



FACULTAD DE EDUCACIÓN DE PALENCIA
UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

**APROXIMACIÓN A LOS ERRORES MÁS COMUNES EN LA REALIZACIÓN
DE HABILIDADES GIMNÁSTICAS BÁSICAS EN 5º DE EDUCACIÓN
PRIMARIA A TRAVÉS DEL ANÁLISIS GLOBAL DEL MOVIMIENTO**

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

AUTOR/A: IRENE SÁEZ CARAZO

TUTOR/A: FRANCISCO ABARDÍA COLÁS



Palencia, 10 de junio de 2022

RESUMEN

Este Trabajo de Fin de Grado se basa en una propuesta de trabajo para el curso de quinto de Educación primaria. Consiste en una Unidad Didáctica centrada en las habilidades gimnásticas desarrolladas a través del Análisis Global del Movimiento (A.G.M.).

A lo largo del trabajo he analizado diferentes metodologías y teorías para llevar a cabo mi propuesta. De esta forma he podido indagar a fondo los orígenes de la gimnasia y del A.G.M. lo que me ha ayudado a fundamentar el trabajo.

La finalidad de este T.F.G. es poder realizar una propuesta a través de una metodología novedosa y lúdica que mantenga el interés del alumnado mientras adquieren contenidos tanto conceptuales como motrices.

PALABRAS CLAVE

Educación Física, habilidades gimnásticas, habilidades motrices, contenido conceptual, equilibrio invertido de brazos, salto interior de plinto, Análisis Global del Movimiento, progresión abierta.

ABSTRACT

This thesis project is based on a work proposal for the fifth year of Primary Education. It consists of a Didactic Unit focused on the gymnastic skills developed through the Global Analysis of Movement (G.A.M.).

Throughout the project I have analyzed different methodologies and theories to carry out my proposal. This way, I have been able to investigate in depth the origins of gymnastics and G.A.M. which has helped me to base the work.

The purpose of this thesis is to be able to make a proposal through a novel and playful methodology that maintains the interest of the students while they acquire both conceptual and motor objectives.

KEY WORDS

Physical Education, gymnastic skills, motor skills, conceptual concept, inverted arm balance, inner plinth jump, Global Analysis of Movement, open progression

ÍNDICE

I. INTRODUCCIÓN.....	1
1. RELACIÓN CON EL CURRÍCULO.....	2
2. ADAPTACIÓN AL ÁMBITO EXTRAESCOLAR	3
3. ELECCIÓN PERSONAL DEL TEMA.....	3
III. OBJETIVOS.....	5
IV. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	6
1. EDUCACIÓN FÍSICA Y HABILIDADES MOTRICES	6
1.1 Educación Física.....	6
1.2 Habilidades motrices.....	7
2. HABILIDADES GIMÁSTICAS	7
2.1 Equilibrio	8
2.2 Coordinación.....	10
2.4 Ventajas de la práctica de habilidades gimnásticas	12
3. ANÁLISIS GLOBAL DEL MOVIMIENTO.....	13
3.1 La progresión en la realización de las habilidades.....	17
4. REPERCUSIÓN DE LOS ERRORES EN LA REALIZACIÓN DE HABILIDADES GIMÁSTICAS.....	18
4.1 El error.....	18
4.2 El error en la gimnasia.....	18
4.3 La repercusión del error en la gimnasia: La lesión.....	19
V. METODOLOGÍA	22
VI. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LA PROPUESTA	22
1. PRESENTACIÓN DEL TRABAJO	22
2. ALUMNADO DE 5º DE PRIMARIA.....	23
3. METODOLOGÍA	23
4. OBJETIVOS QUE SE TRABAJAN.....	24
5. CONTENIDOS QUE SE TRABAJAN.....	25
6. PROPUESTA DIDÁCTICA.....	25
7. EVALUACIÓN.....	40
VII. CONCLUSIONES.....	41
VIII. BIBLIOGRAFÍA Y WEBGRAFÍA	43
IX. ANEXOS	46

I. INTRODUCCIÓN

Este documento pone fin a mis estudios universitarios en el Grado de Educación Primaria con mención en Educación Física. A través de él pretendo reflejar la importancia que tienen las habilidades gimnásticas en la educación y los numerosos beneficios que tienen para todas las personas que realizan este tipo de actividades. Esta propuesta se basa en una unidad didáctica sobre las habilidades gimnásticas a través del Análisis Global del Movimiento (A.G.M.) en un aula de 5º de Educación Primaria.

A continuación, avanzaré brevemente el contenido que abordo en este T.F.G. y que he ido desarrollando a lo largo del tiempo:

Con la justificación intento explicar de forma clara los motivos por los que he elegido este tema y por qué se debe introducir dentro de las aulas o incluso se puede llevar fuera de ellas. A su vez, también incluye el marco teórico que tomo de referencia para realizar esta unidad didáctica.

Seguidamente, están los objetivos que redacté al inicio de este trabajo para tener una base sobre la que construir el contenido y marcarían el desarrollo del T.F.G. Gracias a estos objetivos he podido concluir este documento y me han servido de inspiración para saber lo que quería conseguir con este trabajo.

Posteriormente he ido desarrollando la parte más teórica de este trabajo, para ello me he tenido que informar a través de libros, revistas, documentos aportados por mi tutor. Todo esto me ha ayudado a completar mi formación como universitaria y como futura docente, lo que me ha permitido adquirir mayor conocimiento sobre las habilidades gimnásticas desde un nuevo punto de vista y he podido averiguar qué tipo de metodología es la más conveniente utilizar y en la que me he basado para realizar esta unidad didáctica.

Tras exponer las sesiones que van a conformar la unidad didáctica y como se van a llevar a cabo, expongo una conclusión del trabajo en la que valoro de forma personal lo que me ha aportado.

Para culminar el TFG está la bibliografía que he utilizado para llevar a cabo todo este trabajo y los anexos con los documentos que son necesarios para realizar las sesiones o los materiales que se utilizan.

II. JUSTIFICACIÓN

En este apartado pretendo dar respuesta a varios apartados clave de este trabajo. El primero es el porqué de este trabajo. A lo largo de mi trayecto universitario he podido ver, gracias al profesorado especialista que imparte la mención, varios aspectos de la Educación Física que me han llamado la atención, que han hecho que me dé cuenta de la importancia que tiene esta área para el desarrollo completo del alumnado y que el currículo oficial es una herramienta que tenemos para poder desarrollar nuestra actividad como docentes.

Además, me he dado cuenta de lo esencial que es trabajar las habilidades gimnásticas dentro del aula, entre las que destaco la importancia que tiene desarrollar las habilidades motrices para la vida cotidiana del alumnado. La Educación Física busca crear aprendizajes a través del movimiento y del cuerpo.

Por otra parte, el realizar habilidades motrices siempre se ha relacionado solo con las personas ágiles o con dotes innatas las pueden realizar, pero yo quería indagar en otra forma de enseñar Educación Física y probar que las habilidades gimnásticas no solo las pueden realizar un pequeño grupo de personas, sino que son para todo el mundo.

1. RELACIÓN CON EL CURRÍCULO

Esta propuesta de habilidades gimnásticas se enmarca en el currículo oficial de Castilla y León en el área de Educación Física, el 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.

La unidad didáctica atiende principalmente a dos bloques, el Bloque 2: Conocimiento corporal y el Bloque 3: Habilidades motrices. Además del primer bloque referido a Contenidos comunes. El bloque que mayor peso tiene es el tercero, ya que es el que más relación tiene con el tema tratado en este trabajo de fin de Grado. En el cual se busca un control motor en el alumnado para dominar acción motriz y generar situaciones en el aula donde puedan conseguir los niños/as mayor autonomía personal y confianza en sí mismos.

Como indica el BOCyL (2016) tratar este tema dentro del ámbito escolar es realmente importante. Permite al alumnado adquirir un mayor conocimiento y control corporal que les permitirá explorar su potencial motriz y aplicarlo en su vida diaria. El progreso corporal que los alumnos/as logran a lo largo de los cursos les ayuda a ajustarse corporalmente a las situaciones, tanto dentro como

fuera del aula, para conseguir conductas motrices cada vez más eficaces, optimizar la realización y gestionar el riesgo que conllevan las mismas.

Trabajar las habilidades motrices en el aula es fundamental para el desarrollo completo del alumnado. Son un pilar imprescindible para el desarrollo motriz de los niños/as que les permitirá adaptarse a la vida dentro como fuera del colegio y poder desenvolverse en cualquier situación de forma natural y sencilla.

2. ADAPTACIÓN AL ÁMBITO EXTRAESCOLAR

Uno de los potenciales que tiene este trabajo es su posible aplicación y adaptación al ámbito extraescolar. No solo al ámbito de la gran cantidad de tipos de gimnasia que hay a nivel base o de alta competición, sino que se pueden aplicar a gran cantidad de deportes o actividades fuera de lo educativo.

Gracias a las habilidades gimnásticas no solo pueden desarrollar sus habilidades motrices de forma individual, sino también fomentando la imaginación pueden realizar las mismas por parejas, tríos o grupos a través de enlaces o combinaciones de diferentes actividades.

Es decir, abarca un gran abanico de posibilidades tanto fuera como dentro del ámbito escolar. Por ello, las habilidades gimnásticas es un tema muy rico que se puede explotar de forma infinita llegando a superar las expectativas de las personas que las realizan u observan. Por lo cual, creo que es un proyecto de gran interés para llevarlo a la práctica.

3. ELECCIÓN PERSONAL DEL TEMA

Reflexionando sobre cuáles han sido las razones intrínsecas que me han llevado a abordar este tema como fundamento del T.F.G., puedo decir que después de analizar brevemente los temas que podía abordar y siguiendo el método de trabajo del A.G.M. de Francisco Abardía; me decidí por profundizar sobre las habilidades gimnásticas.

Por un lado, porque la gimnasia ha sido una parte fundamental de mi vida, ya que comencé a practicar concretamente gimnasia rítmica cuando tenía solamente tres años. En primer lugar, era casi una actividad lúdica que fue convirtiéndose con el tiempo en alta competición, llegando a participar en campeonatos nacionales de categoría federada para lo cual debía dedicar cuatro horas de entrenamiento diario. Al finalizar mi carrera deportiva como gimnasta, seguí vinculada a ella como entrenadora de escuelas, momento en el que amplí el conocimiento de la gimnasia por el contacto con entrenadores de otras disciplinas.

Por otro lado, he podido comprobar durante los dos prácticums que, a pesar de estar presentes en el currículo y tener un bloque de contenidos completo dedicado a las habilidades motrices, tal vez debido a su complejidad o falta de conocimientos por parte del profesorado; estas, en la práctica, han ido perdiendo peso y pasando a un segundo plano. Porque no hay que olvidar que una mala praxis de este tipo de actividades puede conllevar a lesiones muy graves en el alumnado, por lo que en las aulas se acaba optando por realizar deportes mayoritarios como el fútbol o baloncesto.

Por estos motivos, me he decidido por llevar este tema al aula desde la metodología del A.G.M. y las progresiones, para que este tipo de habilidades las pueda llevar a cabo todo el mundo sin necesidad de estar metido en el ámbito de la gimnasia, de una manera que sea también atractiva para el alumnado.

III. OBJETIVOS

-Demostrar los beneficios educativos que tiene la aplicación del Análisis Global del Movimiento en Educación Primaria.

-Conocer y profundizar en diferentes metodologías que utilizar en la enseñanza de habilidades gimnásticas en Educación Primaria

- Analizar la importancia de la buena realización de las habilidades gimnásticas como base de los factores perceptivo-motrices.

-Reconocer los errores más comunes en la realización de las habilidades gimnásticas a través del Análisis Global del Movimiento que permita valorar el aprendizaje del alumnado mediante la adquisición de los contenidos conceptuales.

-Reconocer la importancia de las habilidades gimnásticas dentro del sistema educativo.

IV. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

1. EDUCACIÓN FÍSICA Y HABILIDADES MOTRICES

1.1 Educación Física

El inicio de la Educación Física se remonta muchos años atrás. Pero se puede decir que su origen fue en el siglo XIX, es decir, a finales de la Edad Moderna cuando aparecieron simultáneamente cuatro movimientos gimnásticos, los cuales incitaban a ejercitar a los jóvenes para convertirlos en personas más ágiles y valientes cuya finalidad era convertirlos en soldados fuertes. Por ello, durante muchos años esta asignatura se denominaba “gimnasia”, la cual seguía los pasos de las diferentes Escuelas que eran: la Sueca, la Alemana, la Francesa y la Inglesa. Las cuales utilizaban movimientos basados en otras corrientes anteriores como el Racionalismo, el Romanticismo, el Nacionalismo, etc. Lo que las hace tener una base común, pero cada uno de ellos utiliza un sistema diferente lo que los lleva a tener un rasgo distintivo a lo largo del tiempo.

Estas Escuelas tenían unos objetivos similares, según Kumlien y Emile (2014) se buscaban realizar un ejercicio que sea útil para todas las personas, que se realice de forma progresiva y se ejerciten todos los músculos, y que tenga una implicación en las grandes funciones del organismo que son: la respiración, transmisión nerviosa, nutrición y circulación.

Por ello se convirtió en una actividad muy completa con la intención de forjar jóvenes cada vez más sanos y fuertes, a partir de ejercicios sencillos que posteriormente se iban volviendo complejos realizando volteretas, saltos o giros que ayudaban a mejorar más destrezas como la agilidad y estimular su capacidad mental. Aquí aparece la idea de que la mente y lo motriz no pueden separarse, como defienden los hermanos Harris (1987, pág. 17) “la mejora del rendimiento no se consigue aislando el cuerpo de la mente”. Por lo que es necesario vincular el movimiento con el aprendizaje del alumnado, como Abardía y Medina (1997) indican, en su libro Educación física de base: manual didáctico, en el que se transmite la idea de que “trabajando lo motor” puede repercutir en “lo psicológico”.

A partir de estas Escuelas, aparecieron gran cantidad de deportes y juegos con reglas que intentan dejar atrás el rendimiento deportivo buscando mejorar lo que llamamos ahora “actitud deportiva”, esto se intentó trasladar a las escuelas.

La Educación Física ha tenido y actualmente sigue teniendo una gran base de estas corrientes gimnásticas, estas han ido dejando huella en el sistema educativo español. Ya en la *Ley de Enseñanza Primaria* de 1945 se utiliza el término de “Educación Física” en la Educación Primaria que “contiene la Gimnasia, los Deportes y los Juegos dirigidos” que sería un primer paso a lo que hoy concebimos como Educación Física.

La Educación Física ha sufrido diferentes transformaciones, tanto en contenidos como en la concepción de la misma, de acuerdo con Parlebás con que “la E.F. es la ciencia de la conducta motriz, entendiendo por conducta motriz, la organización significativa del comportamiento motor” (Sánchez, 2001, pág. 12) llegamos a conocerla tal y como es en la actualidad. Es decir, como una asignatura que como indica el BOCYL con el Decreto 26/2016, de 21 de julio, “tiene como finalidad principal desarrollar en las personas su competencia motriz, entendida como la integración de los conocimientos, procedimientos, actitudes y sentimientos vinculados a la conducta motora.”.

1.2 Habilidades motrices

Las habilidades motrices es uno de los temas principales dentro de la educación física; se encuentra incluido dentro de la Ley Orgánica 2/2006 de forma que da nombre al tercer bloque del BOCYL. A lo largo de los cursos el profesorado tiene como objetivo que todo el alumnado mejore y desarrolle estas habilidades al máximo, en la medida de sus capacidades, a lo largo del tiempo. Además, favorecerá a ampliar el esquema corporal de los alumnos/as lo que beneficiará a salud y vida de los mismos.

Esto indica que este tipo de habilidades son muy importantes para el desarrollo del alumnado, pero ¿qué son las habilidades motrices?

Para Guthrie (1957) la habilidad motriz es “la capacidad, adquirida por aprendizaje, de producir resultados previstos con el máximo de certeza y, frecuentemente, con el mínimo dispendio de tiempo, de energía o de ambas”. Otra concepción de habilidad motriz es la que tiene Batalla (1994), se refiere a “el grado de competencia de un sujeto concreto frente a un objetivo determinado”.

2. HABILIDADES GIMÁSTICAS

Para buscar una definición, he decidido dividir las palabras, quedando separada en “habilidad” y “gimnásticas”. La primera según la Real Academia Española de la Lengua (R.A.E.) viene del latín *habilitas*, *-ātis* 'aptitud, idoneidad' refiriéndose a “gracia y destreza en ejecutar algo que sirve de adorno a la persona, como bailar, montar a caballo, etc”. En cambio, si nos referimos a gimnásticas, que proviene de la palabra gimnasia, según la RAE, se refiere a la “actividad destinada a desarrollar, fortalecer y mantener en buen estado físico del cuerpo por medio de una serie de ejercicios y movimientos reglados”.

Por lo que se puede deducir que de forma simplificada las habilidades gimnásticas son aquellas aptitudes que tiene una persona para realizar una acción de forma ágil con el fin de conseguir un estado físico saludable.

Las habilidades gimnásticas vienen de la práctica de la gimnasia, esta tiene múltiples modalidades, pero de acuerdo con (Espinoza, 2015)

La gimnasia es un deporte en el que se ejecutan varias secuencias de movimientos para ejercitar el cuerpo, ayudando a que el cuerpo tome condición física, ganando fuerza, agilidad y flexibilidad. Aunque el término gimnasia se aplicó primero a los diversos ejercicios que realizaban los atletas griegos, (ejercicios como la carrera, la lucha, el lanzamiento de disco, y el de jabalina, entre otros), en la actualidad se le denomina como gimnasia a un tipo de deporte en el que se realizan series de ejercicios rítmicos que integran a todo el cuerpo, y se pueden realizar solos o mediante el uso de diversos aparatos o herramientas (pelotas, aros, mazas, cintas o listones. (pág. 12)

Además, de acuerdo con Bourgeois (1998) uno de los objetivos que tiene la escuela al utilizar este tipo de actividades es buscar “experiencias numerosas y variadas, la búsqueda de forma activa de soluciones, la globalidad de los movimientos más que la precisión o la ejecución correcta de los mismos”. Por lo que, dentro de la escuela se busca el desarrollo de las capacidades del alumnado para que sea capaz de utilizarlas en su vida cotidiana de forma natural; mejorando su integración en la sociedad de forma que tenga una buena calidad de vida.

Según Estape (1991) la gimnasia debe ser practicada en la escuela como un medio o instrumento de formación para el alumno. Debemos conseguir que el alumnado tenga un dominio de diferentes habilidades motrices y no la realización perfecta de la misma a nivel técnico y de ejecución.

Los deportes gimnásticos se practican para tener y mantener una buena salud. Los ejercicios gimnásticos de poco impacto son útiles para mejorar la motricidad, pero también para la rehabilitación de lesiones y mejorar el estado físico de las personas. Por ello lo convierte en uno de los deportes más completos que nos podemos encontrar. Gracias a las habilidades gimnásticas se desarrollan muchas capacidades, como pueden ser la lateralidad, flexibilidad, fuerza o la velocidad. Las cuales ofrecen grandes beneficios para las personas, pero yo me centraré en el equilibrio, la coordinación y los giros.

2.1 Equilibrio

El equilibrio es un componente fundamental del esquema corporal de las personas, según Onofre Ricardo Contreras se puede definir como “la capacidad de mantener una o de más posturas, o de

recuperarlas una vez perdidas, en contra de unas cuantas fuerzas exógenas puedan incidir sobre nuestro cuerpo” (Jordán, 2004). Por otro lado, Abardía lo define como “capacidad que nos permite controlar el cuerpo en el espacio, puesto que cualquier cambio de posición que se adopte requiere una nueva adaptación a la nueva situación, es decir, ajustar de nuevo la postura y adquirir otra nueva actitud de equilibrio”.

Ambos autores inciden en que es una capacidad que nos ayuda a controlar y reajustar el cuerpo ante cualquier cambio de posición. Pero que una persona pueda mantener el equilibrio depende de dos factores muy importantes, el centro de gravedad y la base de sustentación. La primera en el hombre se encuentra en la parte anterior del sacro, sin embargo, en las mujeres se encuentra algo más bajo, por lo que se puede decir que en el cuerpo humano el centro de gravedad se puede encontrar aproximadamente por la zona de las caderas. La base de sustentación es la principal superficie de apoyo que se tenga a la hora de realizar un equilibrio, a mayor superficie será más sencillo realizar un equilibrio.

Basándome en las ideas de Abardía y Medina (1997), el equilibrio tiene una serie de principios fundamentales que explicaré a continuación:

→ PRINCIPIO I: Nos dice que, ante una igualdad de condiciones con un adversario, aquel que sitúe el centro de gravedad más bajo tendrá mayor estabilidad corporal.

→ PRINCIPIO II: Una persona obtiene más estabilidad ampliando el punto de apoyo en dirección a la línea de fuerza.

→ PRINCIPIO III: La estabilidad aumenta si la línea de gravedad coincide en un punto del área de la base de apoyo que permita la mayor amplitud de movimiento, siguiendo la dirección de las fuerzas que causan este movimiento.

→ PRINCIPIO IV: Cuanto mayor masa corporal se tenga se tendrá mayor estabilidad.

→PRINCIPIO V: Para conseguir una mayor estabilidad cuando tenemos un cuerpo vertical segmentado, se debe intentar desviar en una dirección opuesta al movimiento sobre una base fija para conseguir tener una situación equilibrada o mantener cada segmento que soporta el peso en el eje vertical sobre la base.

→PRINCIPIO VI: Dice que un cuerpo será más estable cuanto mayor sea el rozamiento del mismo con la superficie de contacto.

→PRINCIPIO VII: Para tener mayor estabilidad en un desplazamiento o una situación compleja se debe mantener la mirada dirigida en un punto fijo

→PRINCIPIO VIII: Hay una relación entre el componente mental/emocional, el físico y del equilibrio en circunstancias complicadas o condiciones de estrés o presión.

→PRINCIPIO IX: Se aplican los mismos principios para mantener y recuperar el equilibrio

Podemos encontrarnos distintas clasificaciones de equilibrio. Por un lado, nos podemos encontrar la de Rigal (2006, p. 155), que se enfoca en dos tipos de equilibrios: el estático, en el cual hay una superficie que puede ser cambiante en la cual se encuentra el centro de gravedad, a mayor superficie o base más fácil será encontrar el equilibrio; y el dinámico, que necesita un desplazamiento en el que haya una serie de apoyos con algún tipo de superficie.

Por otro lado, tenemos una clasificación más completa según Abardía (1997) la cual se muestra en la siguiente tabla:

EQUILIBRIOS	REFLEJO	
	AUTOMÁTICO	
	VOLUNTARIO	<ul style="list-style-type: none"> →Estático →Dinámico →Post-movimiento →Con objetos: <ul style="list-style-type: none"> -Estático -Dinámico

Elaboración propia

2.2 Coordinación

La coordinación está presente en todas las destrezas motrices que se realizan, por lo que es imprescindible para nuestro día a día. Su definición varía de unos autores a otros, por ejemplo, Niks y Fleisman (1960) afirma que “es la capacidad de integrar capacidades separadas en una más compleja”. Sin embargo, Frey (1977) lo define como “la capacidad que permite al deportista dominar las acciones motoras con precisión y economía, en situaciones determinadas, que pueden ser previstas (estereotipos), o imprevistas (adaptación), y aprender de modo relativamente más rápido los gestos deportivos”. Collazo (2002) indica que es “la capacidad del sistema neuromuscular para controlar, regular y dirigir los movimientos espacio corporales y temporales en las actividades físico-deportivas, que se expresa en la coordinación motriz inter e intramuscular en estrecha unión con el sistema nervioso central, donde la calidad de los procesos de la percepción, la representación y la memoria del individuo son determinantes para una correcta ejecución motriz del movimiento”. El objetivo de conseguir un movimiento coordinado es dar mayor calidad a la acción motriz consiguiendo que esta sea más segura, armoniosa y se realice de forma fluida.

Además, según Abardía y Medina (1997) podemos hacer una clasificación de los tipos de coordinación:

TIPOS DE COORDINACIÓN	RESPONSABLE DE	MOVIMIENTOS EN LOS QUE PARTICIPA	EJEMPLO
Dinámico general	Acciones o movimientos en los que interviene todo o la mayor parte del cuerpo	Habilidades básicas: -Carreras -Giros -Trepas -Saltos -Reptas	Carrera continua
Dinámica especial o segmentaria	Acciones o movimientos en los que interviene la vista y de forma específica las extremidades superiores, inferiores o ambas a la vez	Óculo manual: interviene en los movimientos de las extremidades superiores Óculo pédica: interviene en los movimientos de las extremidades inferiores	Óculo manual: en un lanzamiento de una pelota Óculo pédica: dirigir un balón con los pies
Disociada	En movimientos con diferentes objetos de forma simultánea.	Movimientos en los que se necesita la intervención de diferentes grupos musculares que no se encuentran relacionados entre sí.	Caminar botando dos balones (uno en cada mano)

Elaboración propia

2.3 Giros

Este tipo de movimiento es de gran importancia para ayudar a las personas a orientarse o situarse en un espacio de forma correcta. Según Sánchez Bañuelos (2002), el giro se puede definir como “movimientos que implican una rotación a través de los ejes ideales que atraviesan el cuerpo humano”. Hay varios tipos de eje que son:

-Vertical o longitudinal: Son movimientos realizados alrededor del eje vertical como son los giros longitudinales, puede ser una vuelta de 360°.

-Horizontal o transversal: Son movimientos realizados en torno al eje frontal. Un ejemplo son las volteretas.

-Antero posterior o sagital: Son movimientos realizados alrededor del eje anteroposterior o también llamado sagital, estos producen los giros laterales como puede ser la voltereta lateral.

Las acciones motrices que se desarrollan gracias a la realización de habilidades gimnásticas están vinculadas entre sí, ya que la mayor parte de ellas pertenecen a la misma estructura de movimientos.

Por lo que es importante que los maestros/as sepan reconocer la relación que guardan las habilidades gimnásticas entre sí, para favorecer al proceso de enseñanza-aprendizaje que tenga el alumnado y poder interconectar diferentes gestos ayudando a que se interioricen de forma permanente. Además, contamos con que este tipo de aprendizaje es completamente vivencial, por lo que experimentan diferentes sensaciones con su cuerpo que probablemente recuerden durante toda su vida.

En consecuencia, es necesario que este tipo de aprendizaje se hagan bien desde el principio y no se necesite una reeducación del movimiento. Ya que, si el alumnado no adquiere un buen esquema corporal en la realización de algún gesto o movimiento, puede arrastrar problemas en su evolución motriz que pueden ser muy complicadas de subsanar.

2.4 Ventajas de la práctica de habilidades gimnásticas

Las ventajas que ofrecen las habilidades gimnásticas son muchas, entre las que destaco: la mejora de la postura corporal, ya que al tener mayor control corporal aprenden a modificar esos malos hábitos por una correcta colocación de las partes del cuerpo.

También aumenta la concentración e implica una gran disciplina, para conseguir la realización de las habilidades es muy necesario tener estabilidad mentalmente hablando y tener buenos hábitos para evitar lesiones o mejorar el rendimiento. A su vez, el ir consiguiendo realizar habilidades cada vez más complejas e irse superando a si mismo hace coger más confianza en las personas y a tener una buena autoestima y autoconcepto de sí mismos.

El realizar habilidades gimnásticas ayuda a conseguir un estilo de vida saludable y reducir la obesidad infantil, que de acuerdo con las ideas de Achor et al. (2007) está cada vez más presente en nuestra sociedad y es algo que como maestros/as debemos tener en cuenta.

Finalmente, hay que destacar que la gimnasia y la práctica de este tipo de habilidades son unas de las actividades más completas que las personas puedan realizar. Se trabaja tanto la fuerza, la flexibilidad, el equilibrio, la velocidad, la coordinación y la disciplina que este deporte conlleva. Además, favorece a tener un estilo de vida activo y saludable y beneficia al desarrollo completo de los niños y niñas.

Por todo esto, realizar habilidades gimnásticas en el aula favorece a que el alumnado tenga un mayor conocimiento y control corporal, lo que les permite saber los factores perceptivo-motrices que intervienen en cada habilidad. Esto les permitirá practicarlas y realizarlas de una forma segura hasta su dominio.

3. ANÁLISIS GLOBAL DEL MOVIMIENTO

Esta metodología surgió a partir de la teoría de la psicocinética de Jean Le Boulch. Ambas dos parten de la idea de aprender a través del movimiento como idea principal. Como señalan Nista y Wey (2015) “con un trabajo dirigido a la exploración del movimiento y al descubrimiento del propio cuerpo, es posible conseguir la conciencia corporal, o mejor aún, la corporeidad, a través de vivencias que llevan al dominio del movimiento” (p.36)

El Análisis Global del Movimiento cuyas siglas son AGM, es según Abardía (1998, p.128), “una estructura didáctica que pretende ayudar al futuro/a maestro/a especialista en E.F. a interpretar la motricidad desde una perspectiva global y abierta”. A su vez, ayuda a elaborar múltiples recursos didácticos que llevar a cabo en las clases de E.F. o en otro tipo de actividades deportivas.

Los objetivos que el Análisis Global del Movimiento pretende cumplir son:

- 1.- Incorporar en el futuro especialista la Visión Global de la Motricidad: comprobar todas las posibilidades de acción.
- 2.- Profundizar en los conocimientos de una habilidad determinada.
- 3.- Analizar los factores influyentes en las actividades motrices.
- 4.- Determinar las posibilidades de acción a través de enlaces y combinaciones con otras habilidades motrices.
- 5.- Elaborar un esquema didáctico que nos ayude a situar los recursos a lo largo de una o varias Unidades Didácticas:

- 5.1.- Secuenciación y Gradación a través de los apartados centrados en las Intenciones Motrices.

5.2.- Conseguir la interconexión de tareas con diferentes habilidades motrices a través de distintos entornos y/o materiales.

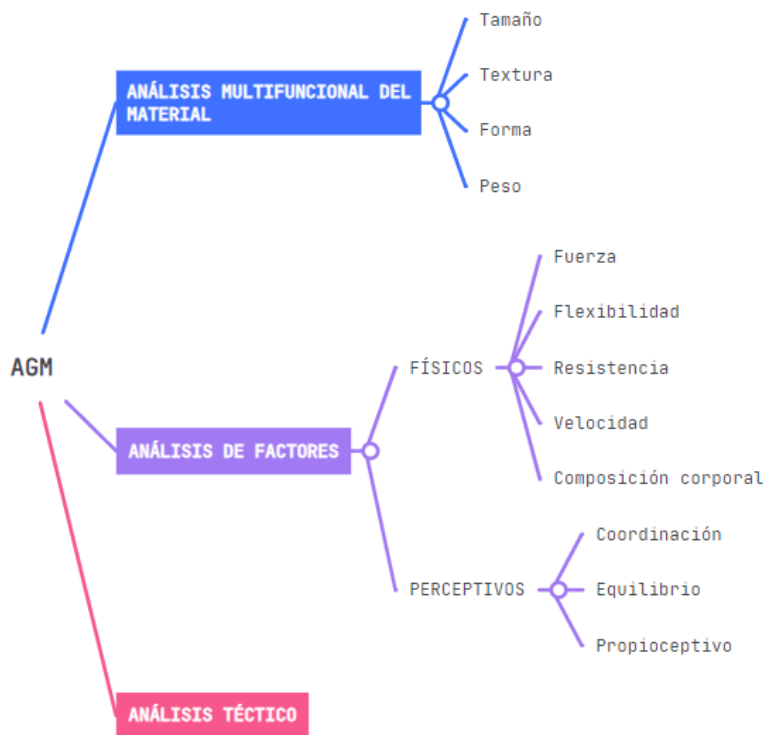
5.3.- Concretar los aprendizajes que se llevan a cabo dando énfasis en este apartado a los contenidos conceptuales.

5.4.- Saber desarrollar propuestas que entiendan el proceso de enseñanza aprendizaje como la consecuencia de la atención prestada al proceso de la acción.

5.5.- Saber concretar los objetivos que se persiguen partiendo de los Objetivos Generales en E.F. para Educación Primaria.

Esta metodología lo que busca es trabajar diferentes habilidades motrices desglosando cada uno de los factores que intervienen en ellas. Se estructura en:

Ilustración 1: Esquema AGM. Elaboración propia



El Análisis Multifuncional del Material es un análisis elemental que nos informa de las características físicas que tiene, su utilidad y las posibilidades motrices que nos ofrece en una habilidad concreta.

El tipo de material elegido condiciona cualquier tipo de progresión que se tenga planteada, ya que en función del nivel motriz del alumnado se podrán plantear situaciones de menor o mayor grado de dificultad para poder conseguir que cada alumno/a consigan mejorar y sacar la mejor versión de sí mismos. A su vez, incrementar la dificultad de una habilidad con un objeto incrementa el nivel de estímulos y es más motivante para ellos por lo que su nivel de rendimiento dentro del aula aumentará.

Además, la realización de un buen Análisis Multifuncional del Material ayuda a prevenir lesiones, que pueden llegar a suceder en la práctica de la habilidad. Por lo que es muy importante tener en cuenta cómo, cuándo y dónde se debe utilizar cada material tanto dentro como fuera del aula.

El Análisis de Factores indaga en los elementos que intervienen en una habilidad, desde el punto perceptivo y físico motriz, esto ayuda al profesorado a saber qué se debe trabajar en cada actividad para poder mejorar de forma progresiva. A su vez, interpretamos que los factores perceptivo-motrices son “aquellos factores que participan en la actividad desde el campo de lo perceptivo, incluyendo tanto el área propioceptiva como exteroceptiva” (Abad Sainz, Abardía Colás, & Santos Domínguez, 2019, p. 17)

El realizar el análisis de factores es esencial para poder llevar a cabo las progresiones de forma efectiva en el aula y permite saber al maestro/a especialista qué se va a enseñar durante las sesiones. Además, es necesario tener en cuenta qué factores son claves para la práctica y realización de una actividad, de forma que se pueda trabajar de manera eficiente en torno a ello produciendo un efecto positivo en el cuerpo del alumnado eliminando al máximo el riesgo de lesión.

Este tipo de análisis ofrece al profesorado poder ver la relación que hay entre diferentes habilidades motrices y permite que los alumnos/as puedan realizar múltiples actividades que tengan un esquema de movimiento similar con diferentes niveles de dificultad, lo que les va a permitir que su mejora se realice de forma más rápida y sencilla. A su vez, esa vivencialidad favorece a la adquisición de los contenidos conceptuales de forma significativa gracias a haber percibido de forma corporal ese movimiento.

El Análisis Técnico es aquel que nos ayuda a saber cómo se realiza de forma correcta una habilidad motriz determinada. Su finalidad es separar las zonas corporales que se utilizan en la habilidad que se va a trabajar para describir el movimiento corporal que se realiza en cada segmento del cuerpo de forma correcta.

Para poder realizar una descripción de calidad es necesario tener una representación mental del cuerpo y la habilidad que se quiere realizar. Realizar un minucioso análisis técnico nos ayuda a conseguir unos criterios de evaluación sobre la ejecución motriz de una actividad. Esto nos permite sacar los contenidos conceptuales que el alumnado debe saber para la consecución de la tarea motriz. Además de los contenidos procedimentales y actitudinales que el alumnado debe tener durante las sesiones o la realización de la habilidad, este puede autoevaluarse de forma objetiva y darse cuenta de qué es aquello que deben mejorar y cómo, haciendo que mejore su propio conocimiento y conocimiento de su propio cuerpo.

El A.G.M como maestros/as nos ofrece múltiples beneficios. Esta metodología permite la enseñanza de cualquier habilidad motriz teniendo en cuenta todos los factores que intervienen en ella. Se realiza una progresión abierta de actividades en función de la dificultad de las mismas a través de transferencias motrices. Se refiere a trabajar diferentes actividades que compartan el mismo esquema corporal, de forma que favorece la adquisición del gesto y de la habilidad motriz principal, aunque la ejecución o la forma de las actividades sean diferentes.

Además, tiene en cuenta el grado de dificultad del alumnado al realizar actividades motrices, por lo que se busca una elaboración de progresiones que favorece al alumnado a respetar el nivel del cual parte, mejorando a su propio ritmo. Así mismo, complementa el aprendizaje de los alumnos/as mediante los contenidos conceptuales que tienen coherencia con la habilidad motriz que se esté aprendiendo. De esta misma forma, también nos permite adaptarnos a la edad y curso de los alumnos, trabajando desde la individualidad para que adquieran dichos conocimientos.

Es decir, cuenta con una coherencia didáctica en el desarrollo de la habilidad motriz, la sistematización de los gestos a través de una metódica progresión analizada por el maestro/a de E.F. hace que el proceso de enseñanza aprendizaje sea una experiencia enriquecedora y buena para el alumnado.

Marcando como objetivo de este parámetro la consecución de una correcta maduración e interiorización de las habilidades técnicas a las que se refiere el estudio, consiguiendo además facilitar que los alumnos disfruten durante la actividad, es decir, durante la práctica. De este modo, las actividades se encontrarán numeradas gradualmente dependiendo del nivel de dificultad motriz que el profesor considera oportuno reforzar.

En mi opinión, esta es una herramienta perfecta y fundamental para utilizar en Educación Física tanto en Primaria como en cualquier otra etapa educativa, tanto es así que no soy capaz de plantearme otro modo más perfecto de abordar la Educación Física.

3.1 La progresión en la realización de las habilidades

Una vez que se ha estudiado a fondo una habilidad y se conoce a la perfección gracias al AGM y sus análisis, podremos empezar a realizar una “progresión abierta”. Una progresión abierta se puede definir como “un conjunto de actividades ordenadas y jerarquizadas por nivel de dificultad que a su vez se clasifican según diferentes factores extraídos de los análisis previos de la Habilidad Motriz” (Abad Sainz, Abardía Colás, & Santos Domínguez, 2019, p. 20).

Esta progresión tiene la característica de que permite adaptarse a la diversidad de todo el alumnado, ya que se parte del nivel de cada persona de forma individualizada. Se consigue gracias a la progresión amplia de múltiples actividades, estas estarán secuenciadas en función del nivel de dificultad que tiene cada una. Por lo que se tienen en cuenta las características y necesidades de cualquier persona para que su aprendizaje se realice de forma única y de forma personalizada.

La ventaja de tener un trato individualizado es que se consigue atender a cualquier tipo de alumno/a, teniendo en cuenta cada ritmo de aprendizaje, su nivel y diversidad, logrando que vayan mejorando de forma gradual a lo largo del tiempo.

Las progresiones abiertas según Abardía (2017) se secuencian en función de los siguientes factores:

- Dificultad en la asimilación de los esquemas motores: se debe tener en cuenta el rodaje motriz del alumnado y el nivel de dificultad que se va a plantear.
- Complejidad Conceptual: teniendo en cuenta la capacidad cognitiva del alumnado se debe crear conexión entre los conocimientos previos que ya tienen con lo que queremos enseñar.
- Dificultad Técnica: según el control motriz que tenga el alumnado a través de diferentes enlaces o combinaciones se podrá complicar o simplificar la habilidad que se vaya a trabajar.

Debemos transformar estos aprendizajes teóricos, procedimentales y actitudinales en contenidos conceptuales que el alumnado pueda comprender para complementar aquella información que ya se tiene sobre la tarea motriz.

3.1.1 Enlaces y combinaciones

“La orientación para la planificación de la progresión de la secuencia de ejercicios sigue un aumento sistemático de las exigencias del aprendizaje mediante formas dirigidas del ejercicio para la dirección óptima de este hacia un objetivo modélico” (Martin, Nicolaus, Ostrow, & Rost,

2004, p. 316). Este aumento de dificultad en las habilidades se realiza a través de los diferentes enlaces y combinaciones, que sirven para enriquecer la habilidad motriz que se va a trabajar aportando motivación al alumnado por conseguir un nuevo reto que todavía no han conseguido.

Por ello sirven para ampliar todavía más la gama de actividades que los alumnos/as pueden realizar en el aula en función de su nivel motriz para trabajar desde sus propias necesidades y capacidades motoras.

4. REPERCUSIÓN DE LOS ERRORES EN LA REALIZACIÓN DE HABILIDADES GIMÁSTICAS

4.1 El error

El error en el proceso enseñanza-aprendizaje ha sido durante mucho tiempo perseguido en la sociedad, tanto en los deportes como en las aulas. Pasando por varias concepciones, la desde la idea de que es algo malo que merece una sanción hasta la concepción de que es un instrumento que ayuda al aprendizaje y adquisición de múltiples conocimientos, de modo que a través del “ensayo-error” y la vivencialidad de los mismos se aprende de forma más significativa.

En concordancia con las ideas de Guzmán (1999), el error no debe perseguirse para conseguir algo concreto, ha de entenderse como algo natural que surge en un proceso de cambio. A partir de esta concepción, aparece el proceso de descubrimiento en el cual la persona que quiere aprender, parte de diferentes conjeturas de las cuales posteriormente desarrolla y elabora una respuesta.

Torre (1993) nos indica que una persona trate el error depende de la madurez que tenga una persona, es decir, que es importante el nivel de desarrollo para poder comprender el error como muestra de progreso.

Pero la finalidad que se quiere conseguir es que el alumnado adquiera un mínimo de conocimientos y habilidades, es decir, que lleguen a un dominio de los contenidos tanto a nivel motriz como conceptual.

4.2 El error en la gimnasia

Para hablar del error en las habilidades gimnásticas, primero se debe destacar lo complicada que puede llegar a ser la técnica o la ejecución de algunas habilidades motrices. A la hora de realizar

estas habilidades se le van sumando elementos coordinativos que vuelven cada vez más complejos los elementos y se van volviendo de mayor dificultad.

Es decir, es muy importante tanto el aprendizaje motor como el ser consciente de los contenidos y cómo se realiza una habilidad para poder ejecutarla de forma correcta. Por ello algunos de los errores se pueden dar por parte del docente y del discente.

Centrándome en el docente, para evitar los errores se debe elegir una metodología adecuada de forma que los contenidos conceptuales queden claros para que el alumnado sea capaz de visualizar la acción motriz de forma clara antes de realizarla físicamente. En el momento de la realización inciden de forma directa en los aspectos técnicos los procesos de enseñanza-aprendizaje por ello la aparición de los fallos en la ejecución en la valoración final en una habilidad se deben tratar de forma constructiva para que el alumnado no lo vea como algo malo o nocivo para ellos.

Por ello es importante que los docentes trabajemos bien la fase de dominio asegurando que los gestos se consiguen de forma progresiva y segura evitando errores técnicos graves que pueden producir lesiones.

4.3 La repercusión del error en la gimnasia: La lesión

Las lesiones que mayormente presentan los niños pequeños son las relacionadas con los cartílagos, especialmente los de crecimiento de los huesos largos y de los núcleos secundarios de osificación y de las apófisis, como consecuencia de una sobrecarga o lesión aguda durante la práctica de algún deporte.

Según un estudio realizado en Estados Unidos por el NEISS-AIP (National Electronic Injury Surveillance System All Injury Program) la tasa más alta de lesiones asociada a la práctica de deportes y recreación ocurre en personas en la edad comprendida entre los diez y los catorce años. Y de entre los 30 millones de niños y adolescentes que realizan deporte del 3 al 11% se lesionan en algún momento del año.

Centrándome en la gimnasia y sus diferentes modalidades las lesiones que más se producen según el estudio anterior son:

→ Lesiones de la cabeza: estas son las más peligrosas durante la práctica del deporte, ya incapacitan más que aquellas que se producen en otras partes del cuerpo. El cerebro es un órgano que tolera mal los traumatismos y la recuperación de estas lesiones suele ser muy lenta y compleja ya que se suelen dar lesiones por impacto.

→Lesiones del codo: aquellos deportes en los que se lanza, hay agarres o tienen gran movilidad articular, pueden llegar a causar graves problemas en la articulación del codo, que pueden producir lesiones agudas o crónicas.

→Lesiones del abdomen: este tipo de lesiones suelen ser secundarias y no suelen necesitar hospitalización.

Sim embargo, otro estudio realizado por la Universidad de Pontevedra en el año 2018, señala que las lesiones más habituales en gimnastas son:

→Lesiones de tobillo: siendo las más comunes los esguinces y las fracturas. Normalmente producidos por realizar uno o varios movimientos bruscos de esta articulación.

→Lesiones de rodilla: suelen producirse cuando la articulación realiza demasiados movimientos repetitivos y se fuerza demasiado. La rodilla al estar compuesta por cartílagos, huesos, músculos, tendones y ligamentos pueden llegar a producirse lesiones muy graves e incluso permanentes si no se tiene cuidado.

→Lesiones de espalda: Producida normalmente por la hiperflexión de la espalda de forma reiterada es lo que produce el dolor de la misma. Este tipo de práctica puede llevar a acelerar el cambio de la forma de la columna vertebral de una manera permanente.

En lo que ambas coinciden es que una lesión te puede dificultar o impedir realizar diferentes actividades. Además, produce que el rendimiento disminuya y si no se cura o se cuida, la lesión puede empeorar e incluso llegar a ser crónica impidiendo que se realice actividad física con normalidad.

Hay algunos factores que se relacionan con las lesiones, están divididos en:

→Factores intrínsecos: son aquellos que están relacionados con la persona que realiza la habilidad motriz. Por ejemplo, la edad, el género, la composición corporal, el estado de salud...

→Factores extrínsecos: son aquellos que están relacionados con el ambiente o el entorno que rodea a la persona. Por ejemplo, el régimen de entrenamiento, el lugar donde se realiza, factores ambientales...

4.3.1 Lesiones agudas y crónicas

Una lesión se puede definir como “aquella que se produce como consecuencia de la práctica de alguna actividad deportiva y, generalmente, afecta al aparato locomotor” (Marqueta, 2017). Se pueden dividir en dos tipos:

→Lesiones agudas: Son aquellas producidas de forma repentina, normalmente por el estiramiento de forma brusca de un músculo. Puede durar entre unas pocas horas hasta dos o tres meses. Los síntomas de este tipo de lesiones suele ser la hinchazón de la zona, moratón, dificultad del movimiento, dolor repentino, pero disminuye rápidamente con hielo y medicación.

→Lesiones crónicas: son aquellas que se desarrollan a lo largo del tiempo de forma paulatina y finalmente tienden a doler, hasta cuando se está en situación de reposo. Se suelen producir por la sobrecarga de una zona corporal o la repetición continuada de algún gesto deportivo, sin que se produzca una recuperación adecuada al esfuerzo requerido y se definen como crónicas cuando tienen una duración mayor a seis meses.

Se trata la lesión para poder disminuir el dolor utilizando rehabilitación gracias a la fisioterapia, reposo e incluso medicación. Pero para poder mejorar realmente se debe hacer un estudio en el que se analicen todos aquellos factores que pueden haber originado la lesión, para poder cambiar ese mal hábito.

Los síntomas que suelen tener este tipo de lesiones son la rigidez y falta de movilidad, una deformidad y dolores continuos en la zona, incluso en reposo, la medicación no quita el dolor solo lo disminuye temporalmente.

Esto aplicado al ámbito escolar nos hace reconocer la importancia que tiene prevenir todo lo posible las lesiones en el alumnado. La prevención es un punto fundamental que comienza siendo conscientes del respeto por la salud del cuerpo y del entorno. Compartiendo la teoría de Gómez (2009) “por prevención entendemos todas aquellas medidas que se deben tomar para evitar un riesgo o lesión; y por otro lado, para mejorar la calidad de la práctica física”. De este modo, es fundamental tener en cuenta algunos criterios y factores para prevenir las lesiones en el ámbito de la Educación Física: higiene postural del ejercicio, correcta utilización de espacios, materiales e instalaciones, hábitos de higiene personal y la nutrición que lleva la persona.

V. METODOLOGÍA

Este Trabajo de Fin de Grado le he ido realizando en diferentes apartados a lo largo del tiempo. Empecé a finales del primer cuatrimestre de la universidad eligiendo tutor y tema para el mismo, decidiéndome finalmente por “*errores más comunes en la realización de habilidades gimnásticas básicas en 5º de educación primaria a través del análisis global del movimiento*”. Poco después seguí elaborando los objetivos que marcarían el rumbo de este T.F.G. y continué realizando un esquema de todos los apartados que consideré que debía contener, aunque mientras iba elaborando diferentes contenidos este fue modificándose hasta tener la forma que tiene hoy.

Una vez le tuve estructurado, me centré en buscar información y documentación para la elaborar la fundamentación teórica. Esto no me resultó nada sencillo, ya que la mayor parte de la bibliografía estaba desfasada y carecía de validez. Pero finalmente, conseguí encontrar bibliografía adecuada para elaborar mi trabajo con éxito.

Posteriormente, me centré en la unidad didáctica que iba a realizar pensando en la metodología más adecuada para trabajar las habilidades gimnásticas y que fuera interesante para el alumnado, de forma que les motivara a seguir mejorando a lo largo del tiempo por lo que me decidí a seguir con el método de trabajo que Francisco Abarcá nos mostró en clase, el A.G.M., las Progresiones Abiertas y el Circuito Multifuncional.

Para ello, mejoré algunas de las actividades realizadas anteriormente y las he plasmado en este trabajo de forma detallada y adecuada, relacionando estos contenidos con el currículo y la legislación vigente.

Finalmente, realicé las conclusiones, el resumen y las palabras claves de este Trabajo de Fin de Grado. Ya que haberlo realizado antes hubiera dificultado su correcta elaboración.

VI. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LA PROPUESTA

1. PRESENTACIÓN DEL TRABAJO

Con este trabajo busco desarrollar varias habilidades motrices, especificando más, es una propuesta en la que se trabajan las habilidades gimnásticas en el curso de 5º de primaria en el área de Educación Física

Esta propuesta se realizará a través del A.G.M. el cual he explicado anteriormente y nos permite trabajar diferentes habilidades gimnásticas de forma progresiva a través de diferentes actividades cuyo nivel de dificultad será diferente en función de las capacidades y necesidades de cada alumno/a.

2. ALUMNADO DE 5º DE PRIMARIA

Es importante mencionar que cada grupo de alumnos/as tiene unas necesidades, intereses y ritmos diferentes, por lo que suponer que el grupo será homogéneo sería erróneo. En consecuencia, para tener en cuenta las necesidades del alumnado, se realizará a partir de una metodología adecuada a través de la progresión abierta en la que se cubren y entienden las necesidades de todo el alumnado.

He elegido un grupo de edades comprendidas entre los diez y los once años porque de acuerdo con Cenizo et al. (2019) estas edades son las más adecuadas para llevar a cabo actividades precisas obteniendo el mejor rendimiento psicomotor del alumnado. También aumenta el desarrollo de las capacidades físicas básicas, empiezan a ser más conscientes de su cuerpo por el incremento del tono muscular y capacidad de razonamiento.

Por ello, en mi opinión es el curso más acertado tanto porque ya han tenido un rodaje motriz sobre habilidades gimnásticas en cursos anteriores como por la gran capacidad de adquisición de conocimientos tanto motores como conceptuales sobre este tema.

3. METODOLOGÍA

Para realizar esta unidad didáctica me he basado en diferentes metodologías de enseñanza que favorezcan el proceso de enseñanza-aprendizaje del alumnado.

La primera que quiero destacar es el A.G.M. que ya he mencionado anteriormente en el trabajo. Esta forma de trabajo creada por Francisco Abardía Colas es una gran herramienta para enseñar cualquier habilidad partiendo del nivel que tenga cada persona. Se adecúan las actividades de forma que siempre mantenga motivado al alumnado y vaya mejorando a su ritmo.

A su vez, sirve para abordar aquellos elementos más importantes en la motricidad del alumnado o en la realización de algún gesto o movimiento que probablemente pasaran desapercibidos si no se realizasen los análisis completos de dicha habilidad.

El A.G.M. se complementa gracias a la progresión abierta de las actividades. Con la progresión busco atender a los diferentes ritmos de trabajo del alumnado y partir de su zona de desarrollo próximo para adquirir nuevos aprendizajes.

Además, se consigue vivenciar un aprendizaje global y correcto de todos los contenidos que se imparten en la clase. El profesorado va guiando a todo el alumnado a través de múltiples preguntas o cuestiones mediante las cuales los niños/as reflexionan y descubren por sí mismos los conocimientos y son protagonistas del proceso de enseñanza-aprendizaje.

También he incluido en la unidad didáctica el circuito multifuncional, una propuesta utilizada por Francisco Abardía el cual crea un modelo de sesión en el que se desarrollan los aprendizajes más significativos que se quieren enseñar. Lo he utilizado tanto en las sesiones de forma progresiva como de método de evaluación. Esto permite que el alumnado sea capaz de autoevaluarse y de conocer las pautas de acción de una habilidad y los conceptos que se necesitan para realizarlo, siendo conscientes en cada momento de lo que está aprendiendo.

Para Carrasco (1972) estos circuitos son la mejor forma de organización didáctica que proporciona una serie de ventajas que les hacen ser una herramienta que permite al profesorado conocer el aprendizaje que los alumnos van adquiriendo a lo largo de las sesiones, desarrollando las actividades de una forma lúdica y sencilla a través de diferentes estaciones en el gimnasio.

Finalmente, de acuerdo con Leguet (1855) concluyo que para educar las dimensiones motrices no es suficiente poner al niño/a en contacto con las formas tradicionales, sino que se deben complementar con otras metodologías.

4. OBJETIVOS QUE SE TRABAJAN

De acuerdo con el 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. Los objetivos específicos de esta unidad didáctica son:

- Identificar las fases de el equilibrio invertido de brazos.
- Identificar las fases del salto interior de plinto.
- Conocer los aspectos técnicos de el equilibrio invertido de brazos.
- Conocer los aspectos técnicos del salto interior de plinto.
- Descubrir las variaciones y semejanzas que hay entre diferentes habilidades motrices.
- Desarrollar la coordinación óculo-pédica y óculo-manual a través de las habilidades gimnásticas.
- Ser capaces de visualizar una habilidad gimnástica antes de realizarla motrizmente.
- Organizar de forma ordenada una serie de ordenes motrices para realizar una habilidad gimnástica.
- Ser capaz de reconocer tanto las capacidades como las limitaciones que se tiene para realizar una habilidad motriz.
- Reconocer los materiales necesarios para practicar cada habilidad motriz.

-Ser capaz de realizar ayudas a los compañeros siempre que sea necesario.

5. CONTENIDOS QUE SE TRABAJAN

A continuación, voy a exponer los contenidos que se van a tratar en esta unidad didáctica divididos en tres tipos: conceptuales, procedimentales y actitudinales.

5.1 CONCEPTUALES

- Conocimiento de los aspectos técnicos necesarios en las habilidades gimnásticas trabajadas.
- Identificación de las diferentes fases que forman las habilidades gimnásticas trabajadas en el aula.
- Conocimiento de los diferentes materiales necesarios para la realización de las habilidades gimnásticas.

5.2 PROCEDIMENTALES

- Coordinación motora del cuerpo al realizar las habilidades gimnásticas.
- Dosificación del impulso en las diferentes habilidades gimnásticas.
- Realización de ayudas en la realización de las habilidades gimnásticas tratadas en el aula.

5.3 ACTITUDINALES

- Respeto hacía al alumnado, profesorado, materiales y hacía si mismo durante las sesiones.
- Interés por dominar y aprender nuevas habilidades motrices.
- Respeto hacía las normas del aula que hay en el centro.
- Toma de conciencia de aspectos propioceptivos relacionados con las posturas corporales, el control corporal en reposo y/o en movimiento.
- Organización de forma ordenada el espacio para realizar las habilidades motrices planteadas en las sesiones.

6. PROPUESTA DIDÁCTICA

Esta unidad didáctica tendrá una duración de ocho sesiones, las cuales siguen el esquema de sesión planteado por Marcelino Vaca (1996), al cual se refería como “Maqueta de Unidad Didáctica” y más comúnmente conocida como “Carpeta de U.D.”

Esta maqueta se conforma por tres fases que son: el “Momento de Encuentro”, “Momento de Construcción del Aprendizaje”, “Momento de Despedida”.

El “Momento de Encuentro” corresponde con el inicio de la sesión, es decir, se explica lo que se va a realizar durante la misma y tiene como objetivo preparar al alumnado para la sesión y tenga una predisposición y actitud adecuada en la misma.

El segundo momento, el de “Construcción del Aprendizaje” se refiere a la parte más céntrica de la sesión y en la que se desarrolla la misma. En ella se realizan las diferentes actividades con sus respectivos objetivos. Es clave para el proceso de enseñanza-aprendizaje del alumnado porque a partir de él, surgen las reflexiones y el conocimiento de nuevos contenidos. Además, es necesario que tanto el “Momento de Encuentro” como el “Momento de despedida” guarden relación con este momento y estén bien enlazados para que la sesión sea adecuada y fluida para los niños/as.

Finalmente, el “Momento de Despedida” hace referencia al momento de reflexión, dudas o donde se comentan los temas tratados durante la sesión, es decir, donde se da una Metacognición del alumnado. También, se utiliza para realizar actividades de vuelta a la calma y relajación de los alumnos para bajar la intensidad o el ritmo que llevan.

A continuación, expongo la Unidad Didáctica sobre habilidades gimnásticas para el curso de 5º de primaria:

TÍTULO: Explorando y ensayando habilidades gimnásticas

LOCALIZACIÓN: CURRÍCULO OFICIAL; DOCUMENTOS ELABORADOS:

En esta Unidad Didáctica está basada en el 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

Concretamente dentro del área de Educación Física, en el primer bloque de contenidos comunes, bloque 2: Conocimiento corporal y bloque 3: Habilidades gimnásticas.

JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO:

Este proyecto que trabaja las habilidades gimnásticas es esencial porque el trabajar etse tipi de habilidades ofrece múltiples beneficios como la búsqueda de un mayor control corporal en el alumnado, algo que pretendo conseguir con el planteamiento de múltiples actividades durante el desarrollo de esta unidad.

CONTEXTO

Esta propuesta está pensada para desarrollarse para un grupo de 5º de Primaria

Responsable: Irene Sáez Carazo

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

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

DOCUMENTOS QUE SE ADJUNTAN:

Se adjuntan documentos relativos a la Unidad Didáctica como fichas de ejercicios, la progresión con las actividades planteadas, contenidos que se trabajan y plantillas de evaluación.

Para organizar las sesiones voy a trabajar en torno a dos habilidades gimnásticas para ello me ayudaré de múltiples representaciones gráficas para clarificar al alumnado como se deben realizar los ejercicios y puedan visualizarlos mejor.

Además, el alumnado contara con un cuaderno de campo en el que irán poniendo los contenidos conceptuales que complementan las representaciones mencionadas anteriormente.

ESTRUCTURA DE FUNCIONAMIENTO. 1ª SESIÓN. NOS INICIAMOS EN LAS HABILIDADES GIMNÁSTICAS

PROPUESTAS DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE. Familiarización y repaso de conocimientos previos

<p><i>Momento de Encuentro</i></p> <p>Disposición</p> <p>Implicación</p>	<p>La lección comienza con el traslado hacia el gimnasio.</p> <p>Entramos en la sala, se sientan en los bancos previamente ya colocados y se cambian de atuendo, en este caso, de calzado.</p> <p>-Introducción de ¿qué son las habilidades gimnásticas? Para llegar a una pequeña definición que escribiré en la pizarra.</p> <p>-Repasar habilidades realizadas años anteriores y los contenidos conceptuales principales.</p> <p>-Apuntamos los aspectos técnicos de las habilidades anteriores en la pizarra.</p> <p>CALENTAMIENTO: prestando especial atención a articulaciones (muñecas, codos, hombros...)</p>
<p><i>Momento de Construcción del Aprendizaje</i></p>	<p>CIRCUITO MULTIFUNCIONAL POR ESTACIONES: en el que cada alumnado se autoevalúa las habilidades motrices trabajadas años anteriores. Además, introducimos de forma activa la unidad y podemos saber el nivel del que parten los niños/as</p> <p>→Zona de equilibrios: suelo, bancos suecos, colchonetas (diferentes superficies)</p> <p>→Zona de giros: suelo, bancos suecos, colchonetas bajas</p> <p>→Zona de saltos: trampolín, suelo, bancos suecos, colchonetas bajas, espalderas</p>

<p><i>Momento de despedida</i></p>	<p>VUELTA A LA CALMA: Masaje sensorial por parejas</p> <ul style="list-style-type: none">-Reflexión en la zona de reunión sobre los contenidos tratados-Cambio de calzado
------------------------------------	--

ESTRUCTURA DE FUNCIONAMIENTO. 2ª SESIÓN. NOS INICIAMOS EN EL EQUILIBRIO INVERTIDO DE BRAZOS

PROPUESTAS DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE. **Familiarización y repaso de conocimientos previos**

<p><i>Momento de Encuentro</i></p> <p>Disposición</p> <p>Implicación</p>	<p>La lección comienza con el traslado hacia el gimnasio.</p> <p>Entramos en la sala, se sientan en los bancos previamente ya colocados y se cambian de atuendo, en este caso, de calzado.</p> <p>-Introducción del “equilibrio invertido de brazos” o comúnmente llamado “pino”.</p> <p>-Ver desde el 9:50 este vídeo de youtube: https://www.youtube.com/watch?v=aVYwisHIWPg</p> <p>-Apuntamos los aspectos técnicos del equilibrio invertido que hemos visto con el vídeo→ se convierten en CC que apunta el alumnado en el cuaderno de campo y el maestro/a en la pizarra (junto con la representación gráfica).</p>
<p><i>Momento de Construcción del Aprendizaje</i></p>	<p>CALENTAMIENTO: Lo realizará un alumno al que le toque por orden de lista, prestando especial atención a articulaciones (muñecas, codos, hombros...)</p> <p>El gimnasio se dividirá en seis zonas por el que el alumnado irá rotando (Circuito multifuncional), en cada estación habrá varias representaciones gráficas con sus respectivos contenidos conceptuales:</p> <ul style="list-style-type: none"> →Técnica de dedos → Técnica de brazos → Técnica de contracción abdominal → Técnica de impulso → Técnica de verticalidad

<p><i>Momento de despedida</i></p>	<p>→Equilibrio invertido de brazos: esta zona será únicamente para aquel alumnado prácticamente domine la habilidad o la realice anteriormente.</p> <p>VUELTA A LA CALMA: Estiramientos por parejas con todo el grupo</p> <ul style="list-style-type: none"> -Reflexión en la zona de reunión sobre los contenidos tratados. -Ficha en torno a los contenidos conceptuales que deberán completar en casa. (ANEXO 19) -Cambio de calzado
------------------------------------	--

ESTRUCTURA DE FUNCIONAMIENTO. 3ª SESIÓN. EN BUSCA DEL DOMINIO DEL “E.I.B.”

PROPUESTAS DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE.

<p><i>Momento de Encuentro</i></p>	<p>La lección comienza con el traslado hacia el gimnasio.</p> <p>Entramos en la sala, se sientan en los bancos previamente ya colocados y se cambian de atuendo, en este caso, de calzado.</p> <p>-Repasamos los aspectos técnicos del equilibrio invertido que se han visto en la clase anterior</p> <p>CALENTAMIENTO: Lo realizará un alumno al que le toque por orden de lista, prestando especial atención a articulaciones (muñecas, codos, hombros...)</p> <p>El gimnasio se dividirá en seis zonas por el que el alumnado se irá colocando en función de su nivel y/o necesidades (estas actividades se podrán complementar con enlaces y/o combinaciones). Los alumnos deben corregir la ficha entregada el día anterior.</p>
<p><i>Momento de Construcción del Aprendizaje</i></p>	<p>→ Técnica de dedos</p> <p>→ Técnica de brazos</p> <p>→ Técnica de contracción abdominal</p> <p>→ Técnica de impulso</p> <p>→ Técnica de verticalidad</p> <p>→ Equilibrio invertido de brazos: esta zona será únicamente para aquel alumnado prácticamente domine la habilidad.</p>
<p><i>Momento de despedida</i></p>	<p>VUELTA A LA CALMA: Ejercicios de respiración y toma de pulsaciones</p> <p>-Reflexión en la zona de reunión sobre los contenidos tratados.</p> <p>-Cambio de calzado</p>

ESTRUCTURA DE FUNCIONAMIENTO. 4ª SESIÓN. TRABAJAMOS POR PAREJAS

PROPUESTAS DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE.

<p><i>Momento de Encuentro</i></p>	<p>La lección comienza con el traslado hacia el gimnasio.</p> <p>Entramos en la sala, se sientan en los bancos previamente ya colocados y se cambian de atuendo, en este caso, de calzado.</p> <p>-Repasamos los aspectos técnicos del equilibrio invertido que se han visto en la clase anterior</p> <p>CALENTAMIENTO: Lo realizará un alumno al que le toque por orden de lista, prestando especial atención a articulaciones (muñecas, codos, hombros...)</p> <p>El gimnasio se dividirá en seis zonas por el que el alumnado se irá colocando en función de su nivel y/o necesidades (estas actividades se podrán complementar con enlaces y/o combinaciones). Los alumnos deben corregir la ficha entregada el día anterior.</p>
<p><i>Momento de Construcción del Aprendizaje</i></p>	<p>→ Técnica de dedos</p> <p>→ Técnica de brazos</p> <p>→ Técnica de contracción abdominal</p> <p>→ Técnica de impulso</p> <p>→ Técnica de verticalidad</p> <p>→ Equilibrio invertido de brazos: esta zona será únicamente para aquel alumnado prácticamente domine la habilidad.</p> <p>VUELTA A LA CALMA: por parejas corrigen los contenidos conceptuales que han ido recogiendo los días anteriores para entregar la ficha.</p> <p>-Reflexión en la zona de reunión sobre los contenidos tratados.</p>

<i>Momento de despedida</i>	-Cambio de calzado
-----------------------------	--------------------

ESTRUCTURA DE FUNCIONAMIENTO. 5ª SESIÓN. INICIACIÓN EN EL SALTO INTERIOR DE PLINTO.

PROPUESTAS DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE.

<p><i>Momento de Encuentro</i></p>	<p>La lección comienza con el traslado hacia el gimnasio.</p> <p>Entramos en la sala, se sientan en los bancos previamente ya colocados y se cambian de atuendo, en este caso, de calzado.</p> <p>-Repasamos los aspectos técnicos del equilibrio invertido de brazos y se les entrega las fichas.</p> <p>-Enseñar vídeo: https://www.youtube.com/watch?v=oOFG5L7iwbQ</p> <p>-Comentar y escribir en la pizarra los aspectos técnicos que se ven en el salto interior de plinto, junto a su representación gráfica y sus fases.</p> <p>CALENTAMIENTO: Lo realizará un alumno al que le toque por orden de lista, prestando especial atención a articulaciones (muñecas, codos, hombros...)</p>
<p><i>Momento de Construcción del Aprendizaje</i></p>	<p>El gimnasio se dividirá en varias zonas por el que el alumnado se irá colocando por grupos e irán rotando por grupos.</p> <p>→ Fase aérea</p> <p>→ Técnica recepción</p> <p>→ Técnica de apoyo</p> <p>→ carrera e impulso</p> <p>→ Salto interior de plinto: esta zona será únicamente para aquel alumnado prácticamente domine la habilidad o la realice ya directamente por conocimientos previos</p>
<p><i>Momento de despedida</i></p>	<p>VUELTA A LA CALMA:</p> <p>-Ejercicios de respiración</p>

	<p>-Reflexión en la zona de reunión sobre los contenidos tratados.</p> <p>-Entrega de ficha en torno a los contenidos conceptuales vistos durante la sesión. (ANEXO 20)</p>
--	---

ESTRUCTURA DE FUNCIONAMIENTO. 6ª SESIÓN. INICIACIÓN EN EL SALTO INTERIOR DE PLINTO.

PROPUESTAS DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE.

<p><i>Momento de Encuentro</i></p>	<p>La lección comienza con el traslado hacia el gimnasio.</p> <p>Entramos en la sala, se sientan en los bancos previamente ya colocados y se cambian de atuendo, en este caso, de calzado.</p> <p>-Repasamos los aspectos técnicos del día anterior y comentamos la ficha.</p> <p>CALENTAMIENTO: Lo realizará un alumno al que le toque por orden de lista, prestando especial atención a articulaciones (muñecas, codos, hombros...)</p> <p>El gimnasio se dividirá en varias zonas por el que el alumnado se irá colocando por grupos e irán rotando por grupos.</p>
<p><i>Momento de Construcción del Aprendizaje</i></p>	<p>→ Fase aérea</p> <p>→ Técnica recepción</p> <p>→ Técnica de apoyo</p> <p>→ carrera e impulso</p> <p>→ Salto interior de plinto: esta zona será únicamente para aquel alumnado prácticamente domine la habilidad</p>
<p><i>Momento de despedida</i></p>	<p>VUELTA A LA CALMA:</p> <p>-Caminar a la deriva</p> <p>-Reflexión en la zona de reunión sobre los contenidos tratados.</p>

ESTRUCTURA DE FUNCIONAMIENTO. 7ª SESIÓN. INICIACIÓN EN EL SALTO INTERIOR DE PLINTO.

PROPUESTAS DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE.

<p><i>Momento de Encuentro</i></p>	<p>La lección comienza con el traslado hacia el gimnasio.</p> <p>Entramos en la sala, se sientan en los bancos previamente ya colocados y se cambian de atuendo, en este caso, de calzado.</p> <p>-Repasamos los aspectos técnicos del día anterior</p> <p>CALENTAMIENTO: Lo realizará un alumno al que le toque por orden de lista, prestando especial atención a articulaciones (muñecas, codos, hombros...)</p> <p>El gimnasio se dividirá en varias zonas por el que el alumnado se irá colocando por grupos e irán rotando por grupos. Por parejas corregirán tanto las fichas como aquellos aspectos técnicos de la habilidad, en el cuaderno de campo deberán apuntar aquello que deben mejorar y cómo hacerlo.</p>
<p><i>Momento de Construcción del Aprendizaje</i></p>	<p>→ Fase aérea</p> <p>→ Técnica recepción</p> <p>→ Técnica de apoyo</p> <p>→ carrera e impulso</p> <p>→ Salto interior de plinto:</p>
<p><i>Momento de despedida</i></p>	<p>VUELTA A LA CALMA:</p> <p>-Director de orquesta</p> <p>-Reflexión en la zona de reunión sobre los contenidos tratados. Recoger las fichas</p>

ESTRUCTURA DE FUNCIONAMIENTO. 8ª SESIÓN. EVALUACIÓN COMPLETA

PROPUESTAS DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE.

<i>Momento de Encuentro</i>	<p>La lección comienza con el traslado hacia el gimnasio.</p> <p>Entramos en la sala, se sientan en los bancos previamente ya colocados y se cambian de atuendo, en este caso, de calzado.</p> <p>-Repasamos los contenidos conceptuales de las dos habilidades</p> <p>CALENTAMIENTO: Lo realizará un alumno al que le toque por orden de lista, prestando especial atención a articulaciones (muñecas, codos, hombros...)</p> <p>El gimnasio se dividirá en varias zonas por el que el alumnado se irá colocando por grupos e irán rotando por grupos realizando el circuito multifuncional. Se preguntarán contenidos conceptuales al alumnado a lo largo de la sesión.</p> <p>→ Fase aérea y recepción</p>
<i>Momento de Construcción del Aprendizaje</i>	<p>→ Fase carrera, impulso y apoyo</p> <p>→ Salto interior de plinto</p> <p>→ Técnica de dedos y brazos</p> <p>→ Técnica de contracción abdominal e impulso</p> <p>→ Técnica de verticalidad y “E.I.B.”</p>
<i>Momento de despedida</i>	<p>VUELTA A LA CALMA:</p> <p>-Relajación creativa</p> <p>-Reflexión en la zona de reunión sobre los contenidos tratados.</p>

7. EVALUACIÓN

La evaluación para el alumnado se realizará de forma continua a través de los siguientes porcentajes:

%	Criterios de evaluación
50%	Cuaderno de campo + trabajo diario
25%	Asistencia + actitud
25%	Puesta en práctica

Además, el alumnado tendrá una autoevaluación que ira dentro del cuaderno de campo y una evaluación del profesorado y las sesiones para saber aquello en que se puede mejorar. (*Anexo 21*)

VII. CONCLUSIONES

Para finalizar el Trabajo de Fin de Grado me propongo reflexionar sobre todo el proceso que ha supuesto en su realización.

Comenzó con el planteamiento de una serie de objetivos que se han ido consiguiendo a lo largo de este trayecto, lo que ha supuesto la superación de más de algunas dificultades y complicaciones.

Uno de los motivos que me llevaron a la elección de este tema fue a que era algo ya conocido por mí, debido a mis años de entrenamiento como gimnasta. Este conocimiento era fundamentalmente a nivel práctico. Este trabajo me ha ayudado gracias a la metodología utilizada del Análisis Global del Movimiento, la Progresión Abierta de las Actividades y el Circuito Multifuncional a completar la información que tenía sobre las habilidades gimnásticas. Una vez completada mi visión de las habilidades gimnásticas tanto a nivel teórico como práctico he podido configurar mi unidad didáctica.

Las habilidades gimnásticas es un tema muy amplio que abarca multitud de disciplinas y que puede ser complejo de llevar a las aulas porque gran parte de estas habilidades necesitan una técnica, un esfuerzo y una realización incorrecta puede llevar a causar lesiones de diferentes grados. Todo esto produce que el profesorado rehúse a introducirlas dentro de sus clases a pesar de estar en el currículo. La unidad didáctica que he planteado favorece que todo el mundo pueda acceder a este tipo de actividades.

El A.G.M. contribuye a que el alumnado sea el protagonista de su propio aprendizaje y vaya adquiriendo autonomía en su trabajo individual. Esto a su vez favorece a que el alumnado tenga un mejor conocimiento de sí mismo y su autoestima aumente al ser capaz de ir superando diferentes retos y actividades de forma favorable. También se debe mencionar que gracias a esta metodología de trabajo se respeta el nivel y las necesidades de cada niño/a, haciendo que el ritmo de trabajo lo marque en gran parte el propio alumno/a.

La formación teórica recibida durante estos cuatro años me ha ayudado a desarrollar la unidad didáctica y planificarla de forma adecuada, cumpliendo las expectativas previstas a pesar de no haberla llevado a la práctica este año, aunque espero poder llevarla a las aulas más adelante.

Sin embargo, la escasez de documentación bibliográfica actual y fiable relacionada con este tema me ha dificultado mucho el trabajo de investigación teórica. Lo que me ha llevado a recurrir a la experimentación y experiencia personal complementar la información del tema.

Tras finalizar este periodo de formación me gustaría destacar que la Educación Física es una de las áreas con más posibilidades a nivel global que tiene el currículo. Actualmente, a nivel

pedagógico se insiste en el trabajo colaborativo y la gamificación como una de las metodologías más innovadoras, pero en esta asignatura se llevan utilizando estos recursos educativos desde hace muchos años.

Además, permite que cada alumno/a sea consciente de su propio progreso produciendo una motivación que favorece que quiera seguir aprendiendo y a su vez, traslade ese ánimo a su vida cotidiana, animándole a practicar deporte en su vida diaria. También en Educación Física se trabaja el aprendizaje vivencial de forma que permite el desarrollo tanto físico como mental de los alumnos/as y favorece las relaciones sociales.

Finalmente, me gustaría destacar la posibilidad de abordar la Educación Física de una manera diferente y más integradora con el resto de las asignaturas del currículo. Siguiendo la metodología que he podido ver en el Prácticum II, esta área puede actuar a modo de catalizador para la adquisición y asimilación de contenidos de las diferentes materias. Dejando de considerar la educación como un conjunto de asignaturas “estanco” para pasar a ser un aprendizaje global, interdisciplinar e interrelacionado que proporciona al alumnado una formación más significativa.

VIII. BIBLIOGRAFÍA Y WEBGRAFÍA

- Abad Sainz, J., Abardía Colás, F., & Santos Domínguez, J. (2019). *El Frisbee como recurso en Educación Física a través del Análisis Global del Movimiento*. Palencia: Llum Neta S.L.
- Abardía Colás , F., Medina Sanchez, D., & Martín Vega, M. Á. (1996). *Desde la habilidad motriz básica hacia la acrobacia*. Palencia.
- Abardía Colás, F., & Medina Sánchez, D. (1997). *Educación Física de Base. Manual Didáctico. Una propuesta para la formación del profesorado*. Palencia: Asociación CulturalCuerpo, Educación y Motricidad.
- Achor, M. S., Benítez, N., Brac, E., & Barslund, S. (2007). Obesidad infantil. *Revista de Posgrado de la Vía Catedra de medicina*, 168(1), 34-38.
- Berge, y. (1977). *Vivir tu cuerpo para una pedagogía del movimiento*. Madrid: Narcea S.A. Ediciones.
- Bissonnette, R. (2000). *Tareas de evaluaciós en educación física en enseñanza primaria*. Barcelona: Paidotribo.
- Bourgeois, M. (1980). *Gymnastique Sportive. Perspectives pédagogiques école-club*. París: Editions Vigot
- Carrasco, R.(1977). *Essai de systématique d'enseignement de la gymnastique aux agréx*. Ed. Vigot, segunda tirage, Paris.
- David, S. P. (agosto de 2017). *Universidad Técnica De Cotopaxi*. Obtenido de Universidad Técnica De Cotopaxi: <http://repositorio.utc.edu.ec/handle/27000/3882>
- Dossier pedadógico N°1 Educación Física de Base*. (1987). Madrid : Gymnos.
- Dossier pedadógico N°2 Educación Física de Base*. (1987). Madrid : Gymnos.
- Dossier pedadógico N°3 Educación Física de Base*. (1985). Madrid: Gymnos.
- Escribano, M. V. (1996). *La Educación Física en la práctica en E. Primaria*. Palencia.

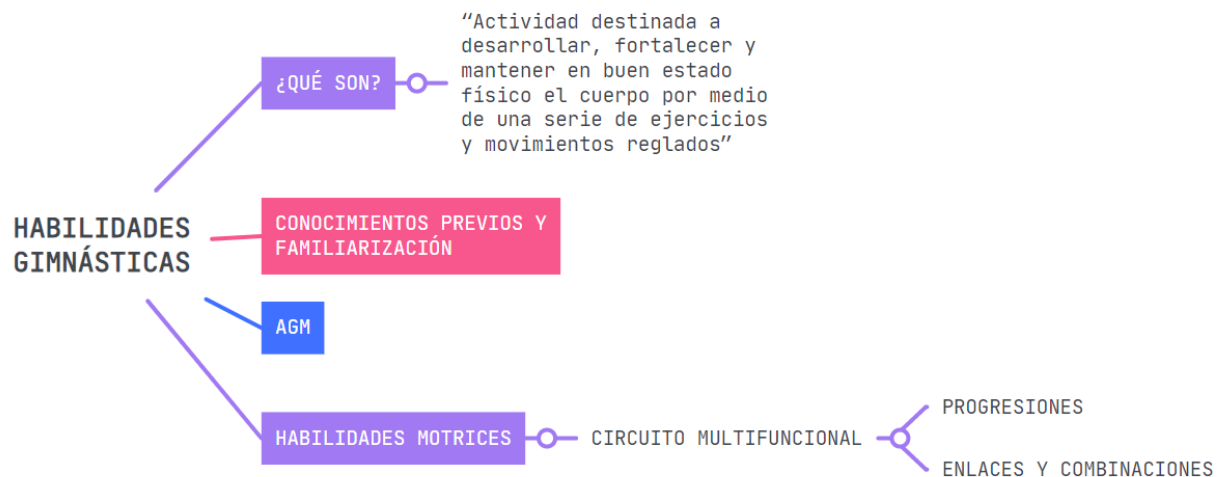
- Estapé, E., López, M., & Grande, I. (1999). *Las habilidades gimnásticas y acrobáticas en el ambiente educactivo. El placer de aprender*. Barcelona: Inde.
- Gamacho, M. d. (2002). *Expresión Corporal. Una propuesta didáctica para el profesorado de Educación Física*. Granada: Grupo Editorial Universo.
- Gledden, Barrie; Loy, Kes; Kimmings, Richard. (2014) *2013/14 Salto interior de plinto* [Video] <https://www.youtube.com/watch?v=oOFG5L7iwbQ>
- Guzmán, F. M. (1999). *La demostración de los errores técnicos como medio para la mejora del proceso de enseñanza-aprendizaje de la gimnasia artística*. Universidad de Extremadura. Servicio de Publicaciones.
- Harris, D. V., & Harris, B. L. (1987). *Psicología del deporte. integración mente-cuerpo*. Barcelona: Hispano Europea, S.A.
- Jordán, O. R. (2004). Didáctica de la educación física: un enfoque constructivista. En O. R. Jordán, *Didáctica de la educación física: un enfoque constructivista* (pág. 184). Inde.
- Kumlien, G., & Emile, A. (27 de 10 de 2014). *becene*. Obtenido de becene: <http://beceneslp.edu.mx/pagina/sites/default/files/La%20gimnasia%20sueca.%20Manual%20de%20gimnasia%20racional%20al%20alcance%20de%20todos%20y%20para%20todas%20las%20edades.pdf>
- Leguet, J.(1985) *Actions motrices en gymnastique sportive*. Ed. Vigot Paris.
- León, K. (2002). *La demostración de los errores técnicos como medio para la mejora del proceso de enseñanza-aprendizaje de la gimnasia artística*. Universidad de Extremadura. Servicio de Publicaciones.
- Malova, Elena. (2018) *Parada de manos EQUILIBRIO FACIL, importante consejo / MEJOR tutorial handstand 2018* [Video]. <https://www.youtube.com/watch?v=aVYwisHIWPg>
- Marqueta, P. M. (4 de 9 de 2017). *TopDoctors*. Obtenido de TopDoctors: <https://www.topdoctors.es/articulos-medicos/lesiones-deportivas-cronicas-que-debe-saber-sobre-ellas#>
- Newman , J., Thorpe, H., & Andrews, D. (2020). *Sport, pysical culture and the moving body*. Nueva Jersey: Rutgers University Press.

- Nista-Piccolo, V. L., & Wey Moreira, W. (2015). *Movimiento y expresión corporal: En Educación Infantil*. Narcea.
- Routledge Handbook of Primary Physical Education*. (2018). Nueva York : Routledge International Handbooks.
- Sánchez, M. L. (2001). *Corrientes y tendencias de la Educación Física*. Zaragoza: Inde.
- Sanmartín, M. G. (2003). *Manual sobre valores en la educación física y el deporte*. Barcelona: Paidós.
- Serra, M. M. (1990). *1300 ejercicios y juegos aplicados a las actividades gimnásticas*. Barcelona: Paidotribo.
- Torre, S. de la (1993). *Aprender de los errores. El tratamiento didáctico de los errores como estrategia de innovación*. Edit Escuela Española. Madrid, España.
- Vaca Escribano, M. J., Agüillo Rodríguez, M., Barbero Gonzalez, J. I., García Monge, A. J., Miguel Aguado, A., & Martínez Álvarez, L. (2005). *La lección de Educación Física en el Tratamiento Pedagógico de lo Corporal*. Barcelona: Inde Publicaciones.

IX. ANEXOS

ANEXO 1: MAPA CONCEPTUAL SOBRE HABILIDADES GIMNÁSTICAS

Ilustración 2: Mapa conceptual. Realización propia



ANEXO 2: ANÁLISIS MULTIFUNCIONALE DE MATERIALES EN E.I.B.

-PARED: Debe ser recta, lisa y vertical

-SUELO: Horizontal, liso y sin inclinaciones.

-PLINTO: Aparato gimnástico con forma rectangular y alargada, compuesto por cajones de madera superpuestos y el que se encuentra más alto va recubierto de una almohadilla para poder apoyar las manos con facilidad.

-PICA: de madera.

-ESPALDERA: se coloca fija cerca de la pared para entrenar diferentes partes del cuerpo. Suelen ser de madera y contiene unas barras a modo de escalones para poder subir a lo más alto de esta con facilidad.

-BANCO SUECO: es un elemento que permite desarrollar múltiples ejercicios de equilibrio y junto a la espaldera facilita posiciones inclinadas diferentes grados y altura. Esta formado mayoritariamente por madera.

-COLCHONETA: Es un elemento que aporta mayor seguridad al alumnado. Utilizaremos dos;

→ Colchoneta fina: formada por espuma de poliuretano y recubierta por una lona plastificada de pvc.

-INDUMENTARIA: ropa deportiva cómoda

ANEXO 3: ANÁLISIS DE FACTORES EN E.I.B.

FÍSICOS	
FUERZA	<p>Fuerza dinámica (buscando el equilibrio) en los músculos: deltoides, trapecios y los brazos (bíceps, tríceps, braquial y flexor del antebrazo) para soportar el peso del propio cuerpo</p> <p>Al conseguir el equilibrio: Fuerza resistencia de los músculos del abdomen, glúteos y especialmente del deltoides, trapecios y de los brazos (bíceps, tríceps, braquial y flexor del antebrazo) para conseguir la verticalidad del cuerpo</p>
FLEXIBILIDAD	Flexibilidad en los isquiotibiales y amplitud articular den la cadera para facilitar la subida de las piernas
RESISTENCIA	Resistencia aeróbica localizada en bíceps, tríceps, trapecios y dorsales para aguantar en equilibrio
VELOCIDAD	<p>Velocidad gestual controlada en los músculos para conseguir llegar a la verticalidad y mantener el equilibrio invertido de brazos</p> <p>Velocidad-fuerza para mantener el equilibrio</p>
COMPOSICIÓN CORPORAL	<p>Complexión grande + fuerza</p> <p>Complexión grande – fuerza</p> <p>Complexión pequeña + fuerza</p> <p>Complexión pequeña – fuerza</p>

PERCEPTIVOS	
COORDINACIÓN	<p>Dinámico general de adaptación (suelo cogiendo el eje) para conseguir el equilibrio y la verticalidad</p> <p>Estático-clónica de hombros, brazos, tronco y piernas para mantener la verticalidad</p>
EQUILIBRIO	Estático → Manos, muñecas, brazos y hombros (mayor carga) para poder mantener el peso del propio cuerpo
PROPIOCEPTIVO	<p>Inestabilidad en brazos</p> <p>Temblor muñecas</p> <p>Pérdida del eje</p>

ANEXO 4: ANÁLISIS TÉCNICO DEL E-I.B.

INICIO

- Cabeza: “ligeramente elevada” para ayudar a la mirada y favorecer al equilibrio.
- Mirada: “elevada hacia un punto fijo” para favorecer la concentración
- Cuello: extensión cervical para acompañar a la cabeza.
- Hombro: “flexionado con los brazos paralelos a las orejas” para favorecer la colocación en la fase de impulso.
- Codo: “flexo-extensión, pero siempre semiflexionados” para favorecer al movimiento y no agotar o lesionar la articulación.
- Manos: “extendidas” para favorecer la ejecución
- Dedos: “extendidos, pero siempre semiflexionados” para evitar lesiones en el apoyo
- Tronco: “en posición anatómica” para mantener la espalda lo más recta posible
- Cadera: “en posición anatómica” para mantener el cuerpo estable.
- Piernas: “extendidas” para tener estabilidad
- Rodillas: “extendidas per siempre semiflexionadas” para evitar lesiones y favorecer el impulso
- Tobillo: “en posición anatómica” para ir a favor del movimiento.

IMPULSO

- Cabeza: “ligeramente elevada” para ayudar a la mirada y favorecer al equilibrio.
- Mirada: “acompañando a las manos” para visualizar su colocación
- Hombro: “flexionados con los brazos acompañando el movimiento del tronco” para favorecer la colocación y el posterior apoyo.
- Codos: “flexo-extensión, pero siempre semiflexionados” para favorecer al movimiento y no agotar o lesionar la articulación.
- Muñeca: “extendida” para acompañar el movimiento de apoyo en el suelo
- Manos: “extendidas” para favorecer la ejecución
- Dedos: “extendidos, pero siempre semiflexionados” para evitar lesiones en el apoyo
- Tronco: “en posición anatómica” para mantener la espalda lo más recta posible
- Cadera: “anteversión” para acompañar el tronco y a los hombros hacia delante.
- Pierna “No dominante se eleva de forma equilibrada a la vez que el tronco baja” para favorecer el impulso.
- “extendidas” para tener estabilidad

- Rodillas: “extendidas per siempre semiflexionadas” para evitar lesiones, favorecer el impulso y ayudar a la posterior recepción

POSICIÓN DE EIB

- Cabeza: “ligeramente elevada” para ayudar a la mirada y favorecer al equilibrio.
- Mirada: “ligeramente elevada hacia las manos” para visualizar su colocación
- Hombro: “flexionados” para favorecer la colocación y la verticalidad del tronco.
- Codos: “flexo-extensión pero siempre semiflexionados” para favorecer al movimiento y no agotar o lesionar la articulación.
- Muñeca: “extendida” para conseguir un buen apoyo en el suelo.
- Manos: “extendidas” para favorecer el agarre
- Dedos: “extendidos, pero siempre semiflexionados” para evitar lesiones y tener mayor apoyo
- Tronco: “en posición anatómica” para mantener la espalda lo más recta posible
- Cadera: “en posición anatómica” para favorecer la verticalidad
- Rodillas: “extendidas per siempre semiflexionadas” para evitar lesiones, favorecer el impulso y ayudar a la posterior recepción
- Tobillo: “extendido” para favorecer a la ejecución (opcional)

RECEPCIÓN

- Cabeza: “ligeramente elevada” para ayudar a la mirada y favorecer al equilibrio.
- Mirada: “elevada hacia un punto fijo” para favorecer la concentración
- Cuello: extensión cervical para acompañar a la cabeza.
- Hombro: “flexionado con los brazos paralelos a las orejas” para favorecer la colocación en la fase de impulso.
- Codo: “flexo-extensión, pero siempre semiflexionados” para favorecer al movimiento y no agotar o lesionar la articulación.
- Manos: “extendidas” para favorecer la ejecución
- Dedos: “extendidos, pero siempre semiflexionados” para evitar lesiones en el apoyo
- Tronco: “en posición anatómica” para mantener la espalda lo más recta posible
- Cadera: “en retroversión” para recuperar la posición anatómica
- Rodillas: “flexionadas” para evitar lesiones, favorecer a la recepción
- Tobillo: “extendido acompañando la recepción de punteras a talones” para favorecer el apoyo correcto del pie.

ANEXO 5: ANÁLISIS DE ENLACES Y COMBINACIONES EN EL E.I.B.

ENLACE	E.I.B.	ENLACE
<ul style="list-style-type: none"> • De pie • De rodillas • Con voltereta hacia atrás • Salto • Caminar • Carrera • Deslizamiento lateral • Suffle • Onda (cuerpo) • Equilibrio passe • Salto con giro de 180° • Salto con giro de 360° • Voltereta hacia delante • Salto agrupado • Superman • Voltereta lateral • Vuelta 360° • Vuelta 180° 	<p>Variaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Andar -Flexionar piernas -Bicicleta de piernas -Tijeras -Abrir y cerrar -Una mano -Cambio de manos -Abrir piernas frontalmente -Abrir piernas lateralmente -Flexión y extensión de codos 	<ul style="list-style-type: none"> • De pie • De rodillas • Con voltereta hacia atrás • Salto • Caminar • Carrera • Deslizamiento lateral • Suffle • Onda (cuerpo) • Equilibrio passe • Salto con giro de 180° • Salto con giro de 360° • Voltereta hacia delante • Salto agrupado • Superman • Voltereta lateral • Vuelta 360° • Vuelta 180° • Puente

ANEXO 6: ANÁLISIS MULTIFUNCIONAL DE MATERIALES EN EL SALTO INTERIOR DE PLINTO.

-ESPALDERA: se coloca fija cerca de la pared para entrenar diferentes partes del cuerpo. Suelen ser de madera y contiene unas barras a modo de escalones para poder subir a lo más alto de esta con facilidad.

-PLINTÓN: Aparato gimnástico con forma rectangular y alargada, compuesto por cajones de madera superpuestos y el que se encuentra más alto va recubierto de una almohadilla para poder apoyar las manos con facilidad.

-COLCHONETA: Es un elemento que aporta mayor seguridad al alumnado. Utilizaremos dos;

→ Colchoneta fina: formada por espuma de poliuretano y recubierta por una lona plastificada de pvc.

→ Colchoneta grande: formada por goma espuma de alta densidad y recubierta de pvc. Se debe cubrir para la trepa unos 2m² de superficie bajo la cuerda para evitar lesiones o cualquier incidente.

-BANCO SUECO: es un elemento que permite desarrollar múltiples ejercicios de equilibrio y junto a la espaldera facilita posiciones inclinadas diferentes grados y altura. Esta formado mayoritariamente por madera.

-TRAMPOLÍN: es una tabla horizontal o inclinada que se utiliza para impulsarse al saltar.

ANEXO 7: ANÁLISIS DE FACTORES EN EL SALTO INTERIOR DE PLINTO.

FÍSICOS	
FUERZA	<p>Dinámica reactiva de cuádriceps y cadera para poder realizar la patada en la carrera</p> <p>Fuerza resistencia en flexores de muñeca para poder mantener la posición durante el impulso</p> <p>Resistencia en tobillos para poder impulsarte y tener una postura correcta en el salto</p>
FLEXIBILIDAD	<p>Amplitud articular de cadera para poder realizar la carrera y salto de impulso</p> <p>Amplitud de flexores de muñeca para poder realizar el movimiento de apoyo en el plinto.</p>
VELOCIDAD	<p>Desplazamiento para ver el tiempo que se tarda en desplazarse de un punto a otro.</p> <p>Gestual en flexores de muñeca, cuádriceps, isquiotibiales, gemelos para realizar tanto el salto de impulso como la posición del salto</p>
COMPOSICIÓN CORPORAL	<p>Nivel de grasa normal/bajo y un tono muscular magro es lo ideal para poder realizar la actividad de forma óptima reduciendo al mínimo la posibilidad de tener lesiones y tener mayor agilidad.</p>

PERCEPTIVOS	
COORDINACIÓN	<p>Óculo-manual de dedos, manos, muñecas y mirada para realizar el apoyo en el plinto durante el impulso</p> <p>Óculo-pédica de pie, tobillo, gemelos, mirada para realizar la carrera y recepción</p> <p>Dinámico general de locomoción de tronco inferior para desplazarse</p>
EQUILIBRIO	<p>Dinámico de dedos, muñecas, codos, hombros, piernas, tobillos y pies para mantenerse en la postura al realizar el salto</p>
PROPIOCEPTIVO	<ul style="list-style-type: none"> -Desequilibrio e inestabilidad -Temblor de muñecas -Alta velocidad y nerviosismo

ANEXO 8: ANÁLISIS TÉCNICO DEL SALTO INTERIOR DE PLINTO.

CARRERA

- Cabeza: mirada al frente hacía el plinto para poder colocar las manos correctamente y calcular el nº de pasos necesarios.
- Hombro: flexión y extensión alternativa de hombros para favorecer a coger velocidad en la carrera
- Codo: Flexión y extensión de codos acompañando al movimiento de hombros para favorecer al impulso posterior
- Cadera: Flexión y extensión de cadera de forma alternativa para coger impulso del salto posterior
- Rodillas: Flexión de rodillas en la carrera para acompañar el movimiento de cadera y amortiguar movimiento
- Tobillo: Flexión y extensión de tobillos para acompañar al movimiento de caderas y rodillas y amortiguar la caída evitando lesiones.



IMPULSO O SALTO

A un paso del plinto

- Cabeza: mirada al frente hacía el plinto para poder colocar las manos correctamente y calcular el número de pasos necesarios para llegar al trampolín.
- Cadera: extensión de cadera de la pierna dominante que es acompañada con la otra pierna hasta quedar juntas antes de apoyar los pies en el trampolín para coger mayor impulso.
- Rodillas: Extendidas en el momento aéreo antes de apoyar los pies en el trampolín



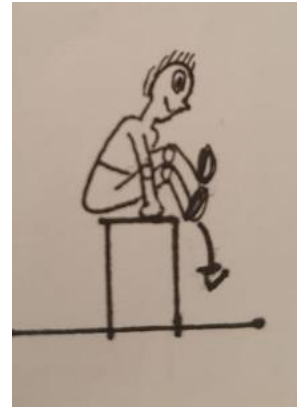
- Tobillos:
 - En extensión para favorecer el movimiento del tobillo que será necesario para la recepción del salto antes de apoyar los pies en el trampolín.
 - Se flexionan progresivamente acompañando el movimiento del salto para recibir de forma segura y dosificar el impulso necesario para el salto.
- Rodillas: Se flexionan acompañando al movimiento para amortiguar la caída y coger el impulso requerido para el salto.
- Tobillos: Se extienden de nuevo acompañando al movimiento del salto.

FASE AÉREA:

- Codos: Extensión de brazos (no completamente) para acompañar al movimiento
- Manos: Dedos abiertos y hacia delante para conseguir mayor superficie de contacto y utilizarlo para tomar impulso
- Tronco: Elevación del tronco para facilitar el paso de las piernas por encima del plinto
- Cadera: Ligera retroversión de cadera para ayudar a la elevación del tronco y facilitar el paso de las piernas por encima del plinto
- Rodillas: Flexionadas y agrupadas hacia el pecho para favorecer el movimiento y el paso de las piernas.
- Manos: Se sueltan las manos para facilitar el paso de las piernas por encima del plinto sin tocarle
- Piernas: Pasan completamente hacia el otro lado del plinto estando flexionadas y agrupadas hacia el pecho.

RECEPCIÓN:

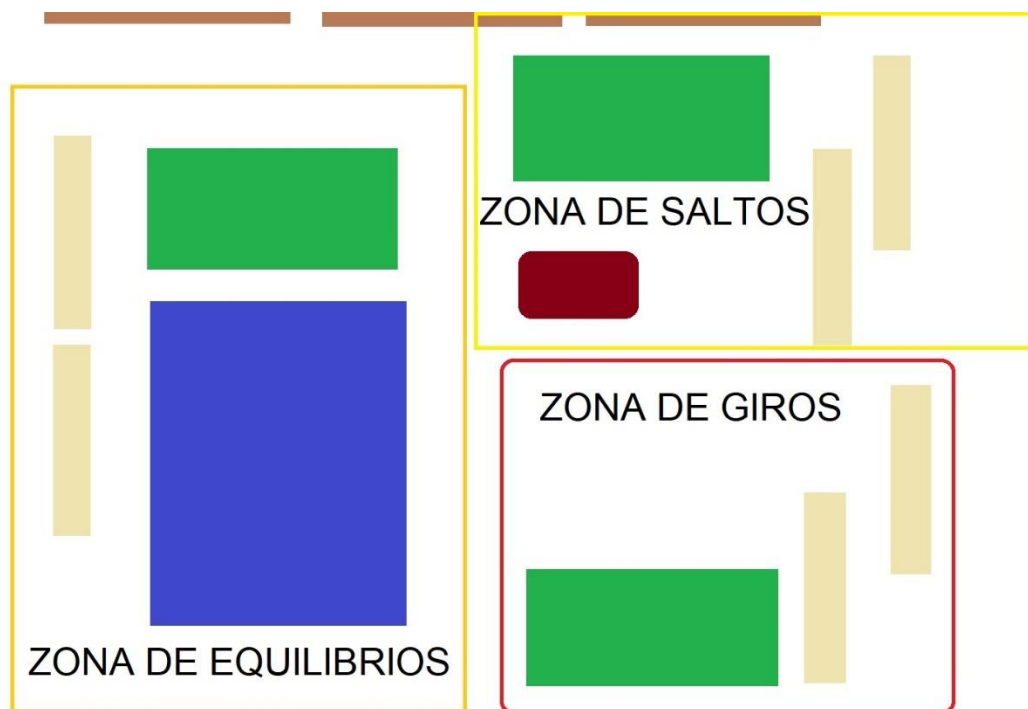
- Cadera: Retroversión de cadera para favorecer la colocación vertical del tronco.
- Rodillas: Flexionar rodillas para poder amortiguar la caída y evitar lesiones
- Tobillos: Pasa de extensión a una flexión de tobillos de forma progresiva para favorecer a la estabilidad del cuerpo y amortiguar la caída evitando lesiones.
- Pies: Amortiguar la caída apoyando desde puntera del pie hasta el talón para evitar lesiones



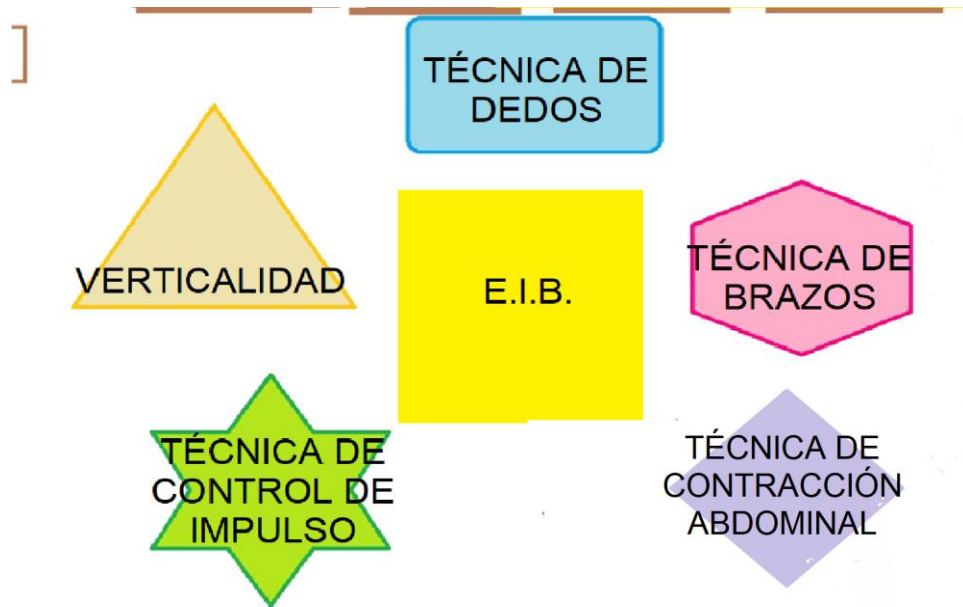
ANEXO 10: ANÁLISIS DE ENLACES Y COMBINACIONES EN EL SALTO INTERIOR DE PLINTO.

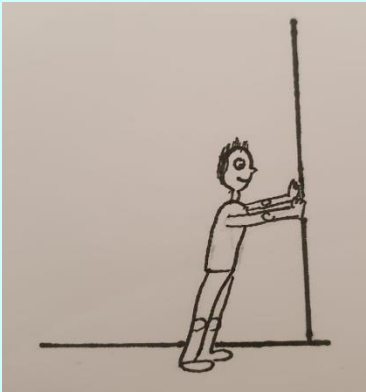
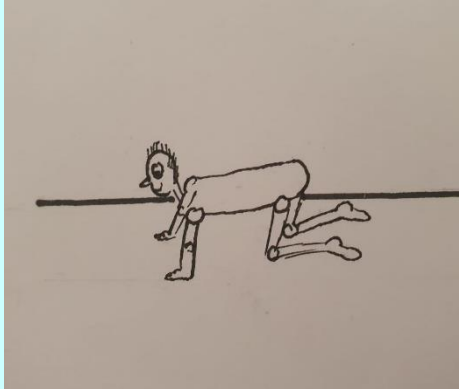
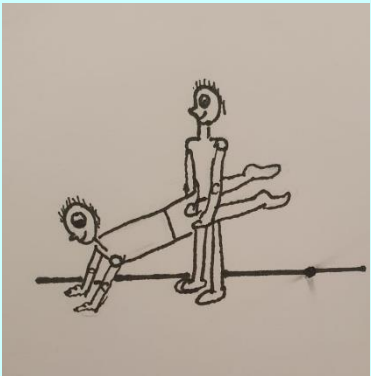
<i>ENLACE</i>	<i>SALTO INTERIOR DE PLINTO</i>	<i>ENLACE</i>
-Andando- -Carrera hacía atrás y medio giro	-Elevar una pierna -Piernas estiradas -Sin apoyo -Sin trampolín	-De pie -Andar -Correr -Voltereta -Paloma

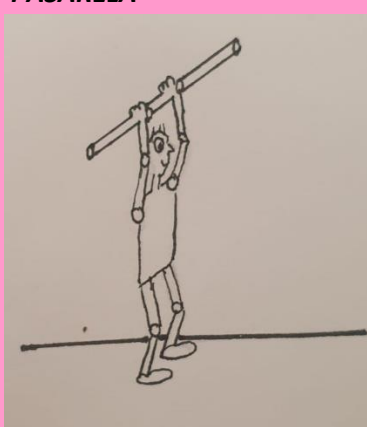
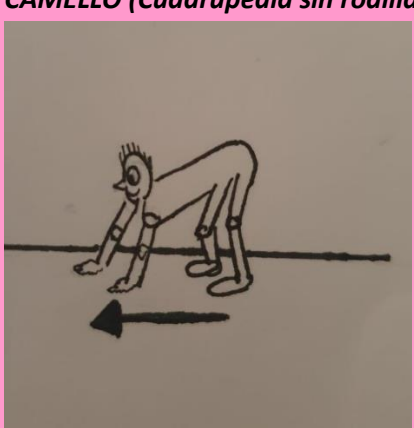
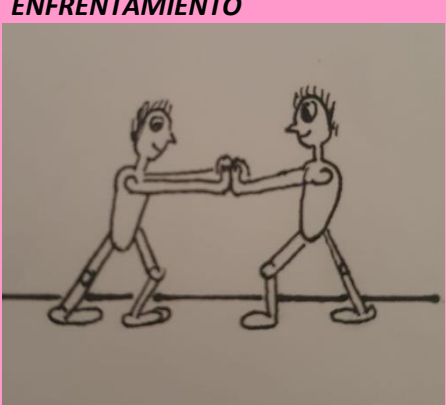
ANEXO 11: CIRCUITO MULTIFUNCIONAL SESIÓN 1

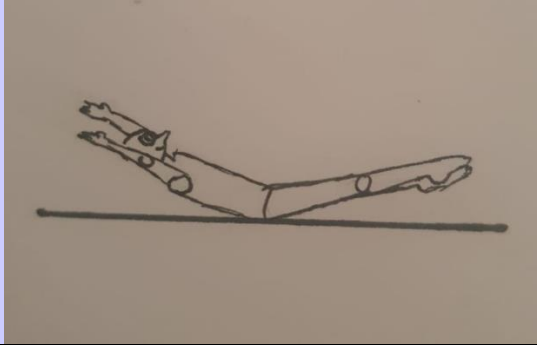
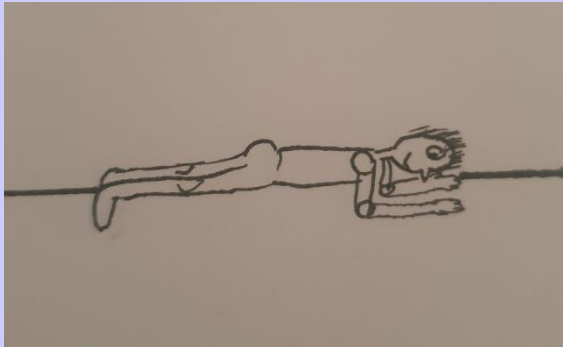
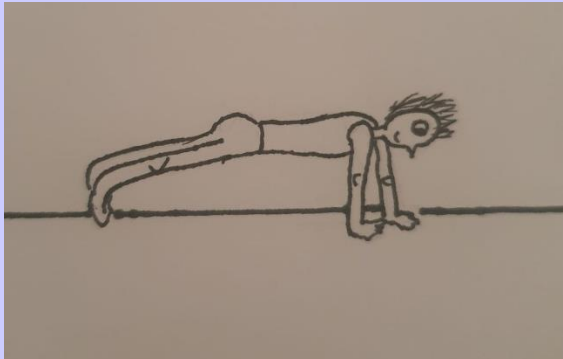


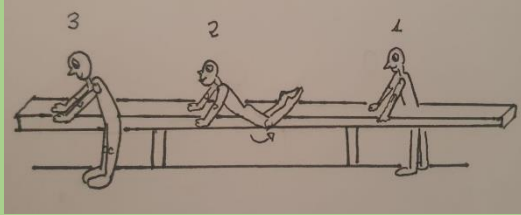
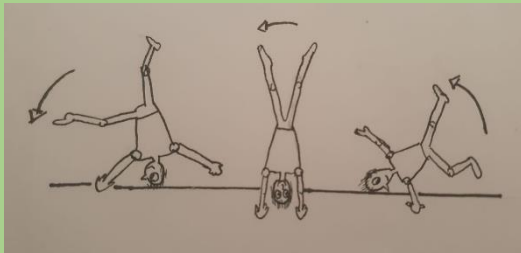
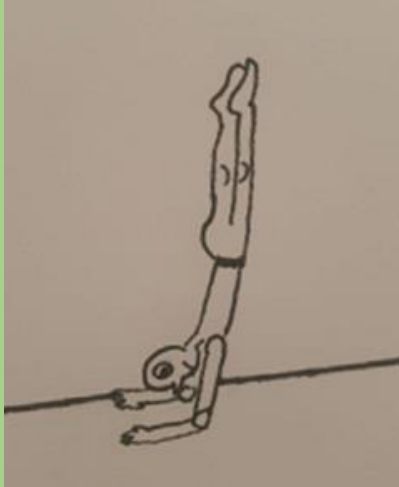
ANEXO 12: CIRCUITO MULTIFUNCIONAL SESIÓN 2

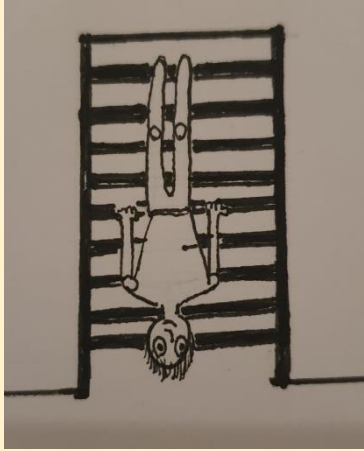
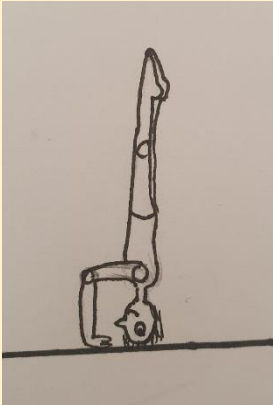
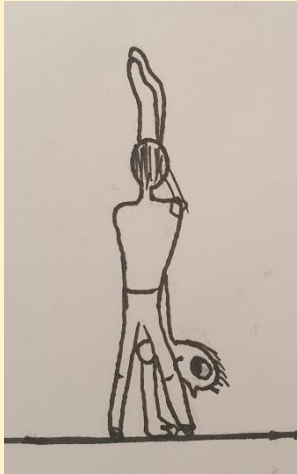


TÉCNICA DE DEDOS:	
REPRESENTACIÓN GRÁFICA	CONTENIDO CONCEPTUAL
<p>PARED-FRENADA</p>  <p>Variante: -Flexiones -Hombros bajos y hacia atrás para bloquear y poder reincorporarte fácilmente a la posición inicial</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Dedos abiertos y hacia delante para conseguir mayor superficie de contacto y agarre -Espalda recta verticalmente para mayor estabilidad
<p>CUADRUPEDIA</p> 	<ul style="list-style-type: none"> -Manos abiertas y estiradas para tener mayor estabilidad -Mirada al frente para la direccionalidad -Rodillas formando un ángulo de 90º y pies alineados con estas para lograr una mejor estabilidad
<p>CARRETILLA</p>  <p>Variantes: Desplazamientos laterales</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Cuerpo recto horizontal y ligeramente inclinado para conseguir una mayor estabilidad. -Rodillas estiradas para no perder el equilibrio y facilitar al agarre a mi compañero/a *Se agarra la pierna cerca de la rodilla por debajo de las piernas para mayor seguridad

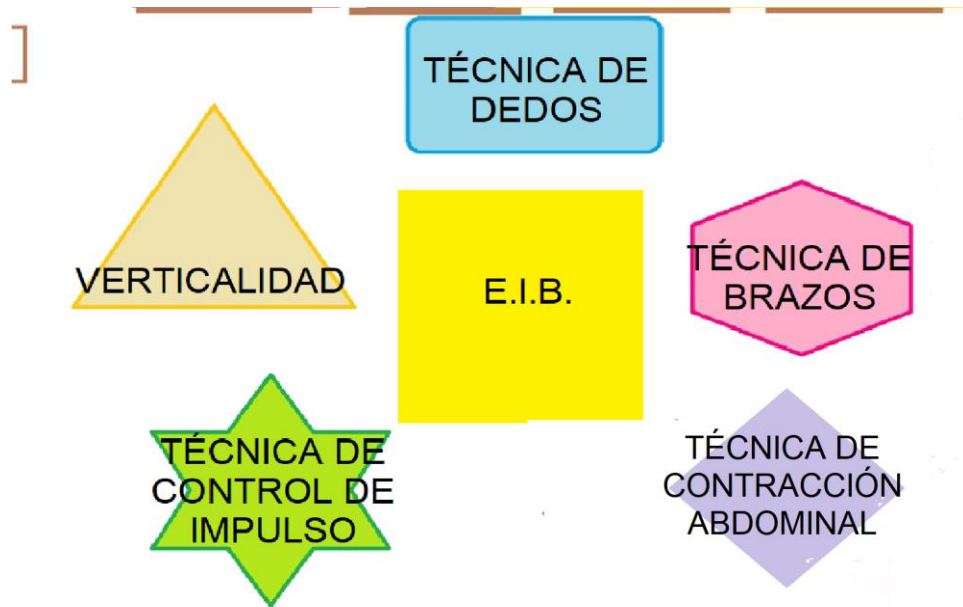
TÉCNICA DE BRAZOS	
REPRESENTACIÓN GRÁFICA	CONTENIDO CONCEPTUAL
<p>PASARELA</p> 	<p>-El bloqueo de brazos en extensión y la verticalidad del cuerpo nos ayuda para conseguir un mejor equilibrio y coordinación.</p>
<p>CAMELLO (Cuadrupedia sin rodillas)</p> 	<p>-Dedos abiertos y hacia delante para conseguir mayor superficie de contacto y agarre -Codos extendidos para mayor estabilidad y seguridad. -Mirada hacia las manos para saber dónde colocarlas manteniendo una direccionalidad.</p>
<p>ENFRENTAMIENTO</p> 	<p>-El bloqueo de codos en extensión y ejercer fuerza nos permitirá tener la capacidad suficiente para soportar nuestro propio cuerpo en el EIB.</p>

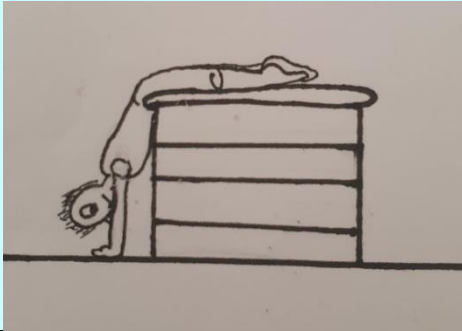
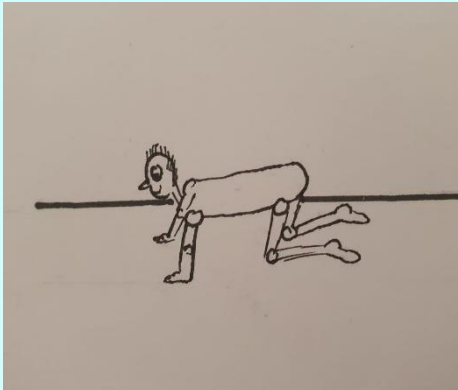
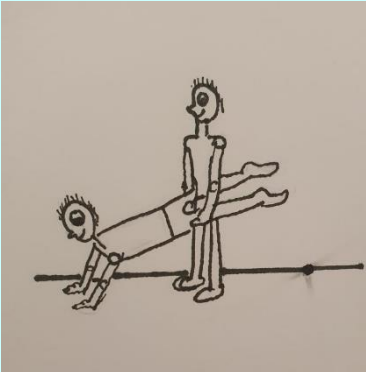
TÉCNICA DE CONTRACCIÓN ABDOMINAL	
REPRESENTACIÓN GRÁFICA	CONTENIDO CONCEPTUAL
<p>SOY UN BLOQUE</p> 	<p>-El bloqueo del tronco, abdominales y piernas nos permitirá realizarlo en vertical para conseguir una posición correcta evitando lesiones</p>
<p>PLANCHA DE CODOS</p> 	<p>-El bloqueo de codos favorece a una alineación del cuerpo y bloqueo de los abdominales para poder realizar el EIB con mayor de forma vertical</p>
<p>PLANCHA</p> 	<p>-Sin flexionar los codos, gracias al bloqueo de brazos se conseguirá más fuerza para soportar el propio peso en el EIB.</p>



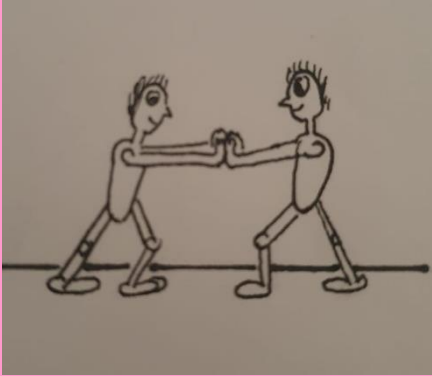
TÉCNICA DE IMPULSO	
REPRESENTACIÓN GRÁFICA	CONTENIDO CONCEPTUAL
<p>SALTOS DE BANCO</p>  <p>Variantes: Con una pierna, abrir y cerrar</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Flexionar rodillas para poder coger un impulso suficiente para pasar el banco -Amortiguar la caída apoyando desde puntera del pie hasta el talón para evitar lesiones.
<p>VOLTERETA LATERAL:</p>  <p>Variantes: -Con una mano -De codos</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Se bajan los brazos hacia el suelo de forma lateral mientras se eleva (como norma general) la pierna no dominante para conseguir el giro. -Se eleva ampliamente la otra pierna hasta formar una V y se cae con una pierna y luego la otra para amortiguar la caída.
<p>EQUILIBRIO INVERTIDO DE CODOS</p>  <p>Variantes: -Subir con piernas juntas y estiradas. -Abrir y cerrar piernas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Antebrazo pegado al suelo en prolongación con el codo para mayor estabilidad. -Se sube con amplitud de pierna primero la pierna no dominante (como norma general) y luego la dominante hasta llegar a la verticalidad para conseguir el eje. -La mirada va al frente de forma normal para mantener el eje y conseguir mayor control del equilibrio. -Bloqueo de hombro (repulsión) para no pasarnos del eje vertical

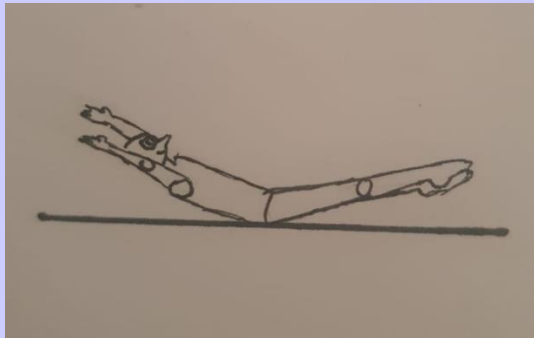
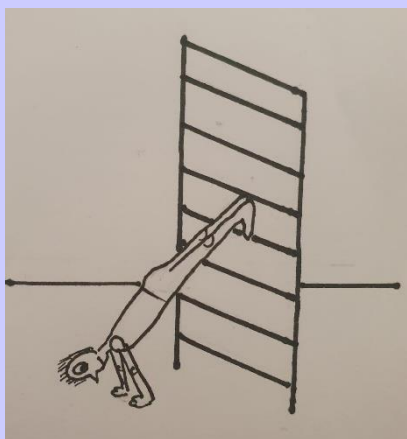
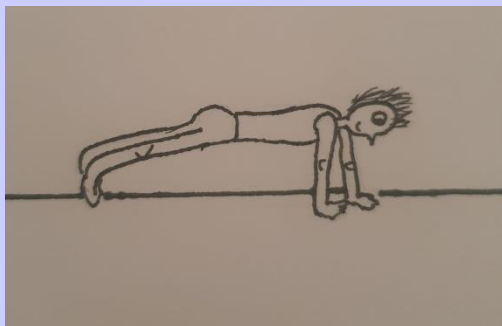
VERTICALIDAD	
REPRESENTACIÓN GRÁFICA	CONTENIDO CONCEPTUAL
<p>MURCIÉLAGO</p> 	<ul style="list-style-type: none"> -Tronco hacia abajo pegando la espalda a la espaldera para conseguir la verticalidad. -Agarramos la espaldera con las manos cerrando la espaldera con el pulgar. -Contracción abdominal para la retroversión y evitar el arqueamiento de la espalda. (recordatorio) -Se eleva ampliamente una pierna después de la otra hasta llegar a la verticalidad para conseguir el equilibrio. -La mirada al frente para no hacernos daño en el cuello.
<p>PINO DE CABEZA</p> 	<ul style="list-style-type: none"> -La cabeza y las manos deben formar un triángulo para mayor estabilidad -Se elevan las piernas hasta conseguir la verticalidad para conseguir llegar a equilibrio y estar estable
<p>EIB CON AYUDA DE LOS COMPAÑEROS</p> 	<ul style="list-style-type: none"> -Compañeros se colocan en los laterales para evitar golpes -Se agarra de la cadera/lumbares y por encima de la rodilla para ayudar a mantener la estabilidad al compañero/a

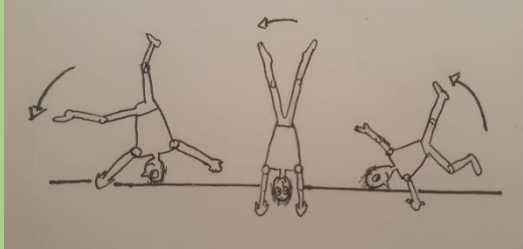
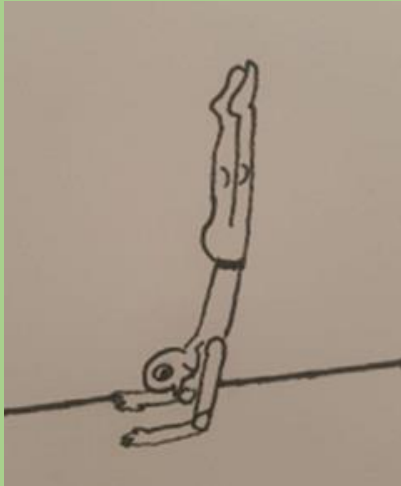
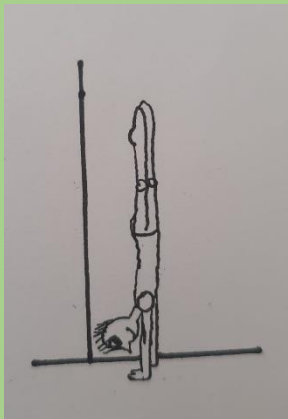
ANEXO 13: CIRCUITO MULTIFUNCIONAL SESIÓN 3

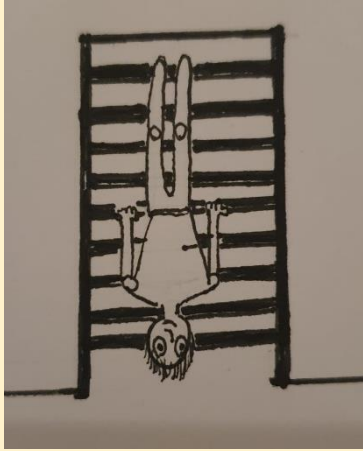
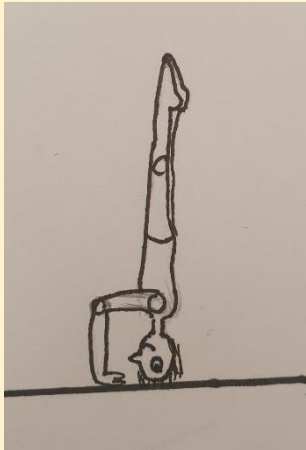
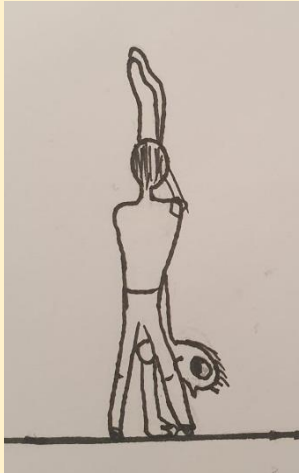


TÉCNICA DE DEDOS:	
REPRESENTACIÓN GRÁFICA	CONTENIDO CONCEPTUAL
<p>DESLIZAMIENTO</p> 	<ul style="list-style-type: none"> -Reajuste del cuerpo a la posición invertida -Rotación interna del hombro para favorecer la resistencia y evitar la flexión del codo
<p>CUADRUPELIA</p> 	<ul style="list-style-type: none"> -Manos abiertas y estiradas para tener mayor estabilidad -Mirada al frente para la direccionalidad -Rodillas formando un ángulo de 90º y pies alineados con estas para lograr una mejor estabilidad
<p>CARRETILLA</p>  <p>Variantes: Desplazamientos laterales</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Cuerpo recto horizontal y ligeramente inclinado para conseguir una mayor estabilidad. -Rodillas estiradas para no perder el equilibrio y facilitar al agarre a mi compañero/a *Se agarra la pierna cerca de la rodilla por debajo de las piernas para mayor seguridad

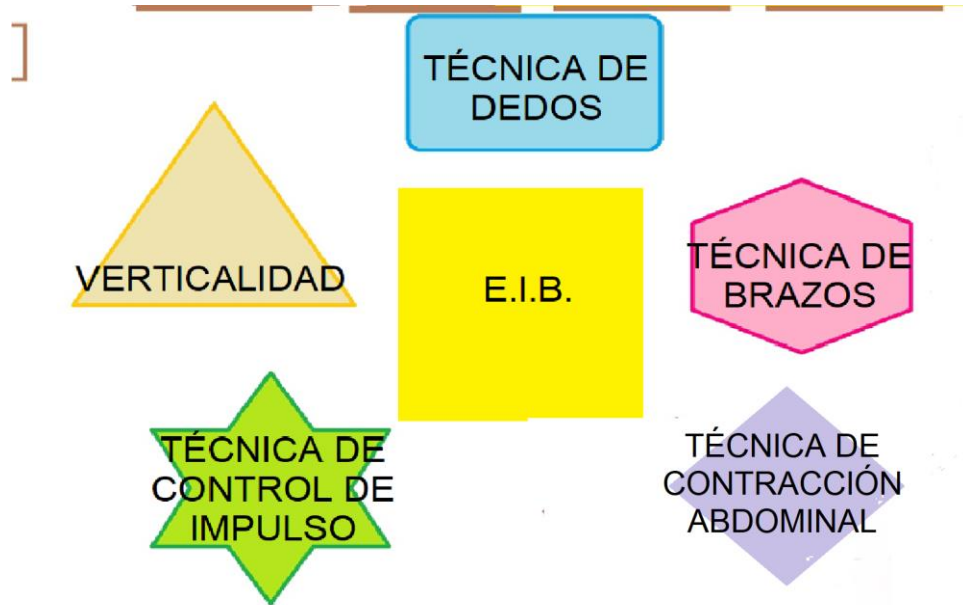
TÉCNICA DE BRAZOS	
REPRESENTACIÓN GRÁFICA	CONTENIDO CONCEPTUAL
<p>SALTO AL COMPAÑERO</p> 	<ul style="list-style-type: none"> -Abrir las piernas para avanzar y traspasar el obstáculo con seguridad -Flexionar rodillas para poder coger un impulso suficiente para sobrepasar al compañero. -Amortiguar la caída apoyando desde puntera del pie hasta el talón para evitar lesiones.
<p>CAMELLO (Cuadrupedia sin rodillas)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> -Dedos abiertos y hacia delante para conseguir mayor superficie de contacto y agarre -Codos extendidos para mayor estabilidad y seguridad. -Mirada hacia las manos para saber dónde colocarlas manteniendo una direccionalidad.
<p>ENFRENTAMIENTO</p> 	<ul style="list-style-type: none"> -El bloqueo de codos en extensión y ejercer fuerza nos permitirá tener la capacidad suficiente para soportar nuestro propio cuerpo en el EIB.

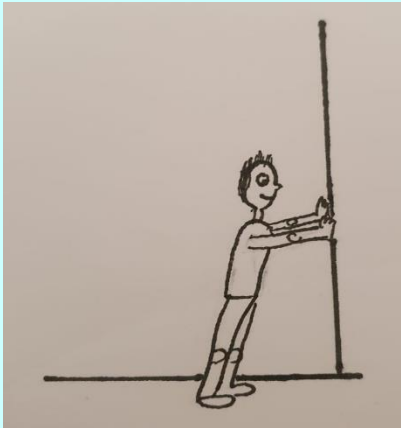
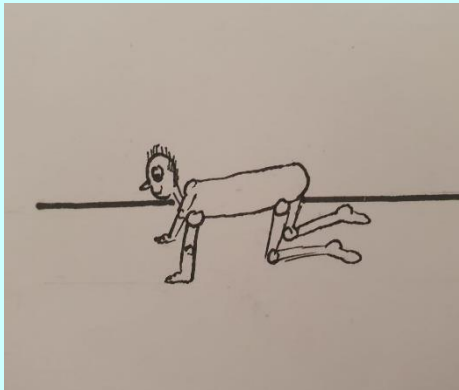
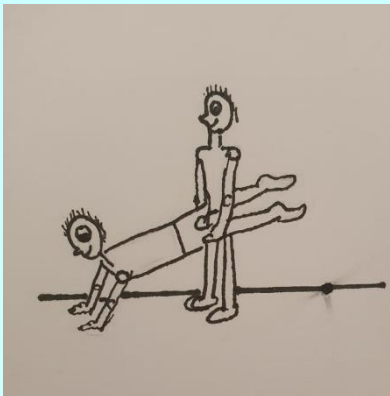
TÉCNICA DE CONTRACCIÓN ABDOMINAL	
REPRESENTACIÓN GRÁFICA	CONTENIDO CONCEPTUAL
<p>SOY UN BLOQUE</p> 	<p>-El bloqueo del tronco, abdominales y piernas nos permitirá realizarlo en vertical para conseguir una posición correcta evitando lesiones</p>
<p>DEL REVÉS</p> 	<p>-Las manos se colocan completamente apoyadas en el suelo con una apertura a la altura de los hombros para fijar una base más estable y segura.</p>
<p>PLANCHA</p> 	<p>-Sin flexionar los codos, gracias al bloqueo de brazos se conseguirá más fuerza para soportar el propio peso en el EIB.</p>

TÉCNICA DE IMPULSO	
REPRESENTACIÓN GRÁFICA	CONTENIDO CONCEPTUAL
<p><i>VOLTERETA LATERAL:</i></p>  <p><u>Variantes:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Con una mano -De codos 	<ul style="list-style-type: none"> -Se bajan los brazos hacia el suelo de forma lateral mientras se eleva (como norma general) la pierna no dominante para conseguir el giro. -Se eleva ampliamente la otra pierna hasta formar una V y se cae con una pierna y luego la otra para amortiguar la caída.
<p><i>EQUILIBRIO INVERTIDO DE CODOS</i></p>  <p><u>Variantes:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Subir con piernas juntas y estiradas. -Abrir y cerrar piernas. 	<ul style="list-style-type: none"> -Antebrazo pegado al suelo en prolongación con el codo para mayor estabilidad. -Se sube con amplitud de pierna primero la pierna no dominante (como norma general) y luego la dominante hasta llegar a la verticalidad para conseguir el eje. -La mirada va al frente de forma normal para mantener el eje y conseguir mayor control del equilibrio. -Bloqueo de hombro (repulsión) para no pasarnos del eje vertical
<p><i>EQUILIBRIO INVERTIDO DE BRAZO (PARED)</i></p> 	<ul style="list-style-type: none"> -Bloqueo de codos para que puedan soportar mejor el peso -Contracción abdominal para la retroversión y evitar el arqueamiento de la espalda. -Piernas bloqueadas y unidas para favorecer el equilibrio -Cuello extendido y mirada a las manos para conseguir mayor estabilidad

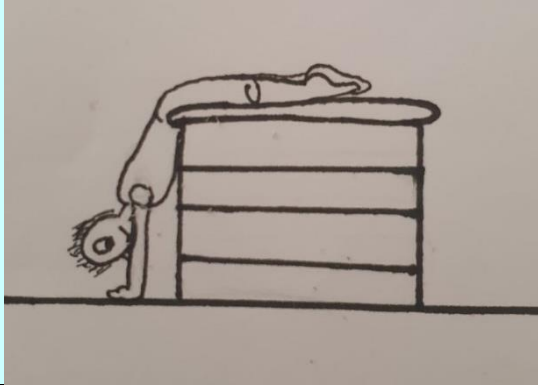
VERTICALIDAD	
REPRESENTACIÓN GRÁFICA	CONTENIDO CONCEPTUAL
<p>MURCIÉLAGO</p> 	<ul style="list-style-type: none"> -Tronco hacia abajo pegando la espalda a la espaldera para conseguir la verticalidad. -Agarramos la espaldera con las manos cerrando la espaldera con el pulgar. -Contracción abdominal para la retroversión y evitar el arqueamiento de la espalda. (recordatorio) -Se eleva ampliamente una pierna después de la otra hasta llegar a la verticalidad para conseguir el equilibrio. -La mirada al frente para no hacernos daño en el cuello.
<p>PINO DE CABEZA</p> 	<ul style="list-style-type: none"> -La cabeza y las manos deben formar un triángulo para mayor estabilidad -Se elevan las piernas hasta conseguir la verticalidad para conseguir llegar a equilibrio y estar estable
<p>EIB CON AYUDA DE LOS COMPAÑEROS</p> 	<ul style="list-style-type: none"> -Compañeros se colocan en los laterales para evitar golpes -Se agarra de la cadera/lumbares y por encima de la rodilla para ayudar a mantener la estabilidad al compañero/a

ANEXO 14: CIRCUITO MULTIFUNCIONAL SESIÓN 4



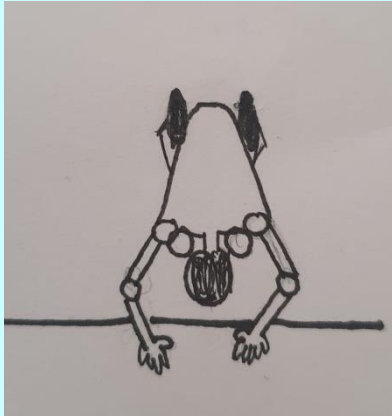
TÉCNICA DE DEDOS:	
REPRESENTACIÓN GRÁFICA	CONTENIDO CONCEPTUAL
<p>PARED-FRENADA</p>  <p>Variante: -Flexiones -Hombros bajos y hacia atrás para bloquear y poder reincorporarte fácilmente a la posición inicial</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Dedos abiertos y hacia delante para conseguir mayor superficie de contacto y agarre -Espalda recta verticalmente para mayor estabilidad
<p>CUADRUPEDIA</p> 	<ul style="list-style-type: none"> -Manos abiertas y estiradas para tener mayor estabilidad -Mirada al frente para la direccionalidad -Rodillas formando un ángulo de 90º y pies alineados con estas para lograr una mejor estabilidad
<p>CARRETILLA</p>  <p>Variantes: Desplazamientos laterales</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Cuerpo recto horizontal y ligeramente inclinado para conseguir una mayor estabilidad. -Rodillas estiradas para no perder el equilibrio y facilitar al agarre a mi compañero/a *Se agarra la pierna cerca de la rodilla por debajo de las piernas para mayor seguridad

DESLIZAMIENTO

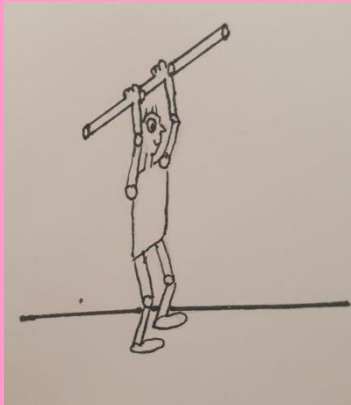

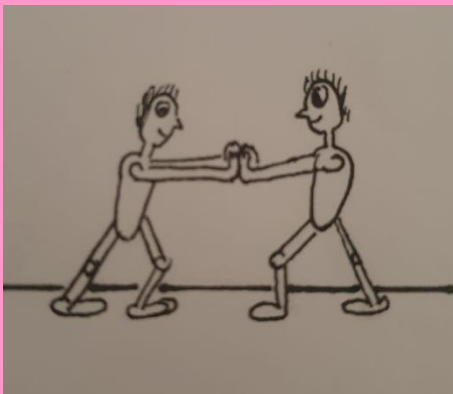



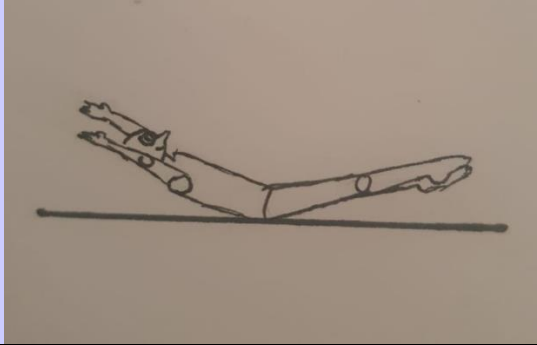
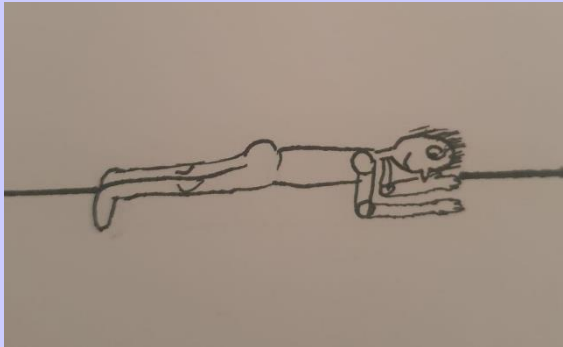
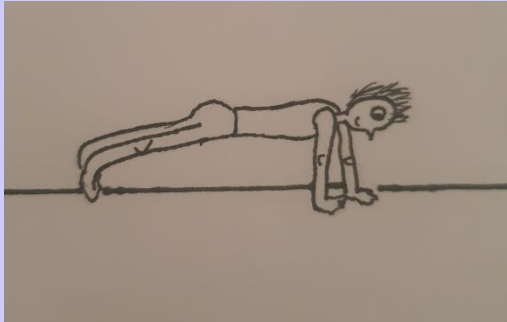
Reajuste del cuerpo a la posición invertida
Rotación interna del hombro para favorecer la resistencia y evitar la flexión del codo

RANA BAJA

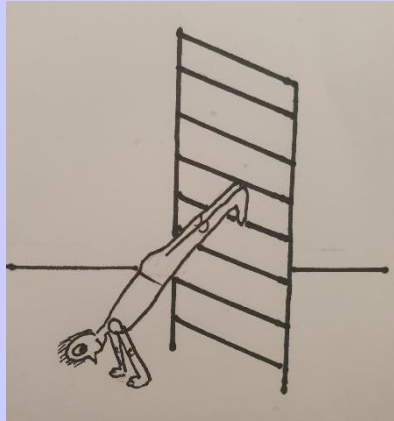


Se ejerce presión contra el suelo gracias a los dedos para ayudar a reequilibrar le cuerpo → *ajuste corporal

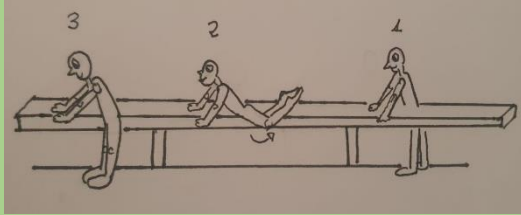
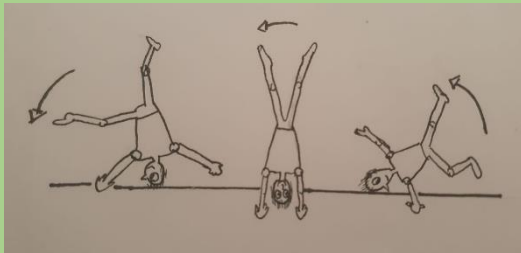
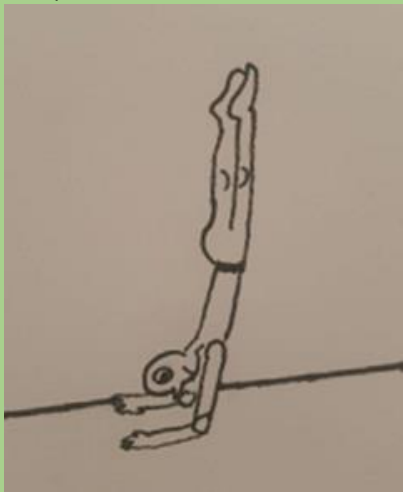
TÉCNICA DE BRAZOS	
REPRESENTACIÓN GRÁFICA	CONTENIDO CONCEPTUAL
<p>PASARELA</p> 	<p>-El bloqueo de brazos en extensión y la verticalidad del cuerpo nos ayuda para conseguir un mejor equilibrio y coordinación.</p>
<p>CAMELLO (Cuadrupedia sin rodillas)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> -Dedos abiertos y hacia delante para conseguir mayor superficie de contacto y agarre -Codos extendidos para mayor estabilidad y seguridad. -Mirada hacia las manos para saber dónde colocarlas manteniendo una direccionalidad.
<p>ENFRENTAMIENTO</p> 	<p>-El bloqueo de codos en extensión y ejercer fuerza nos permitirá tener la capacidad suficiente para soportar nuestro propio cuerpo en el EIB.</p>
<p>SALTO AL COMPAÑERO</p> 	<ul style="list-style-type: none"> -Abrir las piernas para avanzar y traspasar el obstáculo con seguridad -Flexionar rodillas para poder coger un impulso suficiente para sobrepasar al compañero. -Amortiguar la caída apoyando desde puntera del pie hasta el talón para evitar lesiones.

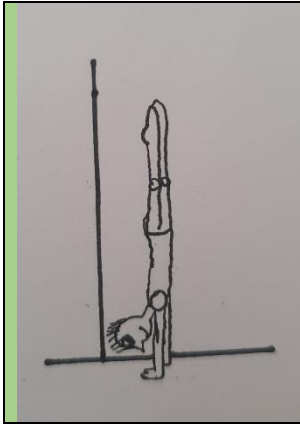
TÉCNICA DE CONTRACCIÓN ABDOMINAL	
REPRESENTACIÓN GRÁFICA	CONTENIDO CONCEPTUAL
<p>SOY UN BLOQUE</p>  <p>Un diagrama que muestra un brazo humano extendido horizontalmente sobre una línea que representa el suelo. El codo está completamente extendido y bloqueado, formando una línea recta con el antebrazo y la mano.</p>	<p>-El bloqueo del tronco, abdominales y piernas nos permitirá realizarlo en vertical para conseguir una posición correcta evitando lesiones</p>
<p>PLANCHA DE CODOS</p>  <p>Un diagrama que muestra una figura humana en posición de plancha de codos. El cuerpo está completamente extendido y alineado horizontalmente sobre una línea que representa el suelo. Los codos están bloqueados y apoyados en el suelo.</p>	<p>-El bloqueo de codos favorece a una alineación del cuerpo y bloqueo de los abdominales para poder realizar el EIB con mayor de forma vertical</p>
<p>PLANCHA</p>  <p>Un diagrama que muestra una figura humana en posición de plancha normal. El cuerpo está completamente extendido y alineado horizontalmente sobre una línea que representa el suelo. Los brazos están extendidos hacia abajo, con las manos apoyadas en el suelo.</p>	<p>-Sin flexionar los codos, gracias al bloqueo de brazos se conseguirá más fuerza para soportar el propio peso en el EIB.</p>

DEL REVÉS

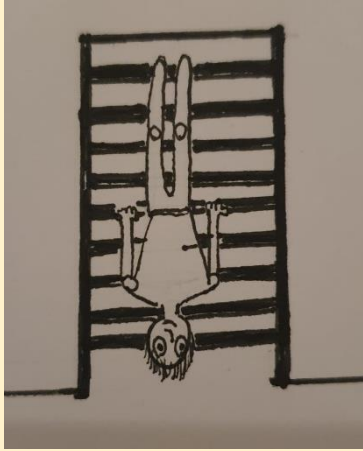
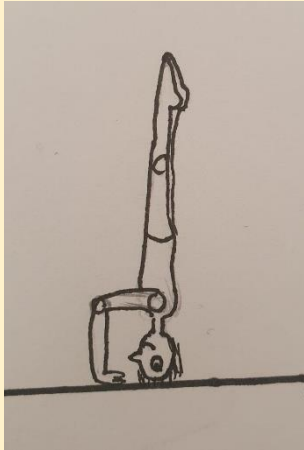
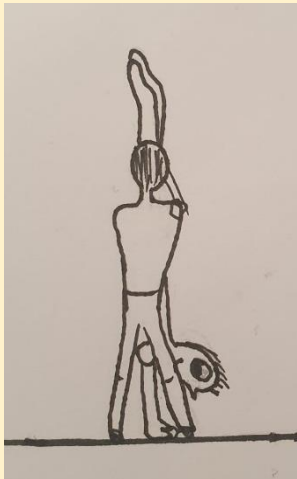


-Las manos se colocan completamente apoyadas en el suelo con una apertura a la altura de los hombros para fijar una base más estable y segura.

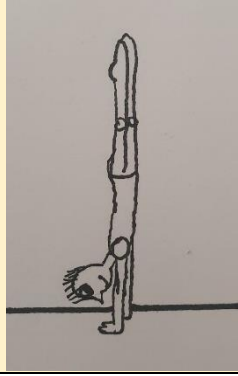
TÉCNICA DE IMPULSO	
REPRESENTACIÓN GRÁFICA	CONTENIDO CONCEPTUAL
<p>SALTOS DE BANCO</p>  <p>Variantes: Con una pierna, abrir y cerrar</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Flexionar rodillas para poder coger un impulso suficiente para pasar el banco -Amortiguar la caída apoyando desde puntera del pie hasta el talón para evitar lesiones.
<p>VOLTERETA LATERAL:</p>  <p>Variantes: -Con una mano -De codos</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Se bajan los brazos hacia el suelo de forma lateral mientras se eleva (como norma general) la pierna no dominante para conseguir el giro. -Se eleva ampliamente la otra pierna hasta formar una V y se cae con una pierna y luego la otra para amortiguar la caída.
<p>EQUILIBRIO INVERTIDO DE CODOS</p>  <p>Variantes: -Subir con piernas juntas y estiradas. -Abrir y cerrar piernas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Antebrazo pegado al suelo en prolongación con el codo para mayor estabilidad. -Se sube con amplitud de pierna primero la pierna no dominante (como norma general) y luego la dominante hasta llegar a la verticalidad para conseguir el eje. -La mirada va al frente de forma normal para mantener el eje y conseguir mayor control del equilibrio. -Bloqueo de hombro (repulsión) para no pasarnos del eje vertical
<p>EQUILIBRIO INVERTIDO DE BRAZO (PARED)</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Bloqueo de codos para que puedan soportar mejor el peso -Contracción abdominal para la retroversión y evitar el arqueamiento de la espalda. -Piernas bloqueadas y unidas para favorecer el equilibrio



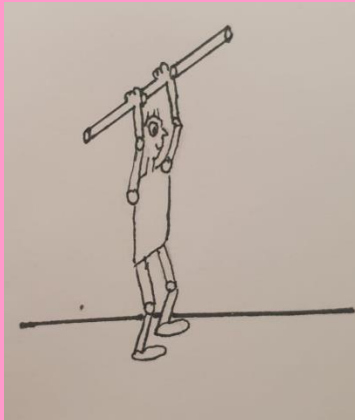

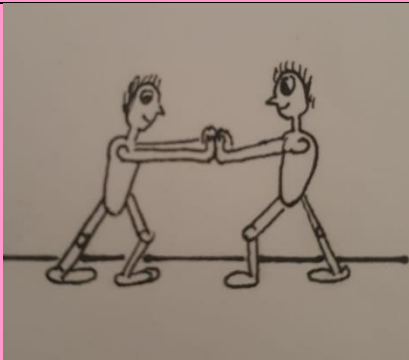

-Cuello extendido y mirada a las manos para conseguir mayor estabilidad

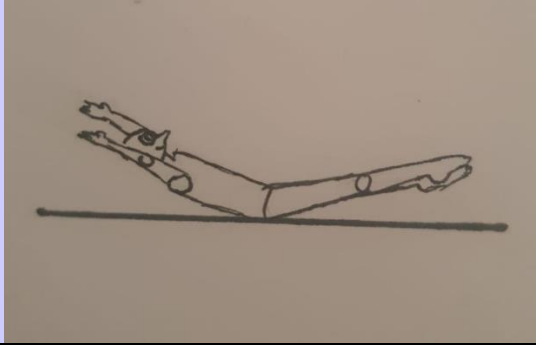
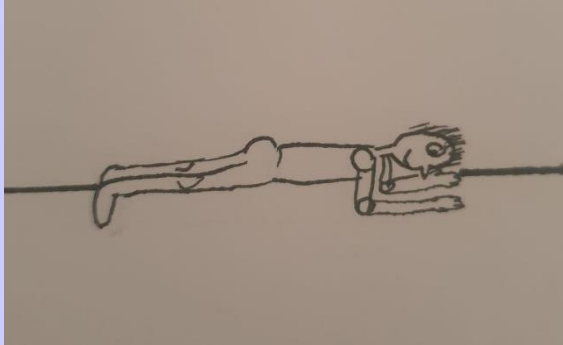
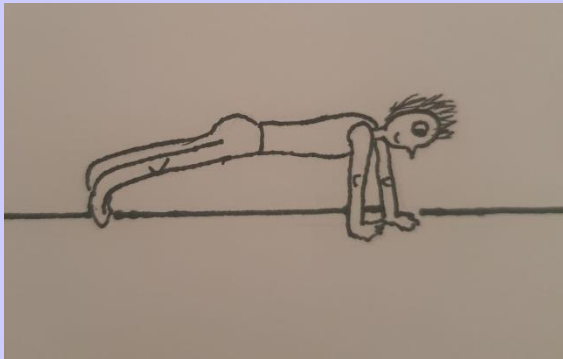
VERTICALIDAD	
REPRESENTACIÓN GRÁFICA	CONTENIDO CONCEPTUAL
<p>MURCIÉLAGO</p> 	<ul style="list-style-type: none"> -Tronco hacia abajo pegando la espalda a la espaldera para conseguir la verticalidad. -Agarramos la espaldera con las manos cerrando la espaldera con el pulgar. -Contracción abdominal para la retroversión y evitar el arqueamiento de la espalda. (recordatorio) -Se eleva ampliamente una pierna después de la otra hasta llegar a la verticalidad para conseguir el equilibrio. -La mirada al frente para no hacernos daño en el cuello.
<p>PINO DE CABEZA</p> 	<ul style="list-style-type: none"> -La cabeza y las manos deben formar un triángulo para mayor estabilidad -Se elevan las piernas hasta conseguir la verticalidad para conseguir llegar a equilibrio y estar estable
<p>EIB CON AYUDA DE LOS COMPAÑEROS</p> 	<ul style="list-style-type: none"> -Compañeros se colocan en los laterales para evitar golpes -Se agarra de la cadera/lumbares y por encima de la rodilla para ayudar a mantener la estabilidad al compañero/a

EIB

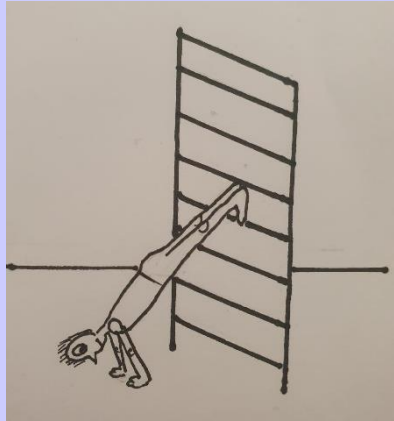


CC anteriores

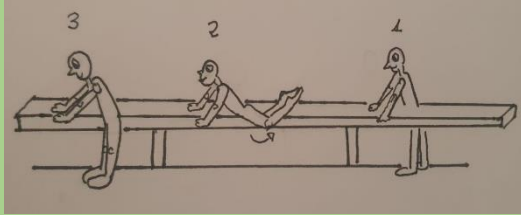
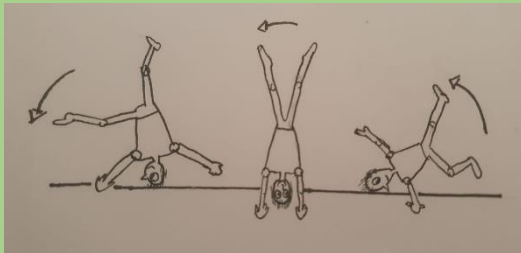
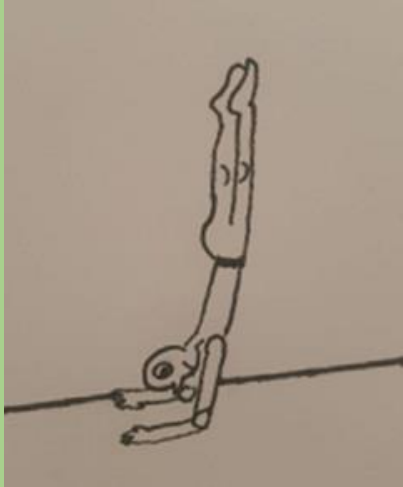
TÉCNICA DE BRAZOS	
REPRESENTACIÓN GRÁFICA	CONTENIDO CONCEPTUAL
<p>PASARELA</p> 	<p>-El bloqueo de brazos en extensión y la verticalidad del cuerpo nos ayuda para conseguir un mejor equilibrio y coordinación.</p>
<p>CAMELLO (Cuadrupedia sin rodillas)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> -Dedos abiertos y hacia delante para conseguir mayor superficie de contacto y agarre -Codos extendidos para mayor estabilidad y seguridad. -Mirada hacia las manos para saber dónde colocarlas manteniendo una direccionalidad.
 <p>ENFRENTAMIENTO</p>	<p>-El bloqueo de codos en extensión y ejercer fuerza nos permitirá tener la capacidad suficiente para soportar nuestro propio cuerpo en el EIB.</p>
<p>SALTO AL COMPAÑERO</p> 	<ul style="list-style-type: none"> -Abrir las piernas para avanzar y traspasar el obstáculo con seguridad -Flexionar rodillas para poder coger un impulso suficiente para sobrepasar al compañero. -Amortiguar la caída apoyando desde puntera del pie hasta el talón para evitar lesiones.

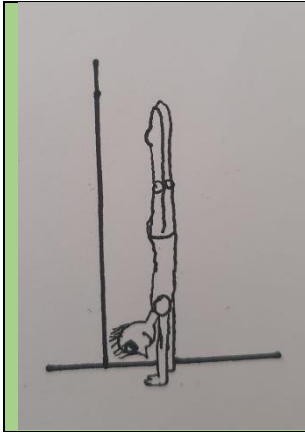
TÉCNICA DE CONTRACCIÓN ABDOMINAL	
REPRESENTACIÓN GRÁFICA	CONTENIDO CONCEPTUAL
<p>SOY UN BLOQUE</p>  <p>Un diagrama que muestra un brazo humano extendido verticalmente sobre una línea horizontal que representa el suelo. El brazo está completamente rígido y alineado con la línea, lo que ilustra el concepto de un 'bloque' o bloqueo de la articulación del codo.</p>	<p>-El bloqueo del tronco, abdominales y piernas nos permitirá realizarlo en vertical para conseguir una posición correcta evitando lesiones</p>
<p>PLANCHA DE CODOS</p>  <p>Un diagrama que muestra una persona en posición de plancha de codos. El cuerpo está completamente horizontal y rígido, apoyado sobre los codos. Esto ilustra el bloqueo de los codos para mantener una línea recta y vertical.</p>	<p>-El bloqueo de codos favorece a una alineación del cuerpo y bloqueo de los abdominales para poder realizar el EIB con mayor de forma vertical</p>
<p>PLANCHA</p>  <p>Un diagrama que muestra una persona en posición de plancha. El cuerpo está horizontal y rígido, apoyado sobre las manos. Esto ilustra el bloqueo de los brazos para soportar el peso del cuerpo.</p>	<p>-Sin flexionar los codos, gracias al bloqueo de brazos se conseguirá más fuerza para soportar el propio peso en el EIB.</p>

DEL REVÉS

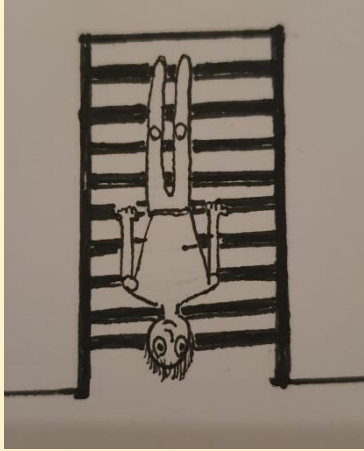
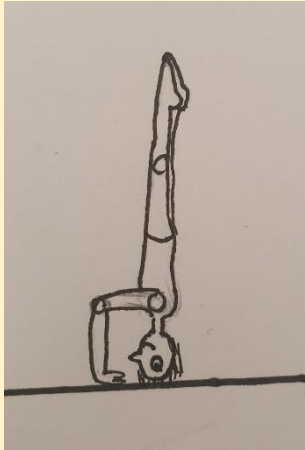
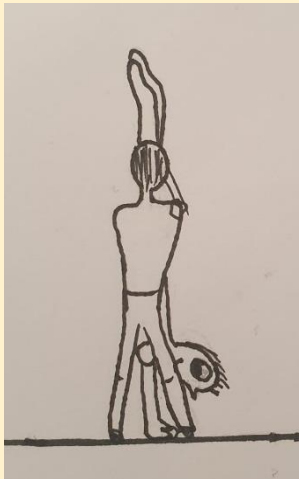


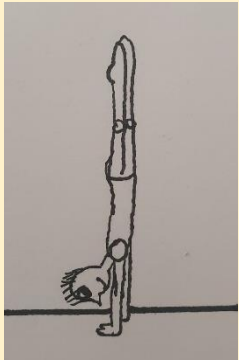
-Las manos se colocan completamente apoyadas en el suelo con una apertura a la altura de los hombros para fijar una base más estable y segura.

TÉCNICA DE IMPULSO	
REPRESENTACIÓN GRÁFICA	CONTENIDO CONCEPTUAL
<p>SALTOS DE BANCO</p>  <p>Variantes: Con una pierna, abrir y cerrar</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Flexionar rodillas para poder coger un impulso suficiente para pasar el banco -Amortiguar la caída apoyando desde puntera del pie hasta el talón para evitar lesiones.
<p>VOLTERETA LATERAL:</p>  <p>Variantes: -Con una mano -De codos</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Se bajan los brazos hacia el suelo de forma lateral mientras se eleva (como norma general) la pierna no dominante para conseguir el giro. -Se eleva ampliamente la otra pierna hasta formar una V y se cae con una pierna y luego la otra para amortiguar la caída.
<p>EQUILIBRIO INVERTIDO DE CODOS</p>  <p>Variantes: -Subir con piernas juntas y estiradas. -Abrir y cerrar piernas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Antebrazo pegado al suelo en prolongación con el codo para mayor estabilidad. -Se sube con amplitud de pierna primero la pierna no dominante (como norma general) y luego la dominante hasta llegar a la verticalidad para conseguir el eje. -La mirada va al frente de forma normal para mantener el eje y conseguir mayor control del equilibrio. -Bloqueo de hombro (repulsión) para no pasarnos del eje vertical
<p>EQUILIBRIO INVERTIDO DE BRAZO (PARED)</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Bloqueo de codos para que puedan soportar mejor el peso -Contracción abdominal para la retroversión y evitar el arqueamiento de la espalda. -Piernas bloqueadas y unidas para favorecer el equilibrio

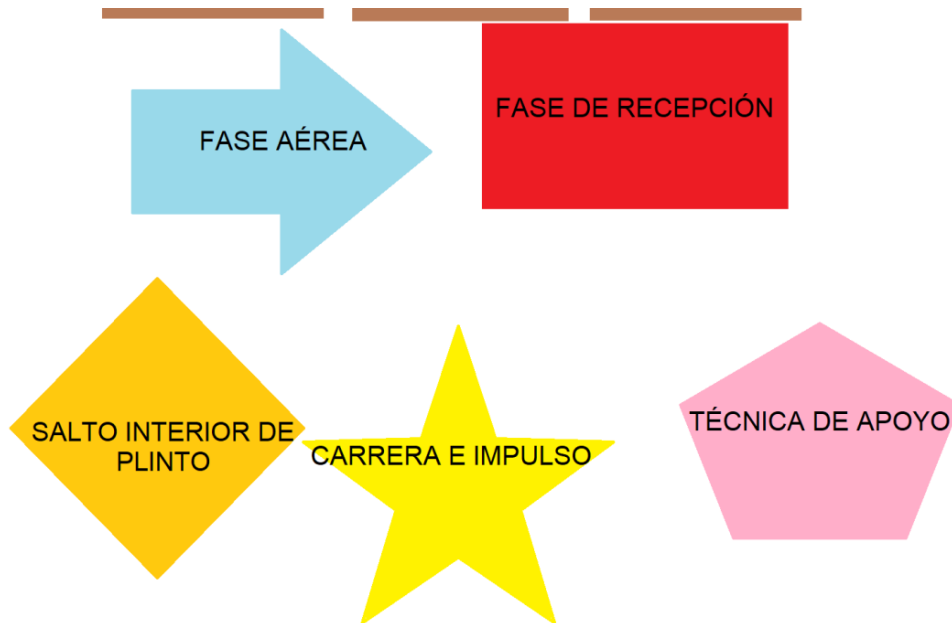



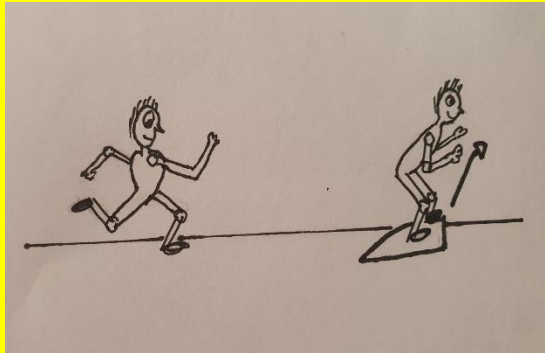

-Cuello extendido y mirada a las manos para conseguir mayor estabilidad

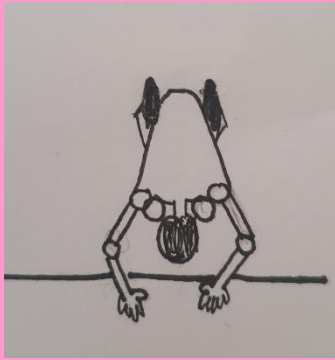
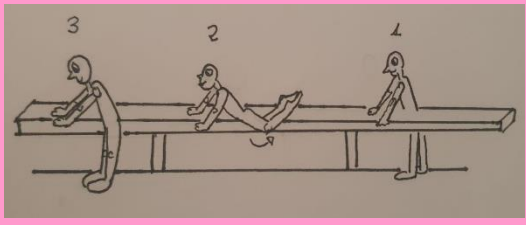
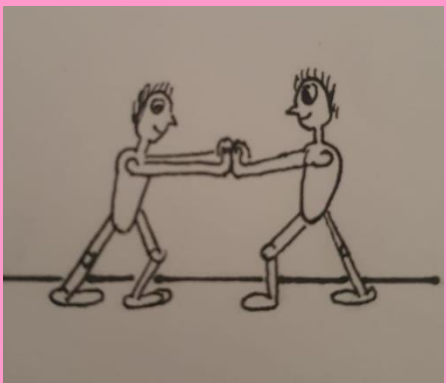
VERTICALIDAD	
REPRESENTACIÓN GRÁFICA	CONTENIDO CONCEPTUAL
<p>MURCIÉLAGO</p> 	<ul style="list-style-type: none"> -Tronco hacia abajo pegando la espalda a la espaldera para conseguir la verticalidad. -Agarramos la espaldera con las manos cerrando la espaldera con el pulgar. -Contracción abdominal para la retroversión y evitar el arqueamiento de la espalda. (recordatorio) -Se eleva ampliamente una pierna después de la otra hasta llegar a la verticalidad para conseguir el equilibrio. -La mirada al frente para no hacernos daño en el cuello.
<p>PINO DE CABEZA</p> 	<ul style="list-style-type: none"> -La cabeza y las manos deben formar un triángulo para mayor estabilidad -Se elevan las piernas hasta conseguir la verticalidad para conseguir llegar a equilibrio y estar estable
<p>EIB CON AYUDA DE LOS COMPAÑEROS</p> 	<ul style="list-style-type: none"> -Compañeros se colocan en los laterales para evitar golpes -Se agarra de la cadera/lumbares y por encima de la rodilla para ayudar a mantener la estabilidad al compañero/a

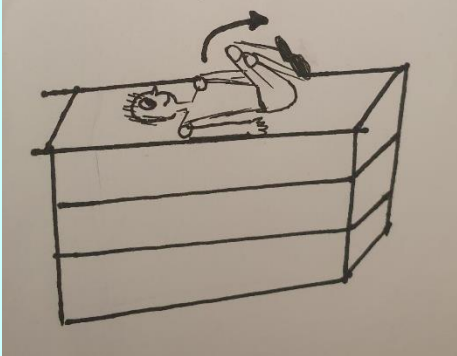

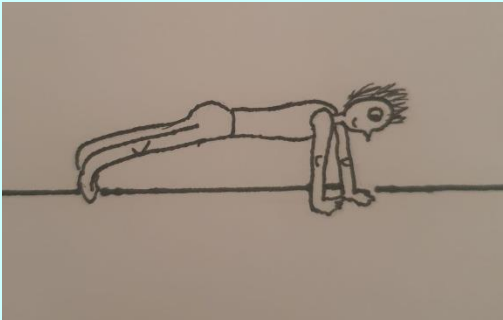
<p>EIB</p> 	<p>CC anteriores</p>
---	----------------------


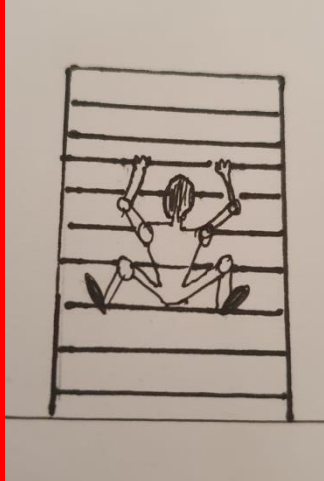

ANEXO 15: CIRCUITO MULTIFUNCIONAL SESIÓN 5



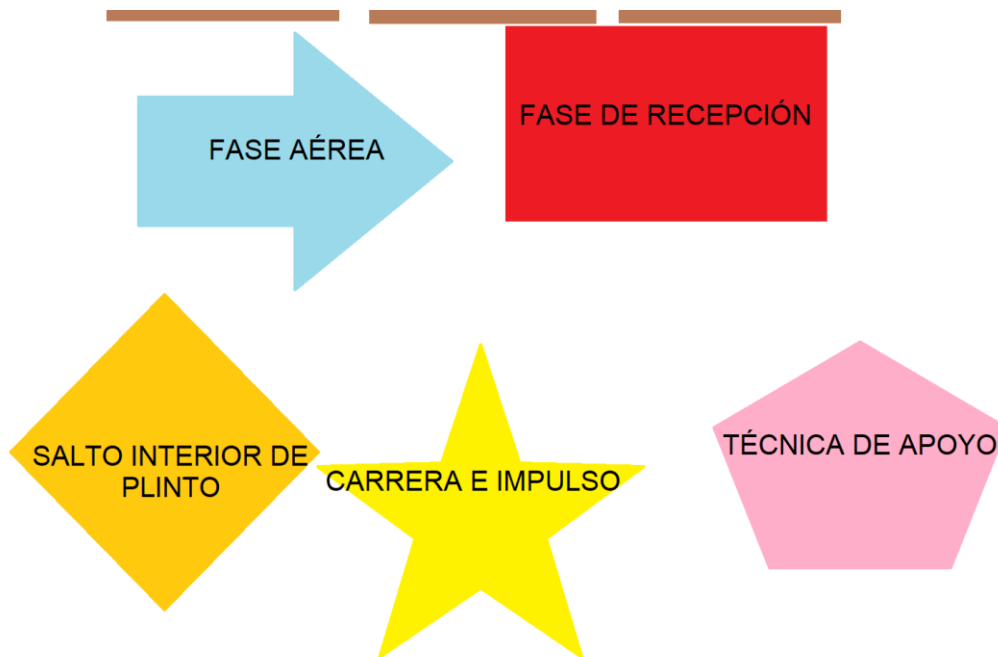
FASE DE CARRERA E IMPULSO	
REPRESENTACIÓN GRÁFICA	CONTENIDO CONCEPTUAL
<p>SALTOS AL PLINTO</p>  <p>VARIANTES -Se podrá realizar con diferentes alturas</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Flexionar rodillas para poder coger un impulso suficiente para pasar el banco -Amortiguar la caída apoyando desde puntera del pie hasta el talón para evitar lesiones.
<p>CARRERA Y SALTO</p> 	<ul style="list-style-type: none"> -Flexión de rodillas a alta velocidad para coger mayor impulso. -Último paso se juntan las piernas para recibir un salto en el centro del trampolín e impulsarte más alto.
<p>SALTOS VERTICALES EN BANCO SUECO</p> 	<ul style="list-style-type: none"> -Flexionar rodillas para poder coger un impulso suficiente para pasar el banco -Amortiguar la caída apoyando desde puntera del pie hasta el talón para evitar lesiones.


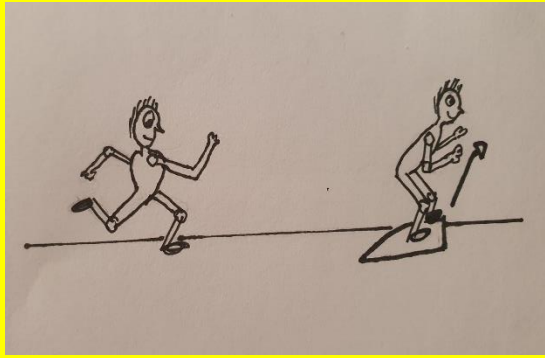
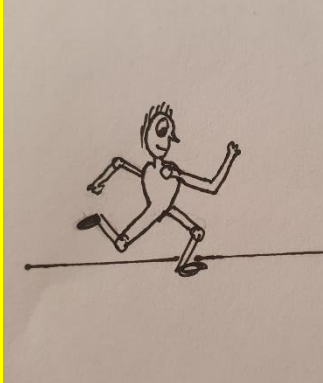
TÉCNICA DE APOYO	
REPRESENTACIÓN GRÁFICA	CONTENIDO CONCEPTUAL
<p>RANA BAJA DESDE PLINTO</p> 	<ul style="list-style-type: none"> -Manos abiertas y estiradas para tener mayor estabilidad -Dedos abiertos y hacia delante para conseguir mayor superficie de contacto y agarre -Codos extendidos para mayor estabilidad y seguridad. -Mirada hacia las manos para saber dónde colocarlas manteniendo una direccionalidad.
<p>SALTO EN BANCOS</p>  <p>VARIANTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Realizarlo con el banco horizontal para ir familiarizando al alumnado con la longitud del objeto saltado. -Realizarlo hacia los lados y el salto interior de banco 	<ul style="list-style-type: none"> -Flexionar rodillas para poder coger un impulso suficiente para pasar el banco -Flexión de rodillas y agrupación de las mismas al pecho para poder pasar el banco. -Amortiguar la caída apoyando desde puntera del pie hasta el talón para evitar lesiones.
<p>ENFRENTAMIENTO</p> 	<ul style="list-style-type: none"> -El bloqueo de codos en extensión y ejercer fuerza nos permitirá tener la capacidad suficiente para soportar nuestro propio cuerpo en el EIB.

FASE AÉREA	
REPRESENTACIÓN GRÁFICA	CONTENIDO CONCEPTUAL
<p>ABDOMINALES AGRUPAR Y ESTIRAR</p> 	<p>-El bloqueo del tronco y la agrupación de las piernas permitirá realizarlo en el salto del plinto para conseguir una correcta posición</p>
<p>BATIDAS DE PIERNAS</p> 	<p>-Abdominales contraídos y bloqueados para poder aguantar la posición del tronco -Una pierna extendida y otra flexionada y cambiando la posición para interiorizar el movimiento de batida</p>
<p>PLANCHA</p> 	<p>-Sin flexionar los codos, gracias al bloqueo de brazos se conseguirá más fuerza para soportar el propio peso en el EIB.</p>

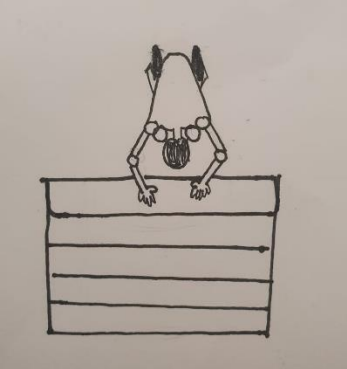
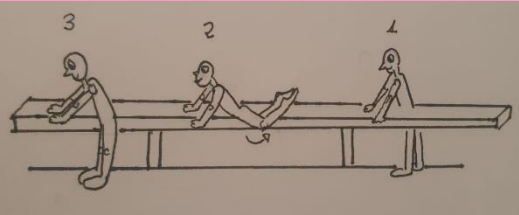
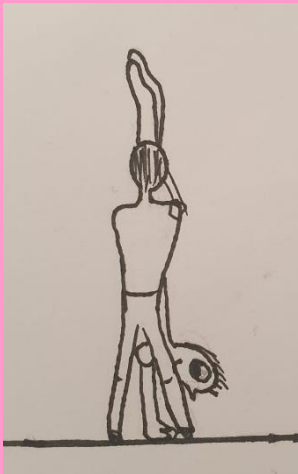
TÉCNICA DE RECEPCIÓN	
REPRESENTACIÓN GRÁFICA	CONTENIDO CONCEPTUAL
<p>BAJAR DEL PLINTO</p> 	<p>Realizar una ligera retroversión de cadera para ayudar a la elevación del tronco y facilitar el paso de las piernas por encima del plinto</p> <p>Flexionar las rodillas para favorecer el movimiento y el paso de las piernas.</p> <p>Soltar las manos para facilitar el paso de las piernas por encima del plinto sin tocarle</p>
<p>SUBIR Y BAJAR ESPALDERA DE UN SALTO</p> 	<ul style="list-style-type: none"> -Muñecas bloqueadas en flexión para evitar lesiones -Tronco vertical para favorecer a la postura -Amortiguar la caída apoyando desde puntera del pie hasta el talón para evitar lesiones.
<p>EQUILIBRIO SENTADO</p> 	<p>-Piernas formando 90º con el troco e impulsarte para receptor</p>



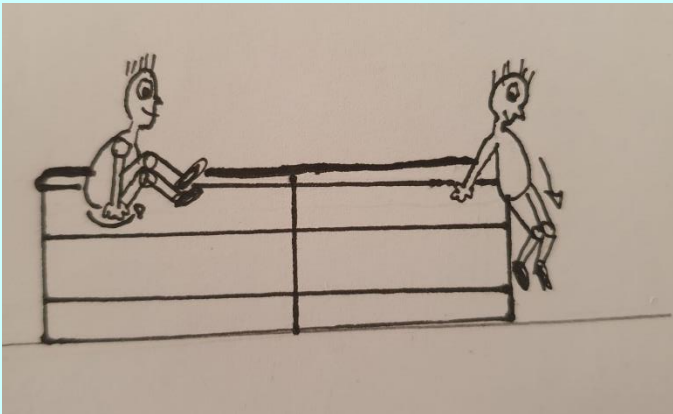
ANEXO 16: CIRCUITO MULTIFUNCIONAL SESIÓN 6


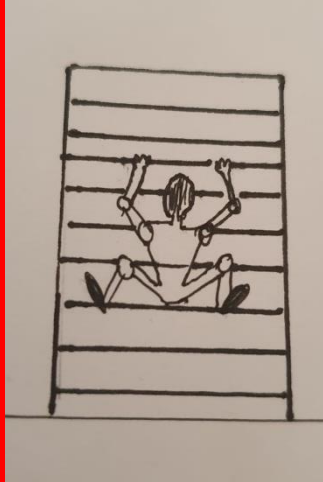
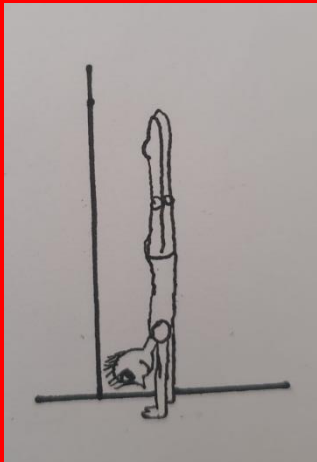


FASE DE CARRERA E IMPULSO	
REPRESENTACIÓN GRÁFICA	CONTENIDO CONCEPTUAL
<p>SALTOS AL PLINTO</p>  <p>VARIANTES -Se podrá realizar con diferentes alturas</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Flexionar rodillas para poder coger un impulso suficiente para pasar el banco -Amortiguar la caída apoyando desde puntera del pie hasta el talón para evitar lesiones.
<p>CARRERA Y SALTO</p> 	<ul style="list-style-type: none"> -Flexión de rodillas a alta velocidad para coger mayor impulso. -Ultimo paso se juntan las piernas para receptor un salto en el centro del trampolín e impulsarte más alto.
<p>CARRERA EN DIFERENTES ESPACIOS</p> 	<ul style="list-style-type: none"> -Flexión de rodillas a alta velocidad para coger mayor impulso.

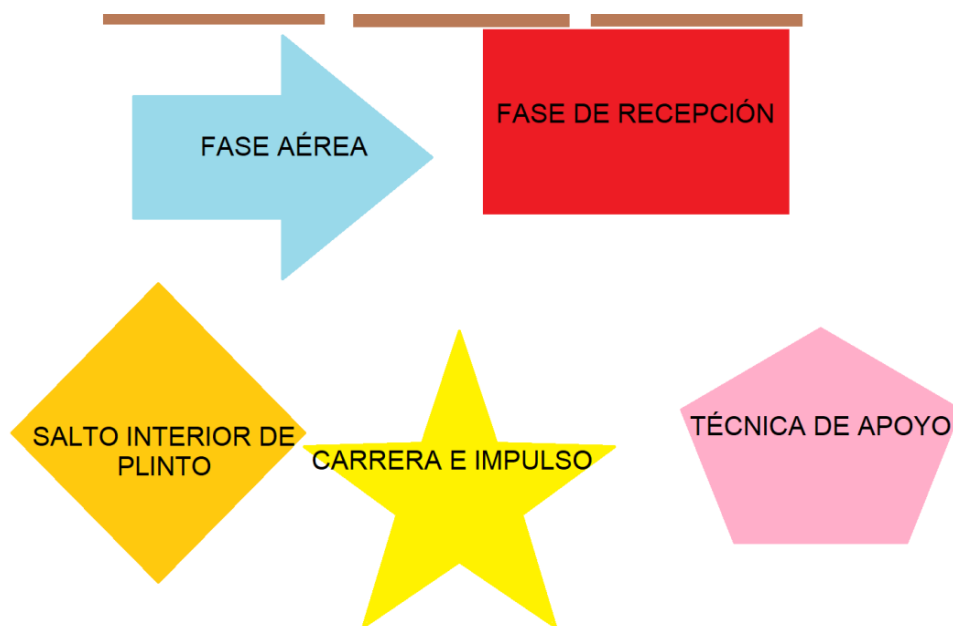
TÉCNICA DE APOYO


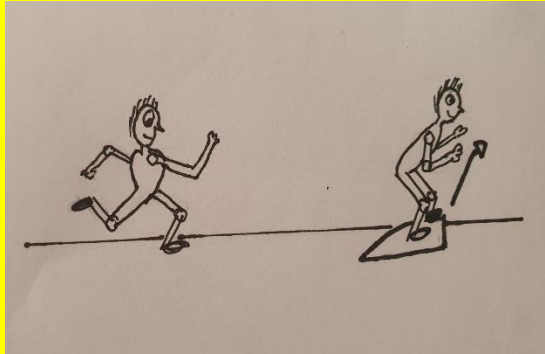


REPRESENTACIÓN GRÁFICA	CONTENIDO CONCEPTUAL
<p>RANA BAJA DESDE PLINTO</p> 	<ul style="list-style-type: none"> -Manos abiertas y estiradas para tener mayor estabilidad -Dedos abiertos y hacia delante para conseguir mayor superficie de contacto y agarre -Codos extendidos para mayor estabilidad y seguridad. -Mirada hacia las manos para saber dónde colocarlas manteniendo una direccionalidad.
<p>SALTO EN BANCOS</p>  <p>VARIANTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Realizarlo con el banco horizontal para ir familiarizando al alumnado con la longitud del objeto saltado. -Realizarlo hacia los lados y el salto interior de banco 	<ul style="list-style-type: none"> -Flexionar rodillas para poder coger un impulso suficiente para pasar el banco -Flexión de rodillas y agrupación de las mismas al pecho para poder pasar el banco. -Amortiguar la caída apoyando desde puntera del pie hasta el talón para evitar lesiones.
<p>EIB CON AYUDA DE LOS COMPAÑEROS</p> 	<ul style="list-style-type: none"> -Compañeros se colocan en los laterales para evitar golpes -Se agarra de la cadera/lumbares y por encima de la rodilla para ayudar a mantener la estabilidad al compañero/a

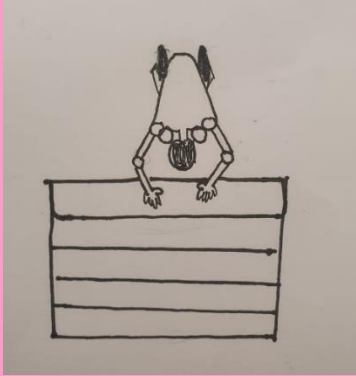
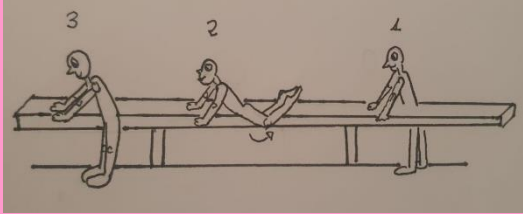
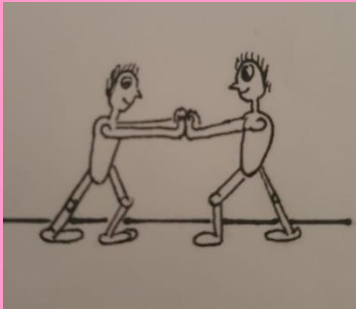

FASE AÉREA	
REPRESENTACIÓN GRÁFICA	CONTENIDO CONCEPTUAL
<p>ABDOMINALES AGRUPAR Y ESTIRAR</p> 	<p>-El bloqueo del tronco y la agrupación de las piernas permitirá realizarlo en el salto del plinto para conseguir una correcta posición</p>
<p>BATIDAS DE PIERNAS</p> 	<p>-Abdominales contraídos y bloqueados para poder aguantar la posición del tronco -Una pierna extendida y otra flexionada y cambiando la posición para interiorizar el movimiento de batida</p>
<p>SALTO EN PLINTO DOS APOYOS</p> 	<p>Manos se colocan encima de la cadera para poder aprovechar el impulso y subir con mayor facilidad Salto en el plinto con los dos pies a la vez para coger el impulso de forma controlada</p>



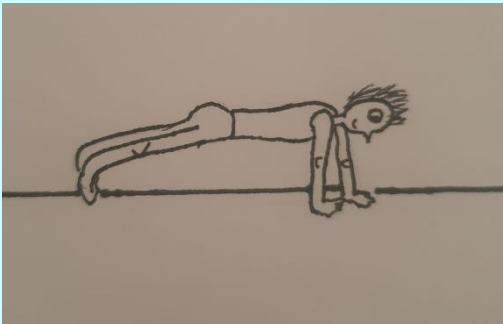
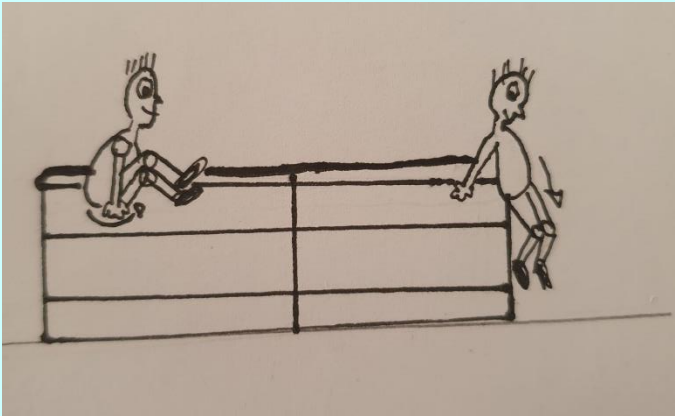
TÉCNICA DE RECEPCIÓN	
REPRESENTACIÓN GRÁFICA	CONTENIDO CONCEPTUAL
<p>BAJAR DEL PLINTO</p> 	<p>Realizar una ligera retroversión de cadera para ayudar a la elevación del tronco y facilitar el paso de las piernas por encima del plinto</p> <p>Flexionar las rodillas para favorecer el movimiento y el paso de las piernas.</p> <p>Soltar las manos para facilitar el paso de las piernas por encima del plinto sin tocarle</p>
<p>SUBIR Y BAJAR ESPALDERA</p> 	<p>SUBIR Y BAJAR ESPALDERA</p> <ul style="list-style-type: none"> -Muñecas bloqueadas en flexión para evitar lesiones -Tronco vertical para favorecer a la postura
<p>EQUILIBRIO INVERTIDO DE BRAZO (PARED)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> -Bloqueo de codos para que puedan soportar mejor el peso -Contracción abdominal para la retroversión y evitar el arqueamiento de la espalda. -Piernas bloqueadas y unidas para favorecer el equilibrio -Cuello extendido y mirada a las manos para conseguir mayor estabilidad

ANEXO 17: CIRCUITO MULTIFUNCIONAL SESIÓN 7


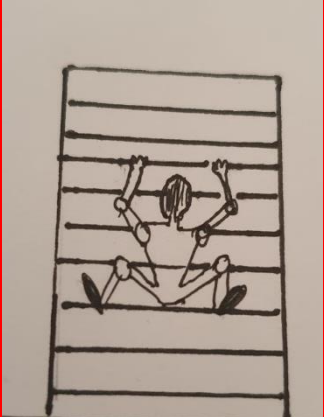



FASE DE CARRERA E IMPULSO	
REPRESENTACIÓN GRÁFICA	CONTENIDO CONCEPTUAL
<p>SALTOS AL PLINTO</p>  <p>VARIANTES -Se podrá realizar con diferentes alturas</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Flexionar rodillas para poder coger un impulso suficiente para pasar el banco -Amortiguar la caída apoyando desde puntera del pie hasta el talón para evitar lesiones.
<p>CARRERA Y SALTO</p> 	<ul style="list-style-type: none"> -Flexión de rodillas a alta velocidad para coger mayor impulso. -Último paso se juntan las piernas para recibir un salto en el centro del trampolín e impulsarte más alto.
<p>SALTOS EN BANCO SUECO</p> 	<ul style="list-style-type: none"> -Flexionar rodillas para poder coger un impulso suficiente para pasar el banco -Amortiguar la caída apoyando desde puntera del pie hasta el talón para evitar lesiones.
<p>CARRERA EN DIFERENTES ESPACIOS</p> 	<ul style="list-style-type: none"> -Flexión de rodillas a alta velocidad para coger mayor impulso.

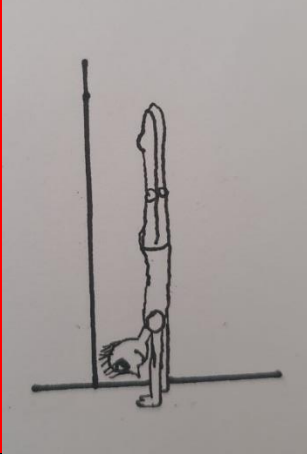
TÉCNICA DE APOYO	
REPRESENTACIÓN GRÁFICA	CONTENIDO CONCEPTUAL
<p>RANA BAJA DESDE PLINTO</p> 	<ul style="list-style-type: none"> -Manos abiertas y estiradas para tener mayor estabilidad -Dedos abiertos y hacia delante para conseguir mayor superficie de contacto y agarre -Codos extendidos para mayor estabilidad y seguridad. -Mirada hacia las manos para saber dónde colocarlas manteniendo una direccionalidad.
<p>SALTO EN BANCOS</p>  <p>VARIANTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Realizarlo con el banco horizontal para ir familiarizando al alumnado con la longitud del objeto saltado. -Realizarlo hacia los lados y el salto interior de banco 	<ul style="list-style-type: none"> -Flexionar rodillas para poder coger un impulso suficiente para pasar el banco -Flexión de rodillas y agrupación de las mismas al pecho para poder pasar el banco. -Amortiguar la caída apoyando desde puntera del pie hasta el talón para evitar lesiones.
<p>ENFRENTAMIENTO</p> 	<ul style="list-style-type: none"> -El bloqueo de codos en extensión y ejercer fuerza nos permitirá tener la capacidad suficiente para soportar nuestro propio cuerpo en el EIB.
<p>SALTO AL COMPAÑERO</p> 	<ul style="list-style-type: none"> -Abrir las piernas para avanzar y traspasar el obstáculo con seguridad -Flexionar rodillas para poder coger un impulso suficiente para sobrepasar al compañero. -Amortiguar la caída apoyando desde puntera del pie hasta el talón para evitar lesiones.

FASE AÉREA	
REPRESENTACIÓN GRÁFICA	CONTENIDO CONCEPTUAL
<p>ABDOMINALES AGRUPAR Y ESTIRAR</p> 	<p>-El bloqueo del tronco y la agrupación de las piernas permitirá realizarlo en el salto del plinto para conseguir una correcta posición</p>
<p>BATIDAS DE PIERNAS</p> 	<p>-Abdominales contraídos y bloqueados para poder aguantar la posición del tronco -Una pierna extendida y otra flexionada y cambiando la posición para interiorizar el movimiento de batida</p>
<p>PLANCHA</p> 	<p>-Sin flexionar los codos, gracias al bloqueo de brazos se conseguirá más fuerza para soportar el propio peso en el EIB.</p>
<p>SALTO EN PLINTO DOS APOYOS</p> 	<p>Manos se colocan encima de la cadera para poder aprovechar el impulso y subir con mayor facilidad Salto en el plinto con los dos pies a la vez para coger el impulso de forma controlada</p>

TÉCNICA DE RECEPCIÓN

REPRESENTACIÓN GRÁFICA	CONTENIDO CONCEPTUAL
<p data-bbox="129 264 367 302">BAJAR DEL PLINTO</p> 	<p data-bbox="699 264 1468 633">Realizar una ligera retroversión de cadera para ayudar a la elevación del tronco y facilitar el paso de las piernas por encima del plinto Flexionar las rodillas para favorecer el movimiento y el paso de las piernas. Soltar las manos para facilitar el paso de las piernas por encima del plinto sin tocarle</p>
<p data-bbox="129 633 470 672">SUBIR Y BAJAR ESPALDERA</p> 	<ul data-bbox="699 633 1468 1153" style="list-style-type: none">-Muñecas bloqueadas en flexión para evitar lesiones-Tronco vertical para favorecer a la postura
<p data-bbox="129 1153 406 1191">EQUILIBRIO SENTADO</p> 	<p data-bbox="699 1153 1468 1673">-Piernas formando 90º con el troco e impulsarte para receptor</p>

EQUILIBRIO INVERTIDO DE BRAZO (PARED)



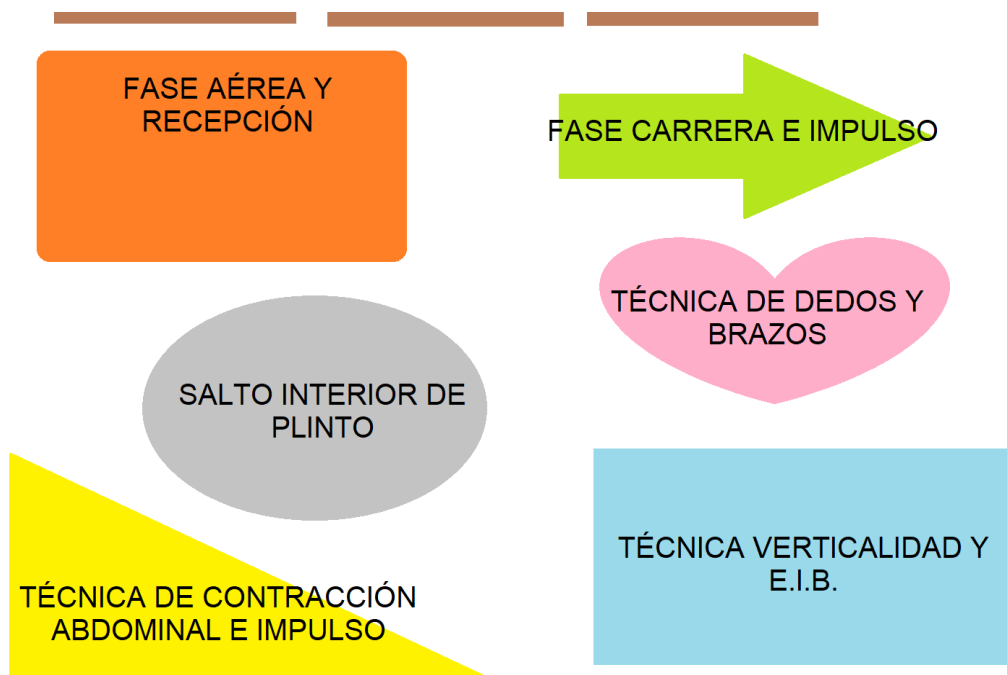
-Bloqueo de codos para que puedan soportar mejor el peso

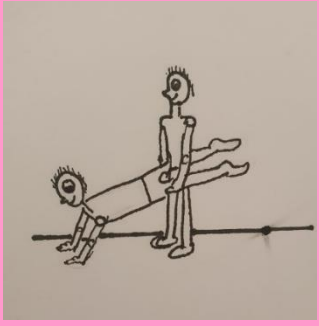
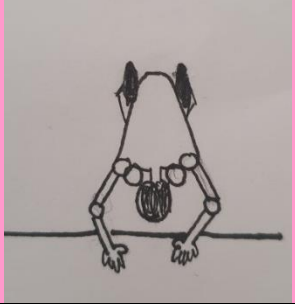
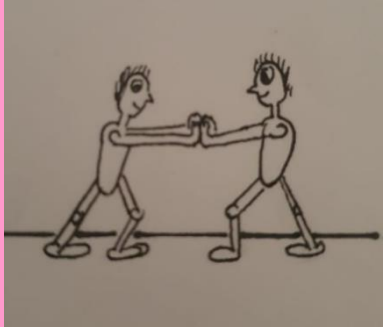

-Contracción abdominal para la retroversión y evitar el arqueamiento de la espalda.

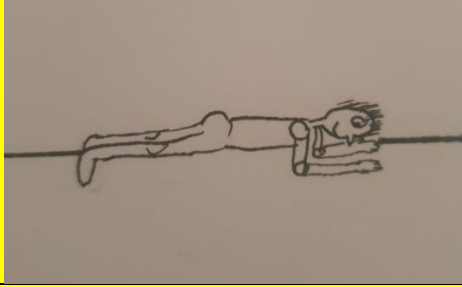
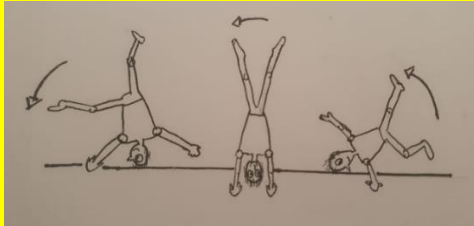
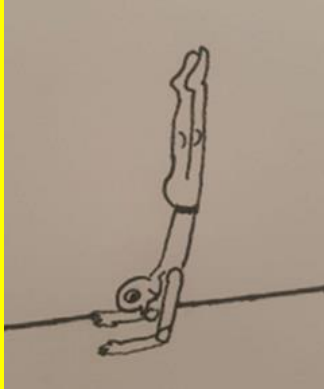
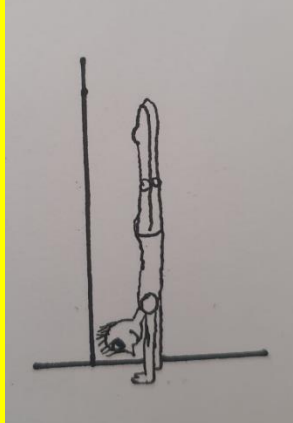
-Piernas bloqueadas y unidas para favorecer el equilibrio

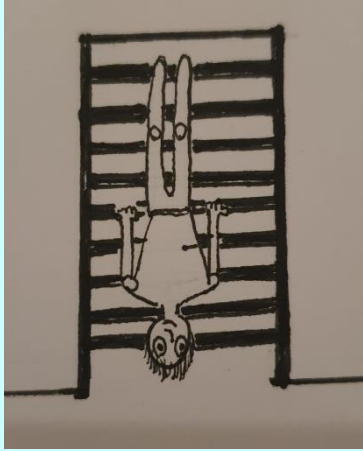
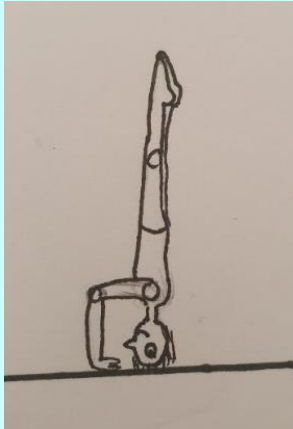
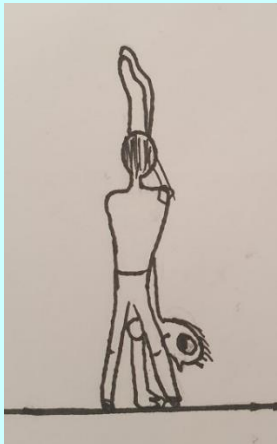
-Cuello extendido y mirada a las manos para conseguir mayor estabilidad

ANEXO 18: CIRCUITO MULTIFUNCIONAL SESIÓN 8

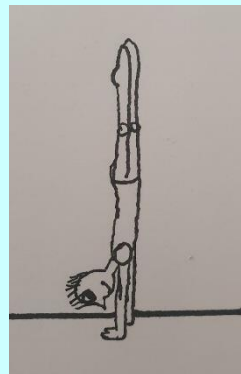


TÉCNICA DE DEDOS Y BRAZOS	
REPRESENTACIÓN GRÁFICA	CONTENIDO CONCEPTUAL
<p>CARRETILLA</p>  <p>Variantes: Desplazamientos laterales</p>	<p>-Cuerpo recto horizontal y ligeramente inclinado para conseguir una mayor estabilidad.</p> <p>-Rodillas estiradas para no perder el equilibrio y facilitar al agarre a mi compañero/a</p> <p>*Se agarra la pierna cerca de la rodilla por debajo de las piernas para mayor seguridad</p>
<p>RANA BAJA</p> 	<p>Se ejerce presión contra el suelo gracias a los dedos para ayudar a reequilibrar le cuerpo → *ajuste corporal</p>
<p>ENFRENTAMIENTO</p> 	<p>-El bloqueo de codos en extensión y ejercer fuerza nos permitirá tener la capacidad suficiente para soportar nuestro propio cuerpo en el EIB.</p>
<p>SALTO AL COMPAÑERO</p> 	<p>-Abrir las piernas para avanzar y traspasar el obstáculo con seguridad</p> <p>-Flexionar rodillas para poder coger un impulso suficiente para sobrepasar al compañero.</p> <p>-Amortiguar la caída apoyando desde puntera del pie hasta el talón para evitar lesiones.</p>

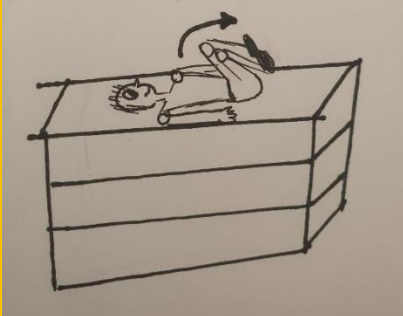


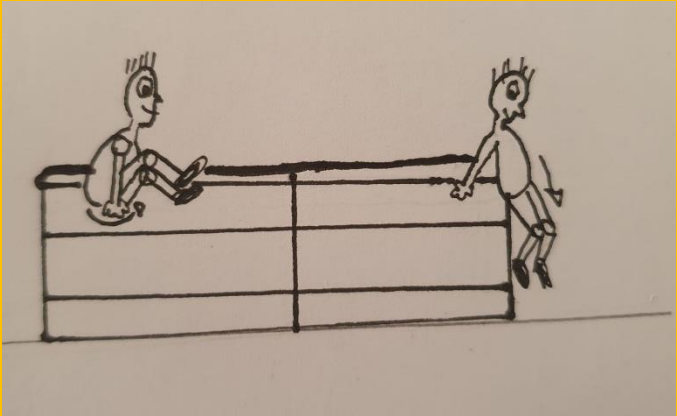
TÉCNICA DE CONTRACCIÓN ABDOMINAL E IMPULSO	
REPRESENTACIÓN GRÁFICA	CONTENIDO CONCEPTUAL
<p>PLANCHA DE CODOS</p> 	<p>-El bloqueo de codos favorece a una alineación del cuerpo y bloqueo de los abdominales para poder realizar el EIB con mayor de forma vertical</p>
<p>VOLTERETA LATERAL:</p>  <p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Con una mano -De codos 	<p>-Se bajan los brazos hacia el suelo de forma lateral mientras se eleva (como norma general) la pierna no dominante para conseguir el giro.</p> <p>-Se eleva ampliamente la otra pierna hasta formar una V y se cae con una pierna y luego la otra para amortiguar la caída.</p>
<p>EQUILIBRIO INVERTIDO DE CODOS</p>  <p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Subir con piernas juntas y estiradas. -Abrir y cerrar piernas. 	<p>-Antebrazo pegado al suelo en prolongación con el codo para mayor estabilidad.</p> <p>-Se sube con amplitud de pierna primero la pierna no dominante (como norma general) y luego la dominante hasta llegar a la verticalidad para conseguir el eje.</p> <p>-La mirada va al frente de forma normal para mantener el eje y conseguir mayor control del equilibrio.</p> <p>-Bloqueo de hombro (repulsión) para no pasarnos del eje vertical</p>
<p>EQUILIBRIO INVERTIDO DE BRAZO (PARED)</p> 	<p>-Bloqueo de codos para que puedan soportar mejor el peso</p> <p>-Contracción abdominal para la retroversión y evitar el arqueamiento de la espalda.</p> <p>-Piernas bloqueadas y unidas para favorecer el equilibrio</p> <p>-Cuello extendido y mirada a las manos para conseguir mayor estabilidad</p>

TÉCNICA DE VERTICALIDAD Y E.I.B	
REPRESENTACIÓN GRÁFICA	CONTENIDO CONCEPTUAL
<p>MURCIÉLAGO</p> 	<ul style="list-style-type: none"> -Tronco hacia abajo pegando la espalda a la espaldera para conseguir la verticalidad. -Agarramos la espaldera con las manos cerrando la espaldera con el pulgar. -Contracción abdominal para la retroversión y evitar el arqueamiento de la espalda. (recordatorio) -Se eleva ampliamente una pierna después de la otra hasta llegar a la verticalidad para conseguir el equilibrio. -La mirada al frente para no hacernos daño en el cuello.
<p>PINO DE CABEZA</p> 	<ul style="list-style-type: none"> -La cabeza y las manos deben formar un triángulo para mayor estabilidad -Se elevan las piernas hasta conseguir la verticalidad para conseguir llegar a equilibrio y estar estable
<p>EIB CON AYUDA DE LOS COMPAÑEROS</p> 	<ul style="list-style-type: none"> -Compañeros se colocan en los laterales para evitar golpes -Se agarra de la cadera/lumbares y por encima de la rodilla para ayudar a mantener la estabilidad al compañero/a

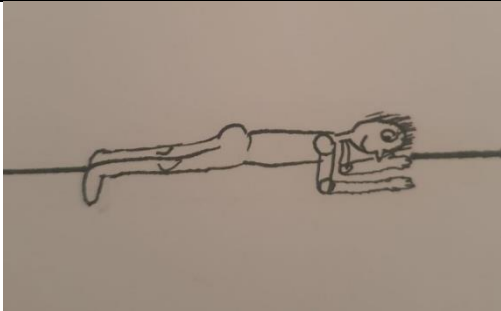
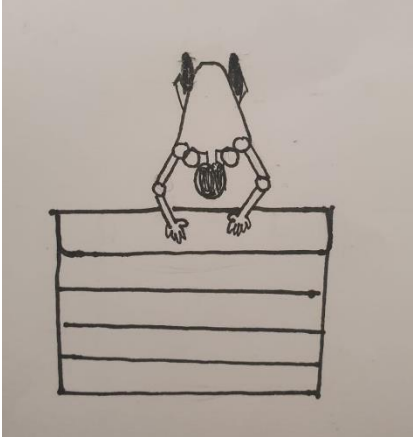
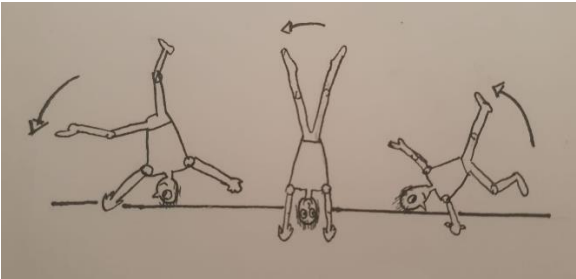
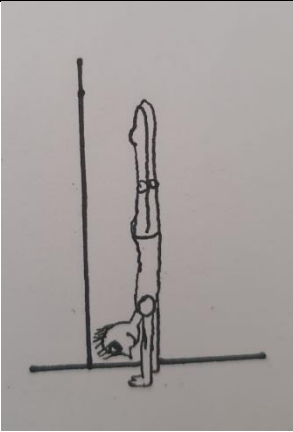
EQUILIBRIO INVERTIDO DE BRAZOS



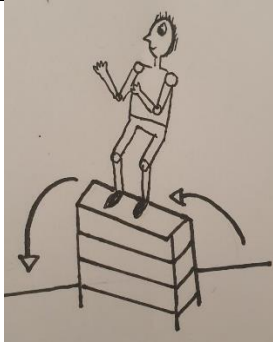

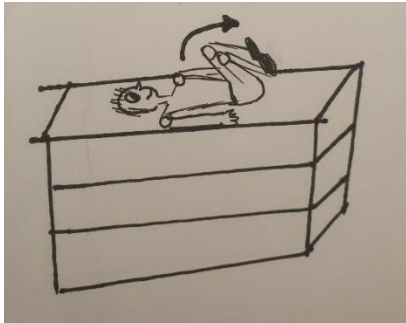
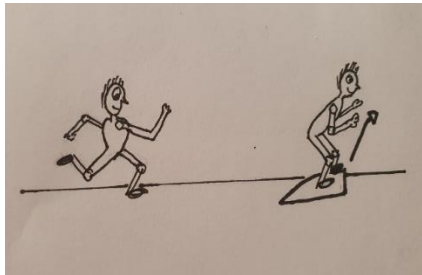
CC anteriores

FASE AÉREA	
REPRESENTACIÓN GRÁFICA	CONTENIDO CONCEPTUAL
<p>ABDOMINALES AGRUPAR Y ESTIRAR</p> 	<p>-El bloqueo del tronco y la agrupación de las piernas permitirá realizarlo en el salto del plinto para conseguir una correcta posición</p>
<p>BATIDAS DE PIERNAS</p> 	<p>-Abdominales contraídos y bloqueados para poder aguantar la posición del tronco -Una pierna extendida y otra flexionada y cambiando la posición para interiorizar el movimiento de batida</p>
<p>BAJAR DEL PLINTO</p> 	<p>Realizar una ligera retroversión de cadera para ayudar a la elevación del tronco y facilitar el paso de las piernas por encima del plinto Flexionar las rodillas para favorecer el movimiento y el paso de las piernas. Soltar las manos para facilitar el paso de las piernas por encima del plinto sin tocarle</p>
<p>SALTO EN PLINTO DOS APOYOS</p> 	<p>Manos se colocan encima de la cadera para poder aprovechar el impulso y subir con mayor facilidad Salto en el plinto con los dos pies a la vez para coger el impulso de forma controlada</p>

ANEXO 19: FICHA E.I.B.

¿QUÉ HE APRENDIDO?	
REPRESENTACIÓN GRÁFICA	CONTENIDO CONCEPTUAL QUE SE TRABAJA
	
	
	
	

ANEXO 20: FICHA SOBRE SALTO INTERIOR DE PLINTO

¿QUÉ HE APRENDIDO?	
REPRESENTACIÓN GRÁFICA	CONTENIDO CONCEPTUAL QUE SE TRABAJA
	
	
	
	

ANEXO 21: EVALUACIÓN

→AUTOEVALUACIÓN DEL ALUMNADO

SOY CAPAZ DE...	SÍ	EN PROCESO	NO
-Identificar las fases de el equilibrio invertido de brazos.			
-Conocer los aspectos técnicos del salto interior de plinto.			
-Realizar ayudas a los compañeros siempre que sea necesario			
-Respetar a los compañeros, el material y al profesorado durante las sesiones			
-Trabajar y poner interés en las actividades planteadas			

→EVALUACIÓN DEL PROFESORADO

CUESTIONES	SÍ	NO	NO SÉ
Me ha parecido interesante las habilidades planteadas en la sesión			
¿Por qué?			
He mejorado mis habilidades motrices a lo largo de la unidad didáctica			
Por qué			
Las explicaciones de las habilidades gimnásticas han sido claras			
Cómo se podría mejorar			
¿Hay alguna habilidad específica que te gustaría trabajar?			
¿Por qué?			
Se podría mejorar tu experiencia durante las sesiones			
¿Cómo lo harías?			

→EVALUACIÓN DEL ALUMNADO

	VALORACIÓN (siendo 1 la valoración más baja y 4 la más alta)			
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	1	2	3	4
Idéntica las fases del salto interior de plinto y del E.I.B.				
Conoce los aspectos técnicos del salto interior de plinto				
Conoce los aspectos técnicos del E.I.B.				

Respeto la diversidad de realidades corporales y de niveles de competencia motriz del alumnado				
Controla el equilibrio corporal en situaciones de complejidad creciente.				
Reconoce los materiales necesarios para practicar cada habilidad motriz.				
Muestra una mejora global con respecto a su nivel de partida				
Realiza combinaciones de habilidades motrices básicas ajustándose a su propio nivel.				
Reconoce la importancia del desarrollo de las capacidades físicas para la mejora de las habilidades motrices.				
Proporciona ayuda a los compañeros siempre que sea necesario				
Muestra respeto hacia el alumnado, el profesorado y los materiales utilizados en las sesiones				