



FACULTAD DE EDUCACIÓN DE PALENCIA  
UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

**EL SALTO HORIZONTAL Y VERTICAL A TRAVÉS DEL  
ANÁLISIS GLOBAL DE MOVIMIENTO EN EL PRIMER  
INTERNIVEL DE EDUCACIÓN PRIMARIA**

**TRABAJO FIN DE GRADO  
EN EDUCACIÓN PRIMARIA/ MENCIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA**

**AUTOR/A: ÁNGEL GAYO MARTÍNEZ**

**TUTOR/A: FRANCISCO ABARDÍA COLÁS**

**Palencia, 2021**

# RESUMEN

Este Trabajo de Fin de Grado se basa en una propuesta metodológica dedicada a la enseñanza de las Habilidades Motrices Básicas en la etapa escolar. Se llevará a cabo trabajando la Habilidad Motriz del salto en el primer curso de Educación Primaria a través de una Unidad Didáctica, la cual se realizará siguiendo una metodología basada en el Análisis Global de Movimiento, habiendo analizado previamente las características del alumnado con el que vamos a trabajar.

**Palabras clave:** Análisis Global de Movimiento, Habilidades Motrices Básicas, Contenidos Conceptuales, Progresión Abierta, Unidad Didáctica, Saltos, Fases del salto, Educación Física, Procesos de Enseñanza-Aprendizaje.

# ABSTRACT

This final degree project is based in a didactic resource dedicated to teaching basic motor skills during schooling period. It will be carried out by working skipping motor ability in first grade of primary school with a Didactic Unit, which will be carried out following the methodology based in the Global Analysis of Movement, previously having analyzed the characteristics of the students with whom we will work.

**Key words:** Global Analysis of the Movement, Basic Motor Skills, Conceptual Contents, Open Progressions, Didactic Unit, Skipping, Jumps Stages, Physical Education, Teaching-Learning processes.

# ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	4
2. JUSTIFICACIÓN.....	6
2.1 Justificación desde el Currículum Oficial.....	7
3. OBJETIVOS.....	8
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	9
4.1 Habilidades motrices en los niños.....	9
4.2 Análisis Global de Movimiento .....	15
4.2.1 Análisis multifuncional de materiales.....	17
4.2.2 Análisis de factores.....	18
4.2.3 Análisis técnico.....	18
4.2.4 Análisis de enlaces y combinaciones.....	19
4.3 Relación de los saltos con el currículum.....	20
4.4 Tipos de saltos.....	21
4.5 Evolución del salto en función a la edad.....	24
4.6 Fases de ejecución de un salto.....	27
4.7 Habilidades motrices involucradas en la ejecución de los saltos.....	30
5. PROPUESTA EDUCATIVA O METODOLOGÍA.....	33
5.1 El Análisis Global de Movimiento.....	34
5.2 La Progresión Abierta de Actividades.....	34
5.3 El Circuito Multifuncional.....	36
6. DISEÑO DE LA PROPUESTA DIDÁCTICA.....	38
6.1 Unidad Didáctica de saltos verticales y horizontales para 1º de Educación Primaria.....	38
6.2 Desarrollo de las sesiones del proyecto.....	43

7. CONCLUSIONES.....	51
8. LÍNEAS FUTURAS DE ACTUACIÓN.....	54
9. BIBLIOGRAFÍA.....	55
10. ANEXOS.....	57

# 1. INTRODUCCIÓN

El trabajo que voy a exponer a continuación cierra mi etapa universitaria en la que me he especializado en Educación Física, consolidando los conocimientos que he ido adquiriendo a lo largo de estos cuatro años de formación y aplicando este trabajo a mi futuro como docente.

Me dispongo a plantear una propuesta de intervención basada en el Análisis Global de Movimiento de una Habilidad Motriz básica, en este caso el salto, tras un estudio previo de esta habilidad en el primer internivel de Educación Primaria.

Mi proyecto cuenta con una serie de apartados que explicaré a continuación para que los podamos conocer de una manera más detallada:

En primer lugar nos encontramos con la Justificación, un apartado en el que explico las razones por las que he elegido esta temática, así como los motivos personales que me han llevado a la elaboración de este trabajo.

Posteriormente nos encontramos con los objetivos personales que pretendo conseguir con este proyecto y cómo lo voy a llevar a cabo, orientándome para la evolución y desarrollo del mismo.

La siguiente parte de mi Trabajo de Fin de Grado (TFG) es la fundamentación teórica que consistirá en analizar y estudiar las Habilidades Motrices Básicas centrándome mayormente en la Habilidad del Salto, donde reflejaré los tipos de saltos y los pasos a seguir para ejecutar correctamente un salto observando las aplicaciones educativas que tiene, analizaré esta habilidad a través del Análisis Global de Movimiento (AGM) para poder realizar una enseñanza correcta, dotaré a mi proyecto de un marco legal en el que aparecerán las leyes educativas que regulan el sistema educativo, añadiré cómo evoluciona el salto en función a la edad y por consiguiente analizaré las habilidades motrices que intervienen en la ejecución del salto.

A continuación expondré la metodología que voy a llevar a cabo a través de la Progresión Abierta de actividades basadas en el previo análisis del AGM para favorecer un proceso de enseñanza-aprendizaje en el que se respeten todos los ritmos de aprendizaje de cada sujeto.

Seguidamente elaboraré un diseño práctico en el que el apartado anterior me servirá de guía y sustento para mi Unidad Didáctica para 1º de Educación Primaria.

Por último elaboraré una serie de conclusiones que obtendré durante el desarrollo de este proyecto, además de posibles líneas de actuación que puedo seguir en un futuro como docente. En las últimas páginas se encontrará la Bibliografía que he utilizado para la elaboración de este TFG y los Anexos donde encontraremos recursos que debemos utilizar en la puesta en práctica de la Unidad Didáctica.

## 2. JUSTIFICACIÓN

Los estudios que he realizado a lo largo de mi etapa universitaria me han servido para darme cuenta de que la asignatura de Educación Física está muy poco valorada dentro del ámbito educativo y no se le tiene la consideración que realmente debería tener, hay maestros que proponen juegos y actividades a sus alumnos sin ningún fin educativo y sin un proceso que signifique un aprendizaje por parte del alumnado, por lo tanto se considera a esta asignatura como un medio para que los niños y niñas se “relajen” para volver a otras asignaturas más concentradas, cuando la realidad es que la Educación Física ofrece aprendizajes que son básicos para la formación integral de cualquier individuo.

Uno de los motivos por los que realizo el Trabajo de Fin de Grado es que su realización es obligatoria establecido por el DECRETO 26/2016 para así poder demostrar todos los aprendizajes adquiridos a lo largo de nuestra formación.

Centrándome más a fondo en la Habilidad Motriz del salto, considero que es una habilidad poco valorada, sin embargo es fundamental para el desarrollo motriz de los niños y niñas y para posteriores actividades pre deportivas y deportivas. Por lo tanto, considero que realizar un Análisis Global de Movimiento de esta Habilidad motriz permite comprender de una manera más clara los aprendizajes que podemos enseñar en el aula de los colegios, dándonos cuenta de la importancia que realmente tiene dicha habilidad, el AGM y la Progresión Abierta será una metodología fundamental en mi elaboración de la Unidad Didáctica que realizaré en 1º de Educación Primaria ya que se trabajará atendiendo las necesidades de todo el alumnado de una manera igualitaria y siendo el propio alumnado consciente de su propio aprendizaje.

Considero muy importante trabajar las Habilidades motrices desde una temprana edad e ir realizando una progresión adecuad a lo largo de la etapa de Educación Primaria ya que con estas habilidades el alumno adquiere capacidad socializadora, creativa, afectiva, física, cognitiva y coordinativa.

## **2.1 Justificación desde el Currículum Oficial**

En cuanto al marco legal, atendiendo a la ORDEN EDU/278/2016, del 8 de abril, por la que se modifica la orden anterior (ORDEN EDU/519/2014, de 17 de junio), encontramos en los contenidos generales de Educación Física en la Comunidad Autónoma de Castilla y León que el Bloque 3 en el que aparecen las Habilidades Motrices, dentro de este bloque encontramos los contenidos que van a permitir que el alumnado se desarrolle de forma íntegra y global trabajando el desarrollo motriz, estos contenidos son los siguientes:

- Control motor y corporal previo, durante y posterior a la ejecución de las acciones motrices.
- Autonomía en la ejecución y confianza en las propias Habilidades Motrices en situaciones habituales y en situaciones o entornos adaptados.
- Desarrollo de las cualidades físicas básicas de forma genérica y orientada a la mejora de la ejecución motriz.
- Adaptación de la ejecución de Habilidades Motrices a situaciones de complejidad creciente, con eficiencia y creatividad.
- Desarrollo, práctica y asimilación de nuevas habilidades gimnásticas, atléticas y deportivas o combinaciones de las mismas y adaptación a contextos de complejidad creciente, lúdicos y deportivos.
- Adaptación a situaciones motrices de complejidad creciente que impliquen cambios o alteraciones en la base de sustentación y el centro de gravedad corporales, en posiciones estáticas y/o en movimiento.
- Desarrollo de la iniciativa y la autonomía en la toma de decisiones: resolución de problemas motores utilizando el pensamiento divergente y la anticipación de estrategias y procedimientos para la resolución de problemas motrices con varias alternativas de respuesta, que implique al menos 2 ó 3 jugadores, con actitud cooperativa y mentalidad de equipo.
- Valoración del trabajo bien ejecutado desde el punto de vista motor.
- Disposición favorable a participar en actividades diversas, aceptando las diferencias individuales en el nivel de habilidad y valorando el esfuerzo personal.

### **3. OBJETIVOS**

- Analizar e interpretar las diferentes fases de ejecución del salto.
- Investigar y conocer los tipos de saltos aplicables al primer internivel de Educación Primaria (horizontal y vertical).
- Analizar las posibilidades que me ofrece el Análisis Global de Movimiento en la habilidad motriz del salto.
- Profundizar en el contenido curricular del salto en Educación Física centrándome en su desarrollo en el primer internivel de Educación Primaria para dotar a mi trabajo de un marco legal, con el fin de elaborar Unidades Didácticas enfocadas en el salto.
- Analizar las habilidades y destrezas motrices que se desarrollan con la realización del salto.
- Estudiar investigaciones de diversos autores expertos en la habilidad motriz del salto.

## **4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA**

En este epígrafe voy a tratar diferentes conceptos que considero muy necesarios para poder construir un adecuado proceso de enseñanza-aprendizaje en el desarrollo motriz del alumnado. En primer lugar abordaré el análisis de las Habilidades Motrices en edad escolar, a continuación indagaré en el Análisis Global de Movimiento y en el Currículo Oficial para posteriormente centrarme concretamente en la Habilidad motriz del salto, donde hablaré de sus tipos, sus fases y de las Habilidades que se trabajan con el salto.

La Educación Física es la base fundamental y necesaria para el desarrollo motor y cognitivo de las personas, por lo tanto considero esta asignatura como fundamental dentro de la etapa de Educación Primaria y creo no se le da la importancia que realmente tiene. Esta asignatura cuenta con muy pocas horas a la semana y considero que se debería de impartir una hora diaria de Educación Física durante la etapa completa de Educación Primaria.

A continuación voy a resumir cuáles son las diferentes habilidades motrices básicas basándome en los estudios de diversos autores, las habilidades motrices son fundamentales en el desarrollo motor de los niños y niñas y creo que es un pilar fundamental dentro de la asignatura de Educación Física.

### **4.1 Habilidades motrices en los niños**

En nuestro día a día nos encontramos con problemas que requieren de una respuesta específica, no es fácil dar una respuesta adecuada a todas las situaciones que nos encontremos, pero la práctica y la experiencia hace que se vaya formando nuestro aprendizaje. Hay situaciones en las que nuestra respuesta debe ser motriz. Batalla Flores (2000) realizó la siguiente definición de habilidad motriz:

“Por habilidad motriz entendemos la competencia de un sujeto frente a un objeto dado, aceptando que, para la consecución de este objetivo, la generación de respuestas motoras, el movimiento, desempeña un papel primordial e insustituible”.

Las habilidades motrices aparecen en todos los ámbitos de nuestra vida, por eso es importante desarrollar un aprendizaje correcto.

Para las personas, la evolución de las habilidades motrices depende de varios factores, uno es el entorno en el que vivimos, dependiendo del entorno y cómo te relaciones con él, tus habilidades motrices se desarrollarán de una manera o de otra. Hay otros factores que condicionan el desarrollo de las habilidades motrices como la alimentación, el medio físico o la involucración de la familia.

El aprendizaje de las habilidades motrices comienza en el momento en el que nacemos, y hasta los 14 meses, es prácticamente similar en todas las personas ya que hay muchas acciones innatas, a partir de los 14 meses ganará más importancia los factores que nos rodean y se irán diferenciando más a medida que nos vayamos especializando en función al entorno físico, social y cultural.

En resumen, a menos edad más conductas innatas y básicas, generales a todos los seres humanos, a más edad hay mayor especialización y complejidad, existiendo una clara diferenciación entre personas.

La importancia de la actividad física en la edad escolar es algo que no se puede negar, la edad escolar es una etapa física madurativa donde nuestras habilidades motrices se van desarrollando y perfeccionando.

Considero que en la etapa Primaria, el perfeccionamiento y la adquisición de las habilidades motrices básicas debe ser un proceso de descubrimiento por parte del alumnado, siendo guiado por el profesorado, quien deberá de elegir las situaciones motrices adecuadas que los niños y niñas tienen que resolver teniendo en cuenta la etapa madurativa en la que se encuentren con el fin de realizar una progresión de aprendizaje correcta.

Para Guthrie (1957) la habilidad motriz es definida como “la capacidad, adquirida por aprendizaje, de producir resultados previstos con el máximo de certeza y, frecuentemente, con el mínimo dispendio de tiempo, de energía o de ambas”.

Las habilidades motrices básicas se apoyan para su desarrollo en las capacidades perceptivo motrices, y van evolucionando de una manera conjunta.

Son el motor del desarrollo de la motricidad humana y por lo tanto es imprescindible trabajarlas en Educación Física escolar.

A continuación realizaré una clasificación de las habilidades motrices basándome en varios autores.

Las habilidades motrices se pueden clasificar en habilidades motrices básicas y en habilidades motrices específicas. Las habilidades motrices básicas se utilizan para todos los ámbitos de la vida cotidiana, sin embargo las habilidades motrices específicas se desarrollan en el ámbito deportivo.

- Habilidades motrices básicas: desplazamientos, giros, saltos, lanzamientos y recepciones.
- Habilidades motrices específicas: son más precisas y pueden ser la combinación de habilidades motrices básicas (tiro a canasta en suspensión).

Según Trigueros y Rivera (1991) las habilidades motrices básicas son:

“Pautas motrices o movimientos fundamentales, que no tienen en cuenta ni la precisión ni la eficiencia”.

Estos movimientos fundamentales son los que nos servirán de pilar para realizar las habilidades específicas, las cuales sí que serán mucho más precisas y se realizarán con eficacia, dependiendo al desarrollo que tengamos de las habilidades motrices básicas podremos realizar de mejor o peor manera las habilidades motrices específicas. A medida que vamos creciendo y vamos formando más aprendizajes podremos mejorar la ejecución de las habilidades motrices básicas y por consiguiente mejorar la ejecución de las habilidades motrices específicas.

Existen varias clasificaciones de las habilidades motrices básicas realizadas por diferentes autores, a continuación podremos ver dos clasificaciones hechas por diferentes autores.

Para (Ruiz Pérez, 1987) las habilidades motrices básicas se pueden clasificar en:

- Locomotrices: Tiene como característica principal la locomoción. Algunos ejemplos son; andar, correr, saltar, galopar, deslizarse, rodar, trepar...

- No locomotrices. Tiene como característica principal el manejo y dominio del cuerpo en el espacio. Algunos ejemplos de estas habilidades son; balancearse, girar, retroceder, colgarse...
- Proyección/percepción. Tiene como características la proyección, manipulación y recepción de móviles y objetos. Algunos ejemplos son; lanzar, recepcionar, batear, atrapar...

En esta clasificación podemos ver como divide los saltos y desplazamientos en locomotrices, los giros en no locomotrices y los lanzamientos y recepciones en proyección/percepción. Los movimientos locomotrices son los primeros que se desarrollan en las personas ya que son más intuitivos, en cambio las recepciones y lanzamientos son habilidades más complejas que se desarrollarán cuando el individuo sepa manejarse y percibir el espacio que le rodea.

También hay autores como Sánchez Bañuelos (1984) que siguiendo a Godfrey y Kephard (1969) estableció esta clasificación de habilidades motrices básicas:

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

Esta clasificación está estructurada de manera diferente a la primera clasificación pero se atribuyen las habilidades básicas a los mismos movimientos del cuerpo.

Voy a centrarme en las habilidades motrices básicas, ya que para el primer internivel de Educación Primaria (6 a 9 años) solo se trabajan estas. Las habilidades motrices específicas requieren un dominio perfecto de las habilidades básicas y son usadas en el ámbito deportivo, un aspecto que no se trabaja en el primer internivel.

A continuación voy a explicar las habilidades motrices básicas basándome en diferentes definiciones de autores, indagando más profundamente en la habilidad motriz del salto.

- Los desplazamientos: Es considerada la habilidad motriz más importante ya que es la base para el resto de habilidades motrices. Con esta habilidad se desarrollan las capacidades perceptivo-motrices y al mismo tiempo se desarrolla y se perfecciona el movimiento.

Según Ortega y Blázquez (1982): “Toda progresión de un punto a otro del entorno, utilizando únicamente como medio, el movimiento corporal, total o parcial”.

- Los giros: Es una habilidad motriz importante que nos ayuda a percibir y a situarnos en el espacio, a desarrollar nuestros movimientos motores básicos y a incrementar nuestro equilibrio dinámico.

Una definición para los giros podría ser la siguiente: cualquier rotación que se realice sobre uno de los ejes de nuestro cuerpo.

En función a los tres ejes (longitudinal, transversal y sagital) que tiene nuestro cuerpo, aparecen los siguientes planos: Plano frontal (divide al cuerpo en parte anterior y posterior), plano transversal (divide al cuerpo en parte superior e inferior) y plano sagital (divide al cuerpo en parte derecha e izquierda).

- Los lanzamientos: Es una habilidad muy importante en el desarrollo de la motricidad infantil, ya que es una actividad motriz compleja que implica un uso correcto de la coordinación.

A continuación, Wickstrom (1990) definió el lanzamiento de la siguiente manera: “Toda secuencia de movimientos que implique arrojar un objeto al espacio, con uno o ambos brazos”.

- La recepción: Se considera siempre como una habilidad básica que va de la mano con la habilidad anterior y se suele trabajar de manera conjunta.

Tal y como dicen Mc Clenaghan y Gallahue (1985) la recepción es: “Consiste en detener el impulso de un objeto que ha sido arrojado utilizando manos y brazos”.

- Los saltos: Para realizar correctamente esta habilidad motriz básica, debemos tener desarrollados niveles de impulsión, de coordinación y de equilibrio.

Hay autores que consideran el salto como un desplazamiento más, sin embargo, otros autores como Sánchez Bañuelos (1984) lo consideran como una habilidad motriz básica.

Hay autores que destacan la importancia de los factores psicológicos a la hora de realizar un salto, como dice Wickstrom (1990) la confianza y el valor son factores determinantes para realizar un salto correctamente.

Siguiendo a Sánchez Bañuelos (1984), define los saltos de la siguiente manera: “El salto, implica un despegue del suelo, como consecuencia de la extensión violenta, de una o ambas piernas. El cuerpo queda momentáneamente suspendido en el aire, para cumplir su misión”.

En mi opinión, el salto es una habilidad motriz básica que en muchas ocasiones pasa desapercibida y no se le da la importancia que tiene, esta habilidad es usada en muchos ámbitos de la vida cotidiana y los niños y niñas usan en gran medida el salto cuando tienen que resolver situaciones motrices. En lo referido al ámbito deportivo, el salto es utilizado en un gran número de deportes (fútbol, baloncesto, balonmano, voleibol...) y es una habilidad clave que es usada en múltiples ocasiones a lo largo del deporte que practiquemos.

Centrándome en el primer internivel de Educación Primaria (6 a 9 años), se trabajan las habilidades motrices básicas, no se trabajan las específicas.

Siguiendo a Sánchez Bañuelos (1996), las habilidades motrices se desarrollan en diferentes fases en función a la edad de las personas, las edades de 6 a 9 años pertenecen a la fase 2 y nos dice lo siguiente:

Se desarrollan habilidades y destrezas básicas mediante movimientos básicos que impliquen el dominio del propio cuerpo y el manejo de objetos (locomotriz y manipulativa).

Considero que la mejor manera de trabajar y desarrollar un aprendizaje es mediante actividades lúdico-competitivas, los niños necesitan explorar su cuerpo tanto de manera individual como de manera grupal.

Respecto a la primera fase, en esta segunda se pretende perfeccionar y dar una mayor complejidad a los movimientos.

Se intenta que el aprendizaje sea por medio de la exploración y el descubrimiento pero en ocasiones serán necesarias las indicaciones y explicaciones por parte del maestro para realizar algunos movimientos más complejos.

Hay que tener en cuenta que los niños de 6 a 9 años están en esta fase de desarrollo a la hora de buscar actividades para que su aprendizaje sea escalonado y tenga una progresión adecuada.

## **4.2 El Análisis Global de Movimiento**

En este apartado voy a intentar captar lo que es el Análisis Global de Movimiento con los cuatro análisis que lo componen para poder aplicarlo posteriormente a mi Unidad Didáctica en la que trabajaré el salto vertical y horizontal, ya que el término AGM tiene mucha importancia para la Educación Física y es de gran utilidad para los maestros y maestras debido a que el AGM permite desarrollar una programación realizando una correcta progresión abierta (Abardía, 2018).

El término AGM surge en la Universidad de Valladolid y está relacionado con el ámbito de la Educación Física.

Tal y como dice Abardía (1997), el Análisis Global de Movimiento es una estructura didáctica que favorece la elaboración de recursos para el desarrollo de las clases en Educación Física y de las actividades deportivas.

El Análisis Global de Movimiento es una estructura didáctica que permite ayudar al maestro o maestra de Educación Física a interpretar la motricidad desde una perspectiva global y abierta (Abardía, F. y Medina, D., 1997, p. 128).

Es una herramienta muy completa ya que permite elaborar diferentes tareas teniendo en cuenta el grado de dificultad obteniendo así una correcta progresión, también permite desarrollar de manera conjunta otras habilidades motrices sin variar el esquema de movimiento que favorece el aprendizaje.

Hay tareas en las que no trabajamos específicamente la habilidad motriz al completo, sin embargo estas tareas sirven para que en futuras actividades seamos capaces de realizar la habilidad motriz de una manera completa y eficaz, esto se denomina transferencias.

Otro aspecto de gran importancia es que al ser una progresión de gran magnitud se adecúa a todos los sujetos y al ritmo de aprendizaje de cada uno, ya que toda tarea tiene un sinnúmero de variantes que podemos proponer.

“Se trata de un posicionamiento que nos exige profesionalmente atender a todos por igual, adaptando la metodología y ofreciendo a cada uno su progresión individual junto con la asimilación de conceptos mínimos” (Abardía, 2007).

Hay que tener en cuenta una serie de análisis que debemos realizar para poder elaborar una progresión abierta: análisis multifuncional del material, análisis de factores físico-motrices y perceptivo-motrices, análisis técnico y análisis de enlaces y combinaciones de habilidades motrices.

Realizando estos análisis podremos elaborar una correcta progresión abierta que nos permita dominar una habilidad motriz o perfeccionarla en el caso de que ya esté dominada utilizando siempre transferencias motrices.

A la hora de realizar la progresión abierta hay que tener en cuenta los aspectos a seguir para que el proceso de enseñanza aprendizaje sea adecuado. Hay que jerarquizar las actividades de tal manera que sigamos un orden coherente de dificultad realizando primero las tareas más sencillas.

También debemos tener en cuenta el contenido conceptual que se trabaja en cada tarea así como el aspecto técnico trabajado. Hay niños o niñas que no tienen un nivel motriz adecuado para ciertas tareas o puede haber niños y niñas que estén lesionados, aun así el proceso de aprendizaje es el mismo que el del resto de compañeros, si el niño lesionado es capaz de explicar cómo se realiza correctamente la tarea y sabe explicar la técnica a seguir de una manera correcta ya ha adquirido el aprendizaje para realizar la tarea adecuadamente.

Los factores-físico motrices y perceptivo-motrices debemos de tenerlos en cuenta ya que condicionan la realización de la tarea de una manera más o menos completa.

El autor Jean Le Boulch tiene una teoría que se relaciona directamente con esta metodología, ya que ambas metodologías se basan en educar a través del movimiento. Le Boulch (1993) afirma que el movimiento tenía una importancia fundamental en el desarrollo de la persona, el objetivo principal es hacer del cuerpo un instrumento perfecto de adaptación del individuo a su medio tanto físico como social, gracias a la adquisición de la destreza que consiste en ejecutar con precisión el gesto adecuado en cualquier caso particular y que se puede definir como dominio fisiológico para la adaptación a una situación dada. Hay que tener en cuenta las necesidades y el desarrollo individual de cada sujeto para poder realizar una enseñanza atendiendo a la diversidad del alumnado.

El Análisis Global de Movimiento nos permitirá elaborar una progresión abierta adecuada a todos los sujetos y partiendo de tareas sencillas a tareas más complejas.

Me dispongo a explicar a continuación los análisis que debemos de realizar para la enseñanza aprendizaje de una habilidad motriz a través del AGM.

#### 4.2.1 Análisis multifuncional de materiales.

Es de gran importancia tener en cuenta antes de elaborar una programación o una Unidad Didáctica todos los materiales de los que disponemos y los diferentes usos que tienen, si realizamos un uso correcto de los materiales podremos mejorar la calidad de la enseñanza-aprendizaje.

Una vez que sabemos la habilidad motriz que queremos enseñar debemos analizar qué materiales nos van a servir y si disponemos de ellos para usarlos en nuestra clase de Educación Física, si no disponemos de algún material deberemos adecuar las clases al material disponible.

Entre los materiales que seleccionemos debemos de tener en cuenta las características de esos materiales como puede ser su peso, su tamaño, su forma, la estabilidad, el suelo, la ropa, el calzado ya que todos estos aspectos influyen a la hora de realizar las actividades que propongamos.

Conociendo las características de los materiales nos permitirá evitar situaciones de riesgo y que el aprendizaje de la habilidad motriz sea seguro. Por otro lado, gracias al Análisis Multifuncional de Materiales podremos conocer todos los usos que podemos dar al material del que disponemos aumentando así las posibilidades de acción a la hora de la planificación de las actividades, realizando un uso correcto del material y elaborando sesiones más completas y profesionales ajustándonos al contexto en el que nos encontremos.

#### 4.2.2 Análisis de factores físico-motrices y perceptivo-motrices.

Analizar estos dos factores resulta de gran importancia ya que condicionan el desarrollo del aprendizaje de la habilidad motriz. Analizaremos los factores que sean protagonistas en la habilidad motriz que vamos a trabajar.

Los factores físico-motrices son las capacidades físicas que tiene un sujeto y se ponen en funcionamiento con las diferentes actividades.

Por otra parte, los factores perceptivo-motrices son los aspectos que participan en la actividad desde el campo perceptivo, incluyendo lo propioceptivo y lo exteroceptivo o (Abardía, F. y Medina, D., 1998).

Ambos factores son importantes ya que gracias a estos podremos comprender y analizar el nivel de aprendizaje de cada sujeto en particular pudiendo realizar así transferencias motrices adecuadas.

#### 4.2.3 Análisis técnico.

Este análisis consiste en la función técnica que ejerce cada parte del cuerpo de manera individual y conjunta en el desempeño de una actividad.

Para cada habilidad motriz, la función técnica que realice el cuerpo tendrá mayor o menos complejidad ya que nos encontraremos con movimientos diferentes de cada parte del cuerpo dependiendo de la habilidad motriz que estemos trabajando.

Por lo tanto, el primer paso es analizar la técnica necesaria para realizar la habilidad motriz que queremos trabajar.

Una vez tengamos el paso anterior debemos ordenar por orden de dificultad los aspectos técnicos analizados, decidiendo los aspectos técnicos que consideramos más importantes a menos importantes.

A continuación, estos aspectos técnicos los transformamos en contenidos conceptuales vitales para el proceso de enseñanza-aprendizaje y para la realización de una correcta progresión abierta.

#### 4.2.4 Análisis de enlaces y combinaciones.

Este es el último análisis, sirve para la creación de una amplia variedad de actividades utilizando los enlaces y combinaciones con diferentes niveles de dificultad lo que permite adaptarnos a las características individuales de cada alumno. En primer lugar, es importante realizar una lista con las habilidades que queramos trabajar y que podemos haber trabajado anteriormente en otras Unidades Didácticas con el fin de recordar lo trabajado anteriormente y trabajar la motricidad desde un punto de vista global.

Para realizar este análisis utilizaremos tres columnas, en la primera y en la tercera columna se añaden los enlaces que queremos trabajar, son habilidades motrices que se trabajan anterior y posteriormente a la habilidad principal. En la segunda columna se añaden las habilidades motrices que se trabajan de manera simultánea a la habilidad principal que estamos trabajando.

Este proceso permite ajustarnos a todos los ritmos de aprendizaje que tiene cada alumno de manera individual, lo que posibilita que si un alumno ya domina la habilidad que trabajamos pueda trabajar otras habilidades de manera simultánea y perfeccionar la habilidad motriz principal.

Considero que este método es de gran apoyo para los maestros especialistas en Educación Física y sirve de gran ayuda en la elaboración de programaciones y Unidades Didácticas, es una herramienta al alcance de cualquier maestro independientemente de la experiencia que tenga, y lo más importante, es un método por el cual los niños son partícipes y conscientes de su propio aprendizaje, siguiendo cada uno su ritmo individual y adecuado a sus posibilidades.

### **4.3 Relación de los saltos con el currículum**

Siguiendo la ley LOMCE, la habilidad motriz del salto viene incluida dentro del área de Educación Física más concretamente dentro bloque que trabaja las habilidades motrices. Dentro del BOCyL (2016) podemos observar que dentro del área de Educación Física se realiza un breve resumen de los bloques en los que se divide la asignatura, siendo el bloque 3 el que habla de las habilidades motrices. En este breve resumen se explica que el alumno o alumna deberá de ir adaptándose a los diferentes contextos dando cada vez unas respuestas motrices más completas y precisas.

También podemos observar en las Orientaciones Metodológicas dentro del área de Educación Física reflejadas en el BOCyL (2016) que las habilidades motrices van evolucionando y debemos ser capaces de adaptar nuestra conducta motriz en función a la situación en la que nos encontremos.

Por lo tanto en Educación Física se trabaja como debemos percibir, interpretar, analizar, decidir, ejecutar y evaluar nuestros actos motores. En este Real Decreto aparece que se debe incluir todo tipo de situaciones motrices que estén adecuadas al proceso madurativo de cada curso de Educación Primaria con el fin de obtener un progreso adecuado en la competencia motriz del alumnado.

El salto es una habilidad motriz que se trabaja conjuntamente con otras habilidades mediante diferentes juegos, es importante trabajar las habilidades motrices de manera conjunta aunque se le dé más importancia a una en concreto, ya que en muchas situaciones se requiere el uso de varias, los contenidos que aparecen en el BOCyL (2016) que incluyen los saltos son los siguientes.

- **PRIMER CURSO**

“Experimentación de formas y posibilidades de movimiento a través de diferentes formas de ejecución de desplazamientos, saltos, giros, equilibrios y manejo de objetos”.

- SEGUNDO CURSO

“Identificación de formas y posibilidades de movimiento. Experimentación de diferentes formas de ejecución de desplazamientos, saltos, giros equilibrios y manejo de objetos”.

- TERCER CURSO

“Formas y posibilidades del movimiento. Ajuste de los esquemas motores básicos en la ejecución de desplazamientos, saltos, giros y equilibrios y manejo de objetos. Control motor y dominio corporal”.

Como podemos observar en los tres cursos el contenido es similar pero realizando una progresión a medida que avanzamos de curso. En el primer internivel de Educación Primaria, las habilidades motrices son trabajadas y mejoradas mediante juegos sin incluir la práctica pre-deportiva que se empezará a trabajar en el segundo internivel de Educación Primaria.

El salto es una habilidad motriz que bajo mi punto de vista es esencial en la motricidad de un niño o niña y considero que no se le da la importancia suficiente, el salto es usado por los niños diariamente para jugar e incluso es un acto involuntario cuando una persona está muy contenta o ilusionada.

Considero que el salto ofrece un amplio abanico de posibilidades de diferentes tipos de aprendizajes motores y no motores, y esto es algo que en muchas ocasiones no se tiene en cuenta.

#### **4.4 Tipos de saltos**

Los saltos son una habilidad motriz básica que se desarrolla desde tempranas edades y es un pilar fundamental que ayuda a desarrollar otras habilidades motrices. Con la ejecución de los saltos se puede observar el nivel madurativo de la coordinación dinámica general, analizando esta habilidad motriz básica podemos descubrir varios aspectos psicomotrices que se unen para poder realizar la acción.

El salto es una habilidad que se va desarrollando y perfeccionando con el paso de los años, la capacidad de saltar se ve reflejada en las actividades deportivas ya que es usada en la gran mayoría de las disciplinas deportivas.

Los saltos en los que voy a profundizar en mayor medida son en salto vertical y el salto horizontal, ya que en el primer internivel de Primaria estos tipos de saltos deben ser dominados por el alumnado.

A continuación voy a realizar una síntesis de los tipos de saltos basándome en la clasificación que realizaron dos autores expertos en esta habilidad.

Hay varios autores que han hecho clasificaciones explicando los tipos de saltos que hay bajo sus puntos de vista, siguiendo la clasificación realizada por Williams (1983) y Haywood (1993) distinguen principalmente dos tipos de salto, el vertical y el horizontal:

- Salto vertical: Tipo de salto en el que el cuerpo es impulsado hacia arriba, no hay desplazamiento ya que caemos en el mismo punto donde partimos, no avanzamos ni retrocedemos y tratamos de alcanzar una altura determinada. Este tipo de salto es muy utilizado en juegos y deportes como voleibol, fútbol, baloncesto...

Para realizar correctamente este salto, en primer lugar debemos flexionar las piernas pudiendo llevar los brazos estirados hacia atrás para ganar equilibrio en el salto, a continuación nos impulsamos hacia arriba con las piernas realizando la máxima fuerza posible si lo que pretendemos conseguir es ganar la máxima altura posible, si nuestro objetivo es llegar a una altura concreta regularemos la fuerza en función a la distancia que queramos alcanzar.

Para caer debemos flexionar las piernas para amortiguar la caída y para no hacernos daño en la articulación de la rodilla pudiéndonos ayudar de los brazos para mantener un buen equilibrio.

- Salto horizontal: Tipo de salto en el que el cuerpo se desplaza en cualquier tipo de dirección dentro del plano horizontal (hacia delante, hacia atrás, hacia los lados). Es un salto muy utilizado en la vida cotidiana y juegos que son comunes entre los niños además de alguna disciplina deportiva como el atletismo.

Para poder realizar este salto correctamente en primer lugar debemos realizar una flexión de las rodillas y los tobillos como en el salto vertical, los brazos realizan un contra movimiento para ganar equilibrio e impulso si el salto que se quiere realizar es de larga distancia, las piernas no se estiran completamente o si se estiran es un periodo de tiempo muy breve, el tronco podrá girarse o no dependiendo si el salto lo queremos acabar de frente o de lado. Cuando caemos debemos mantener la flexión de las articulaciones para amortiguar la caída.

El salto vertical y el salto horizontal son saltos que se pueden realizar cuando estamos en movimiento y cuando estamos estáticos en un punto fijo, siendo más complicado realizarlos cuando nuestro cuerpo está en movimiento ya que es una combinación de dos habilidades motrices.

Voy a mencionar brevemente otras tres variantes añadidas a estos dos saltos principales que reconocen estos autores:

- Salto a la pata coja: Es un salto que se realiza solo con una pierna que es la que realiza la fuerza mientras que la otra pierna tiene flexionada la rodilla y el tobillo está en el aire, para este salto se requiere un mejor equilibrio que en el resto de saltos.
- Salto de obstáculos: Es un salto con el que se pretende superar un obstáculo que no nos deja avanzar (salto de vallas).
- Salto combinado: Es una unión entre el salto horizontal y el salto vertical ya que el objetivo de este salto es conseguir simultáneamente una altura y una distancia determinada.

En base a mi experiencia en prácticas estas tres variantes también se trabajan en el primer internivel de Educación Primaria, aunque yo me voy a centrar en el salto vertical y en el salto horizontal ya que son la base para la consecución de estas tres variantes.

#### **4.5 Evolución del salto en función a la edad.**

La habilidad motriz del salto va evolucionando en los niños con el paso de los años, a lo largo de la etapa Infantil y Primaria el desarrollo madurativo va en aumento hasta que se consigue dominar esta habilidad motriz.

A continuación voy a realizar una breve explicación basándome en opiniones de diversos autores sobre cómo progresa un niño o niña en su adquisición de la habilidad del salto y que factores condicionan ese progreso.

El autor Gallahue (1982) afirma que hay que tener en cuenta el desarrollo motor y la etapa madurativa en el aprendizaje de los saltos, hay diferentes tipos de saltos de tal manera que un salto para un niño de nueve años puede resultar muy sencillo y para un niño de 6 años pueda resultar muy complejo, por lo tanto se debe tener en cuenta los tipos de saltos que hay que trabajar en función a la edad de los niños realizando una progresión adecuada.

Siguiendo a Ruiz Pérez (1987) es importante que los niños desarrollen su motricidad y la experiencia es un factor importante ya sea dentro o fuera de la escuela para progresar en el desarrollo de la habilidad del salto.

Estoy totalmente de acuerdo con las opiniones de estos dos autores ya que considero que el salto no solo se trabaja en Educación Física ya que a lo largo del día los niños y niñas tienen más momentos de actividad física, de hecho durante las clases de Educación Física podemos intuir qué niños realizan más actividad física y que niños realizan menos actividad física.

Teniendo en cuenta los estudios realizados por Le Boulch (1986) afirma que los niños y niñas a medida que van desarrollando la habilidad del salto deberán incluir y perfeccionar en mayor medida otras habilidades motrices, que combinándolas con el salto, permitirán realizar saltos cada vez más complicados. Los desplazamientos es una habilidad que combina con el salto y podemos ayudarnos de los desplazamientos para poder realizar saltos de mayor amplitud o mayor altura.

Considero que el salto es una habilidad que se trabaja combinándola con otras habilidades y por lo tanto las habilidades han de ser aprendidas a la misma vez para poder combinarlas y que el aprendizaje de ambas progrese de la misma manera.

Hay diferentes autores que han hecho estudios sobre la progresión en función de la edad que se tiene con el salto, a continuación voy a sintetizar el estudio de varios autores sobre el desarrollo del salto en función a la etapa madurativa de los niños.

Tal y como dice Romero (1996), en la etapa de 0 a los 2 años los niños intentan saltar en primer lugar sin despegar un pie del suelo, a la edad de 2 años los saltos que se realizan son muy pequeños y con los pies juntos y de manera rígida, sin control en la caída.

Ruiz Pérez afirma que en la etapa de 3 a 5 años los niños realizan los saltos con una destreza mayor respecto a la etapa anterior, pudiendo saltar a la edad de 4 años una distancia entre 20 y 25 centímetros y a la edad de 5 años una distancia de hasta 90 centímetros.

En la etapa de los 6 a los 9 años, da Fonseca (1988) realizó un estudio sobre los diferentes saltos y su nivel de realización elaborando una progresión respecto al desarrollo motor de los niños comprendidos en las edades de esta etapa:

- 6 años: Realización de un salto desde 40 centímetros cayendo con los pies juntos.
- 6 y 7 años: Realización de un salto con los dos pies juntos desde un metro de distancia.

Realización de un salto vertical alcanzando una distancia entre 20 y 25 centímetros de altura.

Realización de saltos continuos con un pie más adelantado que otro e intercambiando los pies de posición cada 5 saltos.

- 7 y 8 años: Realización de saltos de obstáculos con una altura entre 30 y 35 centímetros.
- 8 y 9 años. Realización de saltos a la pata coja de manera ininterrumpida.

Considero que es importante tener unas fases marcadas de aprendizaje y de desarrollo motor en las diferentes etapas madurativas de los niños, ya que así podremos comprobar si el progreso de aprendizaje es adecuado aunque deberemos tener en cuenta las características individuales del alumnado.

Ruiz Pérez (1987) afirma que las niñas en la etapa que comprende desde los 6 a los 9 años aventajan a los niños respecto a saltos con un apoyo. En cuanto a los saltos de altura y de longitud, los niños en general superan a las niñas en el aspecto cuantitativo de estos tipos de saltos a lo largo de toda la etapa primaria, y una vez llegados a la pubertad se acentúa más.

Siguiendo las palabras de Rowland (1990) en la etapa primaria tanto los niños como las niñas realizan la ejecución de los saltos de una manera muy similar siendo las diferencias entre los dos sexos mínimas, afirmando que en el salto coordinado, las niñas superan a los niños.

En mi opinión, los niños y las niñas en la etapa Primaria y con más acentuación en el primer internivel, no tienen un desarrollo motor distinto, desarrollan las habilidades motrices básicas por igual y su aprendizaje motriz es el mismo por lo que no hay ninguna diferencia. En la llegada a la pubertad se empiezan a notar más diferencias en el desarrollo motor en los dos sexos.

Una afirmación realizada por Manila y Bouchard (1991) dice que hay varios factores y características que inciden en la realización de las habilidades motrices de una manera más desarrollada o menos desarrollada, estos factores son la estatura, el peso, la madurez mental, la composición corporal, la práctica extraescolar, los factores sociales, la sobrealimentación o por el contrario la desnutrición.

Con esta última afirmación estoy totalmente de acuerdo ya que todos estos factores inciden en el desarrollo de las habilidades motrices, centrándome en el salto y el estudio mencionado anteriormente realizado por da Fonseca (1988) donde explica los saltos asociados a cada etapa, creo que para la consecución de los saltos que menciona para cada etapa hay que tener en cuenta las diferencias y características individuales de cada persona que afectan a su evolución personal y a su desarrollo motor y madurativo.

#### **4.6 Fases de ejecución de un salto.**

A continuación voy a explicar las diferentes fases que aparecen en los saltos, considero de gran importancia conocer cómo se ejecuta un salto diferenciando una serie de fases ya que de cara a la docencia es de gran utilidad para poder ejercer una enseñanza correcta de esta habilidad motriz, ofrece una amplia posibilidad de actuación y de recursos para adaptarse a cualquier particularidad individual del alumnado.

Me he basado en los autores Batalla Flores (2000) y Sánchez Bañuelos (1990) ya que ambos distinguen cuatro fases de ejecución de un salto.

Estas fases son las siguientes: en primer lugar tenemos la fase previa, la segunda fase es el impulso o batida, la tercera fase explica el vuelo y por último la cuarta fase es la recepción o caída.

- **Fase previa:** Esta fase consiste en todas las acciones previas que realizamos antes de iniciar la batida o el impulso. El principal objetivo de esta fase es conseguir estar en las mejores condiciones posibles para poder realizar la segunda fase con eficacia (velocidad de locomoción óptima, colocación corporal adecuada y una situación espacio temporal óptima). Esta fase se puede realizar desde una posición estática o en carrera, lo más habitual es que se realice en carrera.
- **Fase de batida o impulso:** Se determina la trayectoria de la parábola del vuelo, se realiza gracias al impulso proporcionado por uno o por los dos pies. Si la batida viene acompañada de una carrera previa, la fuerza la realizarán las piernas, si la batida viene acompañada de una posición estática previa, la fuerza de impulso será realizada por todo el cuerpo. La batida no tiene por qué ser desde el suelo sino que puede iniciarse desde una altura determinada.

Para realizar la batida o el impulso, hay diferentes maneras de hacerlo, ya sea usando un pie, ambos pies a la vez, en carrera, en estático...

Los niños deben ir descubriendo por ellos mismos cuál es la mejor manera de ejecutar esta fase teniendo en cuenta su desarrollo motriz y madurativo, tienen que buscar la manera con la que se sientan más cómodos a la hora de realizarlo y a medida que realicen repeticiones y vayan adquiriendo experiencia conseguirán realizar saltos más completos y combinándolos con otras habilidades. No solo se deben usar las piernas sino que los brazos también deben coordinarse con el cuerpo para que sea un movimiento más completo.

- **Fase aérea:** Durante el vuelo nos quedamos suspendidos en el aire.

Durante esta fase no se puede cambiar la trayectoria del salto, podemos realizar diversos movimientos corporales que permiten que combinemos esta fase con otras actividades (golpear un balón, esquivar un objeto, lanzar un objeto, realizar un giro...).

Respecto a la acción educativa considero que para controlar la fase de vuelo necesitamos realizar una progresión de menor a mayor dificultad, en primer lugar debemos iniciar el vuelo en un suelo liso y realizar un salto hacia delante, los niños deben ir descubriendo de una manera guiada como controlar la fase de vuelo realizando repeticiones y adquiriendo experiencia.

Podemos añadir dificultad si saltamos un objeto o si saltamos desde una altura determinada, también podemos añadir más dificultad si el salto se realiza hacia atrás. Gracias a la experiencia los niños cada vez podrán hacer saltos de mayor longitud y altura, desde mayor altura y saltando obstáculos más grandes. Por último, creo que una posibilidad muy enriquecedora es combinar los saltos con otras actividades.

- **Caída o recepción:** Esta fase consiste volver a tomar contacto con la superficie en la que se pretende caer. Lo más importante en esta fase es tener un buen control de nuestro cuerpo y equilibrio para caer de manera correcta y controlada adquiriendo una posición estable. Esta fase de caída dependerá mucho del tipo de salto que hayamos realizado, de la superficie donde vamos a aterrizar y de los apoyos que realicemos para amortiguar la energía del salto. Por lo tanto dependiendo de cómo sea el tipo de salto que realicemos debemos modificar nuestra caída.

Respecto a la acción educativa considero que la caída se puede hacer con un pie o con ambos pies, si el salto es desde poca altura debemos flexionar en menor medida las rodillas ya que será suficiente para amortiguar nuestro cuerpo, en cambio si la altura es mayor debemos flexionar en mayor medida las rodillas ya que la energía del salto será mayor. Si la superficie no es dura y la caída se realiza sobre una colchoneta debemos tener más control sobre la caída flexionando en gran medida las rodillas, ayudándonos de los brazos que se mueven hacia delante para ganar equilibrio o variando la posición en la que coloquemos el tronco para ganar equilibrio.

#### **4.7 Habilidades motrices involucradas en la ejecución de los saltos.**

Con el salto se trabajan una serie de habilidades y destrezas motrices necesarias para el desarrollo motor y madurativo de los niños, no solo se trabajan habilidades motoras, sino que se trabajan aspectos cognitivos también, considero importante conocer todo lo que involucra a la habilidad motriz del salto para posteriormente poder aplicarlo a la educación y conocer de qué manera poder trabajar estos aprendizajes y realizar una progresión adecuada. Voy a guiarme en el autor Díaz Lucea (1999) quien realiza una clasificación con las habilidades y destrezas motrices básicas que se trabajan al realizar desplazamientos, saltos, giros, manejo de objetos y equilibrios.

Este autor afirma que esta clasificación se basa en los procesos cognitivos y psicológicos que realizan los alumnos para resolver diferentes situaciones motrices propuestas por el profesor o profesora con una finalidad educativa.

Voy a numerar todas las habilidades y destrezas pero haré hincapié en las que se trabajan con los saltos.

La clasificación de las habilidades (H) y destrezas motrices básicas (DMB) son las siguientes:

- H y DMB espacio-corporales.
- H y DMB tempo-corporales.
- H y DMB Instrumentales.
- H y DMB sociales.
- H y DMB de cooperación.
- H y DMB de oposición.
- H y DMB de cooperación-oposición.
- H y DMB estratégicas.

A continuación voy a explicar cuáles de estas habilidades y destrezas se trabajan mediante el salto realizando una breve definición y poniendo un ejemplo de cómo se puede trabajar mediante la habilidad motriz del salto.

❖ H y DMB espacio-corporales: Son aquellas en las que la persona interactúa con su cuerpo en un espacio determinado. Se pide al alumnado que ponga en juego estrategias para problemas o situaciones motrices relacionadas con la interacción de su cuerpo con un espacio determinado y delimitado.

Es necesario controlar el espacio en el que nos movemos para poder realizar movimientos con nuestro cuerpo adecuados para ese espacio en el que nos encontramos. Para realizar la batida debemos conocer el espacio y adecuarnos a sus características.

❖ H y DMB tempo-corporales: Son aquellas en las que el individuo interactúa con el tiempo. El alumno o alumna debe saber mover su cuerpo con un factor temporal condicionante, por lo tanto debe saber adaptarse a la situación específica en la que se encuentre.

En lo que se refiere al salto, saber calcular el tiempo justo para poder realizar una caída de manera correcta, sin flexionar las rodillas demasiado tarde o demasiado pronto.

- ❖ H y DMB sociales: Aquellas que inciden en el desarrollo expresivo y comunicativo del cuerpo, además de proceso de socializar.

En lo referente al salto, actividades de grupo en el que varios alumnos o alumnas deben saltar ya es un proceso social.

- ❖ H y DMB estratégicas: Son las destrezas con las que el alumnado actúa de manera consciente e intencionada usando sus aprendizajes para resolver una situación motriz intencionada.

En lo referido al salto, al alumno no se puede plantear sortear un obstáculo y su estrategia puede ser sortearlo mediante el uso del salto.

- ❖ H y DMB de oposición: Aquellas en las que el alumno, de manera individual, se enfrenta a la acción de uno o varios adversarios para la consecución de un fin.

Respecto al salto, en algunos juegos el alumnado puedes sortear a sus compañeros que le quieren pillar mediante el salto.

En mi opinión, todas estas habilidades y destrezas motrices básicas se trabajan con la realización del salto y hay que tener en cuenta su aprendizaje, pero no por ello debemos pensar en el salto como un medio para el aprendizaje de estas habilidades y destrezas ya que restamos importancia al aprendizaje del propio salto.

Este epígrafe me servirá de base teórica para poder fundamentar mi metodología y el diseño de la propuesta didáctica, finalizando con las conclusiones, futuras vías de ampliación, bibliografía y anexos.

## 5. PROPUESTA EDUCATIVA O METODOLOGÍA

A continuación voy a explicar la propuesta que he diseñado y la metodología que voy a llevar a cabo destacando que la metodología tiene un papel muy influyente en el desarrollo motor del alumnado.

La metodología que he usado se basa en la creación de una Progresión Abierta con actividades que se adecuen a todas las características y necesidades individuales del alumnado, concepto que se explicará con más detalle posteriormente. Antes de realizar la Progresión Abierta debemos elaborar el Análisis Global de Movimiento con sus cuatro apartados, en mi caso haré el análisis de la Habilidad Motriz del salto, ya que nos permitirá secuenciar los contenidos a tener en cuenta a la hora de la organización, por otro lado las actividades de la Progresión Abierta son las que incluiremos posteriormente en la Unidad Didáctica, cuyas sesiones deben ser elaboradas de tal manera que exista un aprendizaje mediante la acción y la reflexión.

Esta metodología ofrece una gran posibilidad educativa ya que la persona se desarrolla en su ámbito físico, personal y social, adaptándose como he dicho anteriormente a los ritmos de aprendizaje de cada individuo.

Para aplicar esta metodología, como he mencionado anteriormente, en primer lugar realizaremos un Análisis Global de Movimiento de la Habilidad, después podremos diseñar la Progresión Abierta con las actividades adecuadas al contexto en el que nos encontremos, por último podremos elaborar la Unidad Didáctica con las actividades que hemos elaborado anteriormente en la progresión.

## **5.1 El Análisis Global de Movimiento**

Para poder trabajar de manera adecuada una Habilidad Motriz, primero debemos analizarla por partes realizando los diferentes análisis que componen el Análisis Global de Movimiento, teniendo así una visión global de los aspectos a tener en cuenta a la hora de la enseñanza.

Anteriormente en mi tercer punto de la Justificación Teórica he mencionado que para desarrollar una Habilidad Motriz debemos tener en cuenta los materiales que utilizaremos y cuáles son sus características, los factores físico-motrices y perceptivo-motrices que se trabajan, los movimientos que realizan las diferentes partes de nuestro cuerpo para la consecución de la Habilidad y finalmente las posibilidades de acción que nos ofrecen los enlaces y combinaciones para trabajar otras habilidades motrices.

El Análisis Global de Movimiento (se encuentra en el Anexo 1) nos permitirá analizar la Habilidad de tal manera que será un soporte para sustentar las actividades elaboradas posteriormente.

## **5.2 La Progresión Abierta de Actividades**

Teniendo el Análisis Global de Movimiento terminada, podemos dar paso a la elaboración de la Progresión Abierta siempre teniendo presente el análisis realizado anteriormente.

Una vez tenemos la Habilidad Motriz analizada y conocida en profundidad, debemos elaborar una serie de contenidos conceptuales que deseemos trabajar y que sigan una progresión adecuada para la consecución de la Habilidad. Cada contenido conceptual se trabajará con una actividad por lo que las actividades que diseñemos deben trabajar todos los contenidos conceptuales asegurándonos de que todos los alumnos pueden comprenderlos.

Podemos definir la progresión abierta de una habilidad motriz como un conjunto de actividades ordenadas y jerarquizadas por nivel de dificultad que a su vez se clasifican según diferentes factores extraídos de los análisis previos de la Habilidad Motriz (Abad Sainz, J., Abardía Colás, F., Santos Domínguez, J., 2019).

La progresión se divide en tres partes para garantizar el correcto aprendizaje de la habilidad motriz:

- **Iniciación:** Es la primera parte de la progresión y las actividades son básicas y son las más sencillas, que irán siendo cada vez más complicadas.
- **Dominio:** Segunda fase de la progresión, son actividades con un grado de dificultad mayor, pero siguen siendo asequibles para la mayor parte del alumnado.
- **Perfeccionamiento:** Tercer y último paso de la progresión, actividades con un grado alto de dificultad, las ponen en práctica alumnos que dominan las fases anteriores, aparecen los enlaces y combinaciones.

Para elaborar mi progresión abierta realizaré una tabla (se encuentra en el Anexo 2) en la que se encuentran tres columnas, en la primera columna describiré la actividad, en la segunda columna introduciré posibles variantes que puede tener la actividad, por último en la tercera columna se encontrará el contenido conceptual que trabajamos con la actividad propuesta.

Las variantes nos ofrecen más posibilidades educativas ya que nos podemos adaptar a las características individuales de cada individuo de una manera más adecuada.

Lo más importante que hay que tener en cuenta a la hora de elaborar una progresión es que exista coherencia en la propuesta de las actividades y sus diferentes niveles de dificultad, trabajando los contenidos conceptuales propuestos de una manera correcta y completa teniendo en cuenta los diferentes ritmos de aprendizaje del alumnado.

### **5.3 El Circuito Multifuncional**

La evaluación es una parte fundamental en el proceso de enseñanza-aprendizaje y es el último apartado de la Unidad Didáctica, la evaluación es un factor que se debe aplicar desde el comienzo de la Unidad hasta su final. Es una herramienta imprescindible y que permite una gran mejoría en los alumnos y en el propio maestro.

La evaluación que voy a aplicar consta de tres partes:

- Evaluación inicial: Consiste en conocer cuáles son los conocimientos previos del alumnado, por lo que se realizará una actividad en la que se podrá observar el nivel desde el que parte cada uno. Es una herramienta muy útil debido a que al final de la Unidad podemos comprobar el grado de mejoría que ha obtenido cada alumno de manera individual.
- Evaluación continua: Consiste en realizar un seguimiento diario del alumnado y observar cómo se va formando su proceso de aprendizaje, interviniendo en los casos que sea necesario para garantizar que se obtiene el aprendizaje deseado.
- Evaluación final: Para esta última evaluación realizaré un circuito multifuncional en la última sesión de la Unidad Didáctica donde se evaluará al alumnado y el propio alumnado se realizará una autoevaluación.

El Circuito Multifuncional (Abardía, F., 2018) es una metodología de evaluación en la que el alumno podrá reforzar todos los aprendizajes que ha ido adquiriendo a lo largo de la Unidad Didáctica, se podrá evaluar al alumnado y el alumnado se realizará una autoevaluación. Es una metodología en la que el alumnado puede adquirir aprendizajes hasta en esta última sesión de evaluación.

El Circuito Multifuncional es una manera de trabajar los diferentes aspectos de la Habilidad Motriz, para ello dividiremos nuestro espacio donde desarrollaremos la sesión en postas, trabajando en cada posta diferentes aspectos de la Habilidad Motriz, el alumnado rotará durante la sesión por todas las postas. Mientras los alumnos van rotando el maestro tiene una hoja de evaluación donde irá tomando notas y evaluando al alumnado.

Se evaluará la capacidad física del alumnado pero también se evaluará el aprendizaje que ha obtenido de los contenidos conceptuales, si un niño no es capaz de realizar una actividad de manera física puede conocer perfectamente por qué no puede realizarla y cómo se debe realizar de una manera adecuada, por lo tanto conoce el contenido conceptual que se trabaja en esa actividad.

## **6. DISEÑO DE LA PROPUESTA DIDÁCTICA**

Me dispongo a desarrollar una propuesta con la que pretendo elaborar un proceso de enseñanza-aprendizaje en el que trabaje el desarrollo motriz del alumnado de una manera adecuada y profesional, teniendo en cuenta los anteriores apartados de mi proyecto, dotaré a mi propuesta de un marco legal y basaré mi Unidad Didáctica en el Análisis Global de Movimiento y en la Progresión Abierta de Actividades. En primer lugar redactaré los apartados que conforman mi Unidad Didáctica y a continuación desarrollaré plenamente las sesiones de una manera detallada.

### **6.1 Unidad Didáctica de saltos verticales y horizontales para 1º de Educación Primaria**

#### **1. Introducción**

En este apartado mostraré el proceso que he realizado para llevar a cabo la Unidad Didáctica de saltos verticales y horizontales en 1º de Educación Primaria. Este año, durante el Prácticum II, he podido observar y desarrollar sesiones con niños y niñas de 1º de Educación Primaria lo que me ha sido muy útil a la hora de diseñar un proceso de enseñanza-aprendizaje que se ajuste lo más posible a un contexto real.

Durante el desarrollo de este proyecto he tenido en cuenta el Currículum Oficial, centrándome en el Bloque 3 de Educación Física, las Habilidades Motrices.

Por otra parte, también he tenido en cuenta los contenidos que quiero trabajar, así como la metodología a seguir que he explicado previamente en el apartado anterior.

## **2. Justificación Legal**

Este proyecto se sustenta en base a la ORDEN EDU/278/2016, del 8 de abril, por la que se modifica la Orden EDU 519/2014, por el que se establece el currículum oficial de Castilla y León, centrándome en el Bloque 3 de Habilidades Motrices.

Los contenidos que voy a impartir son óptimos para que el alumnado desarrolle un aprendizaje significativo ya que aprendemos a desarrollar nuestra capacidad motriz y nos ajustamos a todos los ritmos de aprendizaje del alumnado.

Los contenidos que desarrollaré con este proyecto tienen un carácter transversal, puesto que no solo se van a impartir en esta Unidad Didáctica, sino que aparecerán en otras Unidades, lo que nos permite trabajar simultáneamente varios contenidos a lo largo del año académico.

## **3. Temporalización**

La Unidad Didáctica que he desarrollado consta de 5 sesiones con una duración por sesión de 60 minutos, lo que hace un total de 5 horas. Antes de la primera sesión se debe realizar una actividad en la que podamos observar y analizar los aprendizajes previos del alumnado para poder desarrollar un proyecto de enseñanza-aprendizaje más completo. La última sesión tiene una particularidad y es que es una sesión que sirve de evaluación de todos los aprendizajes por medio del Circuito Multifuncional.

## **4. Objetivos**

- Conocer los distintos tipos de saltos.
- Adaptar la intensidad del impulso al tipo de salto.
- Equilibrar el cuerpo en las distintas fases del salto.
- Distinguir las fases del salto.
- Coordinar los segmentos corporales en la ejecución del salto.
- Iniciar el conocimiento de los ejes corporales.
- Adaptar las respuestas motrices a las situaciones espacio-temporales.
- Respetar las normas de seguridad.
- Respetar los ritmos de aprendizaje de los compañeros.

## 5. Contenidos

- Contenidos conceptuales:
  - Las distintas fases que tiene el salto: fase previa, batida o impulso, vuelo y caída.
  - Los diferentes saltos: salto vertical y salto horizontal.
  - Los diferentes términos: movimientos coordinados, amortiguación, equilibrio, impulso...
  - Diferentes ejes corporales: longitudinal, transversal...
- Contenidos procedimentales
  - Tipos de impulso: rodillas flexionadas en distintos grados, movimiento acompañado de los brazos al movimiento corporal...
  - Diferentes amortiguaciones en la recepción en distintos suelos: suelo duro, arena, colchoneta...
  - Diferentes amortiguaciones en función a la magnitud del salto: grado de flexión de las articulaciones del tren inferior.
  - Diferentes respuestas motrices en función al contexto espacio-temporal.
  - Diferentes reajustes corporales en función a la magnitud del salto.
- Contenidos actitudinales
  - Respeto hacia las normas de seguridad.
  - Cuidado del material para no romperlo ni hacer daño a los compañeros.
  - Aceptación del ritmo de aprendizaje de los compañeros.

## **6. Metodología**

Como ya he mencionado anteriormente en el punto 5 del presente documento, voy a utilizar una metodología desarrollada por el Profesor Francisco Abardía Colás, El Análisis Global de Movimiento seguido por una Progresión Abierta de Actividades y finalizando con la metodología del Circuito Multifuncional, que también ha sido desarrollada por este autor, que se utilizará en la última sesión de la Unidad Didáctica como herramienta de evaluación.

A lo largo de mis sesiones he desarrollado un proceso de aprendizaje por descubrimiento guiado en el que los niños descubren su propio aprendizaje, he elegido este tipo de aprendizaje debido a que los niños de 1º de Educación Primaria tienen una edad muy temprana para realizar un aprendizaje por descubrimiento sin estar guiado. En ciertas ocasiones, sobre todo en las primeras sesiones he empleado el “mando directo” debido a la temprana edad del alumnado, y es imprescindible para explicar ciertos contenidos de elevada dificultad.

Considero que esta metodología es beneficiosa tanto para el maestro como para el alumnado ya que podemos adaptar las sesiones al ritmo de aprendizaje de cada alumno, y por lo tanto cada alumno aprende a su propio ritmo.

## **7. Evaluación**

Tal y como he explicado en el apartado 5.3 de mi proyecto, la evaluación que voy a seguir es una evaluación en la que no se pretende conseguir unos objetivos determinados, sino que consiste en una progresión del aprendizaje individualizado, de realizar un seguimiento a lo largo del desarrollo de la Unidad Didáctica observando la evolución en el aprendizaje del alumnado de una manera individualizada.

La evaluación consta de tres partes:

- Evaluación inicial: Se analizarán los conocimientos previos del alumnado mediante una actividad libre en el que el maestro observe y anote los aprendizajes con los que parten todos los niños y niñas antes de comenzar la Unidad Didáctica.

Realizando esta evaluación permitimos elaborar nuestras sesiones teniendo en cuenta el nivel del que parte cada alumno.

- Evaluación continua: Se hará un seguimiento diario de alumnado observando y anotando los aprendizajes que va adquiriendo, pudiendo intervenir en situaciones que sea necesario con el fin de garantizar una progresión adecuada en el aprendizaje.
- Evaluación final: Realizaremos esta evaluación en la última sesión de la Unidad Didáctica donde se evaluarán y se reforzarán todos los aprendizajes adquiridos a lo largo de las sesiones anteriores.

A través del Circuito Multifuncional (lo encontramos en el anexo 3) realizaremos la evaluación, además se realizará una autoevaluación (se encuentra en el Anexo 4) al alumnado a través de unas preguntas elaboradas por el profesor.

## **8. Estructuración del proyecto**

El presente proyecto cuenta con cinco sesiones:

- Sesión 1: Los alumnos desarrollarán actividades en las que se trabajan diferentes fases del salto vertical y horizontal mediante juegos.
- Sesión 2: Los alumnos desarrollarán actividades en las que se trabajan diferentes fases del salto vertical y horizontal mediante juegos de mayor dificultad, finalizando con un juego de iniciación al salto.
- Sesión 3: Realización de juegos en los que se trabajan el salto horizontal y vertical.
- Sesión 4: Realización de juegos de mayor dificultad en el que se trabaja el salto vertical y horizontal y para finalizar se trabaja el salto combinado con otras habilidades motrices.
- Sesión 5: Evaluación por medio del Circuito Multifuncional.

## 6.2 Desarrollo de las sesiones del proyecto

### SESIÓN 1: ¡APRENDEMOS A SALTAR! (Iniciación al salto)

- Temporalización y espacios: La sesión se realizará en el gimnasio del centro escolar y tendrá una duración de 60 minutos.
- Materiales: Bolas de papel, globos, cuerdas, folios

- Momento de encuentro:

En un primer lugar, el profesor irá al gimnasio con los niños donde se cambiarán de zapatillas y entraran al gimnasio donde se sentarán en un círculo, el profesor explicará que empezamos un nuevo tema para que el alumnado se sitúe, mientras se calienta se introduce lo que haremos a lo largo de la sesión.

- Momento de construcción del aprendizaje:

Una vez hemos terminado el calentamiento se realizarán una serie de actividades en las que el alumnado trabajará diferentes aspectos que le ayuden en la iniciación al salto.

Actividad 1: Los alumnos y alumnas deben realizar un pilla pilla pero deben ir todos de puntillas.

Contenido conceptual: Colocación de la mitad delantera del pie en la fase de caída.

Actividad 2: En tríos colocados en fila, deberán chocar las dos manos a la vez con los brazos estirados primero hacia delante y después hacia atrás.

Contenido conceptual: Utilización de los brazos para favorecer el impulso en la fase de batida.

Actividad 3: Los alumnos y alumnas deberán andar sobre una cuerda estirada y colocada en el suelo estirando los brazos y mirando a un punto fijo.

Contenido conceptual: Brazos abiertos para no desequilibrarnos y alineación sobre el eje longitudinal de cabeza, columna, cadera y tronco.

Actividad 4: Una pareja en la que los miembros deben mirar a lados opuestos, una tercera persona deberá dejar caer un folio en medio de la pareja, y ésta deberá atrapar el folio juntando sus glúteos.

Contenido conceptual: Flexión de cadera, rodillas y tobillos para amortiguar la caída. Colocación de brazos hacia delante para ganar estabilidad.

Actividad 5: Por parejas debemos ponernos de manera que esté uno de la pareja en frente del otro, uno de la pareja lanza un globo y el otro miembro de la pareja debe rematar el globo de cabeza, partiendo de una posición en la que las articulaciones de los tobillos, rodillas y caderas estén flexionadas.

Contenido conceptual: Flexión y extensión de cadera, rodillas y tobillos para conseguir un impulso controlado.

Actividad 6: Los alumnos y alumnas de manera individual deben caminar sobre una cuerda estirada en el suelo mientras sus compañeros le lanzarán bolas de papel que deberá intentar esquivar sin perder el equilibrio.

Contenido conceptual: Mantener la concentración para no perder el equilibrio. Reajustes corporales ante la pérdida de equilibrio.

- Momento de despedida:

Se pregunta a los alumnos sobre aspectos que han notado que han salido bien y que han salido mal durante las actividades, a continuación se cambian de zapatillas y se regresa al aula.

## **SESIÓN 2: ¡DESPEGAMOS DEL SUELO! (Desarrollo del salto completo).**

- Temporalización y espacios: La sesión se realizará en el gimnasio del centro escolar y tendrá una duración de 60 minutos.
- Materiales: Marcadores de plástico adherentes, folios, papel de periódico, pintura, conos, bolos, pelotas.

- **Momento de encuentro:**  
El profesor lleva al alumnado al gimnasio donde se cambiarán de zapatillas y a continuación, mientras calientan se les hará un recordatorio de lo realizado en la sesión anterior.
- **Momento de construcción del aprendizaje:**  
A continuación se realizarán varias actividades en las que se trabajarán los contenidos conceptuales trabajados en la sesión anterior finalizando con un juego en el que deberán realizar un salto completo.  
Actividad 1: Los alumnos y alumnas deberán realizar un dibujo en el suelo donde habrá papeles de periódico, para ello deberán dibujar con la punta de los pies que se impregnarán de pintura.  
Contenido conceptual: Colocación de la mitad delantera del pie en la fase de caída y no caer apoyando toda la planta del pie.  
Actividad 2: Los alumnos y alumnas deberán jugar a los bolos realizando un lanzamiento simultáneo de dos pelotas sujetadas una en cada mano realizando un balanceo previo de brazos.  
Contenido conceptual: Utilización de los brazos para favorecer el impulso en la fase de batida.  
Actividad 3: Los alumnos y alumnas deben andar sobre una línea recta dibujada en el suelo sujetando un cono con la cabeza y tratando de evitar que no se caiga.  
Contenido conceptual: Brazos abiertos para no desequilibrarnos y alineación sobre el eje longitudinal de cabeza, columna, cadera y tronco.  
Actividad 4: Realizaremos carreras en parejas en las que el alumnado debe sujetar un folio juntando los glúteos y desplazándose de manera lateral.  
Contenido conceptual: Flexión de cadera, rodillas y tobillos para amortiguar la caída. Colocación de brazos hacia delante para ganar estabilidad.

Actividad 5: En el suelo se colocan marcadores de plástico adherentes formando un círculo, cada alumno tiene su círculo, el profesor dirá cuatro horas (en punto, y media, y cuarto y menos cuarto) y el alumno debe saltar hacia delante, hacia atrás, hacia la izquierda o hacia la derecha en función a la hora que diga el profesor.

Contenidos conceptuales: En esta actividad se trabajan todos los contenidos conceptuales trabajados en las actividades anteriores.

- Momento de despedida:

El alumnado comenta con el profesor problemas que han sucedido a lo largo de la sesión, a continuación el alumnado se cambia de zapatillas y se regresa al aula.

### **SESIÓN 3: ¡VOLAMOS MÁS ALTO! (Saltos completos de diversos tipos).**

- Temporalización y espacios: La sesión se realizará en el gimnasio y en el patio del centro escolar y tendrá una duración de 60 minutos.

- Materiales: Balón, tiza, bancos suecos.

- Momento de encuentro:

El alumnado se desplaza del aula al gimnasio donde se cambiarán de zapatillas, durante el calentamiento se recuerda lo trabajado en la sesión anterior y se introduce lo que se va a trabajar.

- Momento de construcción del aprendizaje:

A continuación se realizarán una serie de actividades en las que los contenidos conceptuales que se van a desarrollar en cada una de ellas ya han sido trabajados en las sesiones anteriores.

Actividad 1: Los alumnos y alumnas deben estar colocados sobre una línea dibujada en el suelo, a la cual la llamaremos “tierra”, si el profesor dice “aire” los alumnos saltarán hacia delante, si el profesor dice “agua” saltaremos hacia atrás.

Si el profesor dice una de esas tres palabras y ya nos encontramos posicionados en el lugar correcto deberemos realizar un salto hacia arriba.

Contenido conceptual: Mantener la concentración para no perder el equilibrio. Reajustes corporales ante la pérdida de equilibrio.

Actividad 2: Nos imaginaremos que somos piratas y que debemos saltar desde el borde de un banco hasta el suelo simulando que saltamos desde el tablón de un barco.

Contenido conceptual: Flexión de cadera, rodillas y tobillos para amortiguar la caída. Colocación de brazos hacia delante para ganar estabilidad.

Actividad 3: Se dibujará un camino de círculos con una tiza por el suelo del patio, debemos saltar por el camino de círculos cayendo dentro de cada círculo con los dos pies y sin salirnos de los círculos.

Contenido conceptual: Brazos abiertos para no desequilibrarnos y alineación sobre el eje longitudinal de cabeza, columna, cadera y tronco.

Actividad 4: Formaremos un círculo, hay un alumno o alumna que tendrá un balón, el que tiene un balón deberá realizar un salto hacia delante, hacia atrás, hacia los lados o hacia arriba y los demás compañeros deben imitar el salto. A continuación la persona con el balón se lo pasa a otro compañero para que realice otro salto.

Contenidos conceptuales: Colocación de la mitad delantera del pie en la fase de caída y no caer apoyando toda la planta del pie.

Utilización de los brazos para favorecer el impulso en la fase de batida.

- Momento de despedida: Los alumnos comentan con el profesor los problemas o dificultades que han tenido a lo largo de las actividades, a continuación se cambian de zapatillas y regresan a clase.

#### **SESIÓN 4: ¡SOMOS SALTIMBANQUIS! (Dominio del salto).**

- Temporalización y espacios: La sesión se realizará en el gimnasio y en el patio del centro escolar y tendrá una duración de 60 minutos.

- Materiales: Marcador de plástico adherente.
- Momento de encuentro:

El alumnado se traslada del aula al gimnasio, donde antes de entrar se cambiarán de zapatillas, mientras realizamos el calentamiento recordaremos lo trabajado en la sesión anterior y lo que trabajaremos a continuación.
- Momento de construcción del aprendizaje:

Se realizarán a continuación una serie de actividades en las que trabajaremos el salto aumentando la dificultad.

Actividad 1: Un alumno se la queda mirando las espaldas, una vez que se da la vuelta los demás van saltando desde la salida con la intención de tocarle, cuando el que se la queda se da media vuelta el resto de compañeros se quedan quietos, los que se muevan vuelven a empezar, si alguien toca al que se la queda va a pillar a los demás antes de que lleguen a la salida, al que le pillen se la queda.

Contenido conceptual: Mantener la concentración para no perder el equilibrio. Reajustes corporales ante la pérdida de equilibrio.

Actividad 2: Realizaremos un pilla pilla por las líneas de un campo de fútbol, los que se la quedan deben avanzar saltando para pillar a los demás, los que no se la quedan se deben mover andando por las líneas del campo.

Contenido conceptual: Flexión y extensión de cadera, rodillas y tobillos para conseguir un impulso controlado.

Actividad 3: Los alumnos jugarán un pilla pilla en el que hay una manera de salvarse de la persona que pilla a los demás, subiéndose a una altura. La condición es que hay que bajar saltando de la altura donde nos hemos subido para que no nos pillen.

Contenido conceptual: Flexión de cadera, rodillas y tobillos para amortiguar la caída. Colocación de brazos hacia delante para ganar estabilidad.

Actividad 4: Los alumnos deberán saltar desde el sitio y al lado de una pared hacia arriba, tocando un punto de la pared, una vez realizado el salto el objetivo es intentar superar la altura a la que hemos llegado.

Contenidos conceptuales: Flexión y extensión de cadera, rodillas y tobillos para conseguir un impulso controlado.

Utilización de los brazos para favorecer el impulso en la fase de batida.

Actividad 5: Los alumnos deberán saltar desde una marca, que será un marcador de plástico adherente, hacia un arenero con la intención de realizar saltos cada vez ganando más distancia.

Contenidos conceptuales: Brazos abiertos para no desequilibrarnos y alineación sobre el eje longitudinal de cabeza, columna, cadera y tronco.

Utilización de los brazos para favorecer el impulso en la fase de batida.

Flexión de cadera, rodillas y tobillos para amortiguar la caída. Colocación de brazos hacia delante para ganar estabilidad.

- Momento de despedida:

Los alumnos comentan con el profesor los problemas y dificultades que han tenido a lo largo de las actividades, a continuación se cambiarán de zapatillas y regresarán a clase.

## **SESIÓN 5: CIRCUITO MULTIFUNCIONAL.**

- Temporalización y espacios: La sesión se realizará en el gimnasio del centro escolar y tendrá una duración de 60 minutos.

- Materiales: Espalderas, marcadores de plástico adherentes, tizas, bancos suecos.

- Momento de encuentro:

El alumnado se cambia de zapatillas mientras se recuerda lo que realizamos en la última sesión.

- **Momento de desarrollo de aprendizaje:**

A continuación se le explicará al alumnado que se van a dividir en grupos y que se ha dividido el gimnasio en cinco estaciones por las que deben pasar todos, cada 6 minutos se cambia de estación. Todos los alumnos deben realizar todas las actividades ya que después de acabar el Circuito Multifuncional (ver Anexo 3) se les dará una hoja de autoevaluación (ver Anexo 4) que constará de cinco preguntas sobre la realización del salto en la que deben saber responder de manera escrita ya que se han trabajado esos contenidos conceptuales a lo largo de todas las sesiones. Mediante la realización del Circuito Multifuncional y la hoja de autoevaluación se obtiene la evaluación final.
- **Momento de despedida:**

Entre toda la clase se recogerán los materiales utilizados para la elaboración del Circuito Multifuncional, el alumnado se cambia de zapatillas y regresan al aula.

## 7. CONCLUSIONES

En este punto de mi proyecto me dispongo a dar unas conclusiones finales de lo que ha supuesto para mí la realización de este documento.

Con la elaboración de mi Trabajo de Fin de Grado he podido plasmar y aplicar conocimientos que he ido adquiriendo a lo largo de mi formación universitaria, destacando la asignatura cursada el último curso llamada “Cuerpo, percepción y habilidad” que sin duda me ha sido imprescindible. Estos conocimientos me han servido para cumplir con los objetivos iniciales con los que partía para elaborar mi trabajo. He podido ampliar mis conocimientos en gran medida con la elaboración de la Fundamentación Teórica donde he analizado y estudiado a diversos autores.

Gracias a la realización de este trabajo he podido comprender la importancia que tiene la Educación Física siendo una de las áreas más completas, a pesar de que esté en un segundo plano respecto a otras asignaturas. Las Habilidades Motrices Básicas son esenciales en el desarrollo integral del alumnado, es fundamental realizar un proceso de enseñanza-aprendizaje que se debe llevar a cabo de una forma adecuada y progresiva a lo largo de la etapa primaria. La enseñanza de las Habilidades Motrices Básicas adquieren una importancia muy elevada debido a que fomentan la capacidad afectiva y socializadora del alumnado, además de sus capacidades físicas, coordinativas, cognitivas y creativas. Estos aprendizajes son muy útiles ya que se pueden aplicar en la vida cotidiana, esta propuesta de trabajo del salto horizontal y vertical se puede llevar a cabo fuera de la escuela, en los momentos de ocio de los niños y niñas, ya que no implica un alto grado de competitividad y sus actividades tienen muchos tipos de enfoques con posibilidades enriquecedoras.

La etapa de Educación Primaria es esencial para el alumnado, ya que en esta etapa los niños y niñas se forman para crecer como personas, por lo tanto con la Educación Física se pueden enseñar unos valores básicos y esenciales para el desarrollo de las personas.

Podemos enseñar a invertir el tiempo de ocio realizando actividades físicas y a favorecer la salud.

Respecto al Análisis Global de Movimiento, es un método que se basa en el aprendizaje mediante el movimiento y de nuestro propio cuerpo, ofreciendo al alumnado una amplia experimentación. Una característica importante del Análisis Global de Movimiento es que no hace falta ser un experto en la Habilidad Motriz que desees trabajar, ya que cualquier persona puede aplicar esta metodología a la habilidad que pretende trabajar y desarrollar una Progresión Abierta excelente para realizar un proceso de enseñanza-aprendizaje enriquecedor. Este método permite al profesor saber lo que enseñar en cada momento y lo que enseñar a cada individuo en particular, ya que nos podemos adaptar a los ritmos de aprendizaje de cada alumno o alumna individualmente, pudiendo desarrollar de esta manera la evolución motriz del alumnado pero también el conocimiento del alumnado sobre la habilidad trabajada mediante los contenidos conceptuales que elaboremos. El Análisis Global de Movimiento no solo se puede utilizar para la Habilidad Motriz del salto, sino que se puede utilizar para cualquier habilidad realizando su correspondiente análisis, posteriormente elaborando una Progresión Abierta y una Unidad Didáctica para adaptarla y aplicarla en el contexto en el que nos encontremos.

He de señalar, que no he conocido un planteamiento didáctico más completo para trabajar una Habilidad Motriz Básica.

Respecto a la Unidad Didáctica planteada, he podido trabajar la habilidad del salto desde una perspectiva global y abierta, realizando un proceso de enseñanza-aprendizaje beneficioso para el desarrollo integral del alumnado, gracias a la metodología, fundamental en el desarrollo de un análisis completo del salto, me ha permitido crear una progresión en la que podemos trabajar desde el carácter individual, ajustando que los aprendizajes se adecúen al ritmo de cada niño o niña. Gracias a los enlaces y combinaciones también se pueden trabajar de manera conjunta otras Habilidades Motrices, lo que favorece el desarrollo motriz del alumnado ya que recordamos aprendizajes adquiridos o iniciamos unos aprendizajes nuevos.

Por último, quiero añadir que gracias a la realización de este Trabajo de Fin de Grado he podido conocer en profundidad la Habilidad Motriz del salto y la influencia que tiene dentro del desarrollo motriz del alumnado, considerándola una habilidad esencial y enriquecedora dentro de la Educación Física. He aprendido a fomentar el aprendizaje significativo, siendo necesario tener en cuenta las particularidades del alumnado de manera individual y sus conocimientos previos, por lo que así obtenemos información acerca de las capacidades que tiene cada alumno o alumna en particular, lo que nos brinda la posibilidad de actuar de una manera profesional para garantizar el aprendizaje adecuado de todo el alumnado.

## 8. LÍNEAS FUTURAS DE ACTUACIÓN

En este apartado final, me gustaría destacar las posibles líneas de actuación para continuar con este trabajo para poder seguir desarrollándolo y aplicándolo en diferentes contextos.

Aunque este proyecto no se ha llevado a cabo a la práctica, considero que una línea de actuación puede estar enfocada en el ámbito escolar, ya que este proyecto puede ser de utilidad para maestros de Educación Física a la hora de programar y elaborar Unidades Didácticas utilizando este contenido, pudiendo realizar estudios para comprobar su eficacia.

Por otra parte, considero que mi proyecto puede ser aplicado en ámbitos no educativos, y puede ofrecer posibilidades enriquecedoras. En el ámbito extraescolar o en el ámbito del ocio y tiempo libre, puede resultar muy útil para proponer actividades enfocadas al desarrollo físico de los niños y niñas, teniendo en cuenta que el ámbito no es educativo y que por lo tanto el fin no es adquirir un aprendizaje sino que el fin es de carácter lúdico.

Para finalizar, considero un proceso valioso aplicar mi trabajo a todos los cursos de la etapa de Educación Primaria, realizando un seguimiento y una progresión desde el primer hasta el último curso viendo la evolución de los aprendizajes y observando cómo se va adquiriendo de manera completa una Habilidad Motriz Básica y como sirve de pilar fundamental para el aprendizaje de otras Habilidades Específicas y disciplinas deportivas. El trabajo que he realizado es para su aplicación en primer Internivel de Educación Primaria pero se puede aplicar también al segundo Internivel teniendo en cuenta las capacidades y el desarrollo del alumnado.

## 9. BIBLIOGRAFÍA

- Abardía Colás, F. y Medina Sánchez, D. (1997). Educación Física de Base. Manual didáctico. Palencia: Asociación cultural cuerpo, educación y motricidad.
- Abardía Colás, F. y Medina Sánchez, D. (1998). Patinaje en línea: elaboración de recursos en Educación Física.
- Abardía, F. (2007). Método-AGM-de conducción de motos. Madrid: Sunday2012.
- Abardía. F., Abad. J, Santos. J. (2019). El fresbee como recurso en Educación Física a través del Análisis Global del Movimiento. Ed. Llum Neta S.L. – Palencia.
- Abardía, F. (2020-2021) Apuntes de la asignatura: Cuerpo, Percepción y Habilidad. Palencia: Universidad de Valladolid, Facultad de Educación de Palencia. Inédito.
- Batalla Flores, A. (2000). Habilidades motrices. Barcelona: Inde.
- Da Fonseca, V. (1988). Ontogénesis de la motricidad. Barcelona: Núñez.
- Díaz lucea, J. (1999). La enseñanza y aprendizaje de las habilidades y destrezas motrices básicas. Barcelona. Inde.
- Gallahue, D. (1982). Understanding Motor Development in Children. New York. John Wiley & Sons.
- Godfrey B. & Kephart N. (1969). Movements Patterns and Motor Education. New York: Appleton- Century-Croffs.
- Guthrie, E.R. (1957) The psychology of learning. New York: Harper et Brothers.
- Haywood, K. (1993). Life span motor development. Champaign. Illinois. Human kinetics.
- Le Boulch, J. (1987). La Educación Psicomotriz en la Escuela Primaria. Barcelona. Ed. Paidós.
- Le Boulch, J (1991): El deporte educativo: psicocinética y aprendizaje motor. Barcelona: Paidós.
- Le Boulch, J. (1993). Psicocinética, educación y “APS” (Actividad física y deportiva). 1er Congreso Argentino de Educación Física y ciencias. Universidad de la Plata. Departamento de Educación Física, Facultad de Humanidades y ciencias de la Educación.

- Manila, R.M. y Bouchard, C. (1991). Growth, maturation and physical activity. Champaign, IL: Human Kinetics.
- McCleanaghan, B.A. y Gallahue, D.L. (1985). Movimientos fundamentales. Su desarrollo y rehabilitación. Buenos Aires. Panamericana.
- Ortega, E. y Blázquez, D. (1982). La Actividad Motriz en el niño de 6 a 8 años. Madrid, Cincel.
- Rowland, T.W. (1990). Exercise and children's health. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Ruiz Pérez, L. M. (1987). Desarrollo motor y actividades físicas. Gymnos, Madrid.
- Sánchez Buñuelos, F. (1996) Didáctica de la Educación Física y el deporte. Madrid: Gymnos.
- Sánchez Bañuelos, F. (1986). Bases para una didáctica de la Educación Física y el deporte. Madrid. Gymnos.
- Sánchez Bañuelos, F. (1984). Bases para una didáctica de la educación física y el deporte. Madrid. Gymnos.
- Trigueros, C. & Rivera, E. (1991). Educación Física de Base. Granada. Gioconda.
- Wickstrom, R. (1970). Fundamental motor patterns. Filadelfia: Lea and Febiger (hay traducción al castellano (1990). Patrones motores básicos. Madrid: Alianza. Deporte).
- Williams, H. (1983). Perceptual and motor development. Nueva Jersey. Prentice Hall.

## 10. ANEXOS

### ANEXO 1: ANÁLISIS GLOBAL DE MOVIMIENTO

#### ANEXO 1.1: ANÁLISIS MULTIFUNCIONAL DE MATERIALES

- SUELO LISO: Para los saltos no pondremos colchonetas en el suelo ya que en la fase caída puede ser peligroso debido a que el alumnado puede sufrir lesiones de tobillo, por lo tanto los saltos los realizaremos en suelo duro y liso como puede ser el del patio o el de un gimnasio. Al ser saltos de poca distancia o altura en caso de que hubiese alguna caída el riesgo de hacerse daño es mínimo.
- SUELO CON ARENA: Este suelo es muy adecuado para prevenir lesiones de tobillo ya que la caída en la arena es muy amortiguada y el tobillo no sufre el riesgo de torcerse, los niños que estén más indecisos a la hora de realizar saltos de mayor distancia o altura es recomendable que utilicen el suelo con arena.
- MATERIALES COMPLEMENTARIOS:
  - Colchonetas: Para los alumnos que ya dominan la Habilidad Motriz del salto y vayan a saltar desde grandes alturas, se pondrá una colchoneta en el suelo para amortiguar la caída y que sea menos brusca.
  - Bancos suecos
  - Espalderas
  - Marcadores de plástico con adherencia: Sirven para prevenir caídas ya que si un alumno pisa estos marcadores no se deslizan, al contrario que los aros que si son pisados pueden deslizarse por el suelo y provocar una caída.
  - Plinto
  - Gomas
- ROPA: Es un factor que no es muy determinante a la hora de realizar la actividad, sin embargo hay detalles que son importantes para nuestra seguridad y desempeño de la Habilidad Motriz. El pantalón debe ser un chándal, ya que es elástico y nos permitirá realizar cualquier movimiento con total libertad, es aconsejable que en la parte de la cintura sea estrecho para que esté bien sujeto y que las perneras no lleguen al suelo, pues esto podría provocar un resbalón si nos las pisamos.

Respecto a la parte de arriba, las camisetas y sudaderas no deben tener las mangas largas porque necesitamos tener las manos libres en todo momento a la hora de realizar cualquier actividad física.

Es de gran importancia y obligatorio no llevar puesto ni collares, pulseras, relojes... Es por nuestra propia seguridad, ya que se pueden enganchar y provocarnos una lesión.

- **CALZADO:** Es importante que el calzado que utilicemos sean unas deportivas con las que el alumnado se sienta cómodo a la hora de realizar Educación Física. Para la Habilidad que vamos a trabajar es aconsejable que el calzado tenga una suela acolchada, así en la realización del salto tendremos una caída más amortiguada, también es importante que las zapatillas estén bien sujetas al pie porque si están sueltas puede provocar torceduras de tobillo.

## **ANEXO 1.2: ANÁLISIS DE FACTORES**

### **ANÁLISIS DE FACTORES FÍSICO MOTRICES**

- Fuerza explosiva, ya que en el impulso se realiza una activación elevada o máxima en el tren inferior para despegar el cuerpo del suelo.
- Fuerza de resistencia en el tren superior y en el tren inferior dependiendo del número de saltos a realizar.
- Fuerza estática, sobre todo en los tobillos, en el momento de la caída, para mantener una postura correcta.
- Fuerza resistencia de musculatura estática general para el mantenimiento de las posturas en las recepciones.
- Flexibilidad de los músculos en función de la amplitud del salto que vamos a realizar.
- Amplitud articular relativa a las estructuras óseas que favorecen el impulso.
- Velocidad de reacción ante un posible estímulo que indique la inmediata ejecución de un salto.

## ANÁLISIS DE FACTORES PERCEPTIVO-MOTRICES

- Coordinación dinámico general de locomoción para desarrollar el salto con fluidez.
- Coordinación intersegmentaria en el momento de impulso, vuelo y caída en el movimiento de los brazos proporcionando el equilibrio necesario para la ejecución del mismo.
- Equilibrio estático en el que debemos adoptar una postura sin mover los puntos de apoyo.
- Equilibrio dinámico en el control del propio cuerpo en la fase de batida, impulso y caída al reincorporarnos variando los puntos de apoyo.
- Dosificación de impulso a la hora de ejecutar un salto en la que la caída debe ser en un lugar en específico sin perder el equilibrio.
- Percepción espacial si la fase de caída ha de ser en un punto en concreto (señal marcada en el suelo).
- Percepción temporal si el salto lo realizamos para evitar un objeto en movimiento (juego del relojito).
- Adaptación y reajuste corporal en función a la fuerza realizada, adaptando la postura.
- Simultaneidad de movimientos cuando realizamos un salto a la vez que un desplazamiento.
- Coordinación Estático Clónica al mantener la postura en la fase de caída del salto.
- Cálculo de distancias.
- Sensación propioceptiva en la pérdida de equilibrio provocando un reajuste corporal.
- Centro de gravedad: Hay momentos en el que el CDG está más elevado o menos elevado y hay que tenerlo en cuenta para ejecutar de forma adecuada las posturas corporales.
- Coordinación ideatoria o de imágenes: Antes de realizar el salto visualizamos cómo lo vamos a ejecutar.

## ANEXO 1.3: ANÁLISIS TÉCNICO

- Cabeza:
  - Mirada: Durante la ejecución de un salto, tenemos que mirar al frente para favorecer el mantenimiento del equilibrio.
  - Oído interno: La concentración es importante a la hora de mantener el eje longitudinal del cuerpo.
  - Oído externo: Para mantener una comunicación buena con nuestros compañeros a la hora de realizar un salto de manera conjunta.
- Cuello y columna vertebral: Totalmente rectos ya que debemos mantener la mirada en un punto fijo para no desequilibrarnos. Aunque hay ciertos saltos en los que pueden sufrir ligeras desviaciones hacia los lados.
- Tronco: Totalmente alineado con el cuello para no perder el eje longitudinal del cuerpo y con ello el equilibrio, activación de la musculatura de la pared abdominal (sobre todo en la fase de vuelo) para que la cadera no se desvíe del eje longitudinal y haya una pérdida de equilibrio, excepto en algunos saltos en los que se desviará ligeramente a los lados.
- Brazos: Los utilizaremos en la fase de batida para generar un impulso mayor y en la fase de vuelo y caída para no desequilibrarnos. Los hombros en la fase de impulso tienen que realizar una extensión seguida de una flexión explosiva para ganar impulso.
- Piernas: Debemos flexionar rodillas, cadera y tobillos para continuar con una extensión con activación de la musculatura del tren inferior de manera controlada (sobre todo cuádriceps y glúteo) en la fase de impulso.  
En la fase de vuelo colocaremos las piernas en función a la actividad que estemos realizando intentando mantener una simetría con el resto de articulaciones. En la fase de caída se realiza una ligera flexión de tobillos, rodillas y cadera que faciliten la amortiguación y la estabilidad.
- Pies: Deberán estar colocados paralelos y a la anchura de la cadera en la fase de caída, además se recibe el peso del cuerpo sobre la mitad delantera del pie y no debemos apoyar toda la planta simultáneamente ya que eso podría generar lesiones en tobillos, rodillas, cadera y columna vertebral.

## ANEXO 1.4: ENLACES Y COMBINACIONES

Caminar	Salto	Gatear
Correr	Salto	Equilibrio sobre una línea estrecha
Reptar	Salto	Correr hacia atrás
Caminar hacia atrás	Salto	Reptar
Voltereta	Salto	Correr
Gatear	Salto	Girar
Equilibrio sobre una línea estrecha	Salto	Lanzar un objeto
Equilibrio con un pie	Salto	Caminar
Giro longitudinal en el suelo	Salto	Equilibrio con un pie
Esquivar un objeto	Salto	Empujar
Lanzar un objeto	Salto	Voltereta
Empujar	Salto + Desplazamiento	Caminar hacia atrás
Girar	Salto + Desplazamiento	Esquivar un objeto
Correr hacia atrás	Salto + Giro	Giro longitudinal en el suelo

## ANEXO 2: PROGRESIÓN ABIERTA DE ACTIVIDADES

### SALTO HORIZONTAL Y VERTICAL

INICIACIÓN		
ACTIVIDAD	VARIANTE	CONTENIDO CONCEPTUAL
Pilla pilla de puntillas.	Pilla pilla con talones.	Colocación de la mitad delantera del pie en la fase de caída.
Dibujo entre todos sobre papel con los pies descalzos impregnados en pintura y de puntillas.	Dibujar con toda la planta del pie.	Colocación de la mitad delantera del pie en la fase de caída y no caer apoyando toda la planta del pie.
En tríos deben chocar las manos con el compañero de delante y el de detrás.	Carrera por grupos en el que se deben pasar una pelota en cada mano desde detrás hacia delante.	Utilización de los brazos para favorecer el impulso en la fase de batida.
Jugar a los bolos.	Jugar a la petanca.	Utilización de los brazos para favorecer el impulso en la fase de batida.
Golpear una pelota ligera grande con las dos manos a la vez desde abajo hacia arriba en parejas.	Golpear la pelota desde abajo intentando que no caiga en un círculo y participa toda la clase.	Utilización de los brazos para favorecer el impulso en la fase de batida.

Andar sobre una cuerda en el suelo con los brazos estirados.	Andar sobre una línea en el suelo con los brazos estirados.	Brazos abiertos para no desequilibrarnos y alineación sobre el eje longitudinal de cabeza, columna, cadera y tronco.
Andar con un cono en la cabeza con los brazos estirados.	Andar con un objeto en cada mano y con las manos abiertas mirando a un punto fijo.	Brazos abiertos para no desequilibrarnos y alineación sobre el eje longitudinal de cabeza, columna, cadera y tronco.
Se deja caer un folio desde una altura y por parejas debemos atraparlo juntando nuestros glúteos y estirando los brazos hacia delante.	Carrera con el folio entre los glúteos de la pareja de forma lateral y manteniendo la posición.	Flexión de cadera, rodillas y tobillos para amortiguar la caída. Colocación de brazos hacia delante para ganar estabilidad.
Rematar un globo con la cabeza lanzada por tu compañero, utilizando como muelle cadera, rodillas y tobillos previamente flexionados.	El mismo ejercicio con pelota de goma espuma grande y ligera.	Flexión y extensión de cadera, rodillas y tobillos para conseguir un impulso controlado.

<p>Caminar sobre una cuerda apoyada en el suelo mientras los compañeros lanzan pelotas de papel que se deben intentar esquivar sin desviarse de su recorrido.</p>	<p>La misma actividad pero lanzando suavemente pelotas de goma espuma</p>	<p>Mantener la concentración para no perder el equilibrio. Reajustes corporales ante la pérdida de equilibrio.</p>
<b>DOMINIO</b>		
<p>En relojes dibujados en el suelo los alumnos saltarán en las horas que indique el profesor</p>	<p>En círculos dibujados en el suelo tendremos que imitar al profesor que irá dando saltos hacia diferentes partes del círculo.</p>	
<p>El alumno se coloca sobre una línea que es “tierra”, si el profesor dice “mar” saltamos hacia delante, si dice “aire” saltamos hacia atrás.</p>	<p>Se dibuja en el suelo un cuadrado, un círculo y un triángulo, el alumno debe saltar hacia la forma que sea nombrada por el profesor.</p>	
<p>Cruzar un campo de fútbol a lo ancho dando saltos contando el número de saltos que da.</p>	<p>Cruzar el campo con saltos con pies juntos.</p>	

<p>Jugamos un pilla pilla en el que te salvas si te subes a una altura, la condición es bajar de la altura dando un salto.</p>	<p>Pilla pilla en el que si te van a pillar realizas un salto hacia arriba y te quedas en el sitio saltando hasta que alguien te choque la mano.</p>	
<p>Nos imaginamos que somos piratas y debemos saltar desde un banco al suelo simulando que saltamos desde el tablón del barco.</p>	<p>Saltamos desde las espaldas simulando ser un superhéroe que va al rescate de un compañero.</p>	
<p>Un camino de círculos dibujados en el suelo y debemos saltar dentro de todos los círculos sin saltar fuera de ellos.</p>	<p>Debemos atravesar un campo de fútbol realizando saltos solo por las líneas del campo.</p>	
<p>Pilla pilla por las líneas del campo simulando un comecocos, los que pillan deben avanzar saltando y los que no pillan deben ir andando.</p>	<p>Pilla pilla en el que un alumno salta con pies juntos intentando pillar al resto que saltan como las ranas.</p>	
<p>Formamos un círculo y usamos una pelota, cuando la coge un alumno debe realizar un salto hacia arriba, hacia delante, hacia atrás o</p>	<p>Formamos un círculo y un alumno realiza un salto y el resto debe imitarle, cuando ha realizado varios saltos, cambiamos de alumno.</p>	

<p>hacia los lados y los demás deben imitarle, la pelota se pasará a otro compañero.</p>		
<p>En un círculo formado por todos los alumnos y el profesor realizaremos saltos a la pata coja hacia delante, detrás, hacia arriba y hacia los lados.</p>	<p>En vez de imitar al profesor imitamos a un alumno.</p>	
<p>Uno se la queda mirando las espaldas, los demás van saltando desde la salida con la intención de tocarle, cuando el que se la queda se da media vuelta el resto de compañeros se quedan quietos, los que se muevan vuelven a empezar, si alguien le toca el que se la queda va a pillar a los demás antes de que lleguen a la salida.</p>	<p>Hacemos una carrera en la que tendremos que llegar de un punto a otro saltando sin caernos.</p>	
<b>PERFECCIONAMIENTO</b>		
<p>Saltar desde unas escaleras al suelo empezando por el</p>	<p>Saltar desde un plinto añadiendo bloques para</p>	

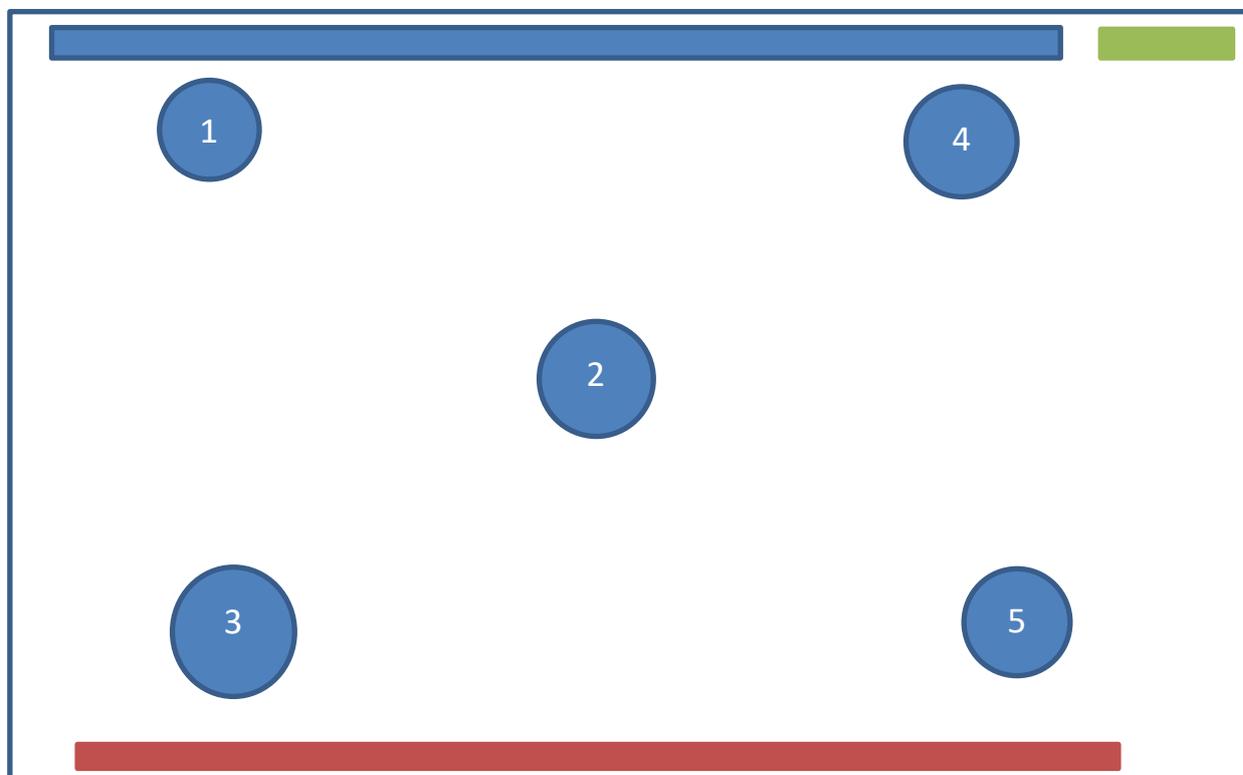
primer peldaño hasta el que seamos capaces.	que aumente la altura del salto al suelo.	
Saltar desde el suelo sin carrerilla hacia arriba tocando una pared lo más alto que podamos, apuntar la marca e intentar superarnos.	Saltar hacia delante sin carrerilla lo más lejos que podamos, apuntar la marca e intentar superarnos.	
Un niño se la queda y hay niños que son “casa” y niños que pueden ser pillados, los que pueden ser pillados pueden entrar en “casa” saltando a los hombros de los alumnos que son “casa”.		
El profesor se pone en medio de un círculo formado por el alumnado, con una cuerda con un peso en la puntas la gira sobre sí mismo y los alumnos deben saltar la cuerda para evitar que les impacte.	El profesor tira objetos de diferentes tamaños y los alumnos deben saltarlos desde el sitio.	
Con dos personas sujetamos una cinta que se colocará a la altura de los tobillos, los alumnos	Realizar un circuito que haya diferentes objetos con diferentes alturas y	

deberán saltar la cinta realizando también una carrera previa al salto, cada vez que salten todos la cinta se subirá un poco de altura.	hay que saltarlos por encima.	
Realizar un salto hacia un arenero con carrera previa intentando saltar la mayor distancia posible, dejar nuestra marca fijada e intentar superarla.	Ponemos un ladrillo y lo saltamos, añadimos otro ladrillo y saltamos dos, y así progresivamente con una colchoneta al final de los ladrillos.	
Realizar distintos tipos de saltos (con las piernas juntas, elevando las piernas, abriendo las piernas).	Un alumno realiza un tipo de salto de su invención y los demás alumnos tienen que imitarlo, cada alumno piensa un salto propio.	
Realizamos saltos en el sitio en el que deben realizar un salto a la vez que giran el cuerpo 180 grados.	A la de tres dos niños que están de espaldas deben girarse para colocarse frente a frente con su pareja y jugar a “piedra, papel o tijera”.	

\*Se realizará una actividad abierta previa antes de comenzar la Unidad Didáctica para que el profesor observe y analice los conocimientos previos del alumnado, que actuará de una manera libre, consistirá en cruzar el gimnasio dando el menor número de pasos posibles. Con esto podremos elaborar una progresión de mayor calidad en base al aprendizaje de cada individuo en particular.

## ANEXO 3: CIRCUITO MULTIFUNCIONAL

### Mapa organizativo de la clase



Estación 1: Control postural.

Estación 2: Mantener la concentración.

Estación 3: Control del equilibrio.

Estación 4: Caída controlada.

Estación 5: Impulso controlado (piernas y brazos).

## ANEXO 4: FICHA DE AUTOEVALUACIÓN

PREGUNTAS	RESPUESTAS	CORRECCIÓN
1. ¿Dónde hay que mirar para hacer un salto? ¿Por qué?		
2. ¿Qué pasa si hacemos un salto despistados?		
3. ¿Cómo podemos mantener el equilibrio en un salto?		
4. ¿Cómo debemos caer en un salto?		
5. ¿Cómo podemos impulsarnos mejor?		

\*La corrección será realizada en voz alta para que todo el alumnado participe en la corrección y añada algún aspecto que no haya recordado.