-2013). El juego como recurso didáctico para la adquisición de una habilidad motriz básica, el lanzamiento. Universidad de Valladolid. Facultad de Educación (Palencia), en <http://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/4017/TFG-G388.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Generelo, E. y Lapetra, S. (1993). Fundamentos de Educación Física para Enseñanza Primaria. Vol. I. Barcelona: INDE, p.448.
- Gil Madrona, P. (2003). Desarrollo psicomotor en educación infantil: (de 0 a 6 años). Sevilla: Wanceulen. Print.
- Gil Madrona, P. (2003). Diseño y desarrollo curricular en educación física y educación infantil: (selección y secuenciación de objetivos y contenidos). Sevilla: Wanceulen. Print.
- Hernández Álvarez, J. L. y Velázquez, R. (Coord.) (2004). La evaluación en educación física. Investigación y práctica en el ámbito escolar. Barcelona: Graó.
- Hidalgo Toledo C. H. (2016). Historia del tiro con arco. Manuales ATAUNAM en [https://es.wikipedia.org/wiki/Tiro\\_con\\_arco](https://es.wikipedia.org/wiki/Tiro_con_arco)
- Jiménez Álvarez, E (1988). Tiro con Arco Técnica mecánica y planificación de entrenamiento. Editorial Esteban Sanz Martínez.
- Juegos Olímpicos en la Antigüedad - Wikipedia, la enciclopedia libre. (2021). Retrieved 21 March 2021, from [https://es.wikipedia.org/wiki/Juegos\\_Ol%C3%ADmpicos\\_en\\_la\\_Antig%C3%BCedad#Las\\_pruebas\\_deportivas](https://es.wikipedia.org/wiki/Juegos_Ol%C3%ADmpicos_en_la_Antig%C3%BCedad#Las_pruebas_deportivas)

- Le Boulch, J., (1987). La educación psicomotriz en la escuela primaria, Barcelona, Ed. Paidós.
- Le Boulch, J. (1990). La educación psicomotriz en la escuela primaria. Barcelona: Paidós
- McCleanaghan, B.A. y Gallahue, D.L. (1985). Movimientos fundamentales. Su desarrollo y rehabilitación. Buenos Aires. Panamericana.
- Mora Vicente, J. (1989). Indicaciones y sugerencias para el desarrollo de la fuerza. Diputación de Cádiz, Servicio de Deportes. 2a edición. Cádiz.
- Parlebás, P. (1988). Elementos de sociología del deporte. Málaga: Unisport, Junta de Andalucía.
- Pazos, J. M. y Aragunde J. L. (2000). Educación Postural. Barcelona. Inde. Primera edición.
- Pelota - Wikipedia, la enciclopedia libre. (2021). Retrieved 21 March 2021, from <https://es.wikipedia.org/wiki/Pelota#:~:text=La%20pelota%20de%20cuero%20la,en%20el%20siglo%20IV%20a.&text=Esto%20surgi%20cuando%20uno%20de,acababa%20de%20inventar%20la%20pelota>.
- Prieto Bascón M. A. (2010). Habilidades Motrices Básicas. Revista digital Innovación y Experiencias Educativas, Volumen N° 37, 1-10.
- Rigal R. (2006). Educación Motriz y Educación Psicomotriz en Preescolar y Primaria. Acciones Motrices y Primeros Aprendizajes. Barcelona. Inde. Primera Edición.
- Ruiz Pérez, L. M. (1987). Desarrollo motor y actividades físicas. Gymnos, Madrid.
- Sánchez Bañuelos, F. (1984). Bases para una didáctica de la educación física y el deporte. Madrid. Gymnos.
- Sánchez Bañuelos, F. (1986). Didáctica de la Educación Física y el deporte. Madrid. Gymnos.
- Sánchez García, C. (2019-2020). El lanzamiento de tiro con arco a través del Análisis Global del Movimiento en actividades extraescolares desarrolladas en un campamento educativo para 3º ciclo de educación primaria. Universidad de Valladolid. Facultad de Educación (Palencia), en <http://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/45275/TFG-L2711.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Sebastiani, E.M. (1999). La enseñanza de los deportes individuales. Modelos de intervención pedagógica. En D. Blázquez (ed.). La iniciación deportiva y el deporte escolar (pp. 311-332). Barcelona: Inde.

- Tiro con arco - Wikipedia, la enciclopedia libre. (2021). Retrieved 21 March 2021, from [https://es.wikipedia.org/wiki/Tiro\\_con\\_arco#Historia](https://es.wikipedia.org/wiki/Tiro_con_arco#Historia)
- Torres, M. A. (2005). Enciclopedia de la Educación Física y el Deporte. Barcelona: Ediciones del Serba.
- Trigueros, C. & Rivera, E. (1991). Educación Física de Base. Granada. Gioconda.
- Valero Valenzuela, A. y Gómez Mármol, A. (2016). EmásF, Revista Digital de Educación Física. Año 7, Volumen N° 42, en [https://www.researchgate.net/publication/308021238\\_Los\\_deportes\\_individuales\\_Sus\\_caracteristicas\\_y\\_taxonomia](https://www.researchgate.net/publication/308021238_Los_deportes_individuales_Sus_caracteristicas_y_taxonomia)
- Vayer, P. (1985). El niño frente al mundo, Barcelona, Ed. Científico-Médica.
- Wallon, H. (1984). La evolución psicológica del niño. 5ª ed. Barcelona: Crítica. Print.
- Wallon, H., (1970). Origines du caractère, PUF, 4ª edición.
- Wallon, H., (1959). Kinesthesie et image visuelle du corps propre chez l'enfant en Revue Enfance n° 3-4.

## **8. ANEXOS**

### **8.1. ANÁLISIS GLOBAL DEL MOVIMIENTO**

#### **8.1.1. ANÁLISIS MULTIFUNCIONAL**

##### **Pelotas**

Deberán de ser de diferentes tamaños, pequeñas y medianas para poder ser abarcadas sin dificultad con una sola mano, o de un tamaño considerable, necesitando de las dos manos para sujetar y lanzar el móvil. El grado de aire que tengan, supondrá mayor dificultad o facilidad en el agarre, y mayor o menor aerodinámica. También podremos emplear balones de grandes dimensiones, obviamente con poco aire, como plataformas inestables sobre las que lanzar. Su material será plástico o goma. Pueden ser de velcro, para lanzarlas contra dianas del mismo material, y así poder ver el grado de precisión del lanzamiento.

##### **Conos**

Serán empleados como objeto al que dar o acertar, es decir, servirán de diana. Importará el tamaño, ya que supondrá mayor facilidad o dificultad acertar, y el color, ya que servirá de ayuda para seleccionar a cuál acertar. Su material será plástico.

##### **Dianas**

Al igual que los conos, servirán de elemento al que apuntar. Importará al igual que con los anteriores el diámetro y los colores de estas, pero además el material, ya sea plástico o velcro.

##### **Arcos y flechas**

Nos servirán para practicar un tipo de lanzamiento con precisión. Su material será plástico, para evitar posibles riesgos con los alumnos. Debemos disponer de diferentes tamaños para que los alumnos puedan maniobrar con mayor facilidad. Al ser de plástico, el peso no debe de suponer un problema.

##### **Aros**

Se usarán a modo de diana en el suelo, sobre la que acertar. Podemos aumentar o disminuir la dificultad en la precisión con el tamaño, los colores, y dependiendo si deben

de golpear al propio aro, o lanzar dentro de este. Su material será plástico.

### **Picas y ladrillos**

Con estos dos materiales podremos crear circuitos a realizar antes del lanzamiento, o porterías en las que marcar con el lanzamiento con precisión. Podremos aumentar el grado de dificultad con el tamaño de las picas, la separación entre estas, y los colores empleados.

### **Saquitos**

De manera similar a las pelotas, su tamaño, y el grado de relleno que tengan, permitirá jugar con diferentes grados de dificultad a la hora de lanzar o en el agarre del objeto. Serán de material plástico o de tela.

### **Volantes Bádmiton**

Serán empleados para practicar la dosificación del impulso. Serán de un material plástico rígido, pero no duro, no teniéndonos que preocupar por su fragilidad.

### **Colchonetas**

Podremos emplearlas como “pared” sobre la que lanzar, impidiendo romper el material debido a su densidad y dureza. Nos servirán para practicar diferentes lanzamientos ejerciendo una mayor o menor fuerza en el lanzamiento.

### **Iluminación**

Deberemos de tener en cuenta la importancia de este factor, sobre todo a la hora de tratarse de una actividad en la que la vista es un factor importante e imprescindible. No deberá de ser ni muy intensa, ni muy débil, para no dañar ni forzar la vista del alumnado de manera innecesaria. Como mucho, de poder regular la intensidad, disminuirla en su justa medida para aumentar el grado de dificultad al disminuir la luminosidad.

### **Suelo**

Deberá de ser un suelo estable, que forme ángulos rectos en su unión con la pared, eso significará que es completamente horizontal respecto a la pared, obviamente, si esta está completamente en vertical. Deberá de ser de un material antideslizante para evitar caídas, y de producirse alguna, para evitar daños innecesarios, no deberá de tener ni malformaciones ni irregularidades. Por supuesto, tampoco deberá de ser áspero, pero

tampoco completamente liso, para evitar el deslizamiento.

### **Bancos suizos y demás plataformas**

Nos permitirán aumentar la altura respecto al suelo, para aumentar la inclinación y dificultad a la hora de lanzar con precisión a una diana. También nos permitirán aumentar el grado de inestabilidad.

### **Viento**

No debería de suponer un problema cuando estemos en el gimnasio cubierto, pero si decidimos salir a realizar la práctica fuera, en el patio, por ejemplo, será un factor determinante a la hora de lanzar, ya que puede alterar la trayectoria del móvil, y por tanto, nuestra precisión.

### **Temperatura**

En el gimnasio cubierto no debería de suponer un problema, pero si salimos al exterior, la temperatura puede suponer un problema para algunos materiales, como el plástico, ya que el frío puede endurecerlo y aumentar su fragilidad.

### **Compañeros**

Podrán servir de ayuda, como posibles “dianas” móviles a las que acertar, o como vigilantes a la hora de que alguien se suba a una plataforma inestable desde la que lanzar, para evitar posibles daños por una caída, por ejemplo.

### **8.1.2. ANÁLISIS FÍSICO-MOTRIZ**

- Fuerza-velocidad focalizada en la zona de los brazos o en el brazo lanzador.
- Fuerza-presión focalizada en la zona de las falanges de los dedos para los diferentes agarres.
- Amplitud articular relativa a la zona de la muñeca para lograr diferentes efectos en el móvil lanzado
- Fuerza-tensión relativa a la zona de la muñeca para lograr una mayor estabilidad.
- Amplitud escapular relativa a los diferentes ángulos que podemos lograr con el hombro.
- Fuerza-resistencia en las piernas, para poder mantener la postura correcta en los diferentes lanzamientos.
- Velocidad de reacción para predecir la dirección de un móvil al que acertar, para predecir el blanco estático estando tú en movimiento, o estando ambos en movimiento.
- Amplitud direccional de la espalda para los diferentes lanzamientos en diferentes situaciones y direcciones.

### **8.1.3. ANÁLISIS PERCEPTIVO-MOTRIZ**

- Sentido háptico de las palmas de las manos, para saber amoldar nuestras manos a los diferentes materiales y agarres que se puedan emplear con ellos.
- Percepción visual del medio en el que nos encontramos, y del móvil o diana en la que acertar.
- Coordinación estático-clónica para mantener la postura.
- Coordinación intersegmentaria entre el tren superior e inferior y el lado izquierdo y derecho de nuestro cuerpo.
- Coordinación bilateral entre el tren superior e inferior y el lado izquierdo y derecho de nuestro cuerpo.
- Coordinación segmentaria entre diferentes extremidades.
- Coordinación dinámico general para adaptar todo el cuerpo a determinados tipos de lanzamiento.
- Cálculo de distancias a través de la vista para adaptar el cuerpo y el tipo de tiro.
- Cálculo de distancias a través del oído para saber la dirección a donde lanzar.
- Coordinación segmentaria a través de la disociación segmentaria mediante la lateralidad del brazo de lanzamiento.
- Coordinación óculo-manual para coger el objeto volante.
- Sensaciones propioceptivas para el control y ajuste postural de los ángulos de las articulaciones durante los diferentes tipos de lanzamientos.
- Noción del volumen corporal (kinestesia) a través del cual poder sentir el propio movimiento de nuestro cuerpo, aunque el lanzamiento sea estático.

#### **8.1.4. ANÁLISIS DE ASPECTOS TÉCNICOS**

##### **- Cabeza**

Debe de estar dirigida al objetivo/diana móvil o estático al que apuntemos. De ser un objetivo móvil, como ya se ha mencionado, deberá de seguirse el movimiento de este con la mirada, siguiéndolo también con la cabeza si fuera necesario.

#### **Lanzamiento a una mano con pelota pequeña o mediana a la altura de la cabeza**

##### **- Muñeca**

Con una extensión dorsal combinada con una leve abducción, esto nos permitirá en el último momento ajustar la dirección y el impulso del móvil que lanzamos. En función del giro de muñeca que hagamos, podremos lograr unos efectos determinados u otros en la pelota lanzada.

##### **- Mano**

Semi abierta o abierta, con la palma o parte de esta y los dedos en contacto con el objeto. Con los dedos se ejercerá fuerza-presión, la necesaria en función del tamaño del móvil, para no perder este durante el lanzamiento. Una vez realizamos el lanzamiento, los dedos quedarán extendidos.

##### **- Brazos**

Flexo-extendido y separado lateralmente del cuerpo. Esto permitirá su extensión completa hacia el frente, con ayuda de la amplitud de rotación del hombro, dejándolo extendido horizontalmente sobre el suelo. El otro brazo, levemente flexionado, con una extensión casi completa, haremos contrapeso, posicionándolo inversamente al brazo lanzador.

##### **- Hombros**

El hombro dominante requerirá de una abducción, combinada con una flexo-extensión horizontal hacia delante, aumentando la amplitud de movimiento del brazo. El otro hombro, realizará una flexo-extensión, acompañada de una aducción horizontal, permitiéndonos posicionar su correspondiente brazo en el lugar inverso al brazo lanzador.

### **- Tronco**

Llevaremos a cabo una rotación extensión del eje lateral correspondiente al brazo lanzador, y la rotación flexión al lanzar. El eje lateral opuesto realizará la rotación flexión y rotación extensión de manera inversa al eje lateral que lanza.

### **- Piernas**

Ambas flexo-extendidas. La pierna contraria al brazo lanzador deberá de estar adelantada respecto a la otra, sirviendo en todo momento como apoyo, o solo al final del lanzamiento (sin tensión muscular ni bloqueo articular). La otra pierna, la del eje lanzador, se tensará generando parte de la fuerza de impulso para lanzar. Su elevación aumentará el recorrido del movimiento generado por el resto del cuerpo durante el lanzamiento.

## **Lanzamiento a dos manos con pelota por encima de la cabeza**

### **- Muñecas**

Deberán de estar extendidas dorsalmente, para adaptar la mano a la forma y tamaño del balón. Al colocar el balón por detrás de la cabeza, para lograr un mayor recorrido, y, por tanto, un mayor impulso, se lleva a cabo la aducción de estas, y al final del lanzamiento, justo antes de soltar el objeto, la abducción para direccionar este.

### **- Manos**

Abiertas, con la palma abarcando el objeto y estando toda ella en contacto con este último. Los dedos estarán extendidos y separados los unos de los otros, cubriendo la mayor superficie posible del objeto. La parte dorsal de la mano apuntará hacia el exterior.

### **- Brazos**

Flexionados y extendidos hacia arriba, sujetando el balón sobre nuestra cabeza, se flexionarán hacia atrás y se extenderán a la vez que avanzan hacia el frente, quedando prácticamente extendidos del todo hacia delante nuestro.

### **- Hombros**

Previamente al lanzamiento, presentarán una abducción entre 120 y 180 grados, y a través

de una circunducción y extensión frontal, permitirán la extensión de los brazos hacia el frente.

#### **- Tronco**

A la vez que se realiza la abducción de hombro, se lleva a cabo una leve extensión de la espalda, y según se rotan los hombros, llevando y extendiendo los brazos al frente, se realiza una leve flexión de esta.

#### **- Piernas**

Paralelas la una de la otra, deberán de situarse a la altura de los hombros, aumentando la superficie de nuestra base de apoyo. Levemente flexionadas, esto permitirá una relajación muscular que no nos desequilibrará, y que nos permitirá “aguantar” el impulso generado por los brazos. La posición de estas, también influirá en el impulso generado a través de una leve genuflexión y extensión de rodillas.

### **Lanzamiento a una mano con pelota pequeña o mediana por encima de la cabeza**

#### **- Muñeca**

Con una extensión dorsal combinada con una leve abducción, esto nos permitirá en el último momento ajustar la dirección y el impulso del móvil que lanzamos.

#### **- Mano**

Semi abierta o abierta, con la palma o parte de esta y los dedos en contacto con el objeto. Con los dedos se ejercerá fuerza-presión, la necesaria en función del tamaño del móvil, para no perder este durante el lanzamiento. Una vez realizamos el lanzamiento, los dedos quedarán extendidos.

#### **- Brazos**

Flexionado y extendido hacia arriba, sujetando el balón sobre nuestra cabeza, se flexionará hacia atrás y se extenderá a la vez que avanza hacia el frente, quedando prácticamente extendidos del todo hacia delante nuestro. El otro brazo, levemente flexionado, con una extensión casi completa, haremos contrapeso, posicionándolo inversamente al brazo lanzador.

### **- Hombros**

El hombro dominante previamente al lanzamiento, presentará una abducción entre 120 y 180 grados, y a través de una circunducción y extensión frontal, permitirá la extensión del brazo hacia el frente. El otro hombro, realizará una flexo-extensión, acompañada de una aducción horizontal, permitiéndonos posicionar su correspondiente brazo en el lugar inverso al brazo lanzador.

### **- Tronco**

A la vez que se realiza la abducción de hombro, llevaremos a cabo una rotación extensión del eje lateral correspondiente al brazo lanzador, y la rotación flexión al lanzar. El eje lateral opuesto realizará la rotación flexión y rotación extensión de manera inversa al eje lateral que lanza.

### **- Piernas**

Ambas flexo-extendidas. La pierna contraria al brazo lanzador deberá de estar adelantada respecto a la otra, sirviendo en todo momento como apoyo, o solo al final del lanzamiento (sin tensión muscular ni bloqueo articular). La otra pierna, la del eje lanzador, se tensará generando parte de la fuerza de impulso para lanzar. Su elevación aumentará el recorrido del movimiento generado por el resto del cuerpo durante el lanzamiento.

## **Lanzamiento estilo cucharita con pelota a dos manos**

### **- Muñecas**

Deberán de estar extendidas dorsalmente, para adaptar la mano a la forma y tamaño del balón. Una vez se aproxima el balón a nuestra entrepierna o zona inguinal, las muñecas llevarán a cabo una muy leve extensión, aumentando el recorrido del impulso y direccionando el balón, y al final del lanzamiento, se vuelven a extender lo poco que se habían flexionado previamente, aumentando de esta forma el impulso del balón.

### **- Manos**

Abiertas, con la palma abarcando el objeto y estando toda ella en contacto con este último. Los dedos estarán extendidos y separados los unos de los otros, cubriendo la mayor

superficie posible del objeto. La parte dorsal de la mano apuntará al suelo. En función de la distancia, los dedos ejercerán mayor o menor presión en el objeto, ya que las manos al situarse por debajo de este, tienen más fácil su sujeción. Las palmas quedarán mirando hacia arriba al final del lanzamiento.

#### **- Brazos**

Semi-flexionados levemente, con codos próximos a los laterales del cuerpo. Durante el recorrido para cargar el impulso, los brazos se extenderán casi por completo, los codos entrarán casi en contacto con la cadera, y las manos se aproximarán a la zona inguinal. Para realizar el impulso, se elevarán horizontalmente sobre el suelo y se flexionarán lo poco que se habían extendido previamente.

#### **- Hombros**

Se flexo-extenderán hacia delante.

#### **- Tronco**

Al “cargar” el recorrido de impulso, se flexiona muy levemente la espalda y se rota hacia delante/la diana. Al realizar el lanzamiento, se recupera la posición inicial del tronco y de la espalda.

#### **- Piernas**

Paralelas la una de la otra, deberán de situarse a la altura de los hombros aumentando la superficie de nuestra base de apoyo. Según aproximamos brazos, se genu-flexionan y tensan, y cuando extendemos brazos, se extienden, generando parte de la fuerza de impulso.

### **Lanzamiento estilo cucharita con pelota pequeña o mediana a una mano**

#### **- Muñeca**

Deberá de estar extendida dorsalmente, para adaptar la mano a la forma y tamaño del balón. Una vez se aproxima el balón a nuestra cadera, la muñeca llevará a cabo una muy leve extensión, aumentando el recorrido del impulso, y al final del lanzamiento, se vuelve a flexionar lo poco que se había extendido previamente, aumentando de esta forma el

impulso del balón.

#### **- Mano**

Abierta, con la palma o parte de esta y los dedos abarcando el objeto. Los dedos estarán extendidos y separados los unos de los otros, cubriendo la mayor superficie posible del objeto. La parte dorsal de la mano apuntará al suelo. En función de la distancia, los dedos ejercerán mayor o menor presión en el objeto, ya que la mano al situarse por debajo de este, tiene más fácil su sujeción. La palma quedará mirando hacia arriba al final del lanzamiento.

#### **- Brazos**

El brazo lanzador, semi-flexionado levemente, con codo próximo al lateral del cuerpo, se aproximará lateralmente entero al cuerpo, quedando la mano más o menos a la altura de la cadera. El otro brazo, relajado y extendido, se situará como contrapunto en posición inversa al brazo dominante.

#### **- Hombros**

Extensión y flexión hacia delante del hombro lanzador, y viceversa del otro hombro.

#### **- Tronco**

Al “cargar” el recorrido de impulso, se flexiona muy levemente la espalda y se inclina hacia delante, a la vez que se produce una rotación hacia atrás del lado lanzador, y luego una rotación hacia delante (y viceversa con el otro lado) aumentando de esta forma el recorrido y el impulso que se hace con el brazo.

#### **- Piernas**

Ambas extendidas previamente al lanzamiento, se flexionarán y extenderán durante la realización de este. La pierna contraria al brazo lanzador deberá de estar adelantada, proporcionándonos apoyo y fuerza en el impulso a través de la genu-flexión de rodilla y de la tensión muscular en la extensión final. La otra pierna, también se flexionará, a la vez que elevamos el talón de esta, adelantando ese lado del cuerpo, y al igual que pasaba con la pierna adelantada, la genu-flexión de rodilla y la tensión muscular en la extensión final aumentarán el impulso generado en el lanzamiento.

## **Lanzamiento bolos pelota mediana**

### **- Muñeca**

Deberá de estar extendida dorsalmente, para adaptar la mano a la forma y tamaño del balón. Una vez se extiende el brazo hacia atrás, bloqueándolo. La muñeca llevará a cabo una extensión, aumentando el recorrido del impulso. Al final del lanzamiento, se flexiona hacia delante, quedando la palma de la mano apuntando hacia arriba, y aumentando de esta forma el impulso del balón.

### **- Mano**

Abierta, con la palma abarcando el objeto y estando toda ella en contacto con este último. Los dedos estarán extendidos y separados los unos de los otros, cubriendo la mayor superficie posible del objeto. La parte dorsal de la mano apuntará al suelo. En función de la distancia, los dedos ejercerán mayor o menor presión en el objeto, ya que la mano al situarse por debajo de este, tiene más fácil su sujeción. La palma quedará mirando hacia arriba al final del lanzamiento.

### **- Brazos**

El brazo lanzador, semi-flexionado, se extenderá hacia atrás, bloqueando la articulación del codo para lograr una mayor estabilidad, quedando al final la mano por encima de nuestra cadera. A continuación, se desplazará hacia delante, flexionándose para aumentar el impulso del balón. El otro brazo, relajado y extendido, se situará como contrapunto en posición inversa al brazo dominante.

### **- Hombros**

Ambos de manera y viceversa, llevarán a cabo una flexión de entre 90 grados y 180 grados, y una extensión de 50 grados aproximadamente. El pasivo, además, llevará a cabo una extensión horizontal, entre la flexión y extensión.

### **- Tronco**

Al “cargar” el recorrido de impulso, se flexiona muy levemente la espalda y se inclina hacia delante, a la vez que se produce una rotación hacia atrás del lado lanzador, y luego una rotación hacia delante (y viceversa con el otro lado) aumentando de esta forma el recorrido y el impulso que se hace con el brazo.

## **- Piernas**

Con la pierna del lado dominante, realizamos el impulso en el instante previo en el que flexionamos la espalda, a continuación, la elevamos y posicionamos detrás de la otra pierna (apoyo del cuerpo) como contrapeso del tren superior echado hacia delante y de la inclinación del cuerpo por la rotación de la espalda, razón por lo que colocamos la pierna dominante detrás de la otra, por y para la rotación de la espalda.

## **Lanzamiento de dardos - pelota pequeña/saquito**

### **- Muñeca**

Con una leve extensión dorsal combinada con una abducción, a la vez que extendemos el brazo hacia delante, llevamos a cabo la aducción de esta.

### **- Mano**

Semi-abierta, dedos pulgar, índice y corazón en contacto con el dardo o pelota/saquito. Dedos anular y meñique flexionados. Cuando se lance el móvil, los dedos que lo sujetaban quedarán extendidos en dirección a la diana.

### **- Brazos**

El brazo dominante flexionado y separado del cuerpo de manera frontal, la mano de dicho brazo se aproximará al hombro, entonces el brazo se extenderá hacia el frente quedando extendido horizontalmente sobre el suelo, generando una parábola, que deberá de continuar el móvil lanzado. El movimiento deberá de ser seco, tensando los músculos al final del recorrido, aumentando el impulso, y, por tanto, asegurando que se mantenga la dirección del objeto lanzado, es decir, permitiendo una mayor precisión. El brazo no dominante, en contraposición al brazo dominante.

### **- Hombro**

Semi-extendido, deberá de mantener la posición para asegurar la posición del brazo.

### **- Tronco**

Mantendrá una rotación hacia el frente del lado dominante. La espalda deberá de

mantenerse recta, sin flexión ni extensión, pero con una leve inclinación hacia el frente/diana.

#### **- Piernas**

La pierna del lado dominante se colocará al frente, y la otra se colocará detrás, creando con los pies un ángulo comprendido entre 60 y 90 grados. Esta última, en el momento del lanzamiento quedará suspendida en el aire, permitiendo adelantar nuestro cuerpo hacia el frente, a través de una inclinación hacia delante, y servirá de contrapeso para no desequilibrarnos. La pierna adelantada, servirá de apoyo. La posición de las piernas, favorecerá la rotación de la espalda. La pierna de apoyo se bloqueará, para soportar mejor el peso corporal, proporcionándonos mayor estabilidad.

### **Lanzamiento con arco**

#### **- Muñeca**

Del arco: se aprieta la muñeca, tensando los músculos, pero no en demasía. Ni se flexiona ni se extiende, al igual que no se lleva a cabo ni abducción ni aducción.

De la cuerda: al final del recorrido del brazo, se tensan los músculos de esta, n se flexiona ni se extiende.

#### **- Mano**

Del arco: la mano (palma y dedos se cerrarán sobre el agarre del arco formando un puño con la mano (pulgares sobre índice y corazón), fuerza presión, pero sin excederse, sin apretar demasiado, si no daremos lugar al temblor muscular por el exceso de tensión, perdiendo estabilidad.

De la cuerda: con el índice sobre el enganche de la flecha en la cuerda, y el corazón y anular por debajo, “agarramos” la cuerda con la flexión de la 1ª falange, y con la flexión de la 2ª falange, aseguramos la sujeción de la cuerda. Se extienden los tres a la vez, movimiento seco, saltando la cuerda, quedando los dedos extendidos y bloqueados.

#### **- Brazos**

Del arco: se extiende y bloquea horizontalmente sobre el suelo, apuntando la mano hacia

la diana.

De la cuerda: se eleva horizontalmente sobre el suelo, a la misma altura o un poco por encima del otro brazo, flexionado al máximo.

#### **- Hombro**

Del arco: flexión horizontal (90 grados) y aducción horizontal (90 – 100 grados).

De la cuerda: 1º abducción hasta dejar el brazo horizontal al suelo (90 grados), 2º extensión completa del hombro o casi completa.

#### **- Tronco**

Leve rotación del torso, “llevando” el lateral del brazo que sujeta el arco hacia donde apunta nuestra vista. Todo ello combinado con una leve extensión de la espalda.

#### **- Piernas**

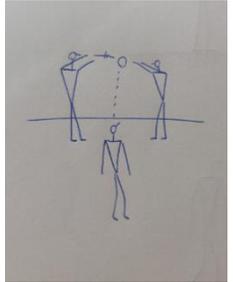
Los pies se separarán a la altura de los hombros, piernas completamente extendidas, pies apuntando al frente, pudiendo estar levemente abiertos, apuntando en la misma dirección donde apunta nuestra línea corporal o frente corporal (abdomen y pecho). La punta de los pies estará a la altura de la línea de tiro (trayectoria de la flecha).

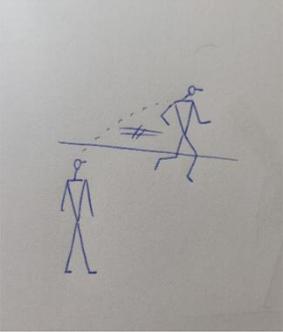
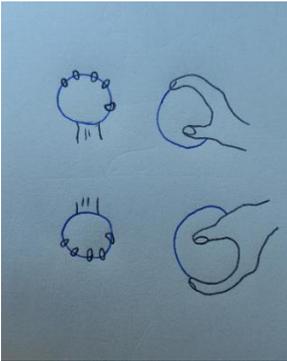
## ANÁLISIS DE ENLACES Y COMBINACIONES

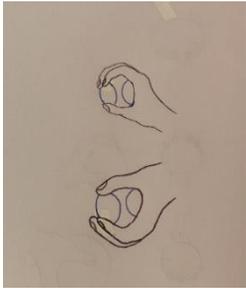
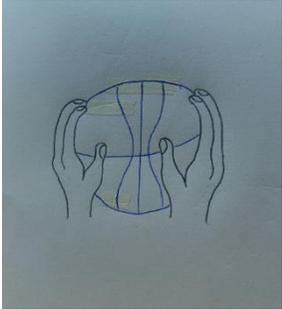
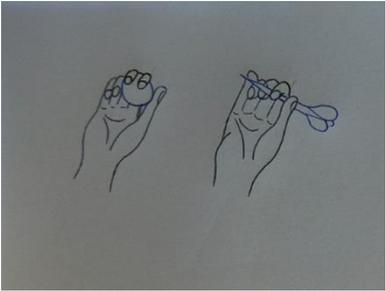
ENLACES	COMBINACIONES	ENLACES POSTERIORES
Equilibrio + Lanzar	Andar lanzando	Lanzar + Levantarse
Levantarse + Lanzar	Levantarse lanzando	Lanzar + Recepcionar
Agacharse + Lanzar	Agacharse lanzando	Lanzar + Saltar
Girar + Lanzar	Saltar lanzando	Lanzar + Saltar + Recepcionar
Caminar + Lanzar	Correr lanzando	Lanzar + Girar + Recepcionar
Correr + Lanzar	Girar lanzando	Lanzar + Saltar + Girar + Recepcionar
Recepcionar + Lanzar	Saltar girando lanzando	Lanzar + Saltar girando + Recepcionar
Correr + Recepcionar + Lanzar	Equilibrio lanzando	Lanzar + Rodar
Andar + Recepcionar + Lanzar		Lanzar + Andar
Andar + Girar + Lanzar		Lanzar + Correr
Correr + Lanzar + Girar		Lanzar + Agacharse
Saltar + Lanzar		Lanzar + Andar + Recepcionar
Saltar + Recepcionar + Lanzar		Lanzar + Andar + Saltar + Recepcionar
Saltar + Girar + Lanzar		Lanzar + Andar + Saltar girando + Recepcionar
Saltar + Girar + Recepcionar + Lanzar		Lanzar + Correr + Recepcionar
Andar + Saltar + Lanzar		Lanzar + Correr + Saltar + Recepcionar
Andar + Saltar + Recepcionar + Lanzar		Lanzar + Correr + Saltar girando + Recepcionar
Andar + Saltar + Girar + Lanzar		Lanzar + Recepcionar + Agacharse
Andar + Saltar + Girar + Recepcionar + Lanzar		Lanzar + Recepcionar + Rodar
Correr + Saltar + Lanzar		
Correr + Saltar + Recepcionar + Lanzar		
Correr + Saltar + Girar + Lanzar		
Correr + Saltar + Girar + Recepcionar + Lanzar		
Saltar girando + Lanzar		
Saltar girando + Recepcionar + Lanzar		

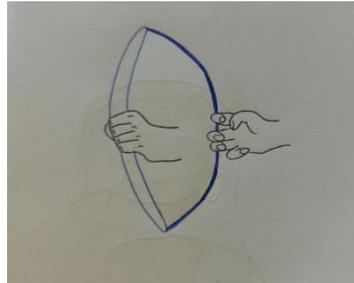
## ESQUEMA DE UNIDAD DIDÁCTICA

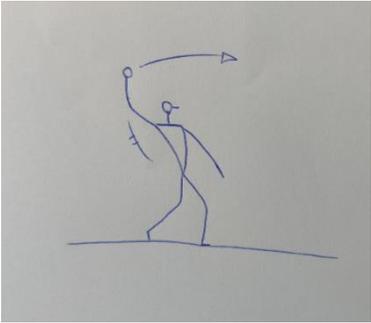
ESQUEMA DE SESIÓN 1 y 2		
CONTROL POSTURAL		
Representación Gráfica	Explicación y Variantes	Contenidos Conceptuales
	<p>Colocamos nuestro cuerpo orientado en una dirección, como si fuéramos a lanzar algo, y prestamos atención a la pierna que adelantamos y flexionamos, y a la pierna que dejamos extendida con el talón elevado.</p> <p><b>Variante:</b> Caminar en esta posición.</p> <p><b>Variante:</b> Probar a lanzar una pelota.</p> <p><b>Variante:</b> Adelantar la otra pierna.</p>	<p>Adelantamos una de nuestras piernas dependiendo de cuál sea nuestro lado dominante (lateralidad).</p> <p>Dependiendo del tipo de lanzamiento que se realice, se adelanta la pierna dominante o la no dominante.</p>
	<p>Prestaremos atención a como colocamos y flexionamos nuestras piernas cuando el lanzamiento se realiza con ambos brazos.</p>	<p>Separamos las piernas lateralmente a la altura de los hombros, para cubrir una mayor superficie de apoyo, semi flexionándolas levemente, aumentando de esta forma nuestra estabilidad y comodidad al lanzar.</p>
	<p>Nos imaginamos que vamos a lanzar un objeto y elevamos el brazo correspondiente a nuestro lado dominante, imitando que lanzamos algo.</p> <p><b>Variante:</b> hacerlo con el brazo no dominante.</p>	<p>Lanzaremos con uno de nuestros brazos (cuando el lanzamiento se realice solo a un brazo) en función de cual sea nuestro lado dominante (lateralidad).</p>

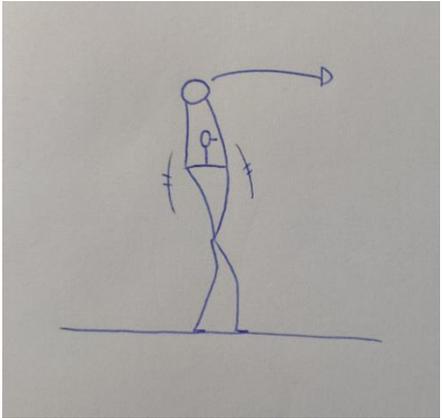
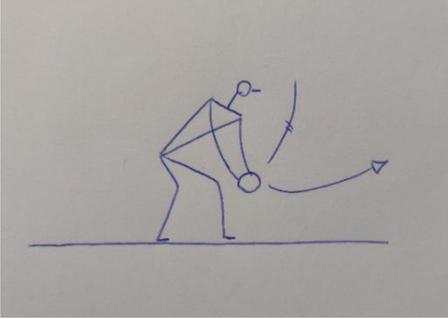
		
	<p>Nos imaginamos que vamos a lanzar un objeto y prestamos atención a como rotamos o giramos nuestro cuerpo.</p> <p><b>Variante:</b> girar en la otra dirección.</p>	<p>Durante el lanzamiento, nuestro cuerpo girará en función de cual sea nuestro lado dominante, para lograr un mayor impulso.</p>
	<p>Por tríos, uno del grupo mirará como se pasan el balón sus compañeros sin perderlo de vista, los roles irán variando.</p>	<p>La mirada debe de apuntar al objeto que debemos de lanzar (diana), por lo que la cabeza, para facilitar esta tarea a los ojos, también debe de estar dirigida en la misma dirección.</p>

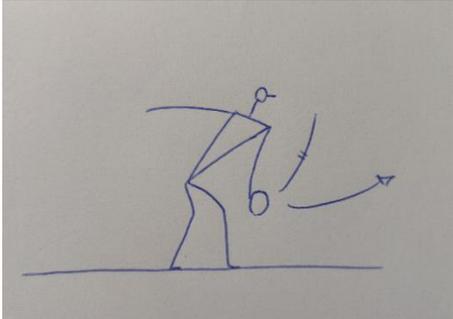
	<p>Por parejas, uno de los compañeros deberá de seguir con la mirada a su pareja que se desplazará por la sala como el prefiera, andando o corriendo, cruzándose con otros alumnos.</p>	
<b>AGARRES</b>		
<b>Representación Gráfica</b>	<b>Explicación y Variantes</b>	<b>Contenidos Conceptuales</b>
	<p>La mano se apoyará por completo sobre la pelota, con los dedos estirados al máximo posible, cubriendo la mayor superficie posible de la pelota. La parte dorsal de la mano se situará sobre el objeto.</p> <p><b>Variante:</b> invertir la posición de la pelota y de la mano.</p> <p><b>Variante:</b> Mano no dominante.</p>	<p>El movimiento que se realiza con la muñeca, proporciona parte del impulso y determina la dirección del objeto lanzado.</p> <p>La posición de los dedos, de la mano, de la palma y de la muñeca determinan un tipo de lanzamiento u otro.</p>
	<p>La pelota se agarrará con la palma o parte de esta y los dedos de la mano. La parte dorsal de la mano</p>	

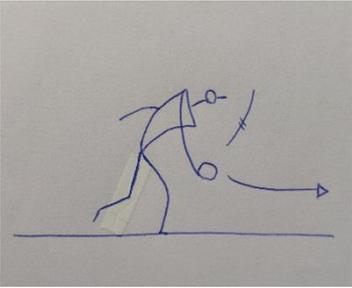
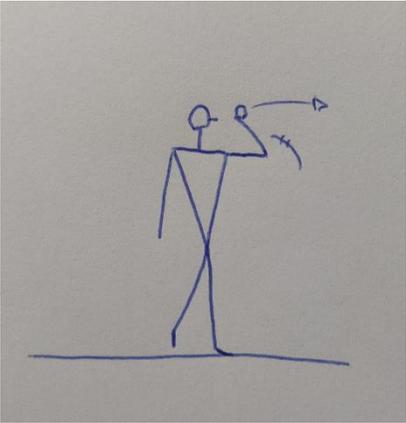
	<p>se situará sobre el objeto.</p> <p><b>Variante:</b> invertir la posición de la pelota y de la mano.</p> <p><b>Variante:</b> Mano no dominante.</p>	
	<p>Empleando ambas manos, estas se situarán en los laterales del objeto. Las palmas estarán en completo contacto con este, y los dedos estirados, deberán cubrir el mayor rango posible de superficie.</p> <p><b>Variante:</b> invertir la posición de la pelota y de las manos.</p>	
	<p>La pelota o dardo, se sujetará con los dedos pulgar, índice y corazón. Los otros dos dedos podrán acompañar la forma de “pinza” de la mano, o podrán quedar flexionados.</p> <p><b>Variante:</b> Mano no dominante.</p>	

	<p>Con una de las manos, agarramos el arco, cerrando la mano sobre este por la zona de agarre, formando con esta un puño. Con la otra mano, agarramos la cuerda con los dedos índice, corazón y anular.</p>	<p>El espacio que dejamos entre el índice y el corazón al agarrar la cuerda, es porque en ese hueco se engancha la flecha a la cuerda para lanzarla.</p>
	<p><b>Variante:</b> cambiar de rol las manos.</p>	<p>La mano debe cerrarse sobre el arco con fuerza para evitar que se nos “escape” este durante el disparo.</p>
<b>ESQUEMA DE SESIÓN 3 y 4</b>		
<b>LANZAMIENTO</b>		
<b>Representación Gráfica</b>	<b>Explicación y Variantes</b>	<b>Contenidos Conceptuales</b>
	<p>Lanzar el objeto, en este caso una pelota, con la mano dominante, contra una colchoneta o pared.</p>	<p>En función de la velocidad y del movimiento recorrido por nuestro brazo, la pelota irá con mayor o menor velocidad.</p>
	<p><b>Variante:</b> con la mano no dominante.</p>	
	<p><b>Variante:</b> cerrando uno de nuestros ojos.</p>	
	<p><b>Variante:</b> cerrando ambos ojos tras haber visualizado la colchoneta.</p>	<p>Se adelanta la pierna contraria al brazo con el que lanzamos.</p>
	<p><b>Variante:</b> una pelota con cada mano.</p>	
	<p><b>Variante:</b> sentado</p>	<p>Con la mano no dominante es más difícil lanzar con precisión.</p>
	<p>Lanzar el objeto de manera similar al anterior ejercicio, pero esta vez a un compañero.</p>	<p>Dirigimos la mirada a nuestros compañeros, moviendo la cabeza en su dirección.</p>
<p><b>Variante:</b> los compañeros se desplazan hacia los lados.</p>	<p>Se deberá de calcular la distancia para dosificar el impulso.</p>	
<p><b>Variante:</b> los compañeros se acercan y se alejan.</p>		
<p><b>Variante:</b> los compañeros se desplazan en todas las direcciones.</p>	<p>La mano del brazo lanzador quedará apuntando al</p>	

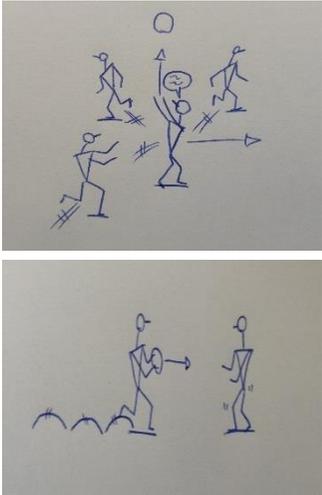
		<p>compañero.</p> <p>El brazo contrario al que lanza, para lanzar con mayor intensidad, deberá de situarse en contraposición al brazo con el que lanzamos.</p> <p>Cuanto más lejos esté nuestro compañero, más exagerado y rápido deberá de ser el movimiento del lanzamiento, por lo tanto, más amplitud de movimiento realizará nuestro brazo.</p> <p>Si adelantamos más la pierna opuesta al brazo lanzador, podemos aumentar la intensidad de nuestro lanzamiento.</p> <p>Cuanto más rotemos nuestra espalda, más impulso lograremos en el lanzamiento.</p>
	<p>Lanzar el objeto, en este caso una pelota, con la mano dominante, contra una colchoneta o pared por encima de la cabeza.</p>	<p>Conceptos trabajados anteriormente.</p> <p>Elevar el objeto por encima de nuestra cabeza, nos permite alcanzar con este una mayor altura.</p>
	<p><b>Variante:</b> con la mano no dominante.</p>	
	<p><b>Variante:</b> cerrando uno de nuestros ojos.</p>	
	<p><b>Variante:</b> cerrando ambos ojos tras haber visualizado la colchoneta.</p>	
	<p><b>Variante:</b> una pelota con cada mano.</p>	
	<p><b>Variante:</b> sentado</p>	
	<p>Lanzar el objeto de manera similar al anterior ejercicio, pero esta vez a un compañero.</p> <p><b>Variante:</b> los compañeros se desplazan hacia los lados.</p>	<p>Conceptos trabajados anteriormente.</p>

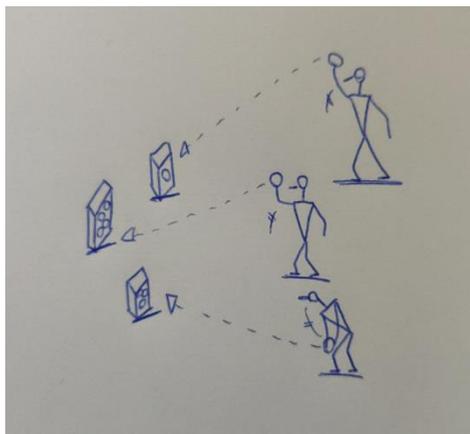
	<p><b>Variante:</b> los compañeros se acercan y se alejan.</p> <p><b>Variante:</b> los compañeros se desplazan en todas las direcciones.</p>	
	<p>Lanzar el objeto, en este caso una pelota, con ambas manos, contra una colchoneta o pared por encima de la cabeza.</p> <p><b>Variante:</b> cerrando uno de nuestros ojos.</p> <p><b>Variante:</b> cerrando ambos ojos tras haber visualizado la colchoneta.</p> <p><b>Variante:</b> sentado</p>	<p>Conceptos trabajados anteriormente.</p> <p>Ambos brazos deberán de ir al unísono.</p> <p>Separamos las piernas lateralmente a la altura de los hombros, para cubrir una mayor superficie de apoyo, semi flexionándolas levemente, aumentando de esta forma nuestra estabilidad y comodidad al lanzar.</p>
	<p>Lanzar el objeto de manera similar al anterior ejercicio, pero esta vez a un compañero.</p> <p><b>Variante:</b> los compañeros se desplazan hacia los lados.</p> <p><b>Variante:</b> los compañeros se acercan y se alejan.</p> <p><b>Variante:</b> los compañeros se desplazan en todas las direcciones.</p>	<p>Conceptos trabajados anteriormente.</p> <p>La rotación de nuestra espalda y cadera, nos facilitará apuntar hacia nuestros compañeros. Podremos adelantar una de nuestras dos piernas para aumentar el impulso o intensidad de nuestro lanzamiento.</p>
	<p>Lanzar el objeto, en este caso una pelota, con ambas manos, contra una colchoneta o pared al estilo cucharita.</p> <p><b>Variante:</b> cerrando uno de nuestros ojos.</p> <p><b>Variante:</b> cerrando ambos ojos tras haber visualizado la colchoneta.</p> <p><b>Variante:</b> sentado</p>	<p>Conceptos trabajados anteriormente.</p> <p>Cuanto más flexionemos las piernas y más inclinemos la espalda, más cerca del suelo podremos lanzar.</p> <p>Cuanto más inclinemos la espalda, mejor podremos pasar el balón entre nuestras piernas hacia atrás, aumentando el recorrido de los brazos, y, por tanto, aumentando el impulso.</p>
		

	<p>Lanzar el objeto de manera similar al anterior ejercicio, pero esta vez a un compañero.</p> <p><b>Variante:</b> los compañeros se desplazan hacia los lados.</p> <p><b>Variante:</b> los compañeros se acercan y se alejan.</p> <p><b>Variante:</b> los compañeros se desplazan en todas las direcciones.</p>	<p>Conceptos trabajados anteriormente.</p>
	<p>Lanzar el objeto, en este caso una pelota, con una mano, contra una colchoneta o pared al estilo cucharita.</p> <p><b>Variante:</b> con la mano no dominante.</p> <p><b>Variante:</b> cerrando uno de nuestros ojos.</p> <p><b>Variante:</b> cerrando ambos ojos tras haber visualizado la colchoneta.</p> <p><b>Variante:</b> una pelota con cada mano.</p> <p><b>Variante:</b> sentado</p>	<p>Conceptos trabajados anteriormente.</p> <p>Cuanto más inclinemos la espalda, mejor podremos pasar el balón por detrás de nuestra cadera, aumentando el recorrido del brazo, y, por tanto, aumentando el impulso.</p> <p>Si adelantamos más la pierna opuesta al brazo lanzador, podemos aumentar la intensidad de nuestro lanzamiento.</p> <p>El brazo contrario al que lanza, para lanzar con mayor intensidad, deberá de situarse en contraposición al brazo con el que lanzamos.</p>
	<p>Lanzar el objeto de manera similar al anterior ejercicio, pero esta vez a un compañero.</p> <p><b>Variante:</b> los compañeros se desplazan hacia los lados.</p> <p><b>Variante:</b> los compañeros se acercan y se alejan.</p> <p><b>Variante:</b> los compañeros se desplazan en todas las direcciones.</p>	<p>Conceptos trabajados anteriormente.</p>

	<p>Lanzar el objeto, en este caso una pelota, con una mano, contra una colchoneta o pared al estilo bolos.</p> <p><b>Variante:</b> con la mano no dominante.</p> <p><b>Variante:</b> cerrando uno de nuestros ojos.</p> <p><b>Variante:</b> cerrando ambos ojos tras haber visualizado la colchoneta.</p> <p><b>Variante:</b> una pelota con cada mano.</p>	<p>Conceptos trabajados anteriormente.</p> <p>El brazo contrario al brazo lanzador estará en contraposición para lograr un lanzamiento con mayor intensidad.</p> <p>Al inclinar nuestro cuerpo para adelante, la pierna del brazo lanzador, se elevará hacia atrás para hacer de contrapeso y no desequilibrarnos.</p>
	<p>Lanzar el objeto, en este caso una pelota, con una mano, contra una colchoneta o pared al estilo dardos</p> <p><b>Variante:</b> con la mano no dominante.</p> <p><b>Variante:</b> cerrando uno de nuestros ojos.</p> <p><b>Variante:</b> cerrando ambos ojos tras haber visualizado la colchoneta.</p> <p><b>Variante:</b> sentado.</p> <p><b>Variante:</b> usando saquitos.</p> <p><b>Variante:</b> usando volante bádminton.</p> <p>Lanzar el objeto de manera similar al anterior ejercicio, pero esta vez a un compañero.</p> <p><b>Variante:</b> los compañeros se desplazan hacia los lados.</p> <p><b>Variante:</b> los compañeros se acercan y se alejan.</p> <p><b>Variante:</b> los compañeros se desplazan en todas las direcciones.</p>	<p>El movimiento que se realiza con la muñeca, proporciona parte del impulso y determina la dirección del objeto lanzado.</p> <p>Se deberá de calcular la distancia para dosificar el impulso, sobre todo con los saquitos y el volante de bádminton.</p> <p>Solo movemos el brazo con el que lanzamos.</p> <p>La mano queda apuntando a donde lanzamos.</p> <p>La pierna contraria al brazo con el que lanzamos, se elevará del suelo, para poder inclinar el cuerpo hacia adelante al lanzar.</p> <p>Conceptos trabajados anteriormente.</p>

	<p>Lanzamiento de dos pelotas simultáneamente estilo dardos contra colchonetas.</p> <p><b>Variante:</b> usando saquitos.</p> <p><b>Variante:</b> usando volante bádminon.</p> <p><b>Variante:</b> sentado.</p>	<p>La mirada periférica nos permite controlar dos objetos lanzados a la vez en direcciones opuestas.</p> <p>La mirada periférica nos permite localizar diferentes objetos sin centrar la mirada en ellos.</p>
	<p>Dividimos a la clase en dos equipos, cada uno con su respectivo campo. En ambos campos habrá varios balones. Cuando se dé la señal, ambos equipos deberán de lanzar los balones de su campo, al contrario. Cuando acabe el tiempo, ganará el equipo con menos balones en su campo.</p>	<p>Conceptos trabajados anteriormente.</p> <p>Lanzamientos como el estilo cucharita, nos permite recoger y lanzar más rápidamente balones al campo contrario al no necesitar erguirnos para lanzar.</p> <p>Algunos lanzamientos nos permiten lanzar más lejos que otros.</p>
	<p>Disparar con arco y flechas de plástico contra una colchoneta.</p> <p><b>Variante:</b> cambiando de rol las manos.</p> <p><b>Variante:</b> cerrando uno de nuestros ojos.</p> <p><b>Variante:</b> cerrando ambos ojos tras haber visualizado la colchoneta.</p>	<p>Para dosificar el impulso, se tensará más o menos la cuerda del arco.</p> <p>La mano que sujeta el arco apunta hacia donde queremos disparar la flecha.</p> <p>Ambos brazos se colocan a la misma altura.</p> <p>Las piernas tienen que estar separadas a la altura de los hombros, y la puntera de los pies tiene que estar a la altura de la línea de tiro de la flecha.</p>

		La espalda rota levemente con ayuda de la cadera, lo que nos permite apuntar mejor.
<b>ESQUEMA DE SESIÓN 5 y 6</b>		
<b>PRECISIÓN</b>		
<b>Representación Gráfica</b>	<b>Explicación y Variantes</b>	<b>Contenidos Conceptuales</b>
	<p>Jugamos a Sangre.</p> <p><b>Variante:</b> con una mano.</p> <p><b>Variante:</b> con dos manos.</p> <p><b>Variante:</b> con la mano no dominante.</p> <p><b>Variante:</b> cerrando un ojo.</p> <p><b>Variante:</b> cerrando el ojo dominante.</p> <p><b>Variante:</b> reducir el número de pasos.</p> <p><b>Variante:</b> saltos a la pata coja.</p>	<p>Conceptos trabajados anteriormente.</p> <p>La distancia influye en la efectividad del lanzamiento.</p> <p>El tener un punto de apoyo inestable, influye en la precisión del lanzamiento.</p> <p>La precisión se reduce considerablemente al emplear el lado no dominante como lateralidad dinámica.</p> <p>La precisión se reduce considerablemente al cerrar uno de nuestros ojos, especialmente si cerramos el ojo dominante.</p>
	<p>Colocamos unos ladrillos a ras de suelo y tratamos de derribarlos lanzando una pelota a la altura de la cabeza, por encima de esta y en estilo cucharita.</p> <p><b>Variante:</b> con una mano.</p> <p><b>Variante:</b> con dos manos.</p> <p><b>Variante:</b> con la mano no dominante.</p> <p><b>Variante:</b> cerrando un ojo.</p> <p><b>Variante:</b> cerrando el ojo dominante.</p> <p><b>Variante:</b> cerrando ambos ojos.</p> <p><b>Variante:</b> aumentar la distancia.</p>	<p>Objetivos trabajados previamente.</p> <p>Aun con los ojos cerrados, tenemos la capacidad de visualizar en nuestra mente la posición del objeto a derribar, lo que nos permite mantener la posición correcta y lanzar con bastante precisión.</p> <p>La propiocepción nos permite saber cómo está cada parte de nuestro cuerpo, y adaptarla al lanzamiento.</p>



**Variante:** aumentar las alturas, colocando los ladrillos sobre un banco sueco o un plinto.

**Variante:** colocar entre el alumno y la diana un plinto a modo de obstáculo.

**Enlaces y Combinaciones**

- Equilibrio + Lanzar
- Levantarse + Lanzar
- Agacharse + Lanzar
- Girar + Lanzar
- Recepcionar + Lanzar
- Saltar + Lanzar
- Saltar girando + Lanzar
- Andar lanzando
- Agacharse lanzando
- Saltar lanzando
- Correr lanzando
- Girar lanzando
- Equilibrio lanzando
- Lanzar + Levantarse
- Lanzar + Recepcionar
- Lanzar + Saltar
- Lanzar + Rodar
- Lanzar + Agacharse
- Correr lanzando
- Girar lanzando
- Equilibrio lanzando

La distancia y el tamaño del objeto a derribar influye en la dificultad del lanzamiento con precisión.

La altura a la que se sitúe el objetivo a derribar, influye en la dificultad de la precisión.

Lanzar a un objetivo que se encuentra a la altura de nuestra cara o a una altura cercana a esta es más sencillo.

Unos tipos de lanzamiento son más eficaces que otros.

Lo mismo que el anterior ejercicio, pero sobre un banco sueco.

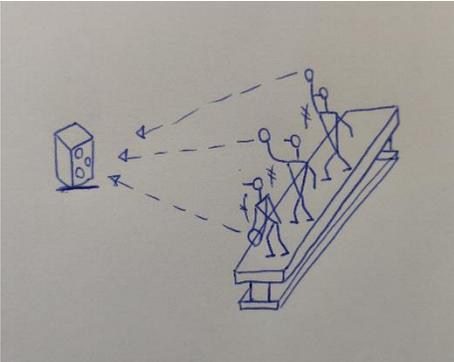
**Variante:** con una mano.

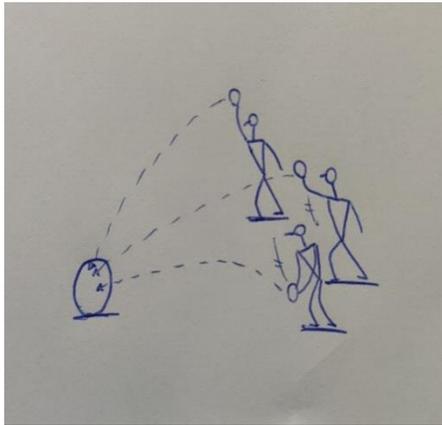
**Variante:** con dos manos.

**Variante:** con la mano no dominante.

La inclinación de mi tronco determina el ángulo de lanzamiento y su efectividad.

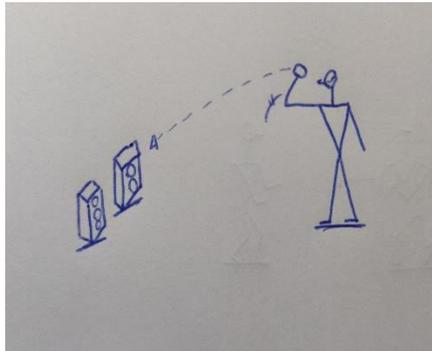
Cuando lanzamos desde una altura, la gravedad influye en nuestro lanzamiento y en la

	<b>Variante:</b> cerrando un ojo.	dosificación del impulso.
	<b>Variante:</b> cerrando el ojo dominante.	
	<b>Variante:</b> cerrando ambos ojos.	
	<b>Variante:</b> aumentar la distancia.	
	<b>Variante:</b> colocar entre el alumno y la diana un plinto a modo de obstáculo.	
	<b>Variante:</b> aumentar la altura subiéndonos a un plinto.	
	<b>Enlaces y Combinaciones</b>	
	Equilibrio + Lanzar	
	Levantarse + Lanzar	
	Agacharse + Lanzar	
	Girar + Lanzar	
	Recepcionar + Lanzar	
	Lanzar + Levantarse	
	Lanzar + Recepcionar	
Lanzar + Agacharse		
	Lanzar una pelota a la altura de la cabeza, por encima de esta y en estilo cucharita, tratando de que esta caiga sobre un aro situado en el suelo a unos metros.	Conceptos trabajados anteriormente.
<b>Variante:</b> con una mano.		
<b>Variante:</b> con dos manos.		
<b>Variante:</b> con la mano no dominante.		
<b>Variante:</b> cerrando un ojo.		
<b>Variante:</b> cerrando el ojo dominante.		
<b>Variante:</b> cerrando ambos ojos.		
<b>Variante:</b> aumentar la distancia.		
<b>Variante:</b> colocar varios aros en diferentes direcciones.		
<b>Variante:</b> la persona que lanza se sube a un banco		



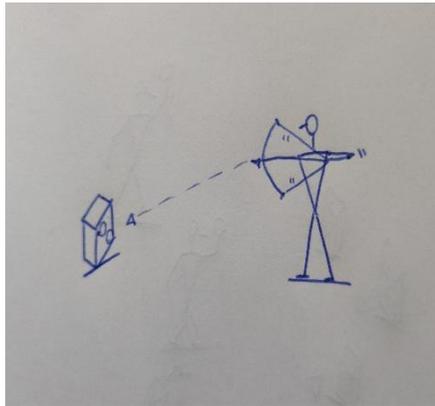
sueco o a un plinto.
<b>Variante:</b> colocar entre el alumno y la diana un plinto a modo de obstáculo.
<b>Enlaces y Combinaciones</b>
Equilibrio + Lanzar
Levantarse + Lanzar
Agacharse + Lanzar
Girar + Lanzar
Recepcionar + Lanzar
Saltar + Lanzar
Saltar girando + Lanzar
Andar lanzando
Agacharse lanzando
Saltar lanzando
Correr lanzando
Girar lanzando
Equilibrio lanzando
Lanzar + Levantarse
Lanzar + Recepcionar
Lanzar + Saltar
Lanzar + Rodar
Lanzar + Agacharse
Correr lanzando
Girar lanzando
Equilibrio lanzando
Colocamos unos ladrillos de plástico y tratamos de derribarlos lanzando una pelota pequeña al estilo dardos.
<b>Variante:</b> cerrando un ojo.
<b>Variante:</b> cerrando el ojo dominante.
<b>Variante:</b> cerrando ambos ojos.

Conceptos trabajados anteriormente.

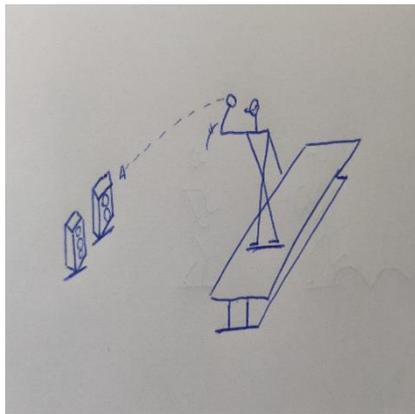


<b>Variante:</b> con la mano no dominante.
<b>Variante:</b> aumentar la distancia.
<b>Variante:</b> aumentar las alturas, colocando los ladrillos sobre un banco sueco o un plinto.
<b>Variante:</b> colocar entre el alumno y la diana un plinto a modo de obstáculo.
<b>Enlaces y Combinaciones</b>
Equilibrio + Lanzar
Levantarse + Lanzar
Agacharse + Lanzar
Girar + Lanzar
Recepcionar + Lanzar
Saltar + Lanzar
Saltar girando + Lanzar
Andar lanzando
Agacharse lanzando
Saltar lanzando
Correr lanzando
Girar lanzando
Equilibrio lanzando
Lanzar + Levantarse
Lanzar + Recepcionar
Lanzar + Saltar
Lanzar + Rodar
Lanzar + Agacharse
Lo mismo que el anterior ejercicio pero con un arco y flechas de plástico.
<b>Variante:</b> cerrando un ojo.
<b>Variante:</b> cerrando el ojo dominante.
<b>Variante:</b> cerrando ambos ojos.
<b>Variante:</b> invirtiendo la lateralidad de sostén y

Conceptos trabajados anteriormente.

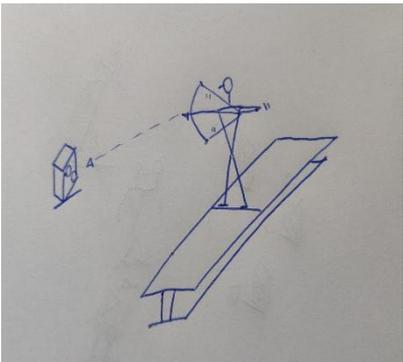


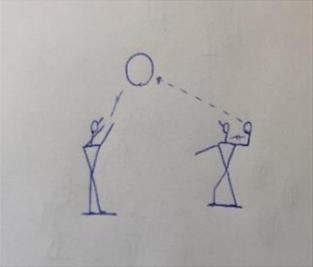
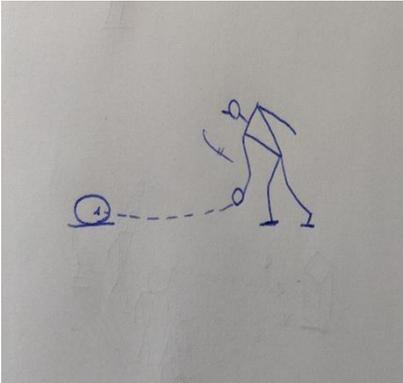
dinámica.
<b>Variante:</b> aumentar la distancia.
<b>Variante:</b> aumentar las alturas, colocando los ladrillos sobre un banco sueco o un plinto.
<b>Enlaces y Combinaciones</b>
Equilibrio + Lanzar
Levantarse + Lanzar
Girar + Lanzar
Recepcionar + Lanzar
Saltar + Lanzar
Saltar girando + Lanzar
Lanzar + Recepcionar
Lanzar + Saltar
Lanzar + Rodar
Lanzar + Agacharse

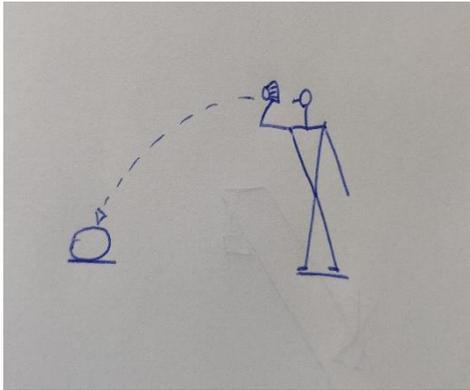


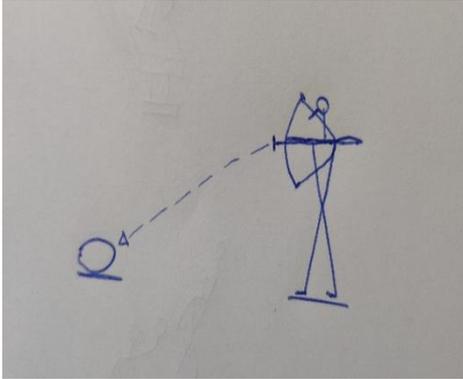
Nos colocamos sobre un banco suizo, y tratamos de derribar unos ladrillos de plástico que se encuentran en el suelo lanzando una pelota pequeña al estilo dardos.
<b>Variante:</b> nos colocamos sobre el plinto
<b>Variante:</b> cerrando un ojo.
<b>Variante:</b> cerrando el ojo dominante.
<b>Variante:</b> cerrando ambos ojos.
<b>Variante:</b> con la mano no dominante.
<b>Variante:</b> aumentar la distancia.
<b>Variante:</b> aumentar las alturas, colocando los ladrillos sobre un banco sueco o un plinto.
<b>Variante:</b> colocar entre el alumno y la diana un plinto a modo de obstáculo.
<b>Enlaces y Combinaciones</b>
Equilibrio + Lanzar

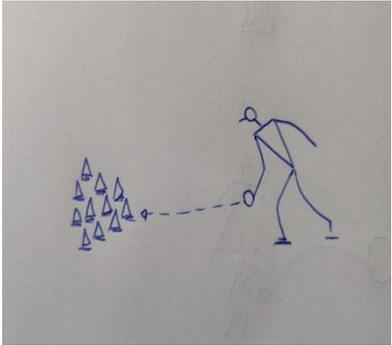
Conceptos trabajados anteriormente.

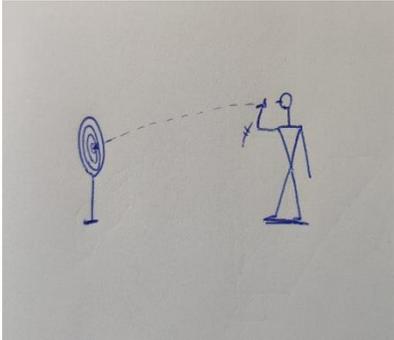
	Levantarse + Lanzar Agacharse + Lanzar Girar + Lanzar Recepcionar + Lanzar Agacharse lanzando Equilibrio lanzando Lanzar + Levantarse Lanzar + Recepcionar Lanzar + Agacharse	
	Lo mismo que el anterior ejercicio pero con un arco y flechas de plástico. <b>Variante:</b> cerrando un ojo. <b>Variante:</b> cerrando el ojo dominante. <b>Variante:</b> cerrando ambos ojos. <b>Variante:</b> invirtiendo la lateralidad de sostén y dinámica. <b>Variante:</b> aumentar la distancia. <b>Variante:</b> aumentar las alturas, colocando los ladrillos sobre un banco sueco o un plinto. <b>Enlaces y Combinaciones</b> Equilibrio + Lanzar Levantarse + Lanzar Girar + Lanzar Recepcionar + Lanzar Lanzar + Recepcionar Lanzar + Agacharse	Conceptos trabajados anteriormente.
<b>ESQUEMA DE SESIÓN 7 y 8</b>		
<b>PRECISIÓN</b>		
<b>Representación Gráfica</b>	<b>Explicación y Variantes</b>	<b>Contenidos Conceptuales</b>
	“Tiro al plato” con pelotas medianas o pequeñas a balón de playa.	Conceptos trabajados anteriormente.

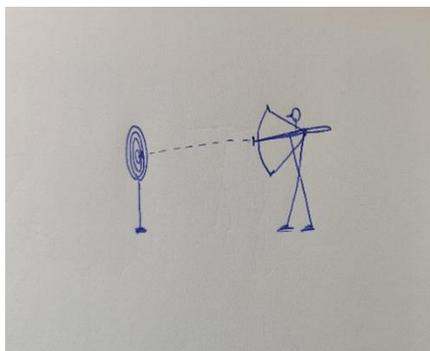
	<p><b>Variante:</b> con una mano</p> <p><b>Variante:</b> con dos manos.</p> <p><b>Variante:</b> con la mano no dominante.</p> <p><b>Variante:</b> cerrando un ojo.</p> <p><b>Variante:</b> cerrando el ojo dominante.</p> <p><b>Variante:</b> a la pata coja</p>	<p>Cuando el objetivo a alcanzar o acertar, está en movimiento y a una altura elevada, se dificulta la precisión.</p>
	<p>Lanzar una pelota al estilo bolos tratando de que esta acabe sobre un aro situado en el suelo a unos metros.</p> <p><b>Variante:</b> cerrando un ojo.</p> <p><b>Variante:</b> cerrando el ojo dominante.</p> <p><b>Variante:</b> cerrando ambos ojos.</p> <p><b>Variante:</b> invirtiendo la lateralidad de sostén y dinámica.</p> <p><b>Variante:</b> aumentar la distancia.</p> <p><b>Variante:</b> colocar varios aros en diferentes direcciones.</p> <p style="text-align: center;"><b>Enlaces y Combinaciones</b></p> <p>Equilibrio + Lanzar</p> <p>Levantarse + Lanzar</p> <p>Agacharse + Lanzar</p> <p>Girar + Lanzar</p> <p>Recepcionar + Lanzar</p> <p>Saltar + Lanzar</p> <p>Saltar girando + Lanzar</p> <p>Andar lanzando</p> <p>Agacharse lanzando</p> <p>Saltar lanzando</p>	<p>Conceptos trabajados anteriormente.</p> <p>Cuando se lanza en movimiento, la dosificación del impulso se hace más necesaria.</p>

	<p>Correr lanzando</p> <p>Girar lanzando</p> <p>Equilibrio lanzando</p> <p>Lanzar + Levantarse</p> <p>Lanzar + Recepcionar</p> <p>Lanzar + Saltar</p> <p>Lanzar + Rodar</p> <p>Lanzar + Agacharse</p>	
	<p>Lanzar un saquito/volante de bádmin-ton al estilo dardos tratando de que estos acaben sobre un aro situado en el suelo a unos metros.</p> <p><b>Variante:</b> cerrando un ojo.</p> <p><b>Variante:</b> cerrando el ojo dominante.</p> <p><b>Variante:</b> cerrando ambos ojos.</p> <p><b>Variante:</b> con la mano no dominante.</p> <p><b>Variante:</b> aumentar la distancia.</p> <p><b>Variante:</b> colocar varios aros en diferentes direcciones.</p> <p><b>Variante:</b> la persona que lanza se sube a un banco suizo o a un plinto.</p> <p><b>Variante:</b> colocar entre el alumno y la diana un plinto a modo de obstáculo.</p> <p style="text-align: center;"><b>Enlaces y Combinaciones</b></p> <p>Equilibrio + Lanzar</p> <p>Levantarse + Lanzar</p> <p>Agacharse + Lanzar</p> <p>Girar + Lanzar</p> <p>Recepcionar + Lanzar</p> <p>Saltar + Lanzar</p> <p>Saltar girando + Lanzar</p> <p>Andar lanzando</p>	<p>Conceptos trabajados anteriormente.</p>

	<p>Agacharse lanzando</p> <p>Saltar lanzando</p> <p>Correr lanzando</p> <p>Girar lanzando</p> <p>Equilibrio lanzando</p> <p>Lanzar + Levantarse</p> <p>Lanzar + Recepcionar</p> <p>Lanzar + Saltar</p> <p>Lanzar + Rodar</p> <p>Lanzar + Agacharse</p>	
	<p>Lanzar flechas de plástico con su respectivo arco, tratando de que estas acaben sobre un aro situado en el suelo a unos metros.</p> <p><b>Variante:</b> cerrando un ojo.</p> <p><b>Variante:</b> cerrando el ojo dominante.</p> <p><b>Variante:</b> cerrando ambos ojos.</p> <p><b>Variante:</b> invirtiendo la lateralidad de sostén y dinámica.</p> <p><b>Variante:</b> aumentar la distancia.</p> <p><b>Variante:</b> colocar varios aros en diferentes direcciones.</p> <p><b>Variante:</b> la persona que lanza se sube a un banco suizo o a un plinto.</p> <p style="text-align: center;"><b>Enlaces y Combinaciones</b></p> <p>Equilibrio + Lanzar</p> <p>Levantarse + Lanzar</p> <p>Girar + Lanzar</p> <p>Recepcionar + Lanzar</p> <p>Saltar + Lanzar</p> <p>Saltar girando + Lanzar</p> <p>Lanzar + Recepcionar</p>	Conceptos trabajados anteriormente.

	Lanzar + Saltar	
	Lanzar + Rodar	
	Lanzar + Agacharse	
	Lanzar una pelota al estilo bolos tratando de derribar unos conos agrupados como si fueran bolos de verdad.	Conceptos trabajados anteriormente.
	<b>Variante:</b> cerrando un ojo.	<p>Cuanta más fuerza se ejerza en el lanzamiento, con mayor velocidad se desplazará la pelota, y con menor facilidad se desviará, pudiendo lograr una mayor precisión.</p>
	<b>Variante:</b> cerrando el ojo dominante.	
	<b>Variante:</b> cerrando ambos ojos.	
	<b>Variante:</b> invirtiendo la lateralidad de sostén y dinámica.	
	<b>Variante:</b> aumentar la distancia.	
	<b>Enlaces y Combinaciones</b>	
	Equilibrio + Lanzar	
	Levantarse + Lanzar	
	Agacharse + Lanzar	
	Girar + Lanzar	
	Recepcionar + Lanzar	
	Saltar + Lanzar	
	Saltar girando + Lanzar	
	Andar lanzando	
	Agacharse lanzando	
	Saltar lanzando	
	Correr lanzando	
	Girar lanzando	
	Equilibrio lanzando	
	Lanzar + Levantarse	
	Lanzar + Recepcionar	
	Lanzar + Saltar	
Lanzar + Rodar		
Lanzar + Agacharse		

	<p>Lanzar una pelota con velcro contra una diana con velcro al estilo dardos y lanzar dardos de plástico contra su diana de plástico correspondiente.</p>	<p>Conceptos trabajados anteriormente.</p>
	<p><b>Variante:</b> cerrando un ojo.</p>	
	<p><b>Variante:</b> cerrando el ojo dominante.</p>	
	<p><b>Variante:</b> cerrando ambos ojos.</p>	
	<p><b>Variante:</b> con la mano no dominante.</p>	
	<p><b>Variante:</b> aumentar la distancia.</p>	
	<p><b>Variante:</b> colocar entre el alumno y la diana un plinto a modo de obstáculo.</p>	
	<p style="text-align: center;"><b>Enlaces y Combinaciones</b></p>	
	<p>Equilibrio + Lanzar</p>	
	<p>Levantarse + Lanzar</p>	
	<p>Agacharse + Lanzar</p>	
	<p>Girar + Lanzar</p>	
	<p>Recepcionar + Lanzar</p>	
	<p>Saltar + Lanzar</p>	
	<p>Saltar girando + Lanzar</p>	
	<p>Andar lanzando</p>	
	<p>Agacharse lanzando</p>	
	<p>Saltar lanzando</p>	
	<p>Correr lanzando</p>	
	<p>Girar lanzando</p>	
<p>Equilibrio lanzando</p>		
<p>Lanzar + Levantarse</p>		
<p>Lanzar + Recepcionar</p>		
<p>Lanzar + Saltar</p>		
<p>Lanzar + Rodar</p>		
<p>Lanzar + Agacharse</p>		
	<p>Con un arco y sus flechas de plástico, disparar a su respectiva diana de plástico.</p>	<p>Conceptos trabajados anteriormente.</p>

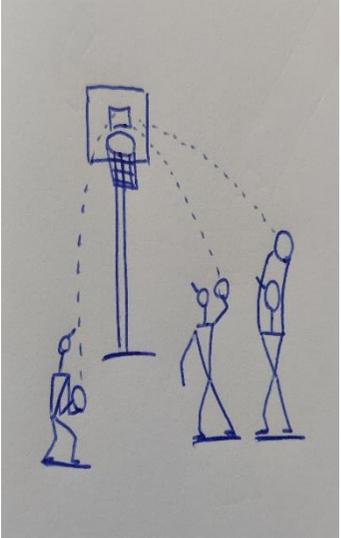


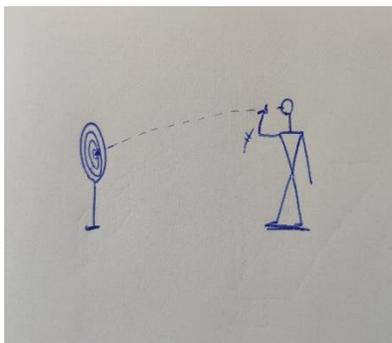
<b>Variante:</b> cerrando un ojo.
<b>Variante:</b> cerrando el ojo dominante.
<b>Variante:</b> cerrando ambos ojos.
<b>Variante:</b> invirtiendo la lateralidad de sostén y dinámica.
<b>Variante:</b> aumentar la distancia.
<b>Variante:</b> colocar entre el alumno y la diana un plinto a modo de obstáculo.
<b>Enlaces y Combinaciones</b>
Equilibrio + Lanzar
Levantarse + Lanzar
Girar + Lanzar
Recepcionar + Lanzar
Saltar + Lanzar
Saltar girando + Lanzar
Lanzar + Recepcionar
Lanzar + Saltar
Lanzar + Rodar
Lanzar + Agacharse

**ESQUEMA DE SESIÓN 9 y 10**

**PERFECCIONAMIENTO**

Representación Gráfica	Explicación y Variantes	Contenidos Conceptuales
	Balón-tiro	Conceptos trabajados anteriormente.
	<b>Variante:</b> al aire libre.	Agentes externos como el viento o la luz pueden afectar notablemente a nuestros lanzamientos y a la precisión de ellos.
	<b>Variante:</b> con la posibilidad de salvarse.	
	<b>Variante:</b> sin poder esquivar.	La precisión se dificulta cuando el objetivo al que acertar se mueve y no sigue un rumbo fijo, es decir, es de direccionalidad variable.
	<b>Variante:</b> con la mano no dominante.	
	<b>Variante:</b> a la pata coja.	
	<b>Variante:</b> con un ojo cerrado.	
<b>Variante:</b> con el ojo dominante cerrado.		
<b>Variante:</b> con más de un balón.		

	Lanzamientos con balón a la altura de la cabeza, por encima de esta y en estilo cucharita a canasta.	Conceptos trabajados anteriormente.
	<b>Variante:</b> a contra luz.	
	<b>Variante:</b> a favor del viento.	
	<b>Variante:</b> en contra del viento.	
	<b>Variante:</b> con las dos manos.	
	<b>Variante:</b> con una mano.	
	<b>Variante:</b> con la mano no dominante.	
	<b>Variante:</b> a la pata coja.	
	<b>Variante:</b> con un ojo cerrado.	
	<b>Variante:</b> con el ojo dominante cerrado.	
	<b>Variante:</b> con ambos ojos cerrados.	
	<b>Enlaces y Combinaciones</b>	
	Equilibrio + Lanzar	
	Levantarse + Lanzar	
	Agacharse + Lanzar	
	Girar + Lanzar	
	Recepcionar + Lanzar	
	Saltar + Lanzar	
	Saltar girando + Lanzar	
	Andar lanzando	
Saltar lanzando		
Correr lanzando		
Girar lanzando		
Equilibrio lanzando		
Lanzar + Levantarse		
Lanzar + Recepcionar		
Lanzar + Saltar		
Lanzar + Rodar		
Lanzar + Agacharse		



Lanzamiento de dardos de plástico a su respectiva diana de plástico en el exterior.

**Variante:** sobre un banco suizo.

**Variante:** a contra luz

**Variante:** a favor del viento

**Variante:** en contra del viento

**Variante:** con la mano no dominante.

**Variante:** a la pata coja.

**Variante:** con un ojo cerrado.

**Variante:** con el ojo dominante cerrado.

**Variante:** con ambos ojos cerrados.

**Enlaces y Combinaciones**

Equilibrio + Lanzar

Levantarse + Lanzar

Agacharse + Lanzar

Girar + Lanzar

Recepcionar + Lanzar

Saltar + Lanzar

Saltar girando + Lanzar

Andar lanzando

Agacharse lanzando

Saltar lanzando

Correr lanzando

Girar lanzando

Equilibrio lanzando

Lanzar + Levantarse

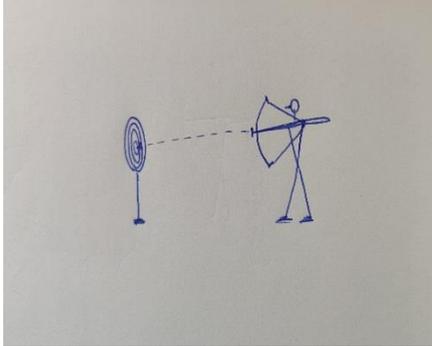
Lanzar + Recepcionar

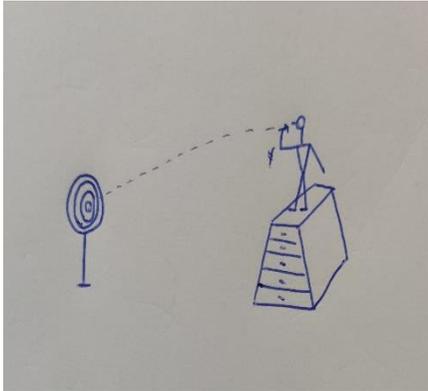
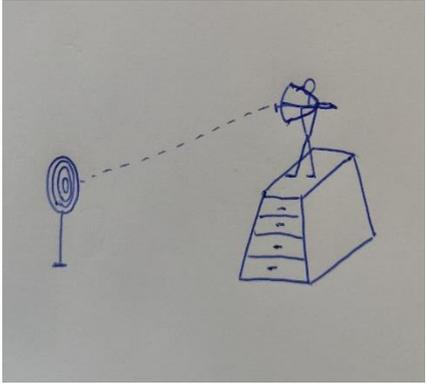
Lanzar + Saltar

Lanzar + Rodar

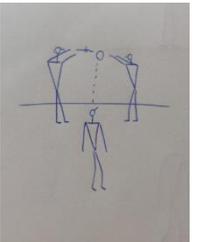
Lanzar + Agacharse

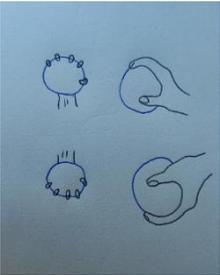
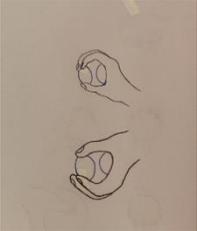
Conceptos trabajados anteriormente.

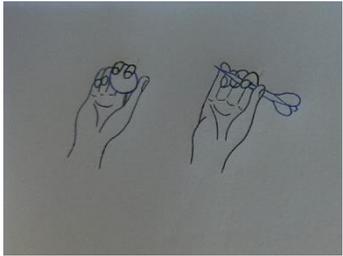
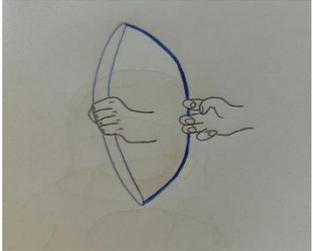
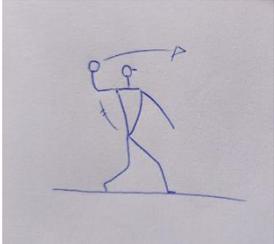
	<p>Tiro con arco y flechas de plástico al aire libre y a su respectiva diana de plástico en el exterior.</p>	<p>Conceptos trabajados anteriormente.</p>
	<p><b>Variante:</b> sobre un banco suizo.</p>	
	<p><b>Variante:</b> a contra luz .</p>	
	<p><b>Variante:</b> a favor del viento.</p>	
	<p><b>Variante:</b> en contra del viento.</p>	
	<p><b>Variante:</b> invirtiendo la lateralidad de sostén y dinámica.</p>	
	<p><b>Variante:</b> con un ojo cerrado.</p>	
	<p><b>Variante:</b> con el ojo dominante cerrado.</p>	
	<p><b>Variante:</b> con ambos ojos cerrados.</p>	
	<p style="text-align: center;"><b>Enlaces y Combinaciones</b></p>	
	<p>Equilibrio + Lanzar</p>	
	<p>Levantarse + Lanzar</p>	
	<p>Girar + Lanzar</p>	
	<p>Recepcionar + Lanzar</p>	
	<p>Saltar + Lanzar</p>	
	<p>Saltar girando + Lanzar</p>	
	<p>Lanzar + Recepcionar</p>	
<p>Lanzar + Saltar</p>		
<p>Lanzar + Rodar</p>		
<p>Lanzar + Agacharse</p>		
	<p>Lanzamiento de dardos de plástico a su respectiva diana de plástico sobre un plinto.</p>	<p>Conceptos trabajados anteriormente.</p>
	<p><b>Variante:</b> cerrando un ojo.</p>	
	<p><b>Variante:</b> cerrando el ojo dominante.</p>	
	<p><b>Variante:</b> con la mano no dominante.</p>	
	<p><b>Variante:</b> aumentar la distancia.</p>	
	<p><b>Variante:</b> colocar entre el alumno y la diana un plinto a modo de obstáculo.</p>	
	<p style="text-align: center;"><b>Enlaces y Combinaciones</b></p>	

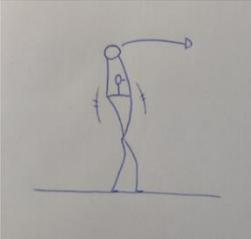
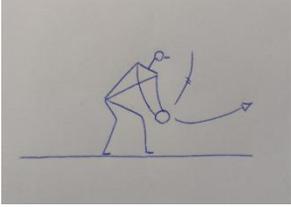
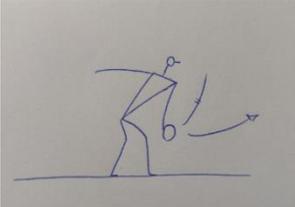
	<p>Equilibrio + Lanzar</p> <p>Levantarse + Lanzar</p> <p>Agacharse + Lanzar</p> <p>Girar + Lanzar</p> <p>Recepcionar + Lanzar</p> <p>Saltar + Lanzar</p> <p>Saltar girando + Lanzar</p> <p>Andar lanzando</p> <p>Agacharse lanzando</p> <p>Saltar lanzando</p> <p>Correr lanzando</p> <p>Girar lanzando</p> <p>Equilibrio lanzando</p> <p>Lanzar + Levantarse</p> <p>Lanzar + Recepcionar</p> <p>Lanzar + Saltar</p> <p>Lanzar + Rodar</p> <p>Lanzar + Agacharse</p>	
	<p>Con un arco y sus flechas de plástico, disparar a su respectiva diana de plástico sobre un plinto.</p> <p><b>Variante:</b> cerrando un ojo.</p> <p><b>Variante:</b> cerrando el ojo dominante.</p> <p><b>Variante:</b> invirtiendo la lateralidad de sostén y dinámica.</p> <p><b>Variante:</b> aumentar la distancia.</p> <p><b>Variante:</b> colocar entre el alumno y la diana un plinto a modo de obstáculo.</p> <p style="text-align: center;"><b>Enlaces y Combinaciones</b></p> <p>Equilibrio + Lanzar</p> <p>Levantarse + Lanzar</p> <p>Girar + Lanzar</p>	<p>Conceptos trabajados anteriormente.</p>

	Recepcionar + Lanzar		
	Saltar + Lanzar		
	Saltar girando + Lanzar		
	Lanzar + Recepcionar		
	Lanzar + Saltar		
	Lanzar + Rodar		
	Lanzar + Agacharse		
<b>ESQUEMA DE SESIÓN 11 y 12</b>			
<b>EVALUACIÓN</b>			
<b>Estación 1: Control Postural</b>			
Representación Gráfica	Preguntas	Respuesta	Realización (si/no)
	<p>¿A la hora de lanzar qué pierna adelantamos? ¿Por qué?</p> <p>¿La pierna adelantada coincide siempre con el brazo lanzador? ¿Por qué?</p>		
	<p>¿Con que brazo nos es más cómodo lanzar cuando es lanzamiento se realiza solo con un brazo? ¿Por qué?</p>		

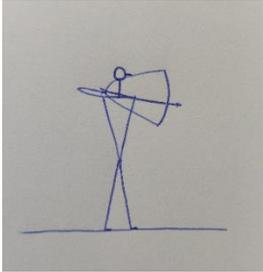
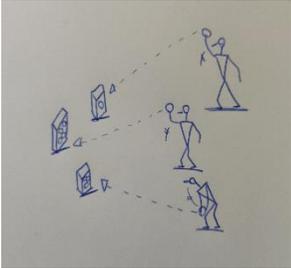
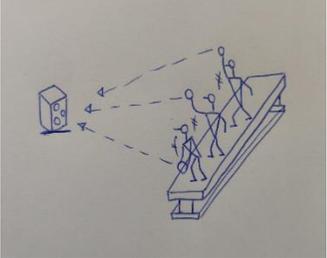
	<p>¿Para qué sirve semi flexionar las piernas?</p> <p>¿Por qué las separamos lateralmente a la altura de los hombros?</p>		
	<p>¿Qué ventaja tiene rotar nuestro cuerpo hacia el lado del brazo lanzador?</p>		
	<p>¿Qué importancia tiene la mirada durante el lanzamiento?</p> <p>¿Hay diferencia entre cerrar un ojo y otro? ¿Por qué?</p>		
<b>Estación 2: Agarres</b>			
<b>Representación Gráfica</b>	<b>Preguntas</b>	<b>Respuesta</b>	<b>Realización (si/no)</b>

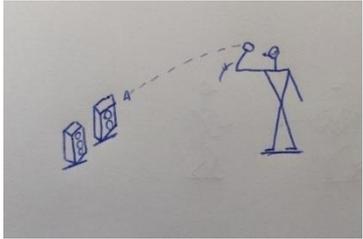
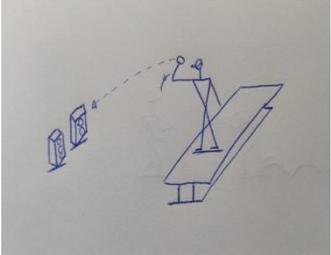
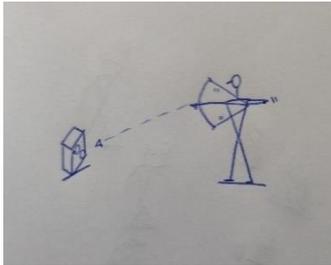
	<p>¿Por qué es importante la muñeca en el lanzamiento?</p> <p>¿De que dependen los agarres en el lanzamiento?</p> <p>¿Qué determina la posición de la palma y de la mano?</p> <p>¿Por qué hay agarres en los que se emplean dos manos?</p>		
			
			

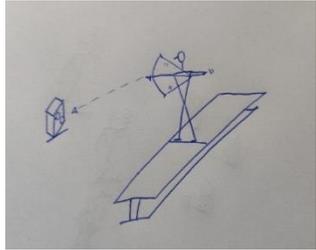
			
	<p>¿Por qué hay que agarrar fuerte el arco?</p> <p>¿Para qué sirve el espacio entre el índice y el corazón al agarrar la cuerda?</p>		
<b>Estación 3: Lanzamientos</b>			
<b>Representación Gráfica</b>	<b>Preguntas</b>	<b>Respuesta</b>	<b>Realización (si/no)</b>
	<p>¿Lanzamos igual de bien con el brazo dominante que con el brazo no dominante?</p> <p>¿Qué pierna adelantamos en este tipo de lanzamiento?</p> <p>¿Cómo se sitúa el brazo contrario al que lanza?</p>		
	<p>¿Cómo podemos lograr un mayor impulso?</p>		

			
	<p>¿Cómo se mueven ambos brazos?</p> <p>¿Qué ventajas tienen las piernas al estar separadas a la altura de los hombros y semi flexionadas?</p>		
	<p>¿Qué supone una mayor inclinación de nuestra espalda en cada uno de estos lanzamientos?</p> <p>¿Qué hacemos en el segundo lanzamiento con el brazo contrario al que lanza para lograr una mayor intensidad?</p>		
			

	<p>Al inclinarnos para adelante en el lanzamiento de bolos, ¿Qué hace la pierna del brazo lanzador? ¿Por qué?</p>		
	<p>¿Qué movimiento realizamos en el lanzamiento de dardos?</p> <p>¿Dónde apunta la mano ejecutora?</p> <p>Aparte del brazo, ¿Qué más interviene en el impulso del dardo?</p> <p>¿Qué hace la pierna contraria al brazo lanzador?</p>		
	<p>¿Qué permite la mirada periférica?</p>		

	<p>¿Dónde apunta la mano que sujeta el arco?</p> <p>¿Cómo están ambos brazos? ¿Y las piernas?</p> <p>¿Qué se hace con la espalda para apuntar mejor?</p>		
<b>Estación 4: Precisión</b>			
<b>Representación Gráfica</b>	<b>Preguntas</b>	<b>Respuesta</b>	<b>Realización (si/no)</b>
	<p>¿Podemos lanzar con cierta precisión con los ojos cerrados? ¿Por qué?</p> <p>¿Qué permite la propiocepción?</p> <p>¿Qué factores influyen en la precisión?</p> <p>¿Son todos los lanzamientos igual de eficaces? ¿Cuál es el más preciso y por qué?</p>		
	<p>¿La altura a la que se encuentre la diana influye? ¿A qué altura nos es más fácil acertar la diana?</p> <p>¿En que afecta la gravedad a nuestro lanzamiento?</p>		

	<p>¿Qué supone inclinar más o menos nuestro tronco?</p> <p>¿Con cuál de los siguientes lanzamientos te encuentras más cómodo? ¿A qué crees que se debe?</p>		
			
			



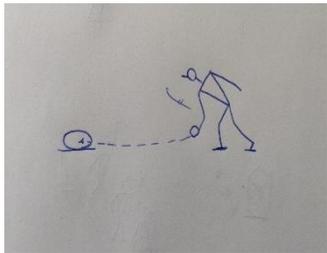
**Estación 5: Precisión**

**Representación Gráfica**

**Preguntas**

**Respuesta**

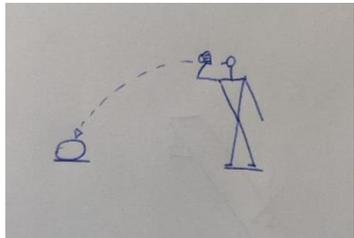
**Realización (si/no)**

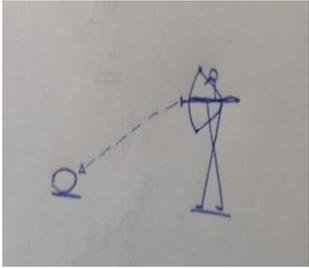
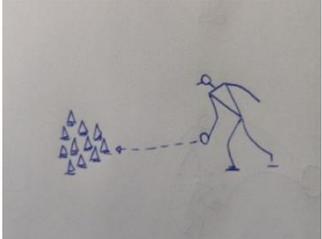
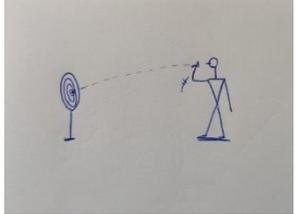


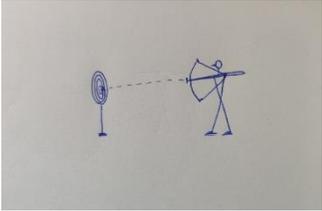
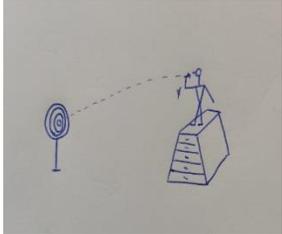
¿Qué es la dosificación del impulso?

¿Para dosificar el impulso que debemos de hacer?

¿Cuándo es más necesaria? ¿En un lanzamiento estático o dinámico?



			
	<p>¿La velocidad del proyectil influye en su trayectoria? ¿En qué sentido?</p>		
	<p>De realizarse al aire libre, ¿Qué factores pueden influir en nuestra precisión en los siguientes lanzamientos?</p>		

			
<b>Estación 6: Perfeccionamiento</b>			
<b>Representación Gráfica</b>	<b>Preguntas</b>	<b>Respuesta</b>	<b>Realización (si/no)</b>
	<p>Nombra todos los factores a tener en cuenta para lograr un lanzamiento preciso en los siguientes casos.</p>		
