

Facultad de educación de Palencia

UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

**PROPUESTA EDUCATIVA DE E.F CENTRADA EN EL TENIS PARA
DESARROLLAR LA COORDINACIÓN ÓCULO MANUAL EN 4º DE PRIMARIA
BASADA EN EL ANÁLISIS GLOBAL DE MOVIMIENTO**

TRABAJO FIN DE GRADO

GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA

AUTOR: PAULA ORDÓÑEZ CASAS

TUTOR: FRANCISCO ABARDÍA COLÁS

PALENCIA, 2022

Resumen

El presente Trabajo Fin de Grado se centra en una propuesta educativa de E.F dirigida a cuarto curso de primaria. Se fundamenta en la aplicación de una metodología alternativa que elabora progresiones abiertas de Habilidades y Destrezas motrices sobre una determina capacidad perceptivo-motriz, la coordinación. A través de la coordinación óculo-manual y la modalidad deportiva del tenis se elabora una estructura didáctica (AGM) que ayuda al profesional docente a interpretar la motricidad desde una perspectiva global y abierta, para de esta forma, poder disponer de un amplio abanico de recursos que permiten al alumnado seguir su propio proceso de aprendizaje adaptado a unos ritmos y necesidades específicas.

Abstract

This Final Degree Project is focused on an educational proposal of Physical Education addressed to the fourth grade of primary school. It is based on the application of an alternative methodology that elaborates open progressions of skills and motor skills on a specific perceptual-motor ability, coordination. Through hand-eye coordination and the sport of tennis, a didactic structure (AGM) is elaborated that helps the teaching professional to interpret motor skills from a global and open perspective, in order to have a wide range of resources that allow students to follow their own learning process adapted to specific rhythms and needs.

Palabras clave

Educación Física, Habilidades motrices, Tenis, Golpeo con raqueta, Lanzamientos, Recepciones, Coordinación óculo manual, Análisis Global de Movimiento (AGM), Circuito multifuncional, Contenidos Conceptuales, Progresión abierta, Procesos de Enseñanza y Aprendizaje, Unidad Didáctica.

Key words

Physical Education, Motor skills, Tennis, Racket Hitting, Throwing, Catching, Hand-eye Coordination, Global Analysis of the Movement (GMA), Multifunctional Circuit, Conceptual Contents, Open Progression, Teaching and Learning Processes, Didactic Unit

ÍNDICE

0. INTRODUCCIÓN.....	6
1. JUSTIFICACIÓN	8
2. OBJETIVOS.....	10
3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	11
3.1 EDUCACIÓN FÍSICA	11
3.2 HABILIDADES MOTRICES	14
3.2.1 <i>Definición.....</i>	14
3.2.3 <i>Desarrollo, evolución y aprendizaje de habilidades motrices.....</i>	16
3.3 CAPACIDADES PERCEPTIVO MOTRICES.....	19
3.3.1 <i>Esquema corporal.....</i>	19
3.3.2 <i>Percepción espacial y temporal.....</i>	21
3.3.3 <i>Equilibrio.....</i>	22
3.3.4 <i>Coordinación.....</i>	23
3.4 LA COORDINACIÓN	23
3.4.2 <i>Coordinación óculo manual.....</i>	27
3.5 CARACTERÍSTICAS PSICOMOTRICES DEL ALUMNADO DE 4º PRIMARIA.....	29
3.6 EL TENIS Y LOS DEPORTES DE RAQUETA	30
3.6.1 <i>Análisis de habilidades motrices en el tenis.....</i>	30
3.6.2 <i>Selección de habilidades básicas y relación con los movimientos en deportes de raqueta.....</i>	30
3.6.3 <i>Tenis como habilidad motriz específica a trabajar.....</i>	34
3.7 IMPORTANCIA DE LOS MATERIALES EN LAS HABILIDADES MOTRICES.....	35
3.8 MATERIALES UTILIZADOS EN DEPORTES DE RAQUETA	36
3.9 ANÁLISIS GLOBAL DE MOVIMIENTO.....	38
3.9.1 <i>Análisis multifuncional del material.....</i>	39
3.9.2 <i>Análisis de factores.....</i>	40
3.9.3 <i>Análisis técnico.....</i>	46
3.9.4 <i>Análisis de Enlaces y Combinaciones.....</i>	46
3.10 DE LOS ANÁLISIS A LA PROGRESIÓN ABIERTA DE ACTIVIDADES	46
4. METODOLOGÍA	49
4.1 AGM DEL TENIS.....	49
4.2. PLANTEAMIENTO DE LA UNIDAD DIDÁCTICA	57
5. PRESENTACIÓN DE DATOS O DE LA PROPUESTA	62
5.1 DISEÑO DE LA UNIDAD DIDÁCTICA PARA 4º PRIMARIA	62
5.1.1 <i>Contexto.....</i>	62
5.1.2 <i>Justificación del proyecto.....</i>	63
5.1.3 <i>Sesiones y progresión de actividades.....</i>	64
5.1.4 <i>Objetivos.....</i>	99
5.1.5 <i>Contenidos.....</i>	99
5.1.6 <i>Competencias.....</i>	100
5.1.7 <i>Metodología.....</i>	100
5.1.8 <i>Evaluación.....</i>	101

6. CONCLUSIONES.....	104
7. BIBLIOGRAFÍA.....	106
8. ANEXOS.....	114
ANEXO 1: CRITERIOS DE ÉXITO SOBRE ASPECTOS TÉCNICOS.....	114
ANEXO 2: HOJAS DE CONTROL DEL PROFESOR.....	116
ANEXO 3: CIRCUITO MULTIFUNCIONAL.....	121
ANEXO 4: EVALUACIÓN DE LAS DIFERENTES ESTACIONES DEL CIRCUITO MULTIFUNCIONAL.....	122
ANEXO 5: HOJA DE REGISTRO DEL PROFESOR.....	141

0. INTRODUCCIÓN

El Trabajo Fin de Grado (TFG) que aquí se presenta, va dirigido de forma específica al área de Educación Física destacando así la fundamentación de una metodología aplicable y alternativa para trabajar y elaborar progresiones de Habilidades y Destrezas Motrices en la etapa de Primaria.

Este documento es resultado de esfuerzo y trabajo desarrollado durante mi formación académica que ha supuesto un bagaje tanto personal como profesional, del cual he querido simular la direccionalidad hacia un contexto escolar que presente progresiones abiertas con actividades y juegos adaptados a la habilidad del tenis en 4º de Primaria.

El tenis se trata de una práctica deportiva de gran interés para trabajar e introducir contenidos teórico-prácticos (coordinación óculo-manual, equilibrio, postura corporal...) de forma sencilla, donde el alumnado aprenda y asimile dichos conceptos de forma dinámica y estimulante a través de la vivencia motriz de cada uno. Ésta práctica al trabajarse en clase, fomentará la aplicación e inclusión en los momentos de ocio de niños y niñas de forma transversal al ofrecer continuidad y contextualización en su proceso de enseñanza-aprendizaje.

Con la intención de ahondar sobre aspectos que se trabajan en la habilidad específica del Tenis y ofrecer la oportunidad de iniciarse en el deporte trabajado, el presente documento comienza estableciendo una serie de objetivos que han ido dando formato y estructura en la elaboración del mismo, encaminando la temática hacia algo coherente y significativo tanto en la vida del docente como del alumnado. Tras tener claras mis intenciones, se muestra un apartado que justifica los motivos sobre la selección de la temática escogida y trabajada, para posteriormente, qué esta sea vinculada con el currículum oficial de la comunidad autónoma a la que pertenezco.

Una vez clarifico lo que pretendo conseguir con la elaboración de este trabajo, confecciono los siguientes apartados que sustentan y dan forma a mi investigación.

Para presentar una visión general sobre la temática trabajada y canalizar las bases que dan sentido y coherencia a mi trabajo, se ofrece el apartado de fundamentación teórica. Un primer apartado que recoge las diferentes teorías postuladas y supervisadas por varios autores que ofrecen un acercamiento terminológico y de aplicación escolar sobre el contenido en particular que se trabaja: Habilidades Motrices en el Tenis.

Al mostrarse un bagaje teórico previo y una adquisición de conocimientos sobre la temática,

procedo hacia un acercamiento práctico que me permite trabajar la metodología de la investigación, mostrando así, diferentes herramientas y directrices que confeccionan la propuesta didáctica con el Análisis Global de Movimiento. Apartado que anteriormente había sido expuesto de forma teórica y que posteriormente se desglosa con la especificidad de la habilidad del tenis.

Con ese acercamiento práctico de la habilidad nos acercamos al final del trabajo con ese inicio de la progresión abierta de actividades que presenta junto con su contenido conceptual, una amplia variedad de recursos y actividades secuenciadas por nivel de dificultad y aspectos de la habilidad.

Una vez mostrada esa amplia gama de actividades se presenta el penúltimo apartado, el cual da sentido y coherencia a la investigación, tras mostrarse el diseño de la propuesta educativa contextualizada en 4º de Primaria y observar todo lo anteriormente trabajado en la habilidad del tenis.

Finalmente, y como cierre del documento que verifica los aprendizajes adquiridos a lo largo de su elaboración, se muestra la conclusión y valoración de lo que ha sido mi trabajo académico, personal y profesional.

1. JUSTIFICACIÓN

En mi formación docente y sobre todo en el periodo que abarca la mención de Educación Física, he visto la importancia del movimiento como uno de los protagonistas de los procesos que permiten adquirir cualquier habilidad o destreza.

Tras ir adquiriendo numerosos conocimientos sobre la motricidad y corporeidad anclada en nosotros, me iba adentrando cada vez más en un mundo que junto a la propia experiencia se iba desarrollando de forma involuntaria. Un desarrollo que se extrae de la propia experiencia de ser seres corpóreos, donde nuestro desarrollo motor es el que evoluciona de forma progresiva con la intención de adaptarse al entorno más cercano y sacar su máximo potencial.

Una vez interiorizado dicho descubrimiento experimental y vivencial, me surgió la idea de la utilidad de una intervención educativa para esa evolución motriz. En un principio, se mostraba en mí, un pensamiento inicial que cuestionaba dicha intervención, puesto que el ser humano al estar en contacto con el mundo externo, ya esta evolucionando de forma natural mediante la técnica de “ensayo-error”.

Este primer pensamiento hizo fundamentar y destinar el trabajo y esfuerzo como maestra de EP-EF para tomar consciencia de la importancia de enmarcar esas habilidades y destrezas en un ámbito educativo que sirva como soporte base para acceder a diferentes habilidades y tener un conocimiento mínimo de la misma. Aspecto que se recoge en el marco legal del currículum de Castilla y León (Orden EDU/519/2014, de 17 de junio) y que hace situar mi indagación en el bloque de contenidos específicos del área de Educación Física de las Habilidades Motrices. Un bloque que detalla la importancia de generar un control motor para dominar acciones y situaciones que fomenten la autonomía del alumnado en la ejecución de la acción.

Mi motivación precedida de la toma de consciencia de la figura docente en este tipo de habilidades que regulan su consecución, hacen vincular lo trabajado en la asignatura Cuerpo, percepción y habilidad que ofrece Francisco Abardía (2021) para utilizar el Análisis Global del Movimiento (AGM). Un método que ayuda al personal de Educación

Física a integrar la motricidad desde una perspectiva global y abierta y que trabaja las Habilidades Motrices desde diferentes aspectos fundamentales, permitiendo en el alumnado seguir su propio proceso de aprendizaje, adaptándose a sus ritmos y necesidades específicas.

Otro aspecto que justifica la elección de mi trabajo, es la experiencia o huellas corporales tatuadas en mi “habitus” deportista. Desde pequeña me he criado en un entorno deportivo y de exigencia motriz elevada tras realizar numerosos deportes, entre ellos el tenis, deporte que se trabaja en este documento y que da especificidad a la temática.

Este motivo, además de mostrar conocimientos sobre la modalidad deportiva que se trabaja, lo vinculó con las capacidades o limitaciones corporales que presenta cada individuo, puesto que mediante la experiencia he podido presenciar y recoger una gran variabilidad de datos, capacidades o aspectos que influyen en gran medida con el desarrollo de las habilidades, destacando entre ellas aspectos de coordinación. Dicha experiencia hace aclarar y valorar la idea de no afirmar nunca que un niño/a no tiene coordinación, pues existen diferentes niveles de coordinación que son considerados vías de acceso neuromusculares que dependen de cada actividad, y por tanto de cada niño/a.

El recurrir a los conocimientos previos sustentados por la experiencia y formación académica hizo observar la importancia que debe presentar el docente para analizar el entorno y buscar las posibilidades de acción que el entorno sugiere.

Es por ello, que la elección de la temática que se trabaja, justifica el interés por conocer nuestro cuerpo con el fin de desarrollar diferentes habilidades a través de capacidades perceptivas y físicas. Capacidades que aclaran la importancia de una intervención educativa tras realizar programaciones basadas en la creación y elaboración de propuestas que muestran un amplio abanico de posibilidades motrices como medio de iniciación o adaptación de la habilidad.

2. OBJETIVOS

- Elaborar un proceso de enseñanza-aprendizaje personal que ayude al desarrollo motriz del alumnado por medio del desarrollo de una habilidad con el fin de que el alumnado progrese y mejore el tipo de coordinación óculo-manual.
- Desarrollar una propuesta educativa aplicada a un contenido y contexto específico que responda a la situación de nuestro paradigma educativo actual y cuente con el proceso de reflexión de la acción mediante preguntas que comprueben los aprendizajes.
- Conseguir relacionar tareas con diferentes habilidades motrices a través de distintos materiales que se adapten a la instrumentalización disponible en los centros educativos para ofrecer calidad y variedad en las sesiones de Educación Física.
- Analizar los factores que influyen en las diferentes actividades motrices.
- Indagar en el uso educativo de la habilidad motriz como elemento importante en el desarrollo motriz del alumnado.
- Sustentar mi intervención didáctica en una teoría que se apoye en diferentes aportaciones de otros autores y que ayude a enriquecer mi propia visión con el diseño de un proyecto útil y valioso con opción de uso y aplicación para mi futuro profesional.
- Comprender qué son las habilidades motrices, cómo evolucionan en el alumnado y qué desplazamientos, giros y manejo de móviles tienen mayor adquisición en los deportes de raqueta.
- Elaborar progresiones abiertas de actividades que den cabida a la diversidad de cualquier contexto educativo utilizando el Análisis Global del Movimiento para su consecución y acceso de la habilidad motriz específica.
- Saber autoevaluar un proceso de Enseñanza y Aprendizaje completo, atendiendo a criterios pedagógicos didácticos.

3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

3.1 EDUCACIÓN FÍSICA

El presente documento se centra en la fundamentación de una metodología práctica para comprender y aplicar las habilidades y destrezas motrices bajo un contexto educativo. Al hablar del contexto educativo y dirigiéndonos al currículum del área de Educación Física en el Decreto 26/2016, de 21 de julio, para la Comunidad de Castilla y León, observamos que este se organiza en seis bloques de contenidos, haciendo referencia a elementos de la competencia motriz que deben desarrollarse y organizarse en las diferentes situaciones de aprendizaje que se presenten.

Los bloques que dan cuerpo al diseño curricular son: “Contenidos comunes” (bloque transversal a todo el área), “Conocimiento corporal”, “Habilidades motrices” (bloque en el que se centra este documento y permite explorar el potencial motor y desarrollo de competencias motrices básicas), “Juegos y actividades deportivas”, “Actividades físicas artístico-expresivas” (permite desarrollar la comunicación y expresividad mediante el cuerpo y el movimiento) y “Actividad física y salud” (enfocado a la adquisición de hábitos saludables).

El conocer los bloques del área de Educación Física no suprime la dificultad de encuadrar o analizar la actividad educativa con uno de ellos.

La importancia de los contenidos para adquirir los objetivos que tenemos en mente debe seleccionarse de forma rigurosa atendiendo a si dicho contenido seleccionado es significativo para el alumnado, transferible a otras situaciones de aprendizaje, si tiene una valoración y aplicabilidad social o si es “saludable” para todo el alumnado.

Una serie de apreciaciones esenciales en el área de Educación Física, o como bien define José Pórtela (1979), “un proceso educativo que tiene como propósito a partir de su contribución máxima posible al crecimiento y desarrollo óptimo de las potencialidades inmediatas y futuras del individuo en su totalidad a través de una instrucción organizada y dirigida, y su participación en el área exclusiva de actividades de movimiento del cuerpo

seleccionadas de acuerdo a las normas higiénicas y sociales de nuestro grupo como pueblo respetuoso de la ley y el orden” en su definición de Educación Física.

Una definición completa que sintetiza los aspectos anteriormente nombrados, ahondando en si el contenido que se trabaje pueda conectar y ser asimilado por el escolar en función de los conocimientos previos y experiencias que presente, pudiendo servir de base para la adquisición de nuevos aprendizajes siendo transferibles a situaciones de resolución de conflictos que ayuden a inculcar ciertos valores útiles para la sociedad, o la selección de contenidos conducidos a situaciones de elitismo deportivo (Siedentop, 1998, p.194).

El pedagogo Arismendi Bird (1995) complementa la definición de Educación Física al decir que se concentra en los movimientos del ser humano mediante procesos de enseñanza, bajo un contexto físico y social.

Al hablar de contextos sociales y como nos muestran Marcotte y Savard (1998), si la educación física quiere adquirir un papel notorio dentro de nuestro sistema escolar, debe ser más que una simple actividad física donde sus medios tengan un gran potencial también para el desarrollo socio afectivo y cognitivo del niño/a, con la finalidad de proporcionar al alumnado conocimientos, habilidades, valores y comportamientos que les encaminan a una mayor libertad y desarrollo personal.

Varios autores (Fisher, 1998; Morris, 1933) consideran la educación física como una oportunidad esencial para desarrollar un programa de educación de valores en la escuela.

“La educación física constituye una disciplina vivencial. No se debe olvidar que el cuerpo y el movimiento son los ejes básicos en los que se centra su acción educativa” (González & Lleixa, 2010, p.5)

“La Educación Física es la ciencia de la conducta motriz, entendiendo por conducta motriz, la organización significativa del comportamiento motor” (Zagalaz, 2001, p.12)

Tras estas definiciones, y de forma general, he llegado a la conclusión de que la Educación Física, implica cuerpo y movimiento, siendo el movimiento corporal el instrumento para adquirir saberes, y construirse de forma personal para la acción e interacción con el medio

natural y social. Esta idea se afirma con el planteamiento de ser seres corpóreos donde toda acción la realizamos con nuestro cuerpo y que, mediante el movimiento, utilizamos cada una de las partes del cuerpo ayudándonos a la formación integral de los individuos.

"Creemos que comprender la percepción es uno de los pasos primarios que necesitan darse para poder explicar el proceso total de aprendizaje" (Howard, S.; 1980, p.551)

Mediante la propia experiencia y los estudios realizados, el desarrollo motor evoluciona de forma progresiva con la intención de lograr la adaptación del sujeto en el entorno que le rodea y por tanto, adecuar las capacidades funcionales del organismo a las cargas y tipo de trabajo realizado en el entrenamiento (Manno 1977).

Entendemos que el alumnado evoluciona motrizmente al encontrarse en contacto con el mundo externo mediante su propia experiencia, es decir, sin que exista una intervención educativa.

Sin embargo, a la hora de adquirir habilidades y destrezas que logren adaptarse de forma óptima en ese entorno, sí que ha de existir una intervención educativa donde el docente desarrolle un proceso enseñanza-aprendizaje con el alumnado. De tal manera, la motricidad previa y espontánea que el alumnado realiza ante una situación motivante, se establece cómo una base rígida y sólida que permite acceder a esas habilidades de cada uno de los integrantes del grupo.

Es necesaria la intervención educativa para que adquieran conciencia de su propio cuerpo, y que se conozcan a sí mismos, percibiendo las posibilidades de acción de cada uno. Al igual que ver la utilización correcta de los segmentos que conforman nuestro cuerpo para realizar la acción que deseemos.

El cuerpo da información, y toda habilidad requiere un análisis previo (algo inherente a la tarea).

Por consiguiente, para poder hablar de habilidades motrices debemos fijarnos en patrones motores básicos que el alumnado desarrolla con el tiempo a través del cuerpo, y que mediante la práctica se irán desarrollando de forma precisa y exacta, a medida que los

niños vayan madurando. Atendiendo a su vez a ese cambio de rendimiento que da lugar a conseguir un objetivo marcado o dominio de la habilidad.

3.2 HABILIDADES MOTRICES

En este segundo apartado hacemos alusión al concepto de habilidad motriz, su clasificación y evolución y desarrollo que se requiere en el ámbito educativo para un óptimo aprendizaje en la etapa de Primaria. También se abordan las habilidades motrices básicas con el fin de ajustarse a los objetivos del trabajo, ofreciendo nuestra opinión personal sobre los beneficios de su uso.

3.2.1 Definición

Hemos visto la importancia que tiene el cuerpo y movimiento en el ser humano, y es que no somos conscientes de que estamos realizando constantemente numerosos movimientos o habilidades motrices en la vida cotidiana. De hecho, partimos de acciones motoras innatas con una conexión indisoluble del desarrollo motor humano. En otras palabras, nosotros/as al nacer ya estamos realizando una serie de movimientos y actos motores “impregnados” en nuestros genes.

Esta serie de movimientos son comunes a muchos individuos y de cierta forma, son útiles y tienen un porqué, que se encamina hacia un aprendizaje posterior. Evidentemente, cada acción requiere un movimiento “a medida” para poder ejecutarse, y ese movimiento que nos prepara para resolver los diversos tipos de situaciones, se entrena, se practica y se experimenta con el fin de realizarlo de forma óptima.

Por tanto, toda acción requiere un movimiento o respuesta específica, llegando a la conclusión y cómo apunta Sánchez Bañuelos (1992) de que existen habilidades motrices básicas y habilidades motrices específicas.

Ejemplificando dicho concepto se podría observar al querer adoptar una postura cómoda realizando la pata coja (habilidad motriz). Pues bien, debemos tener en cuenta qué cosas son necesarias para mantener dicha postura durante un largo tiempo, cuál es la técnica para estar de forma estable o qué cosas influyen en dicha habilidad.

Con este ejemplo podemos tener una ligera idea en cuanto al concepto de habilidad motriz. Sin embargo, autores como Singer (1983) nos afirman que la habilidad motriz es “Toda acción muscular o movimiento del cuerpo requerido para la ejecución con éxito de un acto deseado”.

Batalla (2000) nos habla del papel esencial e insustituible que presenta el movimiento a la hora de lograr un objetivo previamente marcado por un sujeto y que este pueda generar respuestas motoras.

Y otros autores como Trigueros y Rivera (1991) nos hablan de la habilidad motriz básica como aquellas pautas motrices o movimientos esenciales que no tienen en cuenta la precisión ni la eficacia.

Una fundamentación realizada por varios autores que nos lleva a deducir la habilidad motriz básica como la base de aprendizajes posteriores o habilidades específicas para la consecución de un objetivo. Habilidades motrices que según Generelo y Lapetra (1999) se pueden clasificar en cuatro grandes grupos: Desplazamientos, giros, saltos y manipulaciones.

El concepto de habilidad motriz muestra numerosas definiciones y clasificaciones, debido a su gran difusión en la Educación Física. Nosotros/as con el fin de adentrarnos más en los objetivos del presente trabajo, atribuimos la definición de habilidad motriz bajo el criterio de clasificación que sigue Sánchez Bañuelos (1992), el cual como comentábamos anteriormente, dividía las habilidades motrices en básicas y específicas.

Las habilidades motrices básicas, por tanto, son aquellos movimientos comunes realizados generalmente en nuestro día a día, fundamentales para la ejecución de movimientos más complejos, y que requieren de un aprendizaje previo para poder dominarlos a la perfección. Este tipo de habilidades, en ocasiones, aparecen automatizadas por el sujeto (caminar, correr, saltar, girar, lanzar...). En ellas podemos introducir la clasificación de Generelo y Lapetra (1999), considerando los desplazamientos, giros, saltos y manipulaciones como habilidades motrices básicas.

En cuanto a las habilidades motrices específicas, son entendidas como aquellos

movimientos característicos de una acción específica que pretende conseguir un objetivo determinado.

Las habilidades motrices específicas irán apareciendo a medida que evolucionan algunas acciones motrices básicas. Por lo tanto, es necesario dominar las habilidades básicas para que puedan surgir las específicas.

Con la adquisición de las habilidades específicas los alumnos desarrollan aspectos coordinativos, condicionales y cognitivos. Es por ello, que las habilidades específicas dan la capacidad de conseguir un objetivo concreto. De esta manera desarrollamos movimientos o técnicas encaminadas a la eficacia y efectividad de la acción.

3.2.3 Desarrollo, evolución y aprendizaje de habilidades motrices

La Educación Física conlleva el reto de que el profesorado especializado sepa llevar a cabo una óptima programación donde desarrollar un correcto proceso de enseñanza-aprendizaje entre el profesor y el alumno/a. Este proceso de enseñanza-aprendizaje está relacionado con conocer el desarrollo psicoevolutivo del alumnado para observar cómo estos se van desarrollando en aspectos físico-motores en la etapa de Primaria, y así poder intervenir de la mejor forma, atendiendo a la evolución de las habilidades motrices y capacidades físicas básicas. Además, el actual currículo de primaria reitera la importancia de trabajar las habilidades motrices básicas en el primer ciclo y parte del segundo ciclo de la etapa de Primaria.

Completamos la información con lo mencionado anteriormente al decir que partimos de las habilidades motrices como ese factor cualitativo que no es cuantificable, al valorar y no medir el mecanismo de ejecución en cualquier acción motriz. Tanto al profesorado como al alumnado les permitirá la adquisición de un dominio y conocimiento de habilidades motrices básicas (HMB) que configura su esquema motor de las personas para posteriormente poder realizar ciertas habilidades específicas y resolver problemas motrices en diferentes contextos, algunos de ellos complejos.

Por tanto, y para adentrarnos y entender la evolución del alumnado de la etapa de Primaria, seguiremos el criterio de Sánchez Bañuelos (1986) al recoger la evolución del desarrollo motor en las habilidades motrices básicas.

-Habilidades perceptivo-motrices: Tipo de habilidades que emergen y se inician de diversas formas en la etapa infantil, es decir, en niños de 0 a 5 años. Se encuentran en esta etapa al ser la base o sustento para el posterior desarrollo de otras habilidades.

Dentro de estas habilidades y cómo mencionaremos más adelante en profundidad, destacamos el equilibrio y la coordinación.

-Habilidades y destrezas motrices básicas: Son las centradas y trabajadas principalmente en la etapa de Primaria, al partir de los esquemas de movimientos previos de la etapa infantil.

-Habilidades y destrezas motrices específicas: Surge un tránsito hacia la especificidad de las habilidades con la etapa de Primaria, ya que son estas las que van adquiriendo un amplio repertorio de habilidades de mayor complejidad desarrolladas en educación Secundaria, siendo producto de la experiencia y resultado de las habilidades motrices básicas que conforman las específicas.

Tras atender a la clasificación y evolución de Sánchez Bañuelos (1986), observamos que las HMB surgen y se aprenden en diferentes etapas y momentos de la infancia. Entendiendo que el gatear, reptar, girar o andar (habilidades perceptivo-motrices) aparecen antes que el correr o saltar. Es en este momento, cuando nos damos cuenta de que el alumnado de Primaria ya parte de un dominio de cada una de esas habilidades al llegar a la etapa. Atendiendo siempre a que cada niño o niña presentará diferentes niveles de dominio, al depender de la cantidad y calidad de las experiencias motrices o puestas en práctica realizadas. Una nueva cuestión que surge al pensar en los diferentes contextos desarrollados en la infancia de cada niño/a, al igual que en las características del biotipo o los factores madurativos de cada uno. En tal caso, las sucesivas acciones motrices básicas infantiles, hacen convivir con las específicas al estar en proceso de desarrollo y

por tanto, encontrarse en la primera etapa de primaria un bagaje motor muy diverso en cuanto a las HMB. Es por tanto, la influencia directa del aprendizaje de una habilidad con la adquisición posterior de otras, similar a un aprendizaje significativo que permite un aprendizaje precedero y significativo a la hora de conectar los aprendizajes pasados con los presentes ante esa combinación de habilidades y acciones motrices anteriormente adquiridas (Contreras, 1998, p. 269).

Al encontrarnos ante tantas diferencias y heterogeneidad en la adquisición de habilidades motrices básicas, los docentes deben contemplar y por tanto valorar el grado de profundidad sobre los que son capaces los alumnos/as del nivel de competencia motriz que presenta cada uno. Partiendo de que cada individuo se desarrolla y evoluciona de una manera única y diferente a los demás. Existen parámetros mencionados por Palau (2005) que nos ayudan a atender aspectos del crecimiento físico y desarrollo motor del alumnado como el caso de: el principio céfalo caudal, próximo distal, de lo general a lo específico o de lo grueso a lo fino. Siendo las HMB un contenido que presenta diferencias y particularidades suficientes para trabajarlo en Primaria.

Entendiendo que durante las primeras etapas de Primaria, edades entre 3 y 7 años, las HMB son esenciales para un adecuado desarrollo motor y adquisición de nuevas habilidades, que favorecen a su vez, la realización de diferentes movimientos en contextos complejos o situaciones cambiantes presentes a lo largo de su vida. Pudiendo hacer consciente de que si trabaja e investiga los patrones corporales de los movimientos que desarrolla, le permitirá adquirir la Habilidad Motriz con éxito.

De este modo, y a modo de resumen, nuestra tarea como docentes para adecuar el aprendizaje a las características y necesidades de los alumnos, tiene como objetivo determinar la zona de desarrollo próxima y óptima entre lo que el alumnado sabe y puede saber en cuanto a los aprendizajes motores (Hernández Álvarez en Martínez de Haro, 1993, p. 79). Siendo el desarrollo motriz del individuo el que comienza con una serie de conductas motoras desde el nacimiento, donde posteriormente se van adquiriendo y cohesionando con conductas motoras aprendidas en los diferentes entornos donde se encuentran, siendo estas, más complejas y especializadas (Batalla, 2000, p. 9). Además con

una ética constructivista podemos atender a ese principio de individualidad donde el alumno/a sigue su proceso de aprendizaje atendiendo a las huellas corporales o contextos y experiencias personales anteriormente vividas.

3.3 CAPACIDADES PERCEPTIVO MOTRICES

En el presente apartado realizamos un acercamiento terminológico de las capacidades más notorias en cuanto a la formación y desarrollo de las cualidades físicas de los niños y niñas, agrupándose así, como el resultado que se obtiene de esa estructura operativo-funcional y mecanismos propios y exteroceptivos que adquiere el sujeto.

Las acciones que ofrecemos en las diferentes situaciones que se nos presentan son determinadas por esos conocimientos y experiencias adquiridas a lo largo de nuestra vida. Esos conocimientos del medio nos llegan a través del cuerpo y los construimos a partir de la información que nosotros seleccionamos o generamos por las respuestas de nuestras acciones.

Por ello, la forma en la que construimos los conocimientos es primero experimentada y vivida por nuestro cuerpo y captada por los diversos sistemas sensoriales.

De esta manera, y como he estudiado en la asignatura de Cuerpo, percepción y habilidad en la Facultad de Palencia en la etapa de Primaria, son las capacidades perceptivo-motrices y desarrollo de cualidades físicas del alumnado, las que están más presentes en su formación.

Al adentrarnos en las capacidades perceptivo motrices, encontramos según Castañer y Camerino (1991) un sitio donde agrupar dichas capacidades.

3.3.1 Esquema corporal

Tras tomar información de Castañer Balcells, M. (1999), Francisco Abardía (2021) destaca en la asignatura de Cuerpo, percepción y habilidad, referencias conceptuales y terminológicas que nos ayudan a entender y comprender la terminología y evolución de esquema corporal.

Al hablar del esquema corporal, nos estamos refiriendo al conocimiento que tenemos sobre nosotros mismos, es decir, presenta una estrecha relación con la coordinación ideatoria y de imágenes al visualizarnos y llevar a cabo un diseño topográfico mental de nuestro propio cuerpo. Un trabajo de relajación proactivo que supone la comprensión del movimiento, donde si no tienes conocimiento de ti mismo, no puedes acceder a ello.

Este concepto de esquema corporal¹ surge tras ser nombrado por varios autores, comenzando por A.Pare al nombrarlo como miembro fantasma, Bonnier (1905) lo asigna como “Asquemática” o causas del vértigo, Head se acerca más a la idea del esquema postural con la memoria sensorial (eco), y es finalmente Schilder (1983) el que indaga en lo psicológico y afectivo en función de lo que siente el individuo, adaptando un esquema corporal u otro.

Este breve recorrido histórico nos ayuda a entender la secuencia de esquema corporal encontrando un desglose del mismo:

-Imagen corporal: La representación que hacemos de nuestro cuerpo en un momento determinado y una posición concreta, en cualquier secuencia que compone un movimiento.

-Imagen motriz: Posibles secuencias o imágenes que componen un movimiento (cómo si fuésemos una cámara), donde el componente psicológico no está presente.

-Forma corporal: Conocimiento de la totalidad de cada uno de los segmentos de nuestro cuerpo como unidad o unidades, de forma que sea más visual que verbalizado.

-Yo corporal: Sentimiento vivencial de la propia existencia que responde al ¿cómo me ven los demás?.

-Imagen de sí: Reconocimiento de nosotros mismos a pesar de los cambios que se

¹ Término recogido de Castañer Balcells, M., en Lagardera Otero, F. (Dir.) (1999): Diccionario Paidotribo de la Actividad Física y el Deporte. Barcelona: Paidotribo. Vol. III. Páginas 953-956; Vol. IV. Páginas 1.271-1.272.

produzcan y que responde al ¿cómo me veo?

Este análisis nos ayuda a entender la evolución del esquema corporal y al porqué influye la imagen que tenemos de nosotros mismos, pudiendo encauzar anomalías, y de esta forma mejorar las habilidades motrices.

A modo de resumen, y cómo parte de la fundamentación de las capacidades perceptivo motrices, podemos definir el esquema corporal como aquella organización de imágenes de nuestro cuerpo que podemos representar en un conjunto estático o dinámico que surgen como consecuencia de secuencias relativas (se van evolucionando con las sensaciones) a nuestro propio cuerpo, además de estar en continua evolución. Ser consciente de lo que estimulas con el análisis perceptivo-motriz.

El papel del análisis perceptivo motriz es de gran importancia en cuanto al A.G.M, ya que si el docente no tiene claro este aspecto para crear transferencias motrices, no tiene el poder de justificarlo, ni por tanto, el esquema corporal del niño.

3.3.2 Percepción espacial y temporal

Cualquier acción motriz o movimiento supone una interacción entre el individuo y el medio, ocupando una estrecha relación con el espacio y el tiempo.

El conocimiento del espacio implica localizar las cosas en el entorno y poder entender la relación entre esas cosas y nosotros. Una idea abstracta que se va construyendo con el fin de ordenar la experiencia vivida. Para que exista un óptimo orden espacial es necesario un conocimiento corporal propio, donde la presencia de una serie de planos, direcciones y puntos de referencia ayuden a situar nuestro cuerpo con respecto al espacio.

Un sistema ordenado que recoge tres ejes como referencia: arriba/abajo, izquierda/derecha y delante/detrás. Al adquirir estas nociones y ejes, y tomar como referencia nuestro propio cuerpo, podemos localizar cualquier objeto situado en el espacio, adquiriendo dichas nociones de forma progresiva para integrarse de forma paralela en el conocimiento y dominio corporal del individuo.

Sin embargo, en la percepción temporal el individuo recurre a nociones como: noche-día, invierno-verano, desayuno-comida-cena...etc. O bien como Le Bouch (1990) nos dice: “apreciar velocidades y ritmos”.

Este autor ofrece unos niveles de organización temporal para comprender la percepción temporal:

-Nivel de percepción inmediata: El ajuste al tiempo es anterior a la percepción temporal, donde son las primeras percepciones directas del entorno las que rodean al niño/a.

-Nivel de representación mental: Pueden realizar su propio camino temporal al recordar percepciones anteriores para reproducirlas una vez que son conscientes del tiempo.

De esta forma, la percepción temporal adquiere la capacidad de concebir y entender una serie de cambios de duración inmediata correspondientes al presente psicológico en la forma de percibir. Siguiendo a Fraisse (1976) esta forma de percepción implica dos aspectos diferenciados:

-Cualitativo: Organiza cambios o hechos que suceden ofrecidos por la percepción de un orden y que discrimina a las estructuras rítmicas.

-Cuantitativo: Vinculado a la duración, dada por la percepción de los intervalos de tiempo.

3.3.3 Equilibrio

Según Da Fonseca (2005), el equilibrio se entiende como una condición básica de la organización psicomotriz del individuo, al implicar una serie de ajustes posturales antigravitatorios que sirven de soporte ante cualquier respuesta motriz.

De esta manera, y confirmando el concepto de Da Fonseca (2005), el equilibrio se trata de conservar el centro de gravedad del cuerpo en el interior del cuadrilátero de sustentación que lucha contra la gravedad, requiriendo de aptitud para conservar una posición sin moverse (equilibrio estático) o mantenimiento de una postura durante el desplazamiento de un cuerpo (equilibrio dinámico).

Ante la intención de controlar el equilibrio, existen numerosos aspectos que influyen en los receptores que informan sobre la posición corporal, como el caso del oído, órgano responsable del equilibrio.

3.3.4 Coordinación

La coordinación se entiende como aquella organización de todos los procesos que se establecen en una acción motriz en función al objetivo motor preestablecido (Grosser y cols. 1991).

Es decir, permite la posibilidad de realizar movimientos alternativos o continuos y poder llevar a cabo movimientos segmentarios a la vez que otros segmentos permanecen inmóviles. Siendo una habilidad presente en el cuerpo o en una de las partes que lo conforman, para desarrollar una acción determinada de forma óptima, ordenada y eficaz. Cuanto más se desarrolla la coordinación, mejor se adquieren las Habilidades Motrices.

Estos aspectos expuestos que influyen en el desarrollo de una Habilidad Motriz se deben tener en cuenta a la hora de secuenciar el proceso de enseñanza-aprendizaje en el tiempo, tratando los aspectos necesarios para la óptima configuración que el docente quiera hacer en cada una de las lecciones de su propuesta. Por ello, y para que la propuesta realizada en este trabajo sea significativa hemos estudiado el grado de desarrollo de estos aspectos de manera que se adecúe de la mejor forma a las capacidades del alumnado.

3.4 LA COORDINACIÓN

Tras la fundamentación y entendimiento del concepto de habilidad motriz y comprensión de los factores perceptivo motrices de cada una de ellas, en este capítulo relatamos la popularidad de la coordinación en el área de Educación Física. Factor perceptivo que desencadena uno de los elementos centrales de nuestro trabajo, la coordinación óculo manual.

La coordinación motriz hemos observado que se encuentra dentro de las capacidades perceptivo motrices y que depende de todas esas experiencias y aprendizajes adquiridos a lo largo de nuestra vida, al igual que del potencial genético o grado de desarrollo del

S.N.C. del alumnado aplicado a su control corporal motriz. Independientemente de mencionar que la coordinación se encuentra dentro de las habilidades perceptivas, en este trabajo, consideramos a la coordinación como una habilidad resultante, debido a los elevados componentes de coordinación que presentan las habilidades que se trabajan.

Anteriormente ha sido nombrada de forma breve, para adentrarnos y establecer coherencia con el tema del presente trabajo, ahora queremos profundizar más en su fundamentación.

En cuanto a su definición, existen varios autores (Torres; 2005 y Rigal; 2006) que coinciden en el control que tiene el S.N.C para regular los actos motores.

Nosotros entendemos la coordinación como ese dominio global o ajuste corporal continuo que permite regular el movimiento, o bien como Álvarez del Villa (recogido en Contreras, 1998) indica; “la coordinación es la capacidad neuromuscular de ajustar con precisión lo querido y pensado de acuerdo con la imagen fijada por la inteligencia motriz a la necesidad del movimiento”.

La coordinación a su vez, supone la asimilación por parte del individuo de las señales procedentes del propio cuerpo (propiocepción) y las del entorno (exterocepción). Hernández y Velázquez (2004, p.109).

El concepto de coordinación es muy variado, al igual que sus clasificaciones, pues encontramos diferentes agrupaciones según los autores; Añó, Campos & Mestre (1980) citado por Torres (1992), en Conde, J.L. y Viciano, V. (2001, 169) que la clasifican en: Coordinación Dinámico General, Coordinación Óculo Manual, Coordinación Óculo Pédica y Coordinaciones disociadas.

Una clasificación algo distinta a la que muestran Llorca, Ramos, Sánchez y Vega (2002, p. 328), al observarla desde dos puntos de vista: Coordinación global y Coordinación segmentaria.

Tras visualizar las clasificaciones de diferentes autores y con una noción previa de cada una, el presente documento desglosa la clasificación de coordinación atendiendo a lo

estudiado en la asignatura de Cuerpo, percepción y habilidad tutelada por Francisco Abardía en el curso 2021/2022 y bajo los intereses de este documento.

Esta clasificación atenderá a la coordinación ideomotriz, formada por la coordinación dinámica general, coordinación segmentaria y coordinación estático-clónica. Con especial atención a la coordinación segmentaria, puesto que implica una coordinación óculo manual, objetivo y tema de nuestro trabajo. Por tanto, y partiendo de la capacidad que tiene el sujeto para moverse encontramos:

-Coordinación dinámica general: Movimientos o acciones que implican el cuerpo en su conjunto o gran parte de él. Pudiendo ofrecer movimientos más o menos complejos a través de la combinación de los previamente adquiridos.

-Coordinación segmentaria: Movimientos realizados con una parte de nuestro cuerpo que se relaciona con elementos u objetos externos, donde participan de forma específica extremidades superiores e inferiores.

Un tipo de coordinación que se desglosa en coordinación óculo manual (relación ojo mano) y coordinación óculo pédica (relación ojo-pie).

En la coordinación óculo-manual, se hacen patentes movimientos que intervienen en las extremidades superiores. Y al contrario que ésta, y como forma de superar la fase de lateralización, en la coordinación óculo-pédica intervienen las extremidades inferiores.

-Coordinación disociada: Movimientos simultáneos donde intervienen grupos musculares independientes entre sí, con objetos o elementos diferentes en cada grupo.

Una clasificación que aclara la idea de coordinación como esa secuencia ordenada, armónica y eficaz que presenta el cuerpo y determina el correcto funcionamiento del sistema nervioso y aparato locomotor para producir el movimiento. Pudiendo estar estrechamente relacionada con la evolución del desarrollo del individuo, su aprendizaje y experiencias motrices que adquiere con el paso del tiempo. La clasificación anteriormente mencionada, ahonda en acciones de decisión en los movimientos,

realización de acciones prefijadas e intencionalidad voluntaria y concreta de dicha movilidad.

3.4.1 Importancia de coordinación en Educación Física

En lo que respecta a la Educación física, la coordinación motriz es una de las capacidades neuromotrices más significativas e influyentes en el desarrollo motriz del alumnado en la etapa de Primaria.

En esta etapa previa a la pubertad del individuo, el alumnado es caracterizado por superar el egocentrismo infantil y presentar un crecimiento físico y avance óptimo de habilidades y destrezas básicas. Donde si atendemos a su evolución, es entre los 4 y 7 años cuando se pone de manifiesto y se produce un mayor crecimiento en la coordinación. Encaminada hacia una coordinación de movimientos más analítica, presente en niños y niñas de 7 a 8 años con la realización de movimientos más amplios y precisos.

Finalmente, debido al desarrollo cognitivo y sensitivo, se observa en niños de 9 a 12 años una interiorización de los movimientos mediante la capacidad perceptiva y de observación como consecución de la maduración del área cognitiva (del cerebro). Última etapa de primaria donde favorece una coordinación entre la motricidad automática y la voluntaria.

Ese aprovechamiento de mejora en las conductas motrices de niños y niñas son ideales para trabajarse en el área de Educación Física a través de la motricidad, provocando a su vez, un control corporal, mayor estabilidad, y gestos analíticos que se ajustan al entorno en el que se presenten.

Jiménez, J y Jiménez I. (2008, 73) afirman que los aprendizajes globales en edad escolar son importantísimos puesto que posibilitan la adquisición de una serie de habilidades motrices, no automáticas, en la que los movimientos se pueden adaptar al objetivo que se pretende.

Ambos autores ofrecen la idea de que los ejercicios de coordinación dinámico general son un medio para educar los automatismos a través de la calidad del trabajo, la precisión,

el ritmo o el dominio en su ejecución. Comprendiendo que es el propio cuerpo el que tiene la capacidad de realizar cualquier movimiento de forma voluntaria utilizando los diferentes segmentos corporales de una tarea concreta.

Es en Primaria, por tanto, donde se determina el desarrollo y maduración del Sistema Nervioso y por tanto, los factores neurosensoriales de la coordinación. Considerando Primaria como la etapa ideal para la adquisición de experiencias motrices y la E.F como esa estrategia educativa que trabaja la plasticidad y expresividad en los movimientos, la independencia segmentaria y el dominio corporal.

A modo de conclusión y para un mayor entendimiento sobre su desarrollo coordinativo, mencionamos las fases que intervienen en él; siendo esencial una primera fase cognitiva de tanteo y de experiencias donde el alumnado pueda entrar en contacto con sus posibilidades de movimiento (Fase Exploratoria). Otra segunda fase de disociación, corrección y diferenciación para que tomen conciencia de todas esas experiencias adquiridas en la fase anterior (Fase de Afinamiento). Y una tercera fase de desarrollo motor, que permita realizar los movimientos de forma estable y automática (Fase de Estabilización).

3.4.2 Coordinación óculo manual

Teniendo en cuenta la clasificación seguida por Abardía (2021), destacamos la coordinación como un aspecto fundamental en nuestro trabajo al intervenir en habilidades como el lanzamiento y recepción de objetos, siendo el tenis una habilidad motriz específica que requiere de acciones conjuntas y armónicas de los diferentes grupos musculares para realizarse.

Es por ello, que en este apartado nos focalizamos en la coordinación óculo manual para desarrollar habilidades motrices básicas (lanzamiento y recepción de móviles) al relacionar las manos con la vista.

La coordinación óculo-manual se trata de un concepto muy extendido con numerosos autores que tratan de definirla, algunos de ellos son:

Gálvez (2012) habla de la coordinación óculo-manual como aquella intervención o interacción entre los movimientos de la mano y el ojo, donde este último se anticipa a los movimientos manuales (de la mano).

Barruezo (2002) menciona que para este tipo de coordinación ha de existir una concordancia entre el ojo, el cual verifica las actividades, y la mano, la ejecutora de la acción, para de esta manera, la actividad cerebral cree mecanismos para realizar las actividades motoras de forma precisa y económica.

Para Esquivel (1999) la coordinación óculo-manual es entendida como la capacidad de coordinar la vista con los movimientos del cuerpo o de los segmentos que lo forman. Es decir, al manipular un objeto o realizar cualquier actividad, las acciones están dirigidas por la vista.

Otros autores como Gonzales, Pellon y Razo (2010) la definen como la correspondencia de movimientos con las manos que se efectúa con una previa precisión establecida, la cual permite armonía en la ejecución conjunta.

Tras ver las definiciones que aportan dichos autores, podemos entender la coordinación óculo-manual como aquella intervención (del ojo y la mano) o capacidad que tiene el ser humano de coordinar los segmentos que conforman nuestro cuerpo por medio de la vista hacia las manos, para establecer una conexión entre ambos y poder realizar una tarea motriz o movimientos que parten de la relación entre la vista y la acción.

Según Fernández-Marcote (1998) las actividades básicas óculo manuales son el lanzamiento y la recepción. Una mención que nos lleva a profundizar más en los deportes de raqueta, puesto que, como mencionamos anteriormente los deportes de raqueta se caracterizaban por golpear un móvil (un lanzamiento) y recepcionar el móvil, bien marcando el tanto al adversario o manteniendo el móvil en el juego el mayor tiempo posible.

Por tanto, este tipo de coordinación estudiada sirve como sustento y base de nuestro trabajo debido a la importancia que tiene dicha habilidad en todo ser humano para poder

desenvolverse a diario en sus actividades estableciendo una conexión directa entre manos y ojos, y así poder realizar diferentes movimientos (simples o complejos) a partir de la unión de ambas.

3.5 CARACTERÍSTICAS PSICOMOTRICES DEL ALUMNADO DE 4º PRIMARIA

Para comenzar a trabajar la habilidad motriz que quiero profundizar en este documento, presento de forma breve las características del alumnado al que me quiero dirigir, pues la mayoría han sido mencionadas en el apartado “Importancia de la coordinación en Educación Física”.

Atendemos a un alumnado que cursa 4º de Primaria y que desde el punto de vista evolutivo de la psicomotricidad lo situamos en el subperiodo de las operaciones concretas que atiende Jean Piaget en los factores psicológicos. Un subperiodo, que Piaget nombra como preparatorio al situarse entre los 2 y 12 años, pues el alumnado de 4º de Primaria presenta entre 9 y 10 años.

También, bajo el punto de los cambios que se producen en la conducta motora del niño/a ante el medio que le rodea, observamos que afecta a su desarrollo motor con la realización de sucesivas acciones locomotrices, recogidas por el sistema nervioso para un óptimo conocimiento del entorno e interrelación con el mismo (Hernández Álvarez en Martínez de Haro, 1993, p. 77).

Pudiendo afirmar, que se trata de una óptima etapa para mostrarles aprendizajes motrices y madurez neurológica que faciliten el aprendizaje de las habilidades motrices (Carranza, 1996, p.44). Siempre y cuando se atienda a la diversidad de cada alumnado, dando por entendido la inexistencia de dos alumnos exactamente iguales, los cuales muestran experiencias y capacidades unipersonales muy diversas y en contextos totalmente diferentes.

3.6 EL TENIS Y LOS DEPORTES DE RAQUETA

En este apartado hacemos alusión a una habilidad específica como es el tenis. Aquí abordaremos el análisis de sus habilidades motrices básicas para la consecución de la práctica específica y mayor entendimiento que plantea el poder presentar un uso educativo en las escuelas. Además de abrir una investigación sobre la importancia de los materiales en este tipo de deportes que de primeras, dificultan la intervención en los escolares.

3.6.1 Análisis de habilidades motrices en el tenis

Toda habilidad motriz específica viene dada por la consecución de habilidades motrices básicas, siendo estas necesarias para el óptimo desarrollo de las específicas. En el tenis ocurre lo mismo al presentar un conocimiento y control de habilidades generales (desplazamientos, saltos) y habilidades específicas (giros, manejo de móviles y reequilibrio), además de poder manejar su lateralidad, conocimiento corporal, coordinación, actitud postural del esquema corporal y percepción temporal y espacial. Es decir, una serie de aspectos que encontramos en las características perceptivo motrices que el ser humano debe adquirir si quiere alcanzar un objetivo previamente marcado (realización de una habilidad motriz).

A continuación se analizarán cada una de las habilidades motrices básicas fundamentales para los deportes de raqueta para finalmente adentrarnos en la práctica del tenis, y de esta forma tener la posibilidad de adquirir de manera más fácil y significativa la habilidad específica comentada.

3.6.2 Selección de habilidades básicas y relación con los movimientos en deportes de raqueta

Al descubrir el desconocimiento de la importancia que presentan las habilidades motrices e influencia en el área de Educación Física (que tienen), es en este apartado donde nos centraremos con qué habilidades básicas son importantes al desarrollar determinadas acciones en los deportes que impliquen raqueta. Atendiendo al conocimiento previo de un desarrollo y evolución adecuada para la mejora considerable de ejecutar los ejercicios

o movimientos específicos.

Antes de todo, debemos de saber que existen habilidades motoras gruesas, en las cuales intervienen músculos grandes con escasa precisión, y habilidades motoras finas, que requieren gran precisión al involucrar a músculos más pequeños².

En los deportes de raqueta intervienen ambas, y como comentábamos anteriormente intervienen habilidades motoras gruesas en los desplazamientos, al implicar a los grandes músculos por ejemplo, y habilidades motoras finas a la hora de coordinar los músculos pequeños como el caso del ojo y la mano (coordinación óculo-manual).

Bajo el criterio de clasificación de dividir las habilidades en básicas o específicas, en los deportes de raqueta encontramos cómo habilidades básicas los desplazamientos o los saltos, sin embargo en habilidades específicas, podemos observar acciones con giros, manejo de objetos móviles y equilibrios, a parte de dominar su esquema corporal, coordinación motriz y capacidades perceptivo-motrices.

Para profundizar más en cuanto a las habilidades motrices básicas, hablaremos de los equilibrios, los desplazamientos, los giros y las manipulaciones o manejo de objetos que requieren los deportes con raqueta.

-Equilibrio:

Por lo general, el equilibrio se encuentra estrechamente relacionado a los desplazamientos, puesto que se modifica o ajusta el centro de gravedad. Sin embargo, no hace falta moverse para presentar un correcto equilibrio o centro de gravedad, ya que se debe tener un óptimo equilibrio tanto en situaciones dinámicas como estáticas.

En los deportes de raqueta, el equilibrio interviene de forma más intensa al golpear el objeto con la raqueta (volante, pelota de tenis, pin-pon, de pádel...), especialmente en la

1. ² INTERNATIONAL TENNIS FEDERATION. ITF. Aprendizaje motor para el entrenamiento de jugadores avanzados.

fase final del golpeo atraída por esos movimientos explosivos donde se modifica una parte pequeña del cuerpo reajustándose rápidamente.

También, el hecho de cambiar de posición, desplazarse y manipular los objetos requiere un constante equilibrio y desequilibrio de la propia acción.

-Desplazamientos:

Trata de comprender el movimiento que realiza un individuo para cambiar de lugar el cuerpo de un espacio a otro. Este tipo de movimientos o desplazamientos permiten trabajar la estructura del espacio y tiempo, la percepción y la coordinación dinámica general.

Los desplazamientos pueden ser muy diferentes dependiendo del tipo de deporte que queramos realizar. No es lo mismo, los desplazamientos que se realizan cuando juegas al ping-pong o tenis de mesa, que cuando juegas al tenis.

Si nos centramos en deportes como el tenis, presentaremos desplazamientos laterales, hacia atrás y hacia delante, siempre con cambios de direcciones, pudiendo realizar los desplazamientos por la cancha del campo correspondiente. Incluyendo desplazamientos de recuperación, donde el jugador, tras ejercer y completar el golpe, intenta regresar a una posición cómoda que le permita desarrollar el siguiente golpe de forma eficiente. Generalmente se colocan atrás y en el centro de la cancha para reducir el recorrido de la posible respuesta del adversario, y por tanto de la fatiga.

-Giros:

Este tipo de movimientos intervienen en la rotación sobre cualquier eje corporal, mejorando la conciencia del propio cuerpo, la ubicación espacio-temporal, el control de la postura y organización de su esquema y la coordinación neuromuscular.

Los giros son la habilidad motriz general menos concurrida en cuanto a los deportes de raqueta, de hecho, en deportes como el tenis únicamente encontraremos giros longitudinales, entendidos como rotaciones entre 30° y 360°.

Sin embargo, el papel fundamental de los giros es conseguir movimientos veloces y

fluidos al golpear el objeto y realizar cambios bruscos de orientación. Movimientos que nos afirman la existencia de los giros longitudinales al presentar rotación en cadera y tronco en el golpeo (ITF, 2006).

La escasez de giros en este tipo de deportes hacen que se categoricen como desplazamientos, o cómo Kovacs (2009) comenta, se consideran un elemento de los mismos.

Al igual que en los equilibrios, los giros se dividen en dinámicos (dependientes del desplazamiento que se realice en el momento) y estáticos (giros que se realizan en el golpeo del objeto)

-Saltos:

Los saltos al igual que los giros, no están muy presentes en estos deportes. No son de vital importancia para su desarrollo, a pesar de encontrarnos múltiples saltos pequeños y cortos en golpes de fuerza y potencia o juego de pies, por ejemplo.

Estos tratan de ir en contra de la gravedad alejando los pies con un impulso hacia arriba, permitiendo ejercer una fuerza en los músculos de las extremidades inferiores y mejorar así, la coordinación y equilibrio.

-Manipulaciones o manejo de objetos móviles:

Los deportes de raqueta, en su mayoría son deportes de cancha dividida, donde los jugadores envían y reciben el objeto constantemente. Es por ello, que el manejo del objeto móvil es la habilidad motriz fundamental en este tipo de deportes.

Lógicamente, el uso de la raqueta es de obligado cumplimiento si queremos realizar el deporte de forma óptima. Para poder golpear el objeto móvil y redireccionarlo hacia el lugar que deseemos, debemos de conocer y manejar su uso.

Independientemente de la importancia de esta habilidad motriz que se presenta al enviar y recepcionar el móvil, el jugador debe poseer y desarrollar su esquema corporal para golpear el objeto de forma óptima. Deportes donde el control de la raqueta y el golpeo de la pelota en diferentes situaciones que el adversario le envía, hacen que el jugador

presente una buena comprensión y posicionamiento en el espacio, que automatice la lateralidad de su lado izquierdo y derecho, y que se anticipe a las trayectorias y velocidades del objeto para de esta forma, presentar una coordinación adecuada entre la visión corporal y el objeto móvil.

La selección de habilidades básicas mencionadas, al desarrollarse adecuadamente podrán obtener un mejor desempeño motriz y pasar al siguiente nivel o adquisición de nuevas habilidades específicas, en este caso el tenis.

3.6.3 Tenis como habilidad motriz específica a trabajar

El tenis es un deporte que se práctica en cancha dividida y que se puede practicar entre dos o cuatro jugadores, los cuales deben golpear la pelota a través de una raqueta.

El objetivo principal de dicho deporte consiste en pasar la pelota por encima de una red que divide ambos campos para conseguir realizar punto (introduciendo el móvil en la cancha) e impedir que el adversario no pueda devolver el móvil. Un conjunto de habilidades motrices que se ponen en funcionamiento en este trabajo para su óptimo desarrollo en el alumnado de Primaria.

Al atender anteriormente la evolución y desarrollo de las habilidades motrices, observamos en este apartado la capacidad que tienen los niños/as de edades comprendidas entre 6 y 12 años para adaptarse a diferentes situaciones motrices ante la variedad de estímulos que se presentan. Dichos estímulos se deben trabajar y ser la base para generar movimientos más complejos.

Habilidades como recepcionar y golpear son esenciales en la práctica del tenis. De esta manera, dichas habilidades pueden ser introducidas mediante la práctica y conocimiento de las mismas para conseguir un amplio abanico motriz que les lleve a realizar tareas más concretas y específicas como el desplazarse con un objeto, controlar el golpeo y móvil, calcular distancias, control segmentario...etc.

Este deporte puede introducirse en la escuela aprovechando la libertad y autonomía que muestra la LOMLOE (2020) al dejar un currículo abierto y ofrecer la oportunidad de

incorporar nuevos deportes que anteriormente no estaban incluidos en el currículum de Educación Física.

Sin embargo, existe la idea de evitar la práctica del tenis en las sesiones de educación física tras la presencia de material específico que requiere. Una idea que expone Carrasco y cols (1999) afirmando que no es necesaria la pista reglamentaria, pudiendo sustituirla por espacios planos y materiales sustitutos como el caso de red por sillas o conos, líneas pintadas en el suelo, cuerdas... o en el caso de raquetas, al poder ser sustituida por la propia mano o raquetas de tenis de mesa, de playa o materiales de gomaespuma...etc.

Por tanto, atendemos al tenis como un deporte donde su material y disposición de espacios y tiempos no son excusa para su práctica y adquisición de numerosas habilidades, pues con él podemos acercar al alumnado a vivenciar y experimentar situaciones de oposición, conocimiento de normas, hábitos saludables y socialización en cuanto al respeto por compañeros, cuidado de material y normas del juego. (Julián, Cervelló, Ramos y Del Villar, 2001 en Sanz, 2005)

3.7 IMPORTANCIA DE LOS MATERIALES EN LAS HABILIDADES MOTRICES

Entendemos que los materiales que disponemos en el área de Educación Física condicionan la calidad y nivel de dificultad de las actividades que queremos realizar. Por ello, los materiales presentan un aspecto de gran relevancia en progresiones y Unidades Didácticas.

En cuanto a las progresiones, el disponer de múltiples materiales o aplicarlos en diferentes contextos y formas hace adentrarnos en un nivel de dificultad u otro, además de permitirnos acelerar el rendimiento del alumnado a la hora de asimilar los contenidos de la habilidad que se desee trabajar.

Los materiales son entendidos como aquellos medios u objetos materiales que intervienen, ayudan y facilitan el proceso enseñanza-aprendizaje (SEP, 1989;9).

El presentar un amplio abanico de materiales hará que el alumnado a parte de desarrollar sus capacidades físicas (vivenciando la habilidad propuesta), también fomentará su capacidad creadora.

En Educación Física, los materiales presentan un aspecto elemental al poder ofrecernos una interacción con los contenidos que se quieren trabajar, de una forma globalizadora. El material empleado debe ser multifuncional, sofisticado para favorecer la práctica de las actividades propuestas y alejado de crear situaciones de peligro.

Ese carácter multifuncional de los materiales nos permite una nueva forma de explorar y trabajar las clases ofreciendo un amplio abanico de actividades que no tiendan a la rutina, y que a su vez, favorezcan la formación integral del alumnado.

3.8 MATERIALES UTILIZADOS EN DEPORTES DE RAQUETA

En este apartado nos adentraremos en la importancia que presentan los materiales en determinadas habilidades motrices, siendo esenciales para su realización.

Los niños/as mediante sus experiencias, requieren de recursos para realizar un aprendizaje activo y significativo. Esos recursos enriquecen la experiencia sensorial del niño/a como base de su aprendizaje.

Es necesario que todo el alumnado disponga de material para que este pueda manipularlo, experimentarlo e incidir en su desarrollo y formación de capacidades, actitudes o destrezas.

El docente deberá saber elegir qué material le conviene con lo que quiera trabajar y qué variaciones pueden ser significativas para el aprendizaje de su alumnado. De esta manera, si hablamos de trabajar los deportes de raqueta para ofrecer al niño/a una noción más exacta de los hechos, debemos de ofrecer aquellas modalidades que necesitan de raqueta para la práctica.

Siguiendo la definición de Aznar (2014, p.20) los deportes de raqueta se entienden como “actividades deportivas que sirven de un implemento (la raqueta) para golpear un móvil (pelota o volante) de forma individual o bien contra otro o más jugadores, con el objetivo

de mantener el móvil en juego el máximo tiempo posible (fin cooperativo) o marcar el tanto al adversario (fin competitivo)”

Por tanto, los materiales a tener en cuenta en este tipo de deportes son; la raqueta y los objetos móviles (pelota o volante)

La raqueta, según el deporte que se trabaje presenta unas características u otras: dimensiones, material, encordado...etc.

Este instrumento es fundamental en los deportes de raqueta, y a pesar de presentar diferencias propias en cada especialidad deportiva, todos ellos se caracterizan por presentar tres partes altamente diferenciadas: el mango (zona para sujetar la raqueta), cuello (zona intermedia de la raqueta) y cabeza (zona con la que se golpea el móvil).

La raqueta con la finalidad de golpear un móvil, presenta el mismo fundamento técnico para cualquier modalidad y este permite contribuir al desarrollo de las capacidades perceptivo-motrices atendiendo al móvil con el que se trabaje, ayudando a tener un mejor control y dominio del propio cuerpo (Jiménez Almendros, 2009).

En cuanto a los objetos móviles, Méndez (2003, p.357) los define como aquellos elementos de intercambio entre jugadores que están relacionados con las dimensiones del espacio de juego y habilidad de los practicantes, donde su posesión o no, determinan las funciones ofensivas y defensivas respectivamente.

Este mismo autor, a su vez, propone la utilización de móviles no convencionales, obteniendo variedad de beneficios en función de las características del móvil: peso, tamaño, color, número y dureza.

Los móviles más convencionales y mundialmente conocidos para la práctica de los deportes de raqueta son (Agulló, 2003):

-Pelota: Bola de goma elástica recubierta por otro material utilizada para ser golpeada y jugar. Existen pelotas en función del tipo de modalidad de juego.

-Volante: Proyectil con plumas en forma de pelota.

Finalmente, y a modo de resumen nos adentramos en los materiales característicos de la práctica del tenis, independientemente de que en los contextos de centros educativos puedan verse modificados por materiales sustitutos.

Los principales implementos necesarios para su práctica son: Una pista rectangular, una raqueta y una pelota. Estos dos últimos, esenciales en el estudio de nuestro trabajo al poder vincularse con la coordinación óculo-manual.

Cualquier deporte previamente reglamentado presenta un espacio con unas características y medidas determinadas para su puesta en práctica. Pues bien, en el tenis ocurre lo mismo, este presenta una pista rectangular que dependiendo en la modalidad que se juegue, dispondrá de unas medidas u otras.

En cuanto a la raqueta, se trata de un objeto deportivo que presenta un marco con una red o caucho de cobre. Dividiéndose así por tres partes, y siendo esta la cabeza de la raqueta. El resto de partes son unidas por el cuello de la raqueta que conecta la cabeza con el mango de la raqueta, el cual dicho mango suele estar recubierto por una cinta para no dañar la mano y obtener mayor adherencia en ella.

Y en el caso de la pelota, al existir múltiples formatos que atienden a clases entrenamientos o clases presurizadas, se atiende a la densidad de la goma, el material que recubre dicho objeto, teniendo que ser homologables ante los requisitos de tamaño y peso que marca la ITF (Federación Internacional de Tenis).

3.9 ANÁLISIS GLOBAL DE MOVIMIENTO

Una vez vistos la importancia que tienen las habilidades básicas en cualquier acción (deportiva) y analizarlo desde una perspectiva de los deportes de raqueta, abordaremos el Análisis Global de Movimiento. Será en este apartado donde explicamos su definición y explicación de cada uno de los análisis que lo conforman.

El Análisis Global de Movimiento permite analizar cualquier habilidad motriz desde diferentes puntos de vista o como Francisco Abardía define (2007) “Se trata de un posicionamiento que nos exige profesionalmente atender a todos/as por igual, adoptando

la metodología y ofreciendo a cada uno su progresión individual, junto con la asimilación de conceptos mínimos”.

Es por tanto, una metodología pedagógica que cumple con la competencia educativa de desarrollar actividades que atiendan a la edad, nivel de comprensión y necesidades del alumnado.

Este análisis se presenta en un contexto heterogéneo (coger a todo el alumnado y con sus motivaciones diferentes se desarrolla algo), en el cual es necesario establecer una estructura consolidada pero flexible, donde el docente haga lo que haga, concrete, y realice repeticiones de ejecución para que el alumnado se de cuenta del aspecto técnico que tiene que mejorar (ensayo-error).

En el AGM se recogen aspectos relacionados con el material utilizado en la práctica, los factores que influyen en su desarrollo, la técnica de ejecución y la posibilidad de establecer enlaces y combinaciones con otras habilidades.

A continuación, veremos cada uno de estos análisis que conforman el Análisis Global de Movimiento.

3.9.1 Análisis multifuncional del material

El primer tipo de análisis que encontramos dentro del AGM (Análisis Global del Movimiento) es el Análisis multifuncional del Material. Un análisis elemental que exige querer ver todos los materiales de diferentes formas y en diferentes contextos.

Dependiendo de la habilidad, ver que cosas influyen en él y poder ofrecer al niño gran variedad y aumento del estímulo motriz y psicoperceptivo de la motricidad.

El material disponible presente en el aula condiciona las actividades a realizar y su nivel cualitativo del área de Educación Física. Es por eso, que se debe jugar con los materiales y crear situaciones de mayor o menor dificultad que atiendan al contexto donde nos encontremos.

La variedad de estímulos (materiales) es mucho más eficaz en el aprendizaje de los

niños/as, pudiendo ayudarnos a prevenir posibles lesiones que sucedan en la puesta en práctica.

3.9.2 Análisis de factores

Este segundo análisis justifica el porqué se hace la habilidad. En él intervienen factores físicos y factores perceptivo-motrices.

Este tipo de factores facilitan el poder proponer actividades que sean transferencias motrices que faciliten la técnica. Están estrechamente relacionados con el análisis técnico, los cuales sirven para la revisión de esas transferencias motrices, donde encontremos actividades que estimulan los movimientos para llevarlos a otros contextos y así estimularlos, de tal manera, que con movimientos precisos les estas enseñando conceptos que el día de mañana puedan entender.

Es decir, crear en otro contexto espacial lo que es necesario para realizar una habilidad motriz específica.

Gracias al análisis de factores se podrán crear y enseñar a aprender cosas que de no ser así, dificultaría su aprendizaje.

Como anteriormente hemos nombrado, encontramos en este análisis, factores físicos y psicomotrices.

***Los factores físicos** son aquellos factores que determinan la condición física de una persona y que la orientan o clasifican para la realización de una determinada actividad, que mediante el entrenamiento, le ofrece la posibilidad de que el individuo desarrolle su máximo potencial físico.

En los factores físicos se recogen aspectos de fuerza, flexibilidad o amplitud articular, resistencia y velocidad. A continuación los definiremos brevemente para posteriormente poder aplicarlo a una habilidad motriz específica y que está presenta mayor riqueza en su elaboración.

-Fuerza: Capacidad física básica que permite superar una resistencia. Varios autores

tratan de definirla como:

Muska Mooston (1982): Habilidad para moverse en contra o para aguantar una resistencia.

Zaciorski (1989): Capacidad de superar la resistencia exterior o de oponerse a ella a costa del esfuerzo muscular.

Sin embargo, en este documento, la fuerza la clasificaremos atendiendo a la magnitud de la masa y velocidad a la que se desplaza y según su tipo de contracción.

Bajo el criterio de la magnitud de la masa y velocidad a la que se desplaza, encontramos:

- Fuerza absoluta; valor máximo de la tensión intramuscular en situaciones extremas.
- Fuerza máxima; aquella fuerza que independientemente del tiempo, realiza la mayor fuerza en una contracción voluntaria.
- Fuerza velocidad; capacidad de vencer resistencias y generar tensión de alta velocidad (fuerza rápida con velocidad no máxima y fuerza explosiva a máxima velocidad)
- Fuerza resistencia; velocidad de ejecución media bajo un rendimiento de fuerza de larga duración contra una carga o resistencia.

Y según el tipo de contracción, podemos encontrar:

- Fuerza isométrica, aquella que no presenta movimiento donde no varía la longitud del músculo, es decir, solo varía la tensión al igualarse la fuerza y la resistencia (empujar a la pared, Fuerza=Resistencia)
- Fuerza isotónica, tipo de fuerza donde sí existe variación de la longitud del músculo, pudiendo ser concéntrica (trabajo positivo en contra de la gravedad, Fuerza es mayor que la Resistencia) y excéntrica (trabajo negativo a favor de la gravedad, Fuerza menor que la Resistencia)
- Resistencia: Se trata de un concepto muy amplio que numerosos autores nos ayudan a concretar como la capacidad física básica para resistir una fatiga. Afirmandose con las

definiciones de:

- Bompa (1983): El límite de tiempo sobre el cual se puede realizar un trabajo a una intensidad determinada.
- Harre (1987): Capacidad del deportista para resistir la fatiga.
- Weineck, (1992): Capacidad física y psíquica para resistir la fatiga.
- Manno, (1991): Capacidad de resistir la fatiga en trabajos de prolongada duración.

Que nos llevan a entenderla como la capacidad física que permite al ser humano desarrollar una actividad o esfuerzo durante el mayor tiempo posible, soportando una resistencia externa.

En la resistencia existen dos tipos claramente diferenciados que son:

-Resistencia aeróbica (presencia de O₂). Capacidad del organismo de mantener un esfuerzo de intensidad media durante el mayor tiempo posible.

-Resistencia anaeróbica (deuda de O₂). Capacidad del organismo de mantener un esfuerzo de alta intensidad pero al contrario que la aeróbica, en un periodo inferior de tiempo. Esta se divide en:

-Aláctica, tipo de resistencia que no acumula ácido láctico³.

-Láctica, tipo de resistencia que sí acumula ácido láctico.

Podemos identificar ambos tipos de resistencia en el alumnado con tan solo observándolo, de manera que, si es capaz de mantener una conversación después de realizar cualquier actividad, nos encontraremos con una resistencia de tipo aeróbico, y viceversa, si no es capaz de mantener una conversación (deuda de O₂) nos encontraremos con una resistencia anaeróbica.

-Velocidad: Capacidad física básica que consiste en realizar uno o varios movimientos en

³ Ácido láctico: sustancia producida por el tejido muscular de nuestro cuerpo y por los glóbulos rojos que lo forman (para el transporte de oxígeno de los pulmones hacia otras partes del cuerpo).

el menor tiempo posible a un ritmo de ejecución máximo y durante un periodo breve.

Zatzioski (1978) la define como la capacidad de realizar acciones motrices en determinadas condiciones en un tiempo mínimo.

Existen varios tipos de velocidad clasificados en:

-Velocidad gestual, según las partes corporales implicadas (segmentaria, global o cíclica)

-Velocidad de desplazamiento, según la intensidad, duración (aceleración, deceleración, máxima, resistencia...) o de trayectoria (lineal o con cambios de dirección)

-Velocidad de percepción/reacción, según el número de estímulos o respuestas (simple o compleja) y el tipo de estímulo con el que se percibe (visual, auditivo y táctil).

-Flexibilidad: Capacidad de extender un movimiento máximo o de gran amplitud en una articulación determinada, o bien, como define Zatziorski (1978) “capacidad de extensión máxima de un movimiento en una articulación determinada”

Su clasificación atiende a las funciones de especialidad deportiva (si es general o específica), al tipo de elongación muscular (estática, si se mantiene durante un cierto tiempo y dinámica, si es de breve duración alternándose la fase de estiramiento y acortamiento del músculo) y al tipo de fuerza que provoca dicha elongación (activa, si la elongación es provocada por el propio sujeto, y pasiva, si es realizada por una fuerza externo u otro sujeto)

***Los factores psicomotrices**, son factores más cualitativos, donde el éxito depende de lo perceptivo, es decir, cuando se habla de las cualidades de ejecución del movimiento.

En estos factores encontramos una amplia clasificación que se centra especialmente en la coordinación y el equilibrio. La coordinación y equilibrio siempre van juntas al tener un vínculo estrecho con la estructura del esquema corporal.

-Coordinación:

Según Grosser y cols. (1991), entendemos la coordinación como “la organización de

todos los procesos parciales de un acto motor en función de un objetivo motor preestablecido.” Dicha organización la entiende como ese ajuste de todas las fuerzas producidas, atendiendo a cualquier grado de libertad del aparato motor y cambios de diferentes situaciones.

Las capacidades físicas por tanto, requieren de coordinación, siendo ésta un componente tangencial (siempre están ahí).

En la acción vas reconociendo tu cuerpo. Todo lo vivencial de lo corporal es desarrollar el esquema de coordinación. En ella, y bajo el criterio de clasificación de Porta (1992) encontramos:

-Coordinación dinámico general: Tipo de coordinación que se realiza cuando todo el cuerpo actúa de forma conjunta, es decir, implica los segmentos de todo el cuerpo.

-Coordinación específica o segmentaria: Tipo de coordinación que desarrolla movimientos analíticos relacionados con el sentido de la vista o el oído con los segmentos corporales.

En el presente trabajo haremos especial hincapié en este tipo de coordinación, puesto que se trabaja la coordinación óculo manual.

Además, la capacidad coordinativa al tener la posibilidad de llevar a cabo movimientos alternativos o continuos, y poder realizar movimientos segmentarios mientras otros segmentos permanecen inmóviles o realizan otra acción, puede especificarse en:

-Coordinación ideomotriz, capacidad física que implica realizar una actividad de manera armoniosa, fluida, donde tu pensamiento tiende al acto (pre-acción). Dentro de ella podemos encontrar: Coordinación estático-clónica (manteniendo una postura, vinculada al control postural), coordinación dinámico general y coordinación visomotriz

-Coordinación ideatoria o de imágenes, tipo de coordinación que permite visualizarte a ti mismo realizando cosas (dominando tu mente). En otras palabras, la capacidad de razonamiento y memoria o posibilidad de “jugar” con imágenes corporales.

También, y bajo el punto de vista fisiológico, la coordinación atiende a unos niveles de resolución muscular (niveles de capacidad coordinativa), que regula la contracción de los músculos agonistas con la relajación de los músculos antagonistas, comprendiendo la idea errónea de decir que algún niño o niña no es coordinado/a.

-Equilibrio:

En el equilibrio juega un gran papel el oído interno, ya que como docentes podemos proponer actividades para ver el desequilibrio del oído interno y por tanto el desequilibrio corporal. Siendo el oído, el órgano responsable del equilibrio.

Como hemos mencionado anteriormente, el equilibrio y la coordinación están estrechamente relacionadas y un equilibrio del oído implica una coordinación segmentaria.

Se trata por tanto, de una condición básica de la organización psicomotora al implicar ajustes de la postura corporal antigravitatorios que sirven como soporte ante cualquier respuesta de movimiento (Da Fonseca, 2005)

En el equilibrio se manifiestan dos tipos altamente diferenciados:

-Equilibrio dinámico, cuando existe un desplazamiento por el espacio y somos capaces de mantener, en todo momento, la postura que necesita la acción a realizar.

-Equilibrio estático, tipo de equilibrio donde no hay desplazamiento por el espacio. Sin embargo, no debemos de pensar que hay que estar quieto sin moverse, ya que el equilibrio estático busca un ajuste postural e información sensorial (exteroceptiva y propioceptiva). Ese ajuste, es buscado por el equilibrio psicoperceptivo, en el cual podemos encontrar:

*Coordinación intersegmentaria, movimiento que implica que los segmentos se pongan de acuerdo para coordinarse (piernas y brazos), siendo fundamental en la vida diaria..

*Disociación segmentaria, movimientos simultáneos donde cada segmento y movimiento va por un lado, pudiendo intervenir grupos musculares independientes entre

sí con objetivos diferentes. Presentando éstas un grado de coordinación complejo.

3.9.3 Análisis técnico

Un tipo de análisis que ofrece técnicas que hacen estar seguro al iniciar un deporte o actividad motriz que nunca se ha hecho. Respondiendo a qué técnicas fundamentales tiene que trabajar el alumnado para pasar de un nivel 0 a un nivel 10 y evitar fallar.

Para un mayor protagonismo, este se traduce en Contenidos Conceptuales (C.C) que tiene que saber el niño/a. Pudiendo recogerse en forma de aspectos técnicos en las pruebas escritas.

En este tipo de análisis encontramos una estrecha relación con el análisis de factores, debido a que si existe un impedimento de poder acceder a la técnica, este será consecuencia de la presencia de errores en su ejecución.

3.9.4 Análisis de Enlaces y Combinaciones

Se trata de un análisis que enlaza dos o más habilidades básicas generales por orden de importancia y cuyo objetivo consiste en presentar un amplio repertorio de actividades que permite adaptarse al nivel de cada alumno/a. Al estructurarse por orden de importancia, el nivel de exigencia aumenta para poder introducirse en la progresión, o actividades que da la propia habilidad en diferentes adaptaciones.

Por consiguiente, se trata de habilidades motrices desarrolladas (de forma simultánea) con la habilidad motriz que se esté trabajando, ofreciendo ese aperitivo que da variedad a la Unidad Didáctica, crea escenarios, y motiva al alumnado. Como docentes, nos lleva a utilizar un abanico de posibilidades de enseñanza muy rico.

3.10 DE LOS ANÁLISIS A LA PROGRESIÓN ABIERTA DE ACTIVIDADES

Las fases mencionadas del AGM nos ayudan a profundizar en el conocimiento de la habilidad motriz y a hacer Unidades Didácticas con la coherencia del movimiento. Estas, requieren plasmar conceptos significativos, permitiendo desarrollar actividades de forma progresiva.

Por ello, es necesario un análisis previo que nos permita pasar a una progresión abierta de actividades donde existan opciones complementarias de trabajo, que a su vez, faciliten la estimulación del niño.

La progresión es la esencia del trabajo, con ella podemos adquirir U.D de diferentes niveles y lograr que todo el alumnado pueda acceder y asimilar a los conceptos mínimos de enseñanza-aprendizaje, además de adaptarse de forma individualizada a la diversidad interpersonal del alumnado con el objetivo de poder dirigirse a una progresión individual en caso de necesidad.

Sin embargo, ocurre lo contrario en la progresión cerrada, pues nos indica lo que se hacer bajo una estructura rígida e inmóvil, de forma que como uno de esos apartados o actividades que forman la progresión se enganche, podrá dar un resultado que lleve al error. Es decir, cuando a nivel técnico hay un error de enseñanza, nos estamos dirigiendo al fracaso.

De esta manera, la idea de progresión requiere:

-Adaptación/familiarización: Actividades que van adentrando al individuo a realizar la actividad. Una primera fase donde el docente puede introducir conceptos nuevos.

-Dominio: La aplicabilidad de la propia habilidad en diferentes contextos (carreras en diferentes lugares, de diferentes formas).

-Perfeccionamiento: Condimento de propuestas que suelen ser combinaciones de propuestas que el docente realice (correr y esquivar, correr y lanzar...). Una última fase donde el docente puede recurrir al amplio abanico de actividades que se ofrecen en los enlaces y combinaciones previamente nombrados.

El momento de progresión, implica pasar de un nivel 0 a 100 de ejecución. Por tanto, el docente no deberá cometer errores en la progresión (como poner algo antes más difícil de lo que corresponde) y deberá realizarla siguiendo una coherencia.

Cuando comience a hacer la progresión deberá acudir a lo anterior (Nivel 0) para ver los conocimientos previos de los que se parte, o como menciona Le Boulch (1990), el

aprendizaje dependerá esencialmente de lo que hemos vivido y del carácter experiencial de esa vivencia. Así el niño domina y comprende una situación nueva por medio de su propia exploración y no por referencia a la experiencia del maestro (p.22).

En dicha propuesta se registran todos los C.C (contenidos conceptuales) de las actividades (el por qué de las cosas, qué se va aprender con esto), pues realizarlos o no implicará movernos en contextos de entrenamiento o adiestramiento.

En lo que respecta a las Unidades didácticas, si el docente no tiene claro lo anterior, no puede realizar las sesiones de forma efectiva. Para ello, el docente puede ofrecer a su alumnado el camino de aprender lo básico a través de un pequeño examen de las cosas fundamentales.

Como docentes, en las U.D encontramos contenidos, objetivos y procedimientos, y por tanto debemos tener claro (desde el principio) cómo se va a evaluar. Por ejemplo:

-Programación anual: Ver el antes y el después. Es decir, de qué conocimientos y habilidades parte el alumnado para posteriormente hacer hincapié en las necesarias y poder elaborar una progresión coherente donde una vez supere una actividad pueda pasar a la otra.

-Observación de la progresión: Ver la evolución, la ejecución, la actitud, el conocimiento, el trabajo individual o la autoevaluación (C.C) del alumnado.

-Evidencia objetiva de lo que ha aprendido: Desarrollar los C.C mediante preguntas que inciten al niño/a a dar respuesta a la elaboración de la técnica. Incluso para la persona que no pueda tener acceso a realizar acciones motrices, como el caso de alumnos/as con lesiones.

-Evaluación: Observar la honestidad o evaluar su comportamiento. Atendiendo a la diversidad, ya que presentarán un nivel de ejecución diferente, de manera que si un alumno/a que no pueda acceder a esa habilidad de forma motriz, pueda acceder de forma conceptual.

Una serie de aspectos que se recogen de forma secuenciada y que permiten adaptarnos a la diversidad interpersonal del alumnado de una manera individualizada. Donde es la progresión abierta la que hace adaptarnos a esas necesidades o características presentes en cualquier niño/a para un posterior aprendizaje de la habilidad a trabajar (Abad, J. Abardía, F. y Santos, J. 2019).

4. METODOLOGÍA

4.1 AGM DEL TENIS

Una vez desarrollada la fundamentación para un mayor entendimiento del tema, nos centraremos en algo más específico y práctico.

En este caso, debemos enfocarnos en un deporte de raqueta específico, puesto que dicho análisis trata de plantear una observación detallada y profunda de una habilidad motriz de una manera especial (global).

En el presente apartado, y mediante una metodología y tipos de análisis que la forman, realizamos una descomposición de las múltiples enseñanzas que intervienen en el tenis, deporte de raqueta sobre el que se fundamenta nuestro trabajo.

Esta metodología consta de diferentes análisis que colaboran en el ajuste de nuestra propuesta educativa en un contexto determinado. Dichos análisis son: Análisis Multifuncional del Material, Análisis Técnico, Análisis de los Factores y Análisis temporal de Enlaces y Combinaciones de Habilidades.

Los siguientes subapartados muestran en profundidad el desarrollo de cada objeto analizado y adaptado hacia un contexto que se fundamenta bajo la propuesta educativa centrada en el tenis.

4.1.1. Análisis multifuncional del material

Atendiendo a la temática de la Unidad Didáctica presente en este documento y bajo la habilidad específica que estamos trabajando, encontramos materiales más protagonistas que otros, pues los primeros son esenciales para su práctica y los otros ofrecen al alumnado una gran variedad de estímulos para poder adquirir el mayor potencial de mejora en su desarrollo motor. De esta manera, en este apartado se presenta una secuenciación de los materiales que atiende al principio de la relevancia que se le asigna en el desarrollo de la práctica del tenis.

ANÁLISIS MULTIFUNCIONAL DEL MATERIAL

-Raqueta de tenis: Elemento que permite intervenir sobre el objeto móvil o pelota. Todas las raquetas actuales independientemente del material, el tamaño o la forma presentan la misma estructura:

*Marco o cabeza: parte superior de la raqueta generalmente ovalada, donde se localizan las cuerdas que permiten golpear el móvil al disponer de un aro abierto que recubre las cuerdas formando una red tensa.

*Cuello: parte central de la raqueta que une la cabeza y el mango.

*Mango: nexo de unión entre el individuo y este implemento que permite agarrar la raqueta. Se encuentra recubierto por una cinta para un mayor agarre y protección de la palma de la mano.

Su forma diferencial contrasta con raquetas de bádminton, tenis de mesa o pádel, debido a su tamaño, peso y forma, además del complemento móvil que se vincula.

-Bates: Nos ofrecen un tamaño más reducido que las raquetas y cuyo uso se aplicara para favorecer la exigencia de precisión en algunas actividades con diferentes agarres y lanzamientos que focalizan la técnica óptima para el golpeo.

-Pelotas de tenis: Esfera de goma recubierta de una capa de filtro que se ajusta al golpeo de la raqueta al presentar un bote adecuado administrado por su tamaño y ligero peso del

material. Su función nos permite realizar golpes y lanzamientos de precisión.

-Pelotas de goma espuma: Pelotas blandas donde su comprensión permite en el alumnado golpearla ejerciendo más fuerza, sin que existan riesgos físicos en el golpeo.

-Globos: Material que se utilizará en las actividades para profundizar en el control de la fuerza del golpeo.

-Aros: Elemento circular que permite aumentar la exigencia de precisión en alguna de las actividades con el afianzamiento de la técnica del lanzamiento. Deben de existir varios tamaños para ofrecer un amplio abanico de diferentes niveles de dificultad.

-Conos: Similar función a los aros, al permitir dirigir las trayectorias del lanzamiento y cálculo de distancias ante el golpeo del objeto. Sirven de blanco a derribar por el objeto móvil golpeado, además de presentar diferentes tamaños, pesos y formas que ofrecen variedad en los niveles de dificultad.

-Bancos suecos: Tiene una doble función. Por un lado, nos permite golpear el móvil subiéndose a la superficie para lanzar sobre un plano diferente y por otro lado, lo utilizaremos de base para colocar objetos a derribar con la pelota.

-Red o cuerda: Elemento divisor del espacio que nos permite ejercer un golpeo del móvil con mayor precisión y fuerza para sobrepasarla. Podemos utilizar diferentes alturas con el objetivo de añadir o bajar la dificultad de la actividad.

-Porterías: Elemento espacial que permite ampliar o reducir la zona de lanzamiento en los ejercicios de precisión.

ANÁLISIS DE LOS FACTORES

FACTORES FÍSICO-MOTRICES

- Amplitud articular relativa a las estructuras óseas que favorecen el golpeo: Tren superior, cintura escapular, espalda y tren inferior.
- Fuerza tren superior
- Fuerza en el agarre del móvil
- Fuerza del tren inferior y velocidad de golpeo
- Fuerza explosiva en la musculatura del brazo que realiza el golpeo
- Fuerza resistencia localizada en la musculatura implicada en el agarre
- Fuerza prensora de dedos en el agarre de la raqueta para evitar golpear el móvil sin lanzar la raqueta
- Velocidad de reacción gestual del tren superior
- Velocidad de reacción óculo-manual
- Velocidad de movimientos segmentaria articular de piernas en el desplazamiento y equilibrio de la misma
- Flexibilidad de muñecas y tren inferior

FACTORES PERCEPTIVO-MOTRICES

- Lateralidad de uso dinámica relativa al brazo que golpea
- Lateralidad de uso de sostén en ambos apoyos de la pierna para estabilizar la fuerza de golpeo e impulso
- Coordinación óculo-manual relativa al brazo que golpea
- Coordinación Dinámico General de adaptación para adecuarse a las posturas del golpeo.

- Coordinación Dinámico General de Locomoción en los desplazamientos necesarios para recibir y golpear el móvil
- Coordinación Estático Clónica al mantener posturas técnicas en particular
- Coordinación intersegmentaria en el saque de tenis el lanzamiento y el golpeo del móvil
- Equilibrio reflejo al desequilibrar nuestro cuerpo en el golpeo, este tiende a equilibrarse de forma instintiva recolocando las extremidades
- Equilibrio dinámico al existir desplazamiento en el espacio
- Disociación segmentaria con alguna combinación de habilidades motrices
- Cálculo de distancias, trayectorias y velocidades
- Percepción visual y anticipación de interceptar y ocupar espacios
- Sensaciones propioceptivas articulares para el control y ajuste postural de los diferentes ángulos segmentarios que requieren de una técnica óptima para el golpeo
- Sentido Háptico en el reconocimiento del mango de la raqueta a través del tacto para el agarre
- Mirada periférica tanto para el ajuste de interceptar el móvil como para el golpeo
- Dosificación del impulso y frenado en el tren superior con el golpeo del móvil
- Noción de volumen y envergadura corporal para las recepciones adoptando distintas posturas
- Sensaciones exteroceptivas relacionadas con la anticipación y percepción de la dirección del golpeo del adversario

ANÁLISIS TÉCNICO

**Siguiendo un orden espacial descendente*

Cabeza: Cuello en extensión con cabeza orientada hacia el lugar donde se lanza. Permite la rotación y adaptación de la espalda a las condiciones del golpeo.

Mirada: Direccionada hacia el punto donde queremos enviar la pelota y poder calcular la distancia y trayectoria del móvil.

Hombros: Movimientos con una postura cómoda para la producción del golpeo y libertad de movimiento en todo momento. Leves levantamientos dorsales en las fases aéreas de golpeo.

Cintura escapular: Mantenimiento de la postura del eje de acción principal que permite adecuar los hombros a una postura cómoda para el golpeo del móvil y ayuda en la ejecución del giro dorsal.

Columna vertebral: Adaptación del giro hacia el lado del brazo que golpea, obteniendo más cantidad de movimiento con la proporcionalidad directa de a más giro, mayor amplitud.

Brazo que golpea: Arco de movimiento que parte de una posición de flexión a extensión, produciéndose en la fase de golpeo un bloqueo segmentario que desencadena con un movimiento circular en la parte superior de la cabeza.

Brazo que no lanza: Movimiento de flexo-extensión ligera para generar un control de equilibrio y desarrollo del impulso que compensa el movimiento del otro brazo.

Codos: Desbloqueo ligero para descompensar el desequilibrio y ayudarse con la direccionalidad del movimiento.

Mano: Movimientos de presión en la raqueta con dedos ejerciendo fuerza y abrazando

de forma cómoda el acolchado del mango, rodeando el pulgar con los demás dedos para ese agarre duradero.

Muñecas: Flexibilidad manipulable e impulso de los músculos flexores de la muñeca para ejercer mayor fuerza y técnica en la creación del giro.

Cadera: Contracción abdominal y de glúteo evitando un arqueamiento de la espalda, ayudando así a un mayor impulso y fuerza de golpeo. Separación de la misma para adquirir un correcto control corporal.

Piernas: En el golpeo básico de la pelota se adelanta la pierna contraria al brazo que golpea, la cual se encuentra flexionada y con la planta del pie apoyada en el suelo. La otra pierna se encuentra semiflexionada, retrasada y resistente, con el talón ligeramente levantado sin apoyar toda la planta del pie. Las piernas permiten un control de lateralidad e impulso del glúteo para ejercer ese bloqueo y extensión de piernas que favorecer el equilibrio vertical y se ajustan al tipo de golpeo para facilitar el giro de la cadera.

Rodillas: Flexo-extensión para ejercer el impulso de desplazamiento y de frenado.

ANÁLISIS TEMPORAL DE ENLACES Y COMBINACIONES

Enlaces:

1. Correr + Golpear
2. Correr + Parar + Golpear
3. Caminar + Golpear
4. Saltar + Golpear
5. Equilibrio + Golpear
6. Golpear + Correr + Rematar
7. Golpear + Recibir
8. Lanzar + Golpear + Correr
9. Levantarse + Golpear
10. Girarse + Golpear
11. Girarse + Saltar + Golpear
12. Agacharse + Levantar + Golpear

Combinaciones:

1. Correr Golpeando
2. Andar Golpeando
3. Correr Golpeando con las dos manos
4. Saltar Golpeando con la mano no dominante
5. Levantarse Golpeando
6. Saltar Golpeando
7. Girar Golpeando
8. Saltar Girando Golpeando

4.2. PLANTEAMIENTO DE LA UNIDAD DIDÁCTICA

Para elaborar nuestra propuesta didáctica es necesaria una planificación, desarrollo y análisis de las lecciones que fundamentan el desarrollo de la Unidad Didáctica. Una Unidad Didáctica que funciona como dispositivo pedagógico al presentar contenidos, objetivos y conjunto de actividades organizadas en torno a un proceso de enseñanza-aprendizaje.

Entendiéndose como esa herramienta pedagógica que ofrece centrar el tema a abordar, atendiendo a las características de enseñanza-aprendizaje construido por el alumnado y al desarrollo de la labor docente. Es decir, a medida que precisamos sobre ella, cómo docentes, nos adentraremos en lo que el alumnado puede aprender y siente la necesidad de saber, respondiendo al qué (contenidos), cómo (actividades, materiales y recursos didácticos) para qué (objetivos), cuándo (organización temporal) y dónde (organización espacial) enseñar.

Por tanto, entendemos la Unidad Didáctica como esa metodología que da forma, secuenciación, coherencia y adecuación al contexto determinado que queremos trabajar. Trabajando aspectos como el currículum, tipos de evaluación utilizada, metodología, objetivos, competencias...etc. Cuya función presenta ser el producto o resultado que se obtiene a través de la planificación de las sesiones secuenciadas de forma lógica para un aprendizaje progresivo mediante el movimiento por parte del alumnado.

4.2.1 Modelo de la Unidad Didáctica

Todas las lecciones de Educación Física presentan algún tipo de organización que regula y sistematiza lo que ocurre en todas ellas. Las diferentes formas de entender la enseñanza, el aprendizaje o el papel del alumnado y el docente, establecen como resultado diferentes formas de funcionar. Por eso, en este apartado se observa un modelo de lección que he escogido según los intereses de mi propuesta educativa, atendiendo a los principios didácticos y metodológicos de la enseñanza de la habilidad motriz del tenis.

A través de él y con el fin de adaptarlo a un contexto adecuado para construir un aprendizaje secuencial, he seguido el modelo establecido por Marcelino Vaca de estructurarlo en tres momentos (Momento de Encuentro, Momento de Construcción del Aprendizaje y Momento de Despedida), una temporalización de la sesión que se vincula con los modelos de entrenamiento deportivo propio de los maestros especialistas en el área de Educación Física. (Vaca, 1996, p.28).

Este modelo puede atender a las diferentes intenciones del profesorado en cada una de ellos:

-Momento de Encuentro: Predisposición hacia la nueva situación educativa vinculada al movimiento. Disposición e implicación del alumnado que se puede dar al proceder hacia la actividad motriz; traslado, saludo, atuendo, cuña motriz, agrupamientos, dibujos (centrar el tema) y normativa de seguridad. El fin de este primer momento es facilitar el tránsito hacia el siguiente momento.

-Momento de Construcción de Aprendizaje: Momento “más práctico” donde el cuerpo y la motricidad pasan a ser objeto de tratamiento pedagógico. Se atiende al tema de la lección y se incluyen actividades donde el alumnado comienza con la exploración y limitaciones motrices del proceso enseñanza-aprendizaje.

-Momento de Despedida: Similar al momento de encuentro al permitir facilitar el cambio hacia una nueva situación educativa. El cuerpo no es objeto de tratamiento y se utiliza para reflexionar sobre lo ocurrido en la sesión y recoger el material utilizado en la construcción del aprendizaje.

Entre estos momentos pueden existir fases de acción-reflexión para aprender del movimiento y autoevaluar las acciones o situaciones motrices surgidas en la actividad, ya que al experimentar ellos mismos las situaciones motrices planteadas, pueden ser conscientes de su propio proceso de aprendizaje con la corrección de errores o mejoras surgidas de la evaluación de cada uno.

De esta manera y de la mano del trabajo continuado del Tratamiento Pedagógico de lo

Corporal, este modelo favorece mi propuesta al tener al niño/a como una persona más autora, que parte de la actividad libre (en cuanto a la motricidad) y donde el docente va seduciendo al alumnado hacia el proyecto. De tal forma que se siga construyendo para que el alumno gane protagonismo sin olvidar el contenido. Elaborando no narraciones de actividades, sino situaciones comunicativas donde el alumnado sepa hacer y ver su habilidad y mundo motor con la construcción de sus propias reflexiones.

4.2.2 Formas de evaluación

En las U.D debemos tener claro desde el principio cómo se va a evaluar, pues es esencial si queremos comprobar el aprendizaje de nuestro alumnado a lo largo de la Unidad Didáctica trabajada. Será en este apartado donde se exponen los recursos utilizados y formas de evaluar de mi Unidad Didáctica planteada.

4.2.2.1 El circuito multifuncional

Como docentes, el circuito multifuncional se entiende como la capacidad de diseñar un mapa de la organización espacial vista desde arriba para saber situar los materiales, con la función de ser un examen formativo donde cada estación presente su personalidad y nivel progresivo de dificultad. De esta manera, el alumnado podrá acceder al conocimiento, recogiendo los aprendizajes más significativos o C.C (Contenidos Conceptuales) de cada estación que conforman el circuito, respondiendo a preguntas que incitan a dar respuesta de la elaboración de la técnica, siendo consciente de hasta dónde puede llegar (autoevaluación).

Dicho circuito presenta diferentes estaciones o lugares de acción donde muestran no una, sino varias actividades diferentes, de forma progresiva, en las cuales el alumnado ira rotando por cada una de ellas con la intención de avanzar en función de su nivel de dominio y poder alcanzar su zona de desarrollo. En él se podrán desarrollar estaciones que atiendan a aspectos que dividen la Habilidad Motriz deseada, presentando espacios sobre aspectos técnicos, factores físicos, perceptivo motrices e incluso de materiales.

Se trata por tanto, de una metodología que nos indica si se han logrado o no los objetivos

marcados al comienzo de la Unidad Didáctica. Una forma de evaluar que propone Francisco Abardía (2021) y que presentamos en la última lección, con el objetivo de ayudarnos a reforzar los aprendizajes adquiridos a lo largo del proceso de enseñanza-aprendizaje, ofreciendo la posibilidad de que el alumnado sea protagonista de su propio proceso de aprendizaje, siendo consciente de lo que sabe y puede aprender a corto plazo.

4.2.2.2 Evaluación en el proceso E/A

Los criterios de evaluación son considerados referentes específicos para evaluar la enseñanza-aprendizaje del alumnado, al describir lo que se quiere valorar y debe lograr el alumnado. Son parte del proceso dinámico, continuo y sistemático que nos permite verificar los logros adquiridos en función de los objetivos propuestos.

Atendiendo al Decreto 26/2016 la evaluación del alumnado ha de ser:

- Continua: Información que se lleva a cabo a lo largo de todo el proceso de E/A
- Formativa: Evaluación que permite a los docentes introducir variaciones que mejoren el proceso de enseñanza-aprendizaje.
- Global: Información que tiene como referencia el progreso del alumno en el conjunto de asignaturas del currículum.

De esta forma, para responder a los tipos de evaluación nombrados y bajo el aprendizaje adquirido en mi formación inicial, en la propuesta presentada, la evaluación se fundamenta mediante tres preguntas; qué, cómo y cuándo. Respondiendo a una evaluación formativa y sumativa que atienda al proceso de enseñanza-aprendizaje de forma continuada desde el inicio hasta el fin, para no valorar únicamente el resultado, sino el propio proceso de aprendizaje que se centra en el alumnado.

-Qué evaluar: El grado de desarrollo de las capacidades expresadas en los objetivos, y por tanto, la adquisición de competencias.

-Cuándo evaluar: La organización temporal de la evaluación se desglosa en tres

momentos clave;

*Evaluación inicial: Se encuentra al inicio del proceso para conocer el punto de partida y aprendizajes previos del alumnado. En nuestra propuesta observaremos el antes y después de la programación anual para que exista un análisis y observación de la progresión. Debemos de ser conscientes de que la información adquirida por las pruebas no refleja aspectos cuantitativos del aprendizaje del alumnado, por lo que hay que atender el nivel inicial del que parte, el biotipo del niño/a, las experiencias motrices, el ritmo de la persona y el desarrollo que realiza a lo largo del proyecto.

*Evaluación continua: Evaluación encontrada a lo largo del proceso para ir regulando y orientando el proceso E/A. Una evaluación que atiende a una metodología constructiva al ir recogiendo datos mediante los instrumentos de evaluación como puede ser el Cuaderno de Campo de cada alumno/a. En él observaremos reflexiones, conceptos o representaciones gráficas realizadas por el alumnado.

*Evaluación final: Se encuentra al final del proceso con la finalidad de conocer los logros alcanzados en un determinado tramo del proceso (finalizar la U.D, el trimestre, el curso, el ciclo...etc). Esta evaluación, dentro de nuestra propuesta, se realiza mediante el circuito multifuncional hablado previamente con el objetivo de evaluar cada uno de los aspectos que forman parte de la Habilidad Motriz del tenis.

-Cómo evaluar: Mediante instrumentos o mecanismos de evaluación, ya sean objetivos con la utilización de pruebas mensurables donde el juicio del docente no altere el resultado y donde todo el alumnado realice las mismas tareas, o subjetivos atendiendo a juicios por parte del docente (como la actitud, comportamiento, cuidado de material...etc) donde el alumnado no es consciente de que está siendo examinado y no exista control de tiempo al basarse en actividades que se presentan de modo natural y habitual.

En definitiva, en nuestra propuesta se refleja una evaluación completa que utiliza la observación y evaluación continua para constatar los progresos que realiza el alumnado. Toda ella, bajo un contexto heterogéneo que atiende a las necesidades de cada alumno/a

y ofrezca un proceso de aprendizaje donde sean los protagonistas de su propio aprendizaje adquiriendo su propio autoconocimiento sobre la habilidad motriz a trabajar.

5. PRESENTACIÓN DE DATOS O DE LA PROPUESTA

5.1 DISEÑO DE LA UNIDAD DIDÁCTICA PARA 4º PRIMARIA

En este apartado se va a elaborar el diseño de la U.D enfocada a una habilidad específica, el tenis. Nos adentraremos en los aspectos de coordinación que influyen a la hora de trabajar dicha habilidad, que mediante el Análisis Global de Movimiento comentado anteriormente, nos permitirá trabajar la habilidad de una forma progresiva. De esta manera, el alumnado será capaz de avanzar por las diferentes actividades planteadas atendiendo a sus características y grado de dificultad en el desarrollo motriz individual (de cada uno).

5.1.1 Contexto

La propuesta educativa que se ha elaborado no se ha puesto en práctica, sin embargo, se puede contextualizar en el Colegio Santo Ángel, popularmente conocido como “Angelinas”. Colegio donde he efectuado mi Practicum II y que se encuentra ubicado en el centro (pero externo) de la ciudad de Palencia.

Este proceso de Enseñanza y Aprendizaje sobre el desarrollo de la Unidad Didáctica enfocada a la Habilidad Motriz del Tenis, va dirigido hacia el alumnado de 4º de Educación Primaria, más concretamente niños y niñas de 9 años. Un aula bastante heterogénea de 16 alumnos/as que por lo general responden a nivel motriz, y colabora en la realización de las actividades o tareas propuestas, a pesar de ser muy competitivo y no ver el verdadero objetivo de las actividades

En su desarrollo observaremos diferentes apartados que atienden a la comprensión y explicación de objetivos, contenidos, competencias, metodologías y evaluaciones sobre los que se estructura esta U.D del Tenis, otorgando así, coherencia y sentido al poder adaptarla a la realidad.

5.1.2 Justificación del proyecto

Atendiendo a la legislación vigente de la Orden EDU 519/2014, por la que se establece el currículum oficial de Castilla y León, desarrollamos esta Unidad Didáctica que presenta y lleva a la práctica, contenidos localizados en el Bloque 3: “Habilidades Motrices”.

Una Unidad Didáctica que trabaja la coordinación de una habilidad motriz específica, a la vez que se involucran en una indagación de su potencial motor, conocimiento corporal y desarrollo de competencias motrices básicas de su día a día.

La coordinación forma parte de la construcción corporal y espacial del alumnado, siendo esta un aspecto fundamental a la hora de adquirir habilidades o aprendizajes motrices más complejos que permiten al alumnado adquirir un rol protagonista en su desarrollo perceptivo motriz, siendo esencial para el aprendizaje y perfeccionamiento de las habilidades motrices más básicas.

Todas estas habilidades requieren de coordinación para presenciar calidad en los movimientos del alumnado. Por ello, para poder realizar todas las actividades planteadas es necesario ubicarlas dentro de las habilidades motrices básicas (lanzamientos, saltos, desplazamientos....) con el objetivo de organizar estrategias pedagógicas o actividades que incentiven y ayuden al alumnado a obtener de forma sencilla aspectos técnicos de la habilidad. Esto a su vez, permitirá atender a un desarrollo armónico que tenga en cuenta las necesidades y niveles de desarrollo evolutivo del alumnado, al vincular los aprendizajes realizados con la coordinación. Una aplicación significativa muy presente en la vida cotidiana del alumnado, que la tenemos en cuenta a la hora de programar.

Este trabajo es importante porque permite fomentar el desarrollo psicomotor de la clase de Educación Primaria de 9 años, entendiendo este desarrollo como algo que el niño va

produciendo a través de su relación con el entorno. Al trabajar de esta manera conseguiremos que los niños/as logren un mayor dominio y control de su propio cuerpo, ayudándoles en todo momento a alcanzar los objetivos propuestos.

Es decir, el gran interés de este proyecto es la adquisición y conocimiento de la coordinación en las habilidades motrices básicas lo que permitirá a nuestros niños/as a ser capaces de desenvolverse de forma adecuada en cualquier etapa y situación de la vida cotidiana, no solamente dentro del ámbito escolar.

Con esto conseguiremos un correcto trabajo y adquisición de la habilidad, al permitir al alumnado ir desde las habilidades motrices manipulativas más sencillas hasta aquellas que se realizan de una forma más compleja. Adaptando el ritmo de trabajo motriz de cada uno, al elaborar la progresión abierta de actividades con diferentes niveles de dificultad para que todos/as puedan acceder a la habilidad motriz trabajada, construyendo a su vez su propio aprendizaje.

En los siguientes apartados se muestra la aplicación de la Propuesta Educativa trabajada atendiendo a una estructura de U.D real, con el objetivo de poder efectuarla en un contexto real futuro.

5.1.3 Sesiones y progresión de actividades

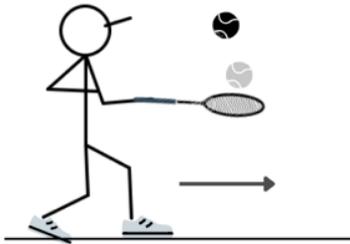
A continuación, este apartado comienza con una ejemplificación práctica de una primera sesión, estructurada en los tres momentos (de encuentro, construcción de aprendizaje y vuelta a la calma) anteriormente nombrados. Tras dicho ejemplo, se mostrará una progresión de las diferentes actividades planteadas para un desarrollo óptimo de la habilidad específica a trabajar, el tenis.

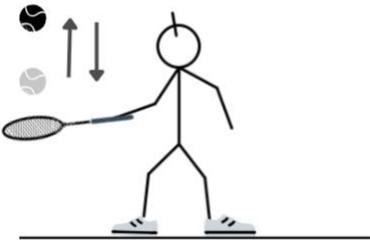
Una serie de actividades que permiten ser analizadas de forma más visual con el formato que recoge, pues presenta; representaciones gráficas, descripción de la actividad, materiales y variantes utilizadas, y contenidos conceptuales que se trabajan en cada una de ellas.

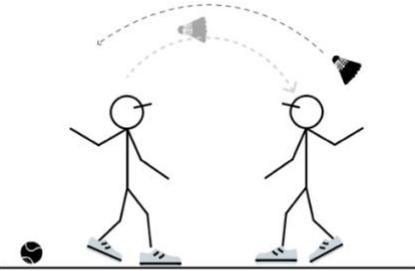
De esta manera, el docente podrá ajustar cada actividad en los diferentes momentos que considere oportuno, pudiendo trabajarlas en su contexto y organización espacio-temporal determinada. Todas ellas bajo una habilidad motriz básica o aspecto que se quiere trabajar.

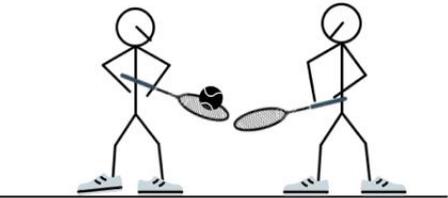
ESTRUCTURA DE FUNCIONAMIENTO DE LA SESIÓN: FAMILIARIZARSE CON LOS MATERIALES. PROPUESTAS DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE.	
<p>Momento de Encuentro Disposición Implicación</p>	<p>- Canalizando la vida del grupo hacia el Proyecto planificado</p> <p>Traslado: en fila en el desplazamiento del aula al gimnasio. Una vez que entran al lugar de encuentro, se cambian las zapatillas o atuendo y seguido se analizan los aspectos que se van a realizar. Cuña motriz: saltan a la pata coja (fuera, dentro, otra vez fuera...), se suben a los bancos, todo ello para que exista un control corporal y trabajar la contención. Finalmente con el traslado de bancos, dirigen la mirada a la sala y hablan sobre la actividad, la utilización de balones y raquetas y los riesgos que éstas pueden acarrear.</p>
<p>Momento de Construcción del Aprendizaje Exploración y expresividad Ensayo de tarea compartida Tarea compartida</p>	<p>- Habiendo establecido un buen punto de partida</p> <p>Niños y niñas experimentan con balones, volantes y raquetas, y comienzan a jugar libremente. En la observación de cómo los niños/as utilizan los materiales, la profesora atiende individualmente a las necesidades de los niños/as durante el ejercicio. Seguido, la profesora anuncia pausas (gritando EO EO), a lo que el alumnado atiende respondiendo y pausando el juego (gritando OE).</p> <p>Se realizan continuaciones (después de esperar unos segundos), con el fin de que controle y observe el comportamiento de ellos. Con la utilización de una canción (recurso metodológico), se motiva al alumno a familiarizarse con la raqueta y la pelota para que la motricidad espontánea se vaya perdiendo y vaya existiendo una exploración y expresividad. A partir de ahí ¿conseguiremos la aparición de nuevas habilidades?</p> <p>Niños y niñas con el juego crean lugares de trabajo con habilidades concretas, donde con calma se observa intereses, enfoques, prioridades que hacen que se ensaye con ellos. Todo ello, hace que surjan habilidades como equilibrios y lanzamientos, donde la profesora utilizará el espacio del gimnasio así como porterías, bancos o paredes</p>

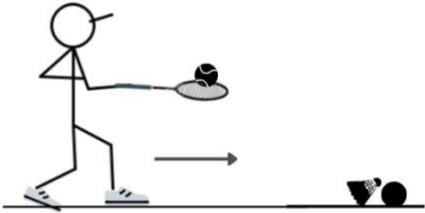
Momento de Despedida	<p>para dar un nuevo enfoque a la actividad. Con esas habilidades se van creando proyecciones sociales que presentan su base en esas actividades deportivas (encestar, pasar, lanzar...) abriendo un gran abanico de posibilidades. Todo el alumnado, poco a poco se incorpora en esa tarea compartida, gracias a las numerosas intervenciones de la maestra, educando la mirada con el papel de animar a los niños/as con golpear la pelota. El criterio que se guía es explorar lo que saben hacer con el balón. Regresamos al espacio inicial tras recoger el material previamente utilizado, comentamos lo realizado y con un cambio de calzado y una despedida individualizada de la profesora, niños y niñas salen en fila acabando la sesión.</p>
-----------------------------	--

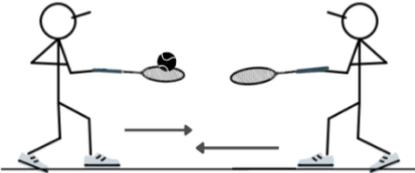
AGARRE				
ACTIVIDAD	DESARROLLO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA	VARIANTES	CONTENIDO CONCEPTUAL
GLOBOS	<p>Cada alumno/a de forma individual realizará golpes con un globo con las diferentes partes del cuerpo de la raqueta que indique el profesor. Se desplazarán por el espacio con la intención de que el globo no toque el suelo.</p> <p><u>Materiales:</u> Globos</p>		<p>V1: Desplazamientos de ida y vuelta.</p> <p>V2: Esquivar obstáculos o zigzag en una línea de picas.</p>	<p>*La raqueta está formada por tres partes: el mango o empuñadura, el cuello o eje de la raqueta y la cabeza, ésta formada por el marco y las cuerdas fijadas entrelazadas a él.</p>

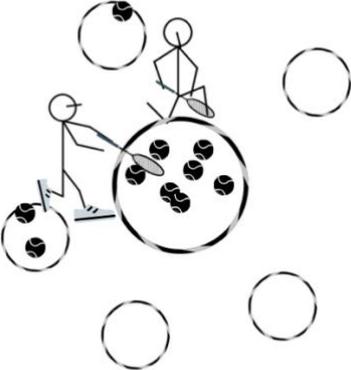
<p>¡PASA LA PELOTA!</p>	<p>En estático y de forma individual realizar autopases lanzando la pelota de tenis hacia arriba de varias formas posibles. De pie, sentados, de rodillas, tumbados.</p> <p><u>Materiales:</u> Pelotas de tenis</p>		<p>V1: Lanzar la pelota y recogerla dando un giro.</p> <p>V2: Introducir diferentes móviles, como una pluma o volante.</p>	<p>*Para predecir la trayectoria del móvil y desplazarnos hacia él, debemos de observarlo en todo momento y no perderlo de vista.</p> <p>*Existen diferentes tipos de móviles y cada uno de ellos presenta una forma diferente de caer.</p>
-------------------------	---	--	--	---

<p>¿VOLANTE O PELOTA?</p>	<p>Por parejas el alumnado deberá pasarse los 3 móviles (volante, pelota de tenis y pelota de gomaespuma) de diferentes formas.</p> <p>Comenzando sin raqueta, continuando con raqueta y finalizando con raqueta y bote. Una vez realicen 5 pases de cada fase, pasaran a la siguiente forma de lanzar o golpear el móvil, permitiendo descubrir que móvil conviene en cada caso.</p> <p><u>Materiales:</u> Pelota de tenis, pelota de gomaespuma y volante.</p>		<p>V.1: Descubrir la mejor forma de golpear con la mano cada móvil.</p>	<p>*El volante es un tipo de móvil que permanece más tiempo en el aire que las pelotas de tenis debido al formato aerodinámico de éste, pues al descender se gira cayendo con el corcho por delante.</p>
---------------------------	--	--	---	--

<p>LA PATATA QUEMA</p>	<p>Toda la clase organizada en fila deberá pasar corriendo de una raqueta a otra el móvil que sostienen. Simulando que el móvil quema y realizándolo lo más rápido posible, evitando que éste caiga. Se realizará con un volante primero y seguido con una pelota de tenis.</p> <p><u>Materiales:</u> Pelota, volante y raqueta</p>		<p>V1: Realizar relevos</p>	<p>*El giro de muñeca determina el movimiento de la pelota. Debemos realizar un leve giro si queremos que la pelota caiga suavemente hacia el lado contrario que estamos moviendo la muñeca.</p>
----------------------------	---	--	-----------------------------	--

<p>CARRERA DE MÓVILES</p>	<p>Cada alumno/a deberá desplazar sobre la raqueta los diferentes objetos móviles que se presenten, con la intención de llevarlo al otro lado sin que se les caiga. Si el objeto se cae, deberá empezar de nuevo. Se comenzará transportando un volante y seguido una pelota de tenis.</p> <p><u>Materiales:</u> Raquetas, pelotas y volantes</p>	 <p>El diagrama muestra un jugador de tenis representado como un palo de palo, caminando hacia la derecha. En su raqueta, sostiene un volante. Una flecha horizontal apunta hacia la derecha, indicando el movimiento. En el suelo a la derecha, se encuentran una pelota de tenis y un volante, representando el objetivo de la actividad.</p>	<p>V.1: Sin raqueta</p>	<p>*Si queremos evitar que la raqueta se incline y por tanto la pelota se mueva demasiado, debemos agarrar la raqueta con presión, colocando la cabeza de forma paralela.</p>
---------------------------	---	---	-------------------------	---

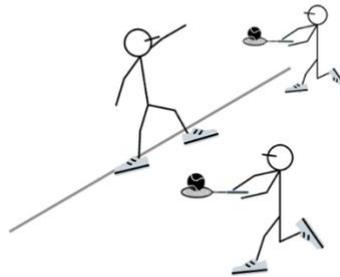
<p>ESQUIVANDO OBJETOS</p>	<p>En dos equipos deberán hacer relevos, llevando la pelota sobre la raqueta evitando que esta se caiga.</p> <p><u>Materiales:</u> Raquetas y pelotas</p>	 <p>El diagrama muestra a dos jugadores de esquí representados como figuras de palo. Cada jugador sostiene una raqueta horizontalmente. Una pelota pequeña está sobre la raqueta del jugador de la izquierda. Una flecha horizontal apunta desde la raqueta del jugador de la izquierda hacia la raqueta del jugador de la derecha, indicando el movimiento de la pelota. Los jugadores están sobre una línea horizontal que representa el suelo.</p>	<p>V1: Con presencia de obstáculos.</p> <p>V2: Botando la pelota.</p>	<p>*Debemos mantener la cabeza de la raqueta paralela al suelo y hacer un pequeño movimiento del brazo ascendente que sirva de sostén, evitando así que se incline o caiga la pelota.</p>
-------------------------------	---	---	---	---

<p>COME BOLAS</p>	<p>El espacio se organizará con un aro central y varios alrededor. La clase se deberá colocar en los aros de alrededor con el objetivo de a la voz de “YA” coger la mayor cantidad de pelotas encontradas en el aro central, para poder llevarlas y desplazarlas con la raqueta hasta su aro.</p> <p><u>Materiales:</u> Raquetas, pelotas y aros</p>		<p>V1: Ir botando.</p>	<p>*La forma de agarrar la raqueta determina el juego. Según el tipo de agarre que realices la pelota se comportará de una manera u otra.</p>
-------------------	--	--	------------------------	---

ARAÑA
TENISTA

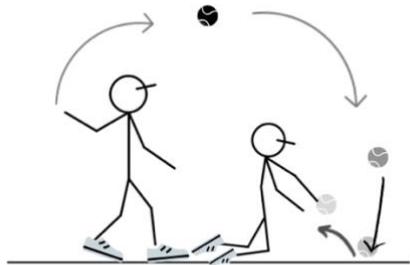
Con una formación de dos equipos, separados por una línea del campo, uno de cada grupo se colocará en la línea divisoria con la intención de frenar a los jugadores del equipo contrario. Estos deberán pasar la línea sin ser tocados, llevando la pelota en la raqueta, y evitando que ésta se caiga. Se gana punto si:

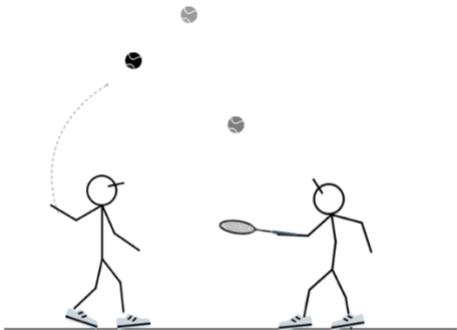
- El jugador consigue pasar la línea
- Si el que se encuentra en medio de la línea impide el paso a un jugador del equipo contrario.



V1: Botando con la raqueta

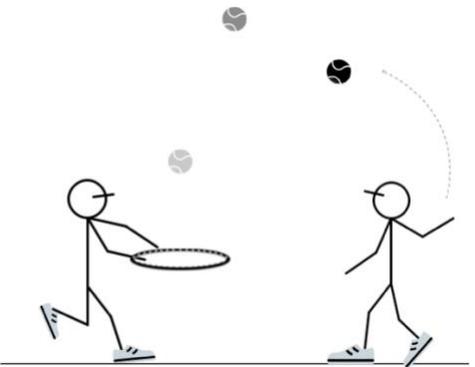
*Tenemos que tener un control de la pelota a la vez que del entorno.
*Dependiendo del agarre de raqueta que utilizemos, podremos lograr posiciones óptimas y seguras en el control de peso y movimiento de raqueta.

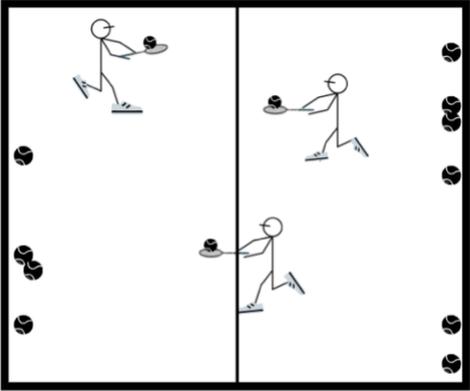
	<p>-Si la pelota cae de la raqueta, el jugador perderá el punto.</p> <p><u>Materiales:</u> Una raqueta y una pelota por cada jugador</p>			
MIRA QUE TE COJO	<p>Por parejas, uno se colocará de rodillas y de espaldas al compañero, y el otro de pie.</p> <p>El compañero que esta de pie deberá lanzar o botar la pelota por delante del compañero. El compañero situado de rodillas deberá coger dicha pelota cuando solo de un bote, de no ser así, no obtendrá punto.</p> <p>Cuando pase el tiempo, se cambiarán los papeles y</p>		<p>V.1: Los dos de pie y realizar un lanzamiento alto y lejano para que el que se presenta de espaldas realice una carrera para coger la pelota.</p>	<p>*Cuanto más elevado sea el lanzamiento más fácil será su recepción al encontrarse ésta mayor tiempo en el aire.</p> <p>*El tiempo de reacción es menos en pelotas de tenis que en volantes, debido a sus características y vuelo más homogéneo de éstas.</p>

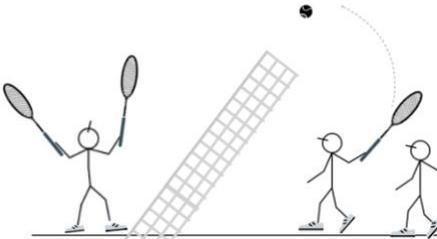
	<p>ganará el que más puntos haya obtenido.</p> <p><u>Materiales:</u> Pelotas</p>			
<p>EL HUEVO A LA SARTÉN</p>	<p>Por parejas, uno de ellos presentará una pelota y otro una raqueta. Deberán lanzar la pelota hacia arriba para que la persona que tenga la raqueta trate de conseguir que la pelota caiga sobre ella, intentando que esta no se caiga al suelo.</p> <p><u>Materiales:</u> Raqueta y pelotas.</p>		<p>V1: Realizarlo con un volante para observar la diferencia de caída entre un móvil y otro.</p>	<p>*Si queremos amortiguar un móvil debemos de colocar la raqueta paralela al suelo con un pequeño movimiento del brazo descendente, sirviendo éste de amortiguación.</p>

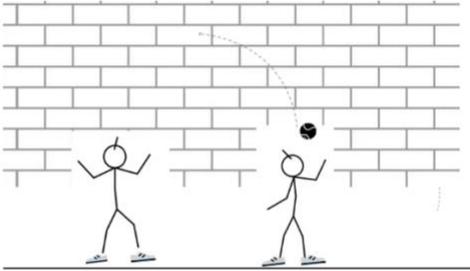
<p>VUELTA A LA TORTILLA</p>	<p>Cada alumno/a con una raqueta y una pelota deberá realizar golpes consecutivos hacia arriba, intercambiando o alternando la cara de golpeo de la raqueta.</p> <p><u>Materiales:</u> Raquetas y pelotas</p>	 <p>Un diagrama de un jugador de tenis representado como un palo de madera. El jugador está en posición de golpeo, con la raqueta extendida hacia la derecha y una pelota suspendida en el aire a su derecha. Una línea curva indica el movimiento de la raqueta hacia arriba y hacia adelante.</p>	<p>V1: Ojos cerrados intentar golpear la pelota de forma consecutiva sin alternar la cara de la raqueta</p>	<p>*Durante el vuelo del móvil y con el fin de preparar el golpeo posterior debemos de realizar una predisposición con un giro de muñeca de forma que la palma de la mano mire hacia abajo.</p>
-----------------------------	---	---	---	---

DESPLAZAMIENTOS Y RECEPCIONES

ACTIVIDAD	DESARROLLO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA	VARIANTES	CONTENIDO CONCEPTUAL
<p>CAZANDO MOSCAS</p>	<p>Por parejas, uno con un aro y otro con una raqueta y una pelota, deberán intentar golpear hacia arriba la pelota lanzada por el compañero, para que su pareja se mueva hacia la dirección de caída y pueda conseguir pasar ésta por el aro sujeta.</p> <p><u>Materiales:</u> Aros, raquetas y pelotas.</p>		<p>V.1: Ojos cerrados, para cuando digan derecha o izquierda mejorar el dominio de direccionalidad</p>	<p>*Con la mirada en el móvil y el desplazamiento hacia éste, es posible que tengamos que realizar pasos pequeños para ajustar nuestra posición a la altura y dirección de la bola.</p>

<p>TODOS PARA TI</p>	<p>Se divide la clase en dos equipos. Cada equipo presentará varias pelotas que deberán llevar al campo contrario. Cuando pase el tiempo, se contabilizarán las bolas que hay en cada campo con la intención de ver quien ha ganado. Gana el que menos bolas tenga en su campo. No pueden llevar más de dos pelotas a la vez. Una vez que dejen una, se tendrán que desplazar a por la otra.</p> <p><u>Materiales:</u> Pelotas.</p>		<p>V1: Más equipos para jugar todos contra todos y que exista más desplazamientos.</p>	<p>*En la carrera de desplazamiento la mirada está direccionada al objetivo o móvil a conseguir.</p>
----------------------	---	--	--	--

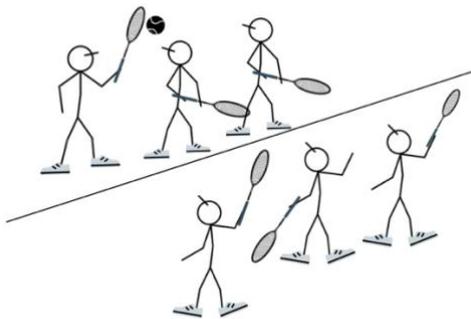
<p>MANOS TIJERAS</p>	<p>Un jugador se encuentra en un campo, mientras que el primero de la fila situado al otro lado, lanza una pelota. El jugador que se encuentra solo en el otro campo, deberá coger la pelota que su compañero le lanza con dos raquetas, de tal manera que la tenga que atrapar. Si éste la atrapa, el compañero que ha lanzado la pelota tendrá que ir al otro campo a intentar atrapar la pelota que el siguiente de la fila lance.</p> <p><u>Materiales:</u> Dos raquetas por jugador y pelotas.</p>		<p>V1: Jugar con una pala intentando parar la pelota que es lanzada por el compañero</p> <p>*A la hora de recepcionar el móvil, debemos de encontrarnos en bipedestación con ojos abiertos sobre una superficie estable.</p> <p>*Un correcto agarre de raqueta se basa en apoyar la palma de nuestra mano en el mango o empuñadura de ésta para asegurarnos de que la cabeza de la raqueta se encuentre perpendicular al suelo.</p> <p>*El movimiento de raqueta para recibir un objeto se acompañará</p>
--------------------------	---	--	---

				con la mirada del mismo para una óptima coordinación y posterior recepción.
¡YO LA COJO!	<p>Por parejas y en frente de la pared. Uno de la pareja lanza la pelota contra ésta para que su compañero intente recogerla antes del primer bote.</p> <p><u>Materiales:</u> Pelotas de tenis</p>		<p>V1: Solo cogerla con una mano.</p> <p>V2: Realizarse pases con desplazamiento por el espacio</p>	<p>*Debemos de realizar un giro rápido y eficaz corporal y visual para detectar el móvil en el espacio.</p> <p>*Es esencial la coordinación del lanzamiento sin que nuestro movimiento de piernas se vea afectado en el desplazamiento.</p>

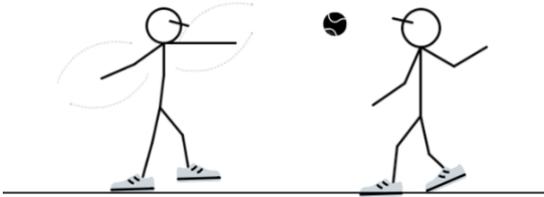
				*Debemos sincronizar las velocidades de desplazamiento.
--	--	--	--	---

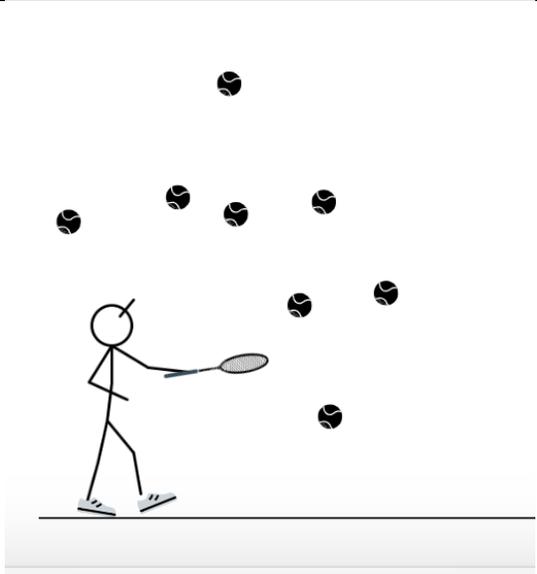
GIROS Y CONTROL PORTURAL				
ACTIVIDAD	DESARROLLO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA	VARIANTES	CONTENIDO CONCEPTUAL
CAZADORES	<p>Por parejas, uno será la liebre y el otro el cazador. La liebre tendrá que decir derecha o izquierda, según la dirección que éste/a vaya a tomar. El cazador situado de espaldas al escuchar la indicación del compañero deberá girarse</p>		<p>V1: Realizarlo con un objeto, siendo la liebre la que lanza el objeto y el cazador el que se gira para coger el móvil sin que bote.</p>	<p>*Para disminuir el tiempo de reacción de nuestros movimientos debemos observar y predecir la dirección del móvil. *La posición corporal correcta es aquella que me permite anticiparme ante</p>

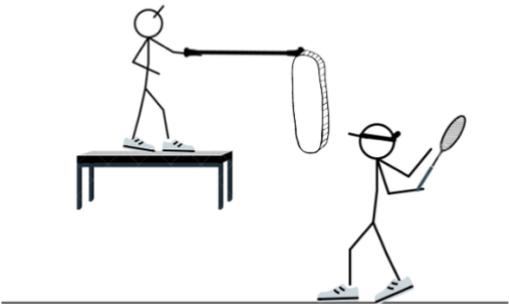
	e intentar pillarle, y evitar que cruce la línea.			cualquier movimiento. *La escucha es un factor presente en el juego, por lo que debemos relacionar rápidamente los sonidos con el giro del cuerpo que corresponde al golpeo de la vibración de la que parte.
A TUS PIES	Por parejas nos desplazamos por el espacio. Uno de la pareja mirará a los pies del compañero para a la voz de “YA” lanzar la pelota a sus pies con la intención de darle.		V1: El compañero irá a la pata coja.	*La rotación de la cabeza condiciona la direccionalidad de la mirada, por lo que debe estar orientada hacia el punto del lanzamiento o golpeo.

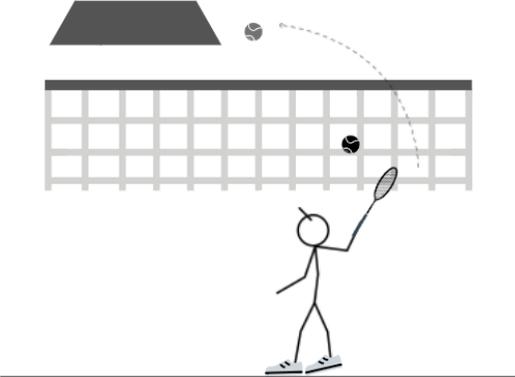
	<u>Materiales:</u> Pelotas de tenis			
QUE NO CAIGA	<p>En dos filas una en frente de otra, deberán intentar golpear la pelota uno a otro sin que la pelota toque el suelo. Cuando el primero de la fila golpee la pelota pasará corriendo a ser el último dejando al compañero siguiente tiempo suficiente para continuar con los golpes aéreos.</p> <p><u>Materiales:</u> Raqueta y pelota</p>		<p>V1: Colocarse en fila horizontal uno en frente de otro y el compañero que golpee diga el nombre de uno de sus compañeros, para posteriormente éste ir a golpear la pelota sin que bote y continuar la dinámica.</p>	<p>*Si golpeamos el móvil al cuerpo del compañero/a le resultará más difícil de devolver al no presentar amplitud de movimiento, por lo que debemos intentar golpear la pelota hacia un lado del cuerpo.</p> <p>*Si queremos llevar el móvil a una zona lejana pero accesible para el compañero, realizaremos un golpeo ascendente y bombeado que facilite la</p>

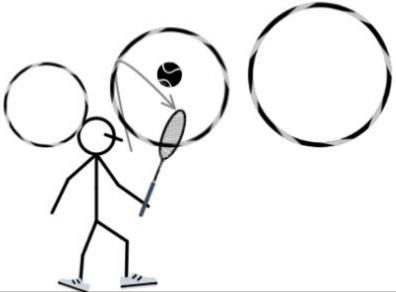
				llegada de éste. *Debemos ajustar la forma de golpeo atendiendo al objetivo de direccionalidad que queremos enviar el móvil.
--	--	--	--	--

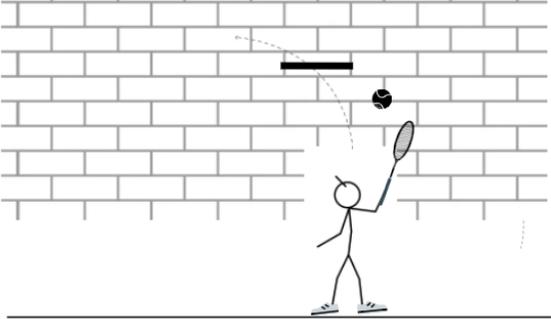
GOLPEOS Y LANZAMIENTOS				
ACTIVIDAD	DESARROLLO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA	VARIANTES	CONTENIDO CONCEPTUAL
MOLINILLO	Por parejas, uno será la liebre y el otro el cazador. La liebre tendrá que decir derecha o izquierda, según la dirección que éste/a vaya a tomar. El cazador situado de espaldas al escuchar la indicación del compañero		V.1: A la pata coja	<p>*El golpeo y la coordinación de los movimientos están estrechamente relacionados.</p> <p>*Los brazos extendidos nos permiten reducir el movimiento de golpeo.</p>

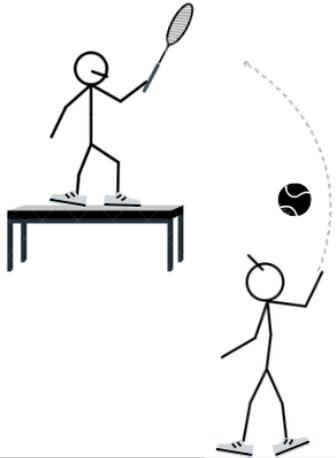
	<p>deberá girarse e intentar pillarle, y evitar que cruce la línea.</p> <p><u>Materiales:</u> Pelotas</p>			<p>*La altura óptima para golpear la pelota es una altura media encontrada por encima de la cadera, pudiéndose presentar el brazo semiflexionado para un mayor golpeo.</p>
<p>LLUVIA DE OVNIS</p>	<p>Por parejas, uno de ellos lanzará al aire numerosas pelotas con la intención de que su pareja golpee las máximas posibles.</p> <p><u>Materiales:</u> Pelotas de tenis</p>		<p>V.1: Sobre colchoneta</p>	<p>*La velocidad de descenso de un móvil varía en función de las características y fuerza de caída de éste.</p> <p>*Para establecer el golpeo que vamos a realizar atenderemos a la trayectoria y altura que se encuentra el móvil.</p>

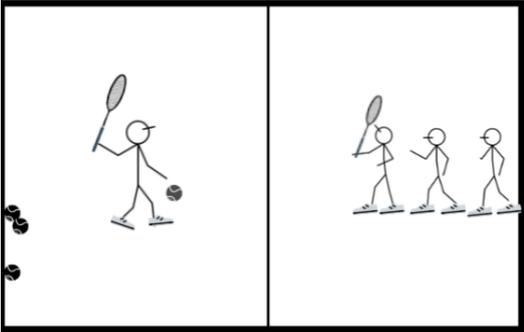
<p>LA PIÑATA</p>	<p>Por parejas, un compañero/a se sube al banco para desde una altura superior a la de su pareja sujete con un palo un objeto o piñata con el fin de que sea golpeado por el otro compañero que se encontrará con los ojos cerrados.</p> <p><u>Materiales:</u> Raqueta, pelota y pañuelo o antifaz</p>		<p>V.1: Sentado</p>	<p>*Antes de golpear un objeto debemos de adoptar una posición previa básica para facilitarnos los movimientos previos deseados.</p> <p>*En el golpeo echamos el brazo contrario al que golpea hacia adelante y direccionado hacia la pelota para coger mayor impulso y facilitar el movimiento y seguimiento de la pelota.</p>
------------------	--	--	---------------------	---

<p>¡ALLÁ VA!</p>	<p>Lanzar la pelota golpeada con la raqueta, hacia una colchoneta con la mano no dominante tratando de controlar el movimiento.</p> <p><u>Materiales:</u> Raqueta y pelota de tenis</p>		<p>V.1: Lanzar con ojos cerrados, centrándonos en nuestras sensaciones kinestésicas.</p>	<p>*Golpear el móvil con la mano no dominante es mucho más difícil, debido al agarre y fuerza con la que ejercemos el movimiento.</p>
------------------	---	--	--	---

<p>GOLPEAR LA DIANA</p>	<p>Con cuatro aros de diferentes tamaños y escalados de mayor a menor. El alumnado deberá colocarlos para realizar botes con el móvil dentro de cada aro. Cuando realicen 8 botes consecutivos, podrán pasar al siguiente aro. El golpeo se realizará con la raqueta.</p> <p><u>Materiales:</u> Raquetas, pelotas y aros.</p>	 <p>El diagrama muestra un jugador de tenis representado como un palo humano. Está golpeando una pelota que se encuentra dentro de uno de los cuatro aros de diferentes tamaños que están dispuestos en una línea horizontal. Una flecha indica la dirección del golpeo de la raqueta hacia la pelota. Los aros están ordenados de mayor a menor tamaño de izquierda a derecha.</p>	<p>V1: Comenzar con la mano y luego con la raqueta.</p> <p>*La dirección de la cara de la raqueta debe estar orientada al lugar donde queremos mandar la pelota en la fase del golpeo. *En el golpeo de la pelota la posición para mantener la estabilidad es adelantar el pie contrario al brazo que sujeta la raqueta para facilitar el giro del movimiento de golpeo.</p>
-----------------------------	---	---	--

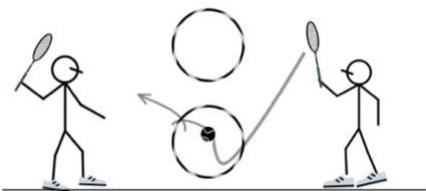
<p>POR ENCIMA DE LA CABEZA</p>	<p>Con el objetivo de que adquieran golpes controlados y diferentes, la clase se colocará enfrente de la pared con el objetivo de golpear la pelota por encima de la cabeza. Esto permitirá un agarre diferente para su óptima ejecución.</p> <p><u>Materiales:</u> Raqueta y pelota.</p>		<p>V1: Dibujar una línea en la pared con el objetivo de sobrepasarla V2: Utilizar la mano no dominante.</p>	<p>*La inclinación de la raqueta y la fuerza utilizada en el momento de golpear la pelota son factores condicionantes en la consecución de apuntar a un objetivo. *Si queremos golpear por encima de la cabeza, la raqueta deberá encontrarse hacia atrás y levemente inclinada para conseguir un golpeo bombeado y ascendente.</p>
--	---	--	---	---

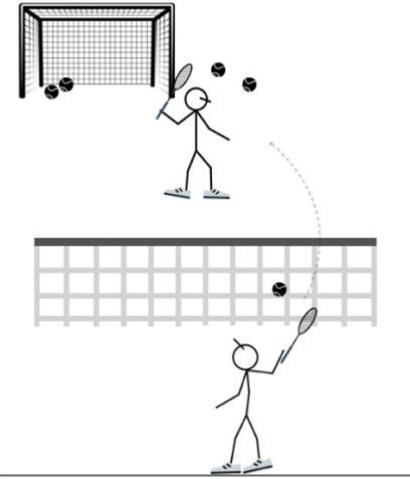
<p>EL REY Y LA REINA</p>	<p>Subidos a un banco, deberán golpear la pelota que los compañeros situados en el suelo les lancen.</p> <p><u>Materiales:</u> raquetas, bancos y pelotas</p>		<p>V.1: A la pata coja en el banco</p>	<p>*Debemos de dosificar el impulso de golpeo al tener en cuenta la altura a la que nos encontremos, ya que ésta hace que la fuerza de la gravedad acompañe a nuestro golpeo.</p> <p>*La inclinación de mi cuerpo determinará el ángulo del golpeo y por tanto de la trayectoria.</p>
------------------------------	---	--	--	---

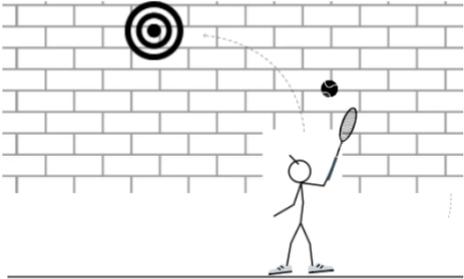
<p>LANZA BOLAS</p>	<p>El profesor lanza una bola a un jugador, situado en la otra pista. El jugador deberá golpear la pelota para pasarla por encima de la red que separa ambos campos. Si la bola pasa por la red y entra dentro del campo es buena y obtiene un punto. De ocurrir lo contrario, el alumno que no ha pasado la bola deberá correr al campo donde está situado el profesor para intentar coger la pelota lanzada por el siguiente compañero. Se</p>		<p>V1: Golpear con la mano derecha, mano izquierda o las dos. V2: Alternando el número de bolas que golpear.</p>	<p>*Cuanto mayor inclinación presente la raqueta, más perpendicular irá la pelota con respecto al suelo. *A la hora de recepcionar el móvil para su posterior golpeo, debemos predisponer nuestro cuerpo con pies paralelos a la altura de los hombros y piernas semiflexionadas que mantienen el centro de gravedad bajo y dan mayor estabilidad.</p>
------------------------	--	--	--	--

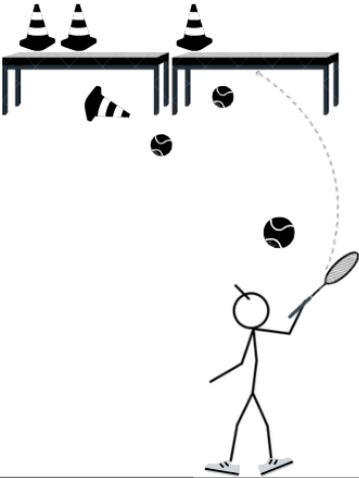
	<p>salvará si consigue cogerla cuando la pelota solo haya dado un bote. Gana el que consiga tres veces seguidas, pasar la pelota bien.</p> <p><u>Materiales:</u> Cuerda o red, pelotas y raquetas.</p>			
--	--	--	--	--

MANEJO DE MÓVILES Y PRECISIÓN

ACTIVIDAD	DESARROLLO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA	VARIANTES	CONTENIDO CONCEPTUAL
<p>DENTRO ARO</p>	<p>En parejas deberán pasarse el móvil golpeado con la raqueta que presenta cada uno.</p> <p>Intentarán que éste bote dentro del aro situado en el suelo entre ambos jugadores.</p> <p><u>Materiales:</u> Raqueta, pelota y aros.</p>		<p>V1: Colocar diferentes aros en medio, cada uno con una puntuación</p>	<p>*Debemos de adoptar una postura básica antes de golpear la pelota, para que nos facilite los movimientos posteriores en el momento del golpeo.</p> <p>*El cuerpo debe estar con el tronco ligeramente inclinado y con una mirada de direccionalidad que focalice la bola y el espacio adecuado hacia donde enviar el móvil.</p>

<p>¡GOOOL!</p>	<p>El profesor lanza tres pelotas por jugador, para que cada uno decida la dirección del lanzamiento hacia una de las porterías colocadas al fondo. Gana quien más goles haya metido.</p> <p><u>Materiales:</u> Porterías o aros, raquetas y pelotas de tenis.</p>		<p>V1: Dirección obligada, solo cuentan los goles de una portería.</p>	<p>*Adecuaremos nuestra fuerza e inclinación de la raqueta en función de la trayectoria que queremos enviar la pelota, golpeando a distinta altura si queremos que bote en el aro o lo sobrepase.</p>
----------------	--	--	--	---

<p>ANILLO DORADO</p>	<p>Colocar un aro pegado a la pared e intentar introducir la pelota por el aro el mayor número de veces.</p> <p><u>Materiales:</u> Aros y raquetas con pelotas de tenis.</p>		<p>V.1: Con los pies juntos intentando no moverse</p>	<p>*La precisión se obtiene con la mirada fija en el objetivo a alcanzar y el cálculo de distancias de éste.</p> <p>*Atendiendo a nuestro objetivo, la inclinación de la raqueta en el golpeo será determinante a la altura y trayectoria que toma el móvil.</p>
--------------------------	--	--	---	--

<p>BOLOS</p>	<p>Con diferentes objetos colocados sobre un banco. El alumnado deberá golpear cada objeto con la pelota, simulando una partida de bolos. Cuanto mayor número de objetos derribe, mayor puntuación obtendrá.</p> <p><u>Materiales:</u> Objetos o bolos, bancos, raquetas y pelotas de tenis.</p>	 <p>El diagrama muestra un jugador de tenis en la parte inferior, golpeando una pelota con una raqueta. Una línea punteada indica la trayectoria de la pelota hacia un banco en la parte superior. Sobre el banco hay tres conos y una pelota. La pelota está en el momento de ser golpeada por la raqueta.</p>	<p>V1: Ojos cerrados</p>	<p>*Al disponernos a lanzar el móvil debemos adelantar nuestro cuerpo con el pie contrario al brazo de golpeo, facilitando así el giro y postura corporal.</p> <p>*Mediante la propiocepción, logramos conocer la posición de nuestro cuerpo en cada momento.</p>
--------------	--	---	--------------------------	---

<p>BALONTENIS</p>	<p>El alumnado con un golpeo de raqueta intentará introducir la pelota en la canasta o cesta presente a pocos metros de él. Se irá alejando de la canasta o cesta a medida que va encestando la pelota. Pudiendo así, corregir y controlar la distancia del lanzamiento.</p> <p><u>Materiales:</u> Canasta o cesta, raqueta y pelotas.</p>	 <p>El diagrama muestra un jugador de balontenis a la izquierda, golpeando una pelota con una raqueta. La pelota está en el aire y se dirige hacia una canasta a la derecha. Hay una línea horizontal que representa el suelo y algunas líneas que indican la posición del jugador y la canasta.</p>	<p>V1: Realizar el lanzamiento de mayor a menor lejanía.</p>	<p>*Cuanto más cerca se encuentre el objetivo, mayor deberá ser la inclinación de la raqueta e impulso de la ejecución.</p>
-------------------	--	--	--	---

5.1.4 Objetivos

- Conocer diferentes formas de golpear y lanzar la pelota.
- Manejar todo el material que se va a utilizar y sus propiedades.
- Desarrollar los factores físico motrices y perceptivo motrices que se trabajan en el tenis.
- Comprender los fallos en el golpeo que dificultan la trayectoria.
- Mejorar la coordinación óculo-manual con la práctica del tenis y desarrollo de habilidades motrices básicas.
- Descubrir el manejo de la raqueta y sus posibilidades de golpear el móvil.
- Comprender la postura corporal y partes del cuerpo implicadas en el tenis.
- Conquistar la percepción espacio-temporal en el golpeo del móvil.
- Respetar las posibilidades motrices propias y comunes.

5.1.5 Contenidos

Conceptuales

- Conceptos de agarre y técnicas de golpeo y recepción.
- Conceptos de Trayectoria, Fuerza, Velocidad y Potencia.

Procedimentales

- Técnicas de postura corporal en los diferentes golpes.
- Diferentes formas de golpear el móvil según la intención deseada.
- Pautas para el cálculo de distancias y trayectorias.

Actitudinales

- Cuidado del material utilizado
- Respeto a sus compañeros y posibilidades motrices del mismo.
- Desarrollo de las diferentes actividades planteadas en la U.D.

-Conocimiento de normas y utilidad de cada actividad.

-Actitud óptima de auto superación sobre el reconocimiento de las posibilidades y limitaciones de cada uno.

5.1.6 Competencias

-Competencia en comunicación lingüística: Expresar ideas con la interacción de los compañeros para adquirir conocimientos, destrezas, y actitudes propias de la habilidad que permiten utilizar el lenguaje (corporal) para transmitir pensamientos, emociones y vivencias. Aprender nuevos conceptos relacionados con la técnica del golpeo de raqueta.

-Competencia matemática: Resolución de situaciones difíciles con la utilización de conocimientos como la organización de espacios, la fuerza utilizada, las distancias, las trayectorias, las direcciones o los diferentes materiales presentes en cada contexto.

-Competencia de aprender a aprender: Comenzar un aprendizaje de trabajo individual o colaborativo para lograr un objetivo y conocer sus límites y capacidades.

-Competencia sociales y cívicas: Participación activa que implica relacionarse y ayudarse los unos a los otros para conocer nuevos aprendizajes.

-Competencia del sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor: Desenvolverse con autonomía y asumir riesgos derivados de la interacción con el mundo físico y conversión de las ideas en actos.

-Competencia de la conciencia y expresión cultural: Conocimiento de la importancia de lo corporal en el desarrollo de habilidades motrices.

5.1.7 Metodología

La metodología utilizada en esta propuesta educativa recoge el Análisis Global de Movimiento diseñado anteriormente y el circuito multifuncional de la progresión abierta de actividades recientemente trabajada en el apartado anterior. Dicho circuito se encuentra ubicado en la última lección de la Unidad Didáctica para verificar si se han logrado los objetivos planteados al

comienzo de la unidad (evaluación formativa).

Esta metodología (Abardía, F. 2021) ayuda a los docentes a integrar la motricidad desde una perspectiva global y abierta, además de fomentar un aprendizaje cooperativo que recoge diferentes agrupaciones para que sea el alumnado el que pueda ayudarse, corregirse y desarrollar un aprendizaje entre iguales. Es por ello, que el docente juega el papel de guía en este proceso de enseñanza-aprendizaje, al tener que evitar la transmisión directa de conocimientos que impiden el aprendizaje por descubrimiento.

El docente por tanto, distribuye el espacio por diferentes estaciones que recogen las actividades más importantes desarrolladas a lo largo de toda la Unidad Didáctica, y que trabajan por tanto, los distintos aspectos que fundamentan la habilidad. Fomentando así, que el alumnado mediante la experimentación e investigación descubra por sí solo las pautas de acción que hay que realizar para el desarrollo óptimo de la habilidad, siendo éste consciente de lo que ha aprendido y sigue aprendiendo en su propio proceso de aprendizaje.

5.1.8 Evaluación

La evaluación que se va a efectuar en esta Unidad Didáctica parte de un aprendizaje constructivista donde será el propio alumno/a el protagonista de la enseñanza-aprendizaje de la habilidad motriz. El alumnado por tanto observará su evolución y grado de desarrollo atendiendo a su nivel motriz, pudiendo mediante fichas ofrecidas por el docente, comprobar una serie de criterios de éxito o fracaso en cuanto a los aspectos técnicos de la habilidad específica (ver Anexo 1).

Al observar el procedimiento que se realiza en el alumnado, la evaluación que vamos a seguir será continua y sistemática, a través de una evaluación formativa y sumativa que nos permita adquirir información relevante con la observación directa por parte del docente.

Es por tanto que los sistemas de evaluación utilizados son:

-Observación directa por parte del docente en las diferentes actividades que conforman la U.D, actitud y comportamiento del alumnado y grado de implicación que este presenta. Atendiendo a su vez, a una observación continuada con el análisis de la evolución que el

alumnado ha ido desarrollando (mediante la metodología recogida en la primera y última sesión). Es decir, un sistema de evaluación organizado y sistemático que se desarrolla en la observación psicomotriz al analizar los movimientos (calidad, postura, tonicidad, implicación), la utilización espacio-temporal (lugares y duración que desarrolla en cada actividad), la relación con los objetos (forma de utilizarlos) y las relaciones con los compañeros que presenta el alumnado en cuestión (actitud y relación con el alumnado y el profesorado).

En la observación directa pueden encontrarse fichas elaboradas por el profesorado con el objetivo de anotar logros, relaciones personales y dificultades del alumnado (ver anexo 5).

Además de presentar hojas de control que facilitan la evaluación tanto de contenidos, como de competencias desarrolladas por el alumnado (ver Anexo 2). Siendo esenciales para la evaluación significativa de la resolución de problemas y prácticas del día a día.

Unas fichas que para cobrar mayor relevancia en el aprendizaje, deben presentar representaciones gráficas en cada momento de acción, pudiendo así, adquirir mayor comprensión en contenidos procedimentales, actitudinales y conceptuales.

-El Cuaderno de Campo. Desarrollado por el alumnado y compuesto por las reflexiones del trabajo realizado y aprendizajes adquiridos (conceptos) en las diferentes sesiones para autoevaluar su proceso de desarrollo motriz y ser consciente de hasta dónde puede llegar.

-Pruebas o exámenes formativos (circuito multifuncional) donde en cada estación se presenta un nivel progresivo de dificultad y personalidad (ver anexo 3). Una evaluación final que permite comprobar si el alumnado ha recogido los Contenidos Conceptuales óptimos para acceder a la habilidad y que se enseñan y fundamentan de forma progresiva en la U.D.

De esta manera, se aplicará un diagnóstico psicomotor para evaluar al alumnado en su desarrollo y competencia motora. Este diagnóstico puede verse aplicado mediante una batería o conjunto de pruebas con la intención de valorar y medir diferentes acciones que conforman la habilidad específica para establecer una dificultad gradual de su desarrollo.

Para organizar de forma óptima los espacios de actuación y la evaluación mencionada, el docente podrá presentar una ficha donde se observen reflejadas y explicadas las diferentes actividades con los contenidos conceptuales correspondientes. De esta manera, el profesorado al pasar por las diferentes estaciones planteadas podrá aplicar una evaluación procedimental hacia el alumnado, otorgándoles autonomía (ver Anexo 4).

6. CONCLUSIONES

Para concluir este documento y dar por finalizado mi Trabajo de Fin de Grado, es en este apartado donde extraigo las conclusiones y aprendizajes obtenidos sobre la elaboración del mismo. Es aquí, donde se verificará la utilidad de los aprendizajes obtenidos a lo largo de los cuatro años de mi formación universitaria y el logro del cumplimiento de los objetivos previamente expuestos en este trabajo.

En primer lugar y como soporte que sustenta la temática del trabajo presente, mencionamos la elaboración de la propuesta educativa. Una elaboración desarrollada en un contexto determinado, que busca ayudar al desarrollo motriz de los niños y niñas a través de una determinada habilidad.

La habilidad del tenis trabajada se contempla bajo la coordinación óculo-manual. Una habilidad perceptivo motriz que vinculada a la modalidad deportiva, asienta acciones conjuntas y armónicas de los diferentes grupos musculares mediante el golpeo de raqueta.

Esta elección y fundamentación de la habilidad del tenis, hace etiquetarla como un deporte que aumenta el desarrollo de diferentes habilidades motrices básicas, que permiten a su vez, alcanzar una óptima evolución motriz en la etapa de primaria, siendo ésta esencial en la adquisición de experiencias motrices y trabajo de postura corporal, lateralidad, equilibrio, coordinación y percepción espacial y temporal que tiene cada uno/a con el medio que le rodea.

También, el poder trabajar la coordinación con una habilidad específica me ha servido para indagar sobre la importancia de ésta en el área de Educación Física, siendo una de las capacidades neuromotrices más significativas en la etapa de Primaria.

En su elaboración, confecciono la idea de aclarar que dicho aspecto motriz no es unidireccional con el área de E.F, sino que también sirve y se debe relacionar hacia la vida cotidiana del alumno/a, pues permite asentar aprendizajes que buscan esa conexión de los saberes adquiridos en el aula con la vida motriz que presentan fuera.

Tras intentar relacionar los aprendizajes nuevos con los ya adquiridos en la vida cotidiana del alumnado, he realizado la propuesta bajo un contexto lo más realista posible, con la intención de atender a esa predisposición, estructura de programación y metodología que ayuda a enriquecer un proyecto útil y práctico en mi futuro profesional.

En él he aplicado diferentes metodologías estudiadas especialmente en la mención de Educación Física, considerando la ejecución del Análisis Global de Movimiento como una ayuda hacia el docente que permite trabajar e integrar habilidades motrices en diferentes aspectos fundamentales de la habilidad, desde una perspectiva global y abierta que proporciona estímulos de factores necesarios, sin tener que realizar la propia habilidad.

Dichas actividades al elaborarse de forma progresiva, permiten respetar el esquema de movimiento que se desarrollan en los factores físicos y perceptivo motrices, factores que dan formato al A.G.M a la hora de realizar la habilidad.

A la hora de tener en cuenta esos factores para realizar una progresión abierta, obtengo la conclusión de tener que desarrollarla de forma organizada, clara y con una visión global de lo que se pretende previamente (en la progresión). Para ello, en la elaboración de mi trabajo, he contado con los criterios sobre los que iba a elaborar la propuesta y los conocimientos previos de los que partía el alumnado de 4º de Primaria para respetar los aprendizajes constructivistas de los mismos y desarrollar progresivamente lo que corresponde a cada edad o nivel de actividad que entiende y comparte la lógica del trabajo.

De esta forma, el beneficio que adquiero como futuro docente a la hora de realizar el A.G.M, trata de partir de un conocimiento donde ya sabes que partes del cuerpo se van a trabajar con la habilidad, y sobre qué partes hacer mayor hincapié para trabajar dicha habilidad. Además, de permitir a los alumnos/as visualizar previamente los ejercicios que van a realizar para poder “estudiar” las posturas y movimientos que deberán elaborar.

Todo ello, son acciones evaluativas que se dirigen y complementan con la ventaja de utilizar el circuito multifuncional. Un circuito que obtengo como recurso para englobar las actividades más importantes desarrolladas en toda la Unidad Didáctica y que me permite autoevaluar sobre procedimientos donde el alumnado toma consciencia por sí solo de los aspectos que ha de mejorar.

En definitiva, este trabajo aborda una exposición de conocimientos adquiridos a lo largo de mi formación académica, que tratan de incentivar la práctica de habilidades motrices para contribuir de forma óptima el desarrollo motriz de los niños y niñas a través del golpeo de raqueta. Una práctica que presenta numerosas actividades con el fin de asentar la coordinación bajo la mirada constructivista del propio alumnado. De tal manera, que el alumnado sepa trabajar a nivel motriz los aspectos esenciales de la habilidad, reflexionando sobre su ejecución y propia concepción motriz y corporal del mismo.

7. BIBLIOGRAFÍA

- Abad Sainz, J. Abardía Colás, F. y Santos Domínguez, J. (2019). *El frisbee como recurso en Educación Física a través del Análisis Global del movimiento*. Llum Neta S.L. - Palencia.
- Abardía Colás, F. & Medina, D. (1997). *Educación física de base: manual didáctico: una propuesta para la formación del profesorado*. Palencia. Asociación Cultural Cuerpo, Educación y Motricidad.
- Abardía Colás, F. & Medina, D. (1998). *Patinaje en línea: Elaboración de recursos en Educación Física*. Palencia: Universidad de Valladolid.
- Abardía, F. (2021-2022): *Apuntes de la asignatura: Cuerpo, Percepción y Habilidad*. Grado de Primaria – Mención Educación Física. Facultad de Educación de Palencia. Inédito. Universidad de Valladolid.
- Acosta, C. A., & Tulcán, J. R. Q. (2013). *La psicomotricidad para el tenis de campo*. Universidad del Valle. Instituto de Educación y Pedagogía.
- Acuña, O. V. (2007). *Diseño Curricular para los jardines maternos municipales de la ciudad de Córdoba*. Ed. Córdoba: Municipal de Córdoba. <https://educativaglobal.ar/wp-content/uploads/2020/11/disenocurricular-MUNICIPALIDAD-DE-CORDOBA.pdf#page=116>
- Agulló Albuxech, R. (2003). *Diccionario de Términos deportivos*. Madrid: Espasa.
- Álvarez, V. (1989). *Los grupos de discusión*, Cuestiones pedagógicas, 6,7, 201-207.
- Arroyo, P. (2021-2022): *Apuntes de la asignatura: Educación Física y Salud*. Grado de Primaria-Mención Educación Física, Facultad de Educación de Palencia. Inédito. Universidad de Valladolid.

- Asenciona, P. B. B., & Rocio, L. V. G. (2017). *Los material. es didácticos y el desarrollo de la motricidad.* Universidad nacional de Huancavelica. http://repositorio.unh.edu.pe/bitstream/handle/UNH/1987/TRABAJO_DE_INVEST%20%20LEVANO%20VASQUEZ%20GUILIANA%20ROCIO-convertido.pdf?sequence=5&isAllowed=y
- Asensio, I. H. (2012). *Coordinación óculo-manual en alumnos de 3 a 5 años.* Universidad de Almería. http://repositorio.ual.es/bitstream/handle/10835/3604/842_Trabajo%20Fin%20de%20Grado.pdf?sequence=6
- Aznar, R. (2014). *Los deportes de raqueta: modalidades lúdico-deportivas con diferentes implementos.* Barcelona: INDE, 2014.
- Barruezo, P. P. (2002). *La grafomotricidad: el movimiento de la escritura.* Revista Ibero-Americana De Psicomotricidad Y Técnicas Corporales, 5, 82–103.
- Batalla, A. (2000). *Habilidades motrices* (Vol. 557). Barelona: Inde.
- Berruezo, P.P. (2000): *El contenido de la psicomotricidad.* En Bottini, P. (ed.) *Psicomotricidad: prácticas y conceptos.* pp. 43-99. Madrid: Miño y Dávila. (ISBN: 84-95294-19-2)
- Bird Arizmendi, V. (1995). *Enseñando Educación Física.* Puerto Rico: Editorial Logo.
- Bompa, T. *Periodization of strength: The new wave in strength training.* Duberque. Orietta Calcina, 1993.
- Carranza, M. (1996). *La Educación física en el segundo ciclo de primaria: guía para el profesorado.* Barcelona: Paidotribo.
- Carrasco, L.; Delgado, M. A.; Torres, G. y Median, J. (1999). *La enseñanza del Tenis en la Enseñanza Secundaria Obligatoria.* Revista de educación física: renovar la teoría y práctica, 76, 27-32.

- Castañer Balcells, M., en Lagardera Otero, F. (Dir.) (1999): Diccionario Paidotribo de la Actividad Física y el Deporte. Barcelona: Paidotribo. Vol. III. Páginas 953-956; Vol. IV. Páginas 1.271-1.272
- Castañer, M. y Camerino, O. (1991). *La Educación Física en la enseñanza Primaria*. Barcelona: Inde.
- Chávez, H. S. T. (2015). *La metodología de enseñanza en la práctica del tenis de campo en los estudiantes del centro de educación física de la escuela superior politécnica de Chimborazo*. Universidad técnica de Ambato. <http://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/17209/1/Tesis%20Final%202015%20Santiago%20Trujillo.pdf>
- Chico, S. H. (2018). *Diseño de una Propuesta Educativa para III ciclo de Primaria centrado en el lanzamiento del frisbee*. Trabajo Fin de Grado [Universidad de Valladolid. Facultad de Educación en Palencia]. <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/38152/TFG-L2484.pdf?sequence=1>
- Conde, J.L. y Viciano, V. (2001). *Fundamentos para el desarrollo de la motricidad en edades tempranas*. Málaga: Aljibe.
- Contreras, O. (1998). *Didáctica de la Educación Física, un Enfoque Constructivista*. Barcelona: Inde.
- De Gómez, B. A. M. H. (2015). *Área de Educación Física y su importancia en el desarrollo de habilidades motrices*. Universidad Rafael Landívar. Facultad de Humanidades. <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesisjcem/2015/05/84/Molina-Brenda.pdf>
- DECRETO 26/2016, de 21 de julio, por el que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León,
- Delgado, J. M. (2019). *Propuesta para potenciar las habilidades sociales dentro del*

aula a través de la Educación Física. Universidad de Valladolid. Facultad de Educación de Segovia. <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/47775/TFG-B.%201689.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

-Díaz, V. M. P., González, J. M. D., Villavecchia, F. G., & Tejera., M. Á. S. (2007). *Evolución de las habilidades motrices y capacidades físicas en la edad escolar*. En *La gaveta* (pp. 12–14).

-Domínguez, J. S. (9 de junio de 2017). *Propuesta Educativa de E.F. centrada en el lanzamiento de frisbee para 3º de E. Primaria basando su diseño en el Análisis Global del Movimiento*. Trabajo Fin de Grado [Universidad de Valladolid. Facultad de Educación de Palencia.]. <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/26751/TFG-L1659.pdf;sequence=1>

-Falcón, V. C., & Rivero, E. D. (2012). Aprendizaje motor. Las habilidades motrices básicas: coordinación y equilibrio. EFDportes.com, *Revista Digital*. Buenos Aires, Año 15, No 147, Agosto de 2010. https://g-se.com/uploads/blog_adjuntos/aprendizaje_motor._las_habilidades_motrices_b_sicas_c_ordinaci_n_y_equilibrio.pdf

-Fernández, E. L. B., & Keila Maresa, C. D. la C. (2019). *Aplicación de actividades motrices para fortalecer la coordinación óculo –manual en niños de 3 años del nivel inicial*. Universidad nacional Pedro Ruiz Gallo. Facultad de ciencias histórico sociales y educación.

-Fisher, S. (Ed.). (1998). *Desarrollo e implementación de un programa de educación del carácter k-12* (Número 69). *Revista de Educación Física, Recreación y Danza*.

-Flores, A. B. (2000). *Habilidades Motrices*. INDE Publicaciones. https://books.google.es/books?id=gJGZtWcBvdMC&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_vpt_buy#v=onepage&q&f=false

-Gálvez, K. (2012). *Mejorar La Coordinación Óculo Manual, a través de diferentes juego individuales, grupales de cooperación y oposición*. 89.

- Generelo, E. y Lapetra, S. (1993). *Habilidades motrices básicas: análisis y evolución*. Capítulo XIV de Fundamentos de la educación física para enseñanza primaria I. Barcelona: Inde.
- González, C. Teresa, L. (2010). *Didáctica de la Educación Física*. Barcelona, España: Graó.
- González, M. (2001). *El comportamiento de los alumnos en las clases de educación física: procesos motores y su influencia en el aprendizaje*. En B. Vázquez (coord.), Bases educativas de la actividad física y el deporte (pp. 121-136). Madrid: Síntesis.
- Grosser, M. y Neumaier, A. *Técnicas de entrenamiento*. Barcelona, Martínez Roca, 1986.
- Hernández, J.L. y Velázquez, R. (2004). *La evaluación en Educación Física*. Barcelona: Graó.
- Hernández, R. M. (2013). *Análisis de las habilidades motrices básicas en los practicantes de tenis en la isla de gran canaria*. Universidad de Las Palmas de Gran Canaria.
- International Tennis Federation (ITF) Coaching. (2006). *Programa de Formación de Entrenadores de la ITF*. Coach Education Series.
- Jiménez Almendros, L. (2009). *Juegos de pala y raqueta en la escuela primaria*. Revista Pedagógica ADAL. 19, 24-29.
- Jiménez, J. y Jiménez, I. (2008). *Psicomotricidad. Teoría y programación*. Tercera edición, Wolters Kluwer.
- Kovacs, M. S. (2009). *Movimientos del tenis: la importancia del entrenamiento lateral*. Publice Standard. <http://g-se.com/es/entrenamiento-deportes-raqueta/articulos/movimientos-del-tenis-la-importancia-del-entrenamiento-lateral-1172>

- Le Boulch, J. (1990): *La educación psicomotriz en la escuela primaria*. Barcelona: Paidós
- Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se Modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOMLOE). Boletín Oficial del Estado, 340, de 30 de diciembre de 2020, páginas 122868 a 122953. <https://bit.ly/3ra9Flr>
- Llorca, M.; Ramos, V.; Sánchez, J. y Vega, A. (2002). *La práctica psicomotriz: una propuesta educativa mediante el cuerpo y el movimiento*. Málaga: Aljibe.
- Luna, H. F., Moscoso, R. F., Ávila, C. M., & Jarrín, S. A. (2020). *Las habilidades motrices básicas como base para la educación física en primaria*. Polo del Conocimiento, 5 (11), 100–115.
- Manno, R. (1991). *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo.
- Marcotte, G., & Savard, C. (Eds.). (1998). *¿Cree que el carácter y otras cuestiones de valores deberían formar parte del currículo escrito en Educación Física?* (Número 69). Revista de Educación Física, Recreación y Danza.
- Martínez de Haro, V. (1993). *La Educación Física en Primaria Reforma 6 a 12 años*. Vol. 1. Barcelona: Paidotribo.
- MEC (2007). ORDEN ECI/2211/2007, de 12 de julio, por la que se establece el currículo y se regula la ordenación de la Educación primaria.
- Meneses, A. A. P. (2017). *Uso del juego de las canicas en el desarrollo de la coordinación óculo-manual de niños y niñas de 4 a 5 años de edad de la unidad educativa santa rosa*. Universidad técnica de Ambato. Facultad de ciencias humanas y de la educación. <http://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/27357/1/180418078-2%20PONCE%20MENESES%20ANABEL%20ALEJANDRA.pdf>
- Mooston, M. (1982). *La enseñanza de la Educación Física*.

- Morris, G. S. (Ed.). (1993). *Hacernos responsables de nuestras acciones: ¿Qué es posible en Educación Física?* (Número 64). Revista de Educación Física, Recreación y Danza.
- Pórtela, J. M. (1979). [Carta a Comunicación Personal]. <https://repositorio.uptc.edu.co/bitstream/001/2400/1/PPS-1043.pdf>
- Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria.
- Rigal, R. (2006). *Educación motriz y educación psicomotriz en Preescolar y Primaria*. Barcelona: Inde.
- Rigal, R. (2006). *Educación motriz y educación psicomotriz en Preescolar y Primaria. Acciones motrices y primeros aprendizajes*. INDE Publicaciones. https://books.google.es/books?id=nTLBnz9WP5gC&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_vpt_buy#v=onepage&q&f=false
- Rigal, R. (2006). *Educación motriz y educación psicomotriz en Preescolar y Primaria*. INDE publicaciones.
- Río, J. F. (2000). *La metodología cooperativa como herramienta para la enseñanza de las habilidades motrices básicas en educación física*. Revista Tándem 1
- Ros, V. L. (2013). *Las habilidades motrices básicas en educación primaria*. Didáctica de la Educación Física. Investigación y debate., 43, 88–96.
- Sánchez Bañuelos, F. (1982). *Aplicación de un modelo matemático probalístico a la evaluación de la habilidad motriz en el manejo de móviles*. Memoria de Licenciatura no publicada.
- Sánchez Bañuelos, F. (1986): *Bases para una didáctica de la educación física y el deporte*. Ed Gymnos. Madrid.

- Sánchez, B. J., & Martínez, A. (2016). *Deportes de raqueta y pala. Claves para su enseñanza*. Pila Teleña. <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=nY-nDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP5&dq=habilidad+motriz+básica+en+deportes+de+raqueta&ots=ProfEiokhp&sig=onc5r5xDB8rUT9q4VVy5PBKL0yc#v=onepage&q=habilidad%20motriz%20básica%20en%20deportes%20de%20raqueta&f=false>
- Sanz, D. (2005). *El tenis en la escuela*. Barcelona: Paidotribo.
- Siedentop, D. (Ed.). (1998). *¿Qué es la educación deportiva y cómo funciona?* (Número 69). Revista de Educación Física, Recreación y Danza.
- Sierra, D. A. L., & González, F. C. C. (2015). *Propuesta didáctica para mejorar la lateralidad a través de la introducción a los deportes con raqueta en los niños del curso 407 del Colegio Francisco José de Caldas, sede b*. Universidad libre de Colombia. Facultad de ciencias de la educación. <https://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/8384/TESIS%20FINAL.%20NORMAS%20ICONTEC.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Singer, R. (1986). *El aprendizaje de las acciones motrices en el deporte*. Barcelona: Hispano Europea.
- Trigueros, C. y Rivera, E. (1991). *Educación Física de Base*. Granada: Ed. Gioconda.
- Vaca, M. (1996). *La educación física en la práctica en educación primaria*. Palencia: Asociación Cultural "Cuerpo, Educación y Motricidad"
- Weineck, J. (1992). *Biologie du sport*. París: Vigot.
- Zagalaz, M. (2001). *Corrientes y tendencias de la Educación Física*. Barcelona, España: INDE.
- Zatziorskij, V. (1974). *La qualità fische dello sportive*. Edizione della Atletica Leggera. Vigevano.

8. ANEXOS

ANEXO 1: CRITERIOS DE ÉXITO SOBRE ASPECTOS TÉCNICOS

El alumnado mediante esta ficha podrá comprobar su nivel motriz al observar los criterios de éxito sobre los aspectos técnicos que se recogen en las diferentes habilidades específicas.

Tipo de habilidad	Criterio de éxito	Criterio de realización
Agarre	La raqueta se estructura en tres partes; cabeza, cuello y mango. El agarre se localiza en el mango de la raqueta.	Movimientos de presión en la raqueta con dedos ejerciendo fuerza y abrazando de forma cómoda el acolchado del mango, rodeando el pulgar con los demás dedos para un agarre duradero.
Golpeo de potencia	Lanzar o golpear el móvil a espacios u objetos encontrados en una distancia lejana.	Agarre fuerte y seguro en la raqueta para en el golpeo del móvil acompañarse con la fuerza de todo el cuerpo.
Golpeo de precisión	Lanzar o golpear el móvil hacia una zona asignada previamente.	Colocación del brazo dominante detrás y el brazo no dominante adelante para en el golpeo ajustar mejor la dirección de la bola que es direccionada con la mirada.
Golpeo alto	Lanzar o golpear el móvil situado a una altura por encima de la cabeza.	Extensión del brazo para alcanzar la altura establecida, pudiéndose acompañar de un salto.
Golpeo parabólico	Conseguir que el balón sobrepase al rival evitando que el móvil sea interceptado por éste.	El brazo hace un ángulo de 90° y la muñeca apunta hacia arriba. El golpeo se realiza con suavidad.
Golpeo rápido	Conseguir golpear la pelota empleando muy poco tiempo para disminuir la capacidad de reacción del rival.	Misma técnica que el lanzamiento de precisión, pero apuntando a un espacio determinado y con la muñeca apuntando más hacia arriba para ganar más altura.

Pase engañoso	Conseguir golpear la pelota en forma de amago para despistar al oponente.	Misma técnica que el lanzamiento de precisión, pero en el último momento, deriva en un pase rápido.
Recepción en estático	Golpeo del móvil que se dirige a ti a gran velocidad.	Se realiza en estático. Apoyo sobre los dos pies y rodillas semiflexionadas. Brazos con un ángulo de aproximadamente 120° a la altura del pecho, que es donde tenemos mayor amplitud de movimientos para el golpeo.
Recepción en movimiento	Golpear la pelota que se dirige en un espacio próximo al que nos encontramos.	Se realiza en movimiento. Los brazos están extendidos y las manos predispuestas con un agarre seguro. La mirada sigue al móvil para un óptimo seguimiento del mismo.
Recepción por encima de la cintura	Golpear la pelota con la raqueta impidiendo un pase alto rival o un lanzamiento a la altura del pecho- cabeza.	Posición similar a la recepción del movimiento que se ejerce por encima del tronco.
Recepción por debajo de la cintura	Golpear una pelota que se dirige hacia los pies para ganar una posesión aliada.	Se realiza con piernas flexionadas y brazos direccionados hacia el suelo que obligan a adquirir una posición de agachada que hace doblar tu espalda.
Desplazamiento horizontal	Intentar alcanzar la pelota desplazándote de forma lateral.	Moviéndose a través del espacio, para tratar de golpear el móvil de un lado a otro, con movimientos de izquierda a derecha.
Desplazamiento vertical	Golpear el móvil que se dirige hacia a tus pies o cabeza desplazándote lateral o diagonalmente.	Movimientos de adelante-atrás ajustándose a la distancia de caída del móvil.

ANEXO 2: HOJAS DE CONTROL DEL PROFESOR

El profesorado al final de cada actividad y atendiendo a la habilidad o aspecto técnico que se trabaje puede entregar las siguientes hojas de registro para observar y atender de forma directa los logros o dificultades de cada alumno/a.

ACTIVIDADES DE AGARRE

PREGUNTA	SÍ	NO
¿Has agarrado correctamente la empuñadura y realizado los giros de muñecas de forma fluida?		
¿Os ha resultado fácil esquivar a los compañeros mientras desplazabais el móvil?		
¿Tuviste que adaptar el giro de la muñeca a la trayectoria del móvil?		
¿La cabeza de la raqueta estaba paralela al suelo en el momento del golpeo o desplazamiento?		
¿Qué partes forman la estructura de la raqueta? ¿Y por dónde se debe agarrar?		
¿Consideras que hubiera sido más fácil desplazar el móvil botando?		
¿Cuál es la mayor dificultad que habéis observado?		

ACTIVIDADES DE DESPLAZAMIENTOS Y RECEPCIONES

PREGUNTA	SÍ	NO
¿Has tenido en cuenta la direccionalidad del móvil para adecuar el golpeo a tu posición?		
¿Has agarrado correctamente la empuñadura y realizado los giros de muñecas de forma fluida?		
¿Has tenido que avanzar o retroceder para adaptar tu posición al desplazamiento del móvil?		
¿Has buscado y observado con la mirada el desplazamiento del móvil para predecir su trayectoria?		
A la hora de recepcionar el móvil ¿Qué postura consideras que es la adecuada?		
¿Qué desplazamiento te resulta más fácil?		
¿Cómo acortarías el recorrido de desplazamiento a la hora de recibir un móvil?		
¿Cuál es la mayor dificultad que habéis observado?		

ACTIVIDADES DE GIROS Y CONTROL POSTURAL

PREGUNTA	SÍ	NO
¿Has agarrado correctamente la empuñadura y realizado los giros de muñecas de forma fluida?		
¿Has tenido que avanzar o retroceder para adaptar tu posición al desplazamiento del móvil?		
¿Tuviste que adaptar el giro de la muñeca a la trayectoria del móvil?		
¿Influía que la raqueta estuviese orientada al objetivo en el momento del golpeo del móvil?		
¿Cómo colocarías la raqueta para disminuir el tiempo de reacción del golpeo en ambos lados?		
Una vez que golpeas el móvil ¿Qué posición adopta tu cuerpo?		
¿Cuál es la mayor dificultad que habéis observado?		

ACTIVIDADES DE GOLPEOS Y LANZAMIENTOS

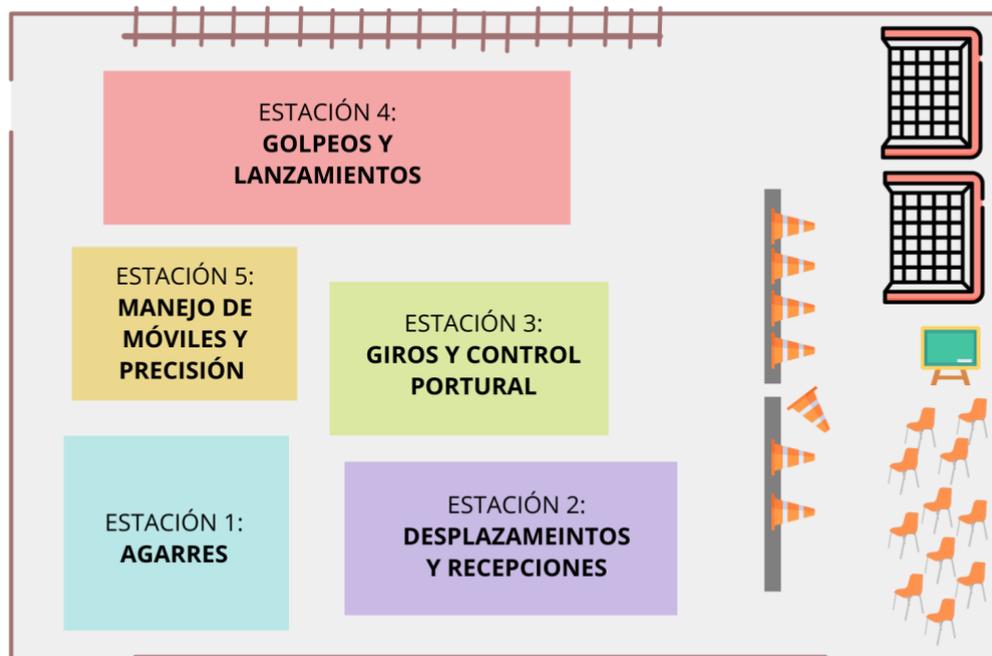
PREGUNTA	SÍ	NO
¿Has adaptado el tipo de golpeo y de agarre según la direccionalidad y altura del móvil?		
¿Has adecuado la fuerza del golpeo para modificar la trayectoria del móvil?		
¿Has desarrollado golpes de diferentes distancias y trayectorias?		
¿Has modificado los agarres según el tipo de golpeo que deseabas?		
¿A qué tipos de lanzamientos soléis recurrir más y por qué?		
¿Los pases son más rápidos y eficaces con una o con dos manos?		
¿Qué golpeo te ha gustado más?		
¿Cuál es la mayor dificultad que habéis observado?		

ACTIVIDADES DE MANEJOS DE MÓVILES Y PRECISIÓN

PREGUNTA	SÍ	NO
¿Te ha resultado fácil meter el móvil en la pelota?		
¿Has logrado golpear algún objeto?		
¿Influye la fuerza del golpeo en la precisión?		
Al cerrar los ojos ¿ha influido el golpeo o ha variado mucho el lanzamiento?		
¿Qué tipo de pase resulta más efectivo cuando estás cerca de la portería?		
¿Es importante tener un plan predefinido para llegar a portería?		
¿Cuál es la mayor dificultad que habéis observado?		

ANEXO 3: CIRCUITO MULTIFUNCIONAL

Imagen de la distribución espacial de la que consta el Circuito Multifuncional. Se muestran las diferentes estaciones que atienden a aspectos que dividen la Habilidad del Tenis, para de esta forma, evaluar cada uno de esos aspectos que la forman.



ANEXO 4: EVALUACIÓN DE LAS DIFERENTES ESTACIONES DEL CIRCUITO MULTIFUNCIONAL

Con el objetivo de confeccionar los aprendizajes y contenidos adquiridos en el Circuito Multifuncional y Progresión de actividades, al final de cada estación el alumnado podrá acceder a una ficha donde se observen reflejadas y explicadas las diferentes actividades de las que consta cada estación, con sus respectivos Contenidos Conceptuales.

ESTACIÓN 1: AGARRES				
ACTIVIDAD	DESARROLLO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA	PREGUNTA C.C.	CONTENIDO CONCEPTUAL
GLOBOS	<p>Cada alumno/a de forma individual realizará golpes con un globo con las diferentes partes del cuerpo de la raqueta que indique el profesor. Se desplazarán por el espacio con la intención de que el globo no toque el suelo.</p> <p><u>Materiales:</u> Globos</p>		Dibuja el material utilizado en el tenis y señala sus partes.	*La raqueta está formada por tres partes: el mango o empuñadura, el cuello o eje de la raqueta y la cabeza, ésta formada por el marco y las cuerdas fijadas entrelazadas a él.
¡PASA LA PELOTA!	<p>En estático y de forma individual realizar autopases lanzando la pelota de tenis hacia arriba de varias formas</p>		¿Cómo colocamos la muñeca si queremos	*Para predecir la trayectoria del móvil y desplazarnos hacia él,

	<p>posibles. De pie, sentados, de rodillas, tumbados.</p> <p><u>Materiales:</u> Pelotas de tenis</p>		sostener un móvil?	<p>debemos de observarlo en todo momento y no perderlo de vista. *Existen diferentes tipos de móviles y cada uno de ellos presenta una forma diferente de caer.</p>
¿VOLANTE O PELOTA?	<p>Por parejas el alumnado deberá pasarse los 3 móviles (volante, pelota de tenis y pelota de gomaespuma) de diferentes formas. Comenzando sin raqueta, continuando con raqueta y finalizando con raqueta y bote. Una vez realicen 5 pases de cada fase, pasarán a la siguiente forma de lanzar o golpear el móvil, permitiendo descubrir que móvil conviene en cada caso.</p> <p><u>Materiales:</u> Pelota de tenis, pelota de gomaespuma y volante.</p>		¿Vuelan igual todos los tipos de móviles?	<p>*El volante es un tipo de móvil que permanece más tiempo en el aire que las pelotas de tenis debido al formato aerodinámico de éste, pues al descender se gira cayendo con el corcho por delante.</p>
LA PATATA QUEMA	<p>Toda la clase organizada en fila deberá pasar corriendo de una raqueta a otra el móvil que sostienen. Simulando que el móvil quema y realizándolo lo más</p>		¿Por qué la muñeca es importante en el	<p>*El giro de muñeca determina el movimiento de la pelota. Debemos realizar un leve giro si queremos que la pelota caiga</p>

	<p>rápido posible, evitando que éste caiga. Se realizará con un volante primero y seguido con una pelota de tenis.</p> <p><u>Materiales:</u> Pelota, volante y raqueta</p>		<p>agarre de raqueta?</p>	<p>suavemente hacia el lado contrario que estamos moviendo la muñeca.</p>
<p>CARRERA DE MÓVILES</p>	<p>Cada alumno/a deberá desplazar sobre la raqueta los diferentes objetos móviles que se presenten, con la intención de llevarlo al otro lado sin que se les caiga. Si el objeto se cae, deberá empezar de nuevo. Se comenzará transportando un volante y seguido una pelota de tenis.</p> <p><u>Materiales:</u> Raquetas, pelotas y volantes</p>		<p>¿Cómo se colocan los dedos en el agarre de raqueta?</p>	<p>*Si queremos evitar que la raqueta se incline y por tanto la pelota se mueva demasiado, debemos agarrar la raqueta con presión, colocando la cabeza de forma paralela.</p>
<p>ESQUIVANDO OBJETOS</p>	<p>En dos equipos deberán hacer relevos, llevando la pelota sobre la raqueta evitando que esta se caiga.</p>		<p>Describe un agarre que conozcas.</p>	<p>*Debemos mantener la cabeza de la raqueta paralela al suelo y hacer un pequeño movimiento del brazo ascendente que sirva</p>

	<u>Materiales:</u> Raquetas y pelotas			de sostén, evitando así que se incline o caiga la pelota.
COME BOLAS	<p>El espacio se organizará con un aro central y varios alrededor. La clase se deberá colocar en los aros de alrededor con el objetivo de a la voz de “YA” coger la mayor cantidad de pelotas encontradas en el aro central, para poder llevarlas y desplazarlas con la raqueta hasta su aro.</p> <p><u>Materiales:</u> Raquetas, pelotas y aros</p>		V1: Ir botando.	*La forma de agarrar la raqueta determina el juego. Según el tipo de agarre que realices la pelota se comportará de una manera u otra.
ARAÑA TENISTA	<p>Con una formación de dos equipos, separados por una línea del campo, uno de cada grupo se colocará en la línea divisoria con la intención de frenar a los jugadores del equipo contrario. Estos deberán pasar la línea sin ser tocados, llevando la pelota en la raqueta, y evitando que ésta se caiga.</p>		¿Es el mismo agarre para desplazar un móvil que para golpearlo?	<p>*Tenemos que tener un control de la pelota a la vez que del entorno.</p> <p>*Dependiendo del agarre de raqueta que utilicemos, podremos lograr posiciones óptimas y seguras en el control de peso y movimiento de raqueta.</p>

	<p>Se gana punto si: -El jugador consigue pasar la línea</p> <p>-Si el que se encuentra en medio de la línea impide el paso a un jugador del equipo contrario.</p> <p>-Si la pelota cae de la raqueta, el jugador perderá el punto.</p> <p><u>Materiales:</u> Una raqueta y una pelota por cada jugador</p>			
MIRA QUE TE COJO	<p>Por parejas, uno se colocará de rodillas y de espaldas al compañero, y el otro de pie. El compañero que está de pie deberá lanzar o botar la pelota por delante del compañero. El compañero situado de rodillas deberá coger dicha pelota cuando solo de un bote, de no ser así, no obtendrá punto. Cuando pase el tiempo, se cambiarán los papeles y ganará el que más puntos haya obtenido.</p>		<p>¿Qué características presenta la pelota de tenis con respecto al volante?</p>	<p>*Cuanto más elevado sea el lanzamiento más fácil será su recepción al encontrarse ésta mayor tiempo en el aire.</p> <p>*El tiempo de reacción es menos en pelotas de tenis que en volantes, debido a sus características y vuelo más homogéneo de éstas.</p>

	<u>Materiales:</u> Pelotas			
EL HUEVO A LA SARTÉN	<p>Por parejas, uno de ellos presentará una pelota y otro una raqueta. Deberán lanzar la pelota hacia arriba para que la persona que tenga la raqueta trate de conseguir que la pelota caiga sobre ella, intentando que esta no se caiga al suelo.</p> <p><u>Materiales:</u> Raqueta y pelotas.</p>		¿Cómo debemos colocar la raqueta si queremos amortiguar la pelota?	*Si queremos amortiguar un móvil debemos de colocar la raqueta paralela al suelo con un pequeño movimiento del brazo descendente, sirviendo éste de amortiguación.
VUELTA A LA TORTILLA	<p>Cada alumno/a con una raqueta y una pelota deberá realizar golpes consecutivos hacia arriba, intercambiando o alternando la cara de golpeo de la raqueta.</p> <p><u>Materiales:</u> Raquetas y pelotas</p>		Describe una situación en la que intervenga el giro de muñeca.	*Durante el vuelo del móvil y con el fin de preparar el golpeo posterior debemos de realizar una predisposición con un giro de muñeca de forma que la palma de la mano mire hacia abajo.

ESTACIÓN 2: DESPLAZAMIENTOS Y RECEPCIONES				
ACTIVIDAD	DESARROLLO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA	PREGUNTA C.C.	CONTENIDO CONCEPTUAL
CAZANDO MOSCAS	<p>Por parejas, uno con un aro y otro con una raqueta y una pelota, deberán intentar golpear hacia arriba la pelota lanzada por el compañero, para que su pareja se mueva hacia la dirección de caída y pueda conseguir pasar ésta por el aro sujeta.</p> <p><u>Materiales:</u> Aros, raquetas y pelotas.</p>		Al recibir el móvil ¿debemos ir a por la pelota o esperar a que ésta llegue hacia nosotros?	*Con la mirada en el móvil y el desplazamiento hacia éste, es posible que tengamos que realizar pasos pequeños para ajustar nuestra posición a la altura y dirección de la bola.
TODO PARA TI	<p>Se divide la clase en dos equipos. Cada equipo presentará varias pelotas que deberán llevar al campo contrario. Cuando pase el tiempo, se contabilizarán las bolas que hay en cada campo con la intención de ver quien ha ganado. Gana el que menos bolas tenga en su campo. No pueden llevar más de dos pelotas a la vez. Una vez que dejen una, se tendrán que desplazar a por la otra.</p>		¿Hacia donde miramos al golpear el móvil?	*En la carrera de desplazamiento la mirada está direccionada al objetivo o móvil a conseguir.

	<u>Materiales:</u> Pelotas.			
MANOS TIJERAS	<p>Un jugador se encuentra en un campo, mientras que el primero de la fila situado al otro lado, lanza una pelota. El jugador que se encuentra solo en el otro campo, deberá coger la pelota que su compañero le lanza con dos raquetas, de tal manera que la tenga que atrapar. Si éste la atrapa, el compañero que ha lanzado la pelota tendrá que ir al otro campo a intentar atrapar la pelota que el siguiente de la fila lance.</p> <p><u>Materiales:</u> Dos raquetas por jugador y pelotas</p>		¿Dónde colocamos los brazos para tener mayor tiempo de reacción en las recepciones?	<p>*A la hora de recepcionar el móvil, debemos de encontrarnos en bipedestación con ojos abiertos sobre una superficie estable.</p> <p>*Un correcto agarre de raqueta se basa en apoyar la palma de nuestra mano en el mango o empuñadura de ésta para asegurarnos de que la cabeza de la raqueta se encuentre perpendicular al suelo.</p> <p>*El movimiento de raqueta para recibir un objeto se acompañará con la mirada del mismo para una óptima coordinación y posterior recepción.</p>

¡YO LA COJO!	<p>Por parejas y en frente de la pared. Uno de la pareja lanza la pelota contra ésta para que su compañero intente recogerla antes del primer bote.</p> <p><u>Materiales:</u> Pelotas de tenis</p>		<p>¿Qué capacidad permite que nuestros movimientos sean óptimos en el golpeo?</p>	<p>*Debemos de realizar un giro rápido y eficaz corporal y visual para detectar el móvil en el espacio.</p> <p>*Es esencial la coordinación del lanzamiento sin que nuestro movimiento de piernas se vea afectado en el desplazamiento.</p> <p>*Debemos sincronizar las velocidades de desplazamiento.</p>

ESTACIÓN 3: GIROS Y CONTROL PORTURAL

ACTIVIDAD	DESARROLLO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA	PREGUNTA C.C.	CONTENIDO CONCEPTUAL
CAZADORES	Por parejas, uno será la liebre y el otro el cazador. La liebre tendrá que decir derecha o izquierda, según la dirección que éste/a vaya a tomar. El cazador situado de espaldas al escuchar la indicación del compañero deberá girarse e intentar pillarle, y evitar que cruce la línea.		Describe una posición corporal correcta para la fase de recibir un objeto.	<p>*Para disminuir el tiempo de reacción de nuestros movimientos debemos observar y predecir la dirección del móvil.</p> <p>*La posición corporal correcta es aquella que me permite anticiparme ante cualquier movimiento.</p> <p>*La escucha es un factor presente en el juego, por lo que debemos relacionar rápidamente los sonidos con el giro del cuerpo que corresponde al golpeo de la vibración de la que parte.</p>

<p>A TUS PIES</p>	<p>Por parejas nos desplazamos por el espacio. Uno de la pareja mirará a los pies del compañero para a la voz de “YA” lanzar la pelota a sus pies con la intención de darle.</p> <p><u>Materiales:</u> Pelotas de tenis</p>		<p>¿Hacia dónde se dirige la mirada en el momento de golpeo?</p>	<p>*La rotación de la cabeza condiciona la direccionalidad de la mirada, por lo que debe estar orientada hacia el punto del lanzamiento o golpeo.</p>
<p>QUE NO CAIGA</p>	<p>En dos filas una en frente de otra, deberán intentar golpear la pelota uno a otro sin que la pelota toque el suelo. Cuando el primero de la fila golpee la pelota pasará corriendo a ser el último dejando al compañero siguiente tiempo suficiente para continuar con los golpes aéreos.</p> <p><u>Materiales:</u> Raqueta y pelota</p>		<p>¿Cómo se colocan nuestros brazos al golpear la pelota?</p> <p>¿Qué golpeo realizarías si quieres enviar el móvil a una zona lejana?</p>	<p>*Si golpeamos el móvil al cuerpo del compañero/a le resultará más difícil de devolver al no presentar amplitud de movimiento, por lo que debemos intentar golpear la pelota hacia un lado del cuerpo.</p> <p>*Si queremos llevar el móvil a una zona lejana pero accesible para el compañero, realizaremos un golpeo ascendente y bombeado que facilite la llegada de éste. *Debemos ajustar la forma de golpeo atendiendo al objetivo de direccionalidad que queremos enviar el móvil.</p>

ESTACIÓN 4: GOLPEOS Y LANZAMIENTOS

ACTIVIDAD	DESARROLLO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA	PREGUNTA C.C.	CONTENIDO CONCEPTUAL
MOLINILLO	<p>Por parejas, uno será la liebre y el otro el cazador. La liebre tendrá que decir derecha o izquierda, según la dirección que éste/a vaya a tomar. El cazador situado de espaldas al escuchar la indicación del compañero deberá girarse e intentar pillarle, y evitar que cruce la línea.</p> <p><u>Materiales:</u> Pelotas</p>		¿Qué ocurre si presentamos los brazos completamente extendidos?	<p>*El golpeo y la coordinación de los movimientos están estrechamente relacionados.</p> <p>*Los brazos extendidos nos permiten reducir el movimiento de golpeo. *La altura óptima para golpear la pelota es una altura media encontrada por encima de la cadera, pudiéndose presentar el brazo semiflexionado para un mayor golpeo.</p>
LLUVIA DE OVNIS	<p>Por parejas nos desplazamos por el espacio. Uno de la pareja mirará a los pies del compañero para a la voz de “YA” lanzar la pelota a sus pies con la intención de darle.</p> <p><u>Materiales:</u> Pelotas de tenis</p>		¿Por qué miramos a la pelota antes de golpearla?	<p>*La velocidad de descenso de un móvil varía en función de las características y fuerza de caída de éste.</p> <p>*Para establecer el golpeo que vamos a realizar atenderemos a la trayectoria y altura que se encuentra el móvil.</p>

<p>LA PIÑATA</p>	<p>En dos filas una en frente de otra, deberán intentar golpear la pelota uno a otro sin que la pelota toque el suelo. Cuando el primero de la fila golpee la pelota pasará corriendo a ser el último dejando al compañero siguiente tiempo suficiente para continuar con los golpes aéreos.</p> <p><u>Materiales:</u> Raqueta y pelota</p>		<p>Describe un tipo de golpeo.</p>	<p>*Antes de golpear un objeto debemos de adoptar una posición previa básica para facilitarnos los movimientos previos deseados. *En el golpeo echamos el brazo contrario al que golpea hacia adelante y direccionado hacia la pelota para coger mayor impulso y facilitar el movimiento y seguimiento de la pelota.</p>
<p>¡ALLÁ VA!</p>	<p>Lanzar la pelota golpeada con la raqueta, hacia una colchoneta con la mano no dominante tratando de controlar el movimiento.</p> <p><u>Materiales:</u> Raqueta y pelota de tenis</p>		<p>¿Qué ocurre si realizamos un golpeo con la mano no dominante?</p>	<p>*Golpear el móvil con la mano no dominante es mucho más difícil, debido al agarre y fuerza con la que ejercemos el movimiento.</p>

<p>GOLPEAR LA DIANA</p>	<p>Con cuatro aros de diferentes tamaños y escalados de mayor a menor. El alumnado deberá colocarlos para realizar botes con el móvil dentro de cada aro. Cuando realicen 8 botes consecutivos, podrán pasar al siguiente aro. El golpeo se realizará con la raqueta.</p> <p><u>Materiales:</u> Raquetas, pelotas y aros.</p>		<p>¿Qué haces para enviar el móvil a la dirección que quieres?</p>	<p>*La dirección de la cara de la raqueta debe estar orientada al lugar donde queremos mandar la pelota en la fase del golpeo. *En el golpeo de la pelota la posición para mantener la estabilidad es adelantar el pie contrario al brazo que sujeta la raqueta para facilitar el giro del movimiento de golpeo.</p>
<p>POR ENCIMA DE LA CABEZA</p>	<p>Con el objetivo de que adquieran golpes controlados y diferentes, la clase se colocará enfrente de la pared con el objetivo de golpear la pelota por encima de la cabeza. Esto permitirá un agarre diferente para su óptima ejecución.</p> <p><u>Materiales:</u> Raqueta y pelota.</p>		<p>¿Cómo colocaremos la raqueta si queremos golpear la pelota por encima de nuestra cabeza?</p>	<p>*La inclinación de la raqueta y la fuerza utilizada en el momento de golpear la pelota son factores condicionantes en la consecución de apuntar a un objetivo. *Si queremos golpear por encima de la cabeza, la raqueta deberá encontrarse hacia atrás y levemente inclinada para conseguir un golpeo bombeado y ascendente.</p>

<p>EL REY Y LA REINA</p>	<p>Subidos a un banco, deberán golpear la pelota que los compañeros situados en el suelo les lancen.</p> <p><u>Materiales:</u> raquetas, bancos y pelotas</p>		<p>¿Qué sucede si realizamos movimientos lentos en el golpeo?</p>	<p>*Debemos de dosificar el impulso de golpeo al tener en cuenta la altura a la que nos encontremos, ya que ésta hace que la fuerza de la gravedad acompañe a nuestro golpeo.</p> <p>*La inclinación de mi cuerpo determinará el ángulo del golpeo y por tanto de la trayectoria.</p>
<p>LANZA BOLAS</p>	<p>El profesor lanza una bola a un jugador, situado en la otra pista. El jugador deberá golpear la pelota para pasarla por encima de la red que separa ambos campos. Si la bola pasa por la red y entra dentro del campo es buena y obtiene un punto. De ocurrir lo contrario, el alumno que no ha pasado la bola deberá correr al campo donde está situado el profesor para intentar coger la pelota lanzada por el</p>		<p>¿Hacia dónde enviaremos la pelota si inclinamos la raqueta?</p>	<p>*Cuanto mayor inclinación presente la raqueta, más perpendicular irá la pelota con respecto al suelo.</p> <p>*A la hora de recepcionar el móvil para su posterior golpeo, debemos predisponer nuestro cuerpo con pies paralelos a la altura de los hombros y piernas semiflexionadas que mantienen el centro de gravedad bajo y dan mayor estabilidad.</p>

	<p>siguiente compañero. Se salvará si consigue cogerla cuando la pelota solo haya dado un bote. Gana el que consiga tres veces seguidas, pasar la pelota bien.</p> <p><u>Materiales:</u> Cuerda o red, pelotas y raquetas.</p>			
--	--	--	--	--

ESTACIÓN 5: MANEJO DE MÓVILES Y PRECISIÓN

ACTIVIDAD	DESARROLLO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA	VARIANTES	CONTENIDO CONCEPTUAL
DENTRO ARO	<p>En parejas deberán pasarse el móvil golpeado con la raqueta que presenta cada uno. Intentarán que éste bote dentro del aro situado en el suelo entre ambos jugadores.</p> <p><u>Materiales:</u> Raqueta, pelota y aros.</p>		¿Cómo colocamos nuestro cuerpo en la fase de golpeo?	<p>*Debemos de adoptar una postura básica antes de golpear la pelota, para que nos facilite los movimientos posteriores en el momento del golpeo.</p> <p>*El cuerpo debe estar con el tronco ligeramente inclinado y con una mirada de direccionalidad que focalice la bola y el espacio adecuado hacia donde enviar el móvil.</p>
¡GOOOL!	<p>El profesor lanza tres pelotas por jugador, para que cada uno decida la dirección del lanzamiento hacia una de las porterías colocadas al fondo. Gana quien más goles haya metido.</p> <p><u>Materiales:</u> Porterías o aros, raquetas y pelotas de tenis.</p>		¿Qué tienes que hacer si quieres enviar lejos la pelota?	<p>*Adecuaremos nuestra fuerza e inclinación de la raqueta en función de la trayectoria que queramos enviar la pelota, golpeando a distinta altura si queremos que bote en el aro o lo sobrepase.</p>

<p>ANILLO DORADO</p>	<p>Colocar un aro pegado a la pared e intentar introducir la pelota por el aro el mayor número de veces.</p> <p><u>Materiales:</u> Aros y raquetas con pelotas de tenis.</p>		<p>¿Cómo logramos obtener la precisión?</p>	<p>*La precisión se obtiene con la mirada fija en el objetivo a alcanzar y el cálculo de distancias de éste.</p> <p>*Atendiendo a nuestro objetivo, la inclinación de la raqueta en el golpeo será determinante a la altura y trayectoria que toma el móvil.</p>
<p>BOLOS</p>	<p>Con diferentes objetos colocados sobre un banco. El alumnado deberá golpear cada objeto con la pelota, simulando una partida de bolos. Cuanto mayor número de objetos derribe, mayor puntuación obtendrá.</p> <p><u>Materiales:</u> Objetos o bolos, bancos, raquetas y pelotas de tenis.</p>		<p>¿Qué pasa si realizamos el golpeo con los ojos cerrados?</p>	<p>*Al disponernos a lanzar el móvil debemos adelantar nuestro cuerpo con el pie contrario al brazo de golpeo, facilitando así el giro y postura corporal.</p> <p>*Mediante la propiocepción, logramos conocer la posición de nuestro cuerpo en cada momento.</p>

BALONTENIS	<p>El alumnado con un golpeo de raqueta intentará introducir la pelota en la canasta o cesta presente a pocos metros de él. Se irá alejando de la canasta o cesta a medida que va encestando la pelota. Pudiendo así, corregir y controlar la distancia del lanzamiento.</p> <p><u>Materiales:</u> Canasta o cesta, raqueta y pelotas.</p>		¿Qué golpeo tienes que realizar si quieres enviar la pelota por encima del rival?	*Cuanto más cerca se encuentre el objetivo, mayor deberá ser la inclinación de la raqueta e impulso de la ejecución.
------------	--	--	---	--

ANEXO 5: HOJA DE REGISTRO DEL PROFESOR

El docente en su evaluación podrá recoger diferentes ítems mostrados en las siguientes fichas sobre aspectos actitudinales y psicomotrices.

HOJA DE REGISTRO RECOGIDA POR EL DOCENTE EN LA OBSERVACIÓN ACTITUDINAL

CRITERIOS	Alumno 1	Alumno 2	Alumno 3	Alumno 26
Cuida y respeta el material					
Respeto a sus compañeros					
Expresa ideas, sentimientos y reflexiones finales					
Conoce sus limitaciones y trabaja para mejorarlas					
Presenta una óptima predisposición en las tareas					
Muestra un alto grado de implicación e interés por aprender					
Ha obtenido un desarrollo y conocimiento corporal útil					
Adquiere un vocabulario adecuado y significativo sobre los contenidos aprendidos					

I: Insuficiente; R: Regular; S: Suficiente; E: Excelente

HOJA DE REGISTRO RECOGIDA POR EL DOCENTE EN LA OBSERVACIÓN
PSICOMOTRIZ

CRITERIOS	Alumno 1	Alumno 2	Alumno 3	Alumno 26
Conoce las características del material que se va a utilizar					
Conoce el manejo del material					
Reconoce diferentes tipos de golpes y agarres					
Es capaz de reconocer las partes del cuerpo implicadas en cada golpeo o desplazamiento					
Presente un buen control postural					
Desarrolla diferentes destrezas y habilidades motrices gracias a la coordinación óculo manual					
Atiende a las posibilidades motrices individuales					
Respeto las posibilidades motrices de sus compañeros					
Maneja distancias, trayectorias, desplazamientos y golpes en cada una de las actividades					

I: Insuficiente; P: En proceso; S: Suficiente; E: Excelente