



FACULTAD DE EDUCACIÓN DE PALENCIA
UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

HABILIDADES GIMNÁSTICAS Y ACROBÁTICAS:
Propuesta de unidad didáctica para 4º de primaria a
través del análisis global de movimiento.

TRABAJO FIN DE GRADO
EN EDUCACIÓN PRIMARIA

AUTOR/A: Alba González Curiel

TUTOR/A: Francisco Abardía Colás

Palencia, 11 de julio de 2023

RESUMEN

En este trabajo de fin de grado se presenta un breve estudio sobre las habilidades gimnásticas y acrobáticas, junto con la propuesta de una unidad didáctica basada en el análisis global del movimiento para su posible aplicación en el aula. A lo largo de este estudio, se abordan temas como la formación del profesorado en este ámbito, el trabajo en equipo para alcanzar los objetivos propuestos, así como la confianza en uno mismo y en los demás.

PALABRAS CLAVE

Educación física, unidad didáctica, habilidades motrices, habilidades gimnásticas y acrobáticas.

ABSTRACT

In this undergraduate thesis, a small study is presented on gymnastic and acrobatic skills, along with the proposal of a didactic unit based on global movement analysis for possible classroom application. Throughout this study, topics such as teacher training in the subject, teamwork to achieve the proposed goals, and self-confidence and trust in oneself and others are addressed.

KEYWORDS

Physical education, teaching unit, driving skill, gymnastic and acrobatic skills.

ÍNDICE

0. INTRODUCCIÓN.....	3
1. JUSTIFICACIÓN DEL TEMA.....	4
2. OBJETIVOS.....	5
3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	5
3.1. Las Habilidades Gimnásticas y Acrobáticas.....	6
3.1.1. ¿Qué son?.....	6
3.1.2. Tipos de acrobacias en educación.....	10
3.2. Análisis Global de Movimiento.....	11
3.2.1. Partes que lo componen.....	12
3.2.1.1. Análisis Funcional de Material.....	12
3.2.1.2. Análisis técnico.....	13
3.2.1.3. Análisis de Factores Físico-Motrices y Perceptivo-Motrices.....	14
3.2.1.4. Análisis de Enlaces y Combinaciones de Habilidades Motrices...	14
3.3. Desarrollo Psicomotor En El Segundo Ciclo.....	15
3.3.1. ¿Qué es desarrollo psicomotor?.....	15
3.3.2. Desarrollo psicomotor en el segundo ciclo de primaria.....	15
3.4. Relación del tema con la Ley Educativa.....	16
4. METODOLOGÍA.....	17
5. DESARROLLO DE LA PROPUESTA DE UNIDAD DIDÁCTICA.....	18
6. CONSIDERACIONES FINALES Y CONCLUSIONES.....	31
7. BIBLIOGRAFÍA Y REFERENCIAS.....	33
8. ANEXOS.....	35

0. INTRODUCCIÓN

Este documento contempla el Trabajo de Fin de Grado (TFG), el cual supone el cierre de la etapa educativa del grado universitario de Educación Primaria en el área de Educación física.

A lo largo de este, se muestra mi propuesta de unidad didáctica sobre el tema de las habilidades gimnásticas y acrobáticas en el 4º curso de primaria. Para ello, se puede contemplar al inicio del documento una pequeña investigación sobre el tema a modo de teoría utilizando las palabras de algunos de los autores representantes de este tema.

En cuanto al desarrollo de la unidad, me he basado en dos puntos clave. El primero el análisis global para la comprensión de cada una de las actividades, los cuales se pueden observar en los anexos 1, 2 y 3 donde desarrollo cada uno de ellos. El otro punto clave, es el trabajo cooperativo a lo largo de la unidad y el confiar en uno mismo y en el compañero para conseguir llegar al objetivo que buscamos.

Y, por último, he de añadir que en todo momento lo más importante bajo mi punto de vista es que el progreso y la evolución a lo largo de las sesiones es la parte más importante a la hora de enfrentarse a este tipo de habilidades.

1. JUSTIFICACIÓN DEL TEMA ELEGIDO: RELEVANCIA DE ESTE Y RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS DEL TÍTULO

Las razones por las que he elegido este tema son principalmente el poco peso que se da a las habilidades gimnásticas y acrobáticas en la ley educativa, y lo completas que son estas actividades motivadamente, la exigencia y el compromiso que supone por parte de los alumnos y del cual se puede aprender no solo en el ámbito escolar sino también en el personal. Es un tema del cual se puede aprender mucho y que muy pocas veces se realiza en la escuela, ya sea por el desconocimiento de los maestros o por otros motivos, por lo que creo que hay que empezar a mirar este tema desde otro punto de vista.

En cuanto al tema, las razones personales de la elección se basan en el conocimiento y de la cercanía a este, ya que tengo formación como entrenadora de gimnasia donde se aprende cual es la técnica y la didáctica de estas.

Por estas razones creo que es un tema del que se puede sacar muchos beneficios por parte de los maestros y que está muy poco explotado.

2. OBJETIVOS

- Construir un documento profesional útil tanto para mí, como para el resto de las personas que lo lean.
- Conocer qué tipos acrobacias hay y cuáles se adaptan mejor al ámbito de la educación física.
- Mostrar que las acrobacias ayudan a mejorar la confianza en uno mismo y la seguridad.
- Reconocer la importancia de crear un Análisis Global del Movimiento en Educación Primaria para conocer todas las posibilidades que este nos da.
- Valorar la importancia de la influencia de las emociones a la hora de hacer las acrobacias.

3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

A lo largo de este apartado se encuentran las diferentes referencias en las que me he basado a la hora de crear la unidad didáctica, analizadas desde mi punto de vista y reflexiones derivadas de esta información.

Esta fundamentación teórica, se divide principalmente en tres partes: La primera se compone de el concepto de habilidades gimnásticas y acrobáticas y como se dividen estas en la educación. La segunda parte este más enfocada en el análisis global de movimiento, sus partes y una reflexión personal sobre la repercusión que tiene este análisis a la hora de crear unidades didácticas. Por último, hablaré sobre el

desarrollo psicomotor en el segundo ciclo de primaria y la relación del tema con la ley educativa.

3.1 Las Habilidades Gimnásticas y Acrobáticas

3.1.1 ¿Qué Son?

Las habilidades gimnásticas y acrobáticas son un tipo de habilidad específica que deriva de deportes como la gimnasia artística. Las habilidades específicas son aquellas que a partir de una habilidad básica forman la base de la pirámide de los conocimientos y elementos técnicos que forman la gimnasia artística y acrobática. (ESTAPÉ, E.1993: 873). Estas, son muy complicadas de llevar a cabo en el aula ya que muchos maestros no tienen los conocimientos necesarios, y adaptarte a todo el alumnado requiere mucha preparación previa y no siempre se consigue. Añadir que es necesario conseguir un dinamismo y una amplitud aumentado la elaboración de los ejercicios. (Leguet, J. 1985:25)

En cuanto a la preparación de los docentes en este área, es cierto que hay muchos maestros que este tema le pasan por alto, ya sea por miedo a lo desconocido, o miedo a las posibles lesiones que se pueden generar a lo largo de la unidad, pero esto se puede solucionar con formación en todas las áreas a los maestros de educación física ya que aunque como docente no se posea conocimientos o habilidades para llevar a cabo dicha tarea, sí que se debería tener formación sobre la técnica básica de cada área puesto que el

desconocimiento no puede hacer que la educación de los alumnos quede incompleta.

Continuando con la formación de los maestros, estos deben saber cómo las actividades motrices básicas y la buena ejecución de estas ayudan a una buena ejecución de actividades más complejas ya que estas son en su composición, esas actividades motrices básicas enlazadas.

Las actividades motrices básicas, principalmente constan de ejercicios como: cuadrupedias, balancearse en suspensión, saltar, trepar, correr, desplazarse en cuadrupedia, ... Hasta que se llega a la fase con mayor contenido gimnástico, donde las principales acciones son: saltar, recepcionar, girar sobre uno mismo, balancearse en apoyo, balancearse en suspensión, colocarse en apoyo invertido, pasar en suspensión invertida, ... (Leguet, J. 1985:27). Estas actividades básicas son las mas primarias en el ser humano y poco a poco se van desarrollando para conseguir nuevas posibilidades de movimiento y así experimentar todas las oportunidades que este les permite.

Todas las habilidades motrices básicas cuando llegan a la fase de mayor contenido gimnástico, pasan a ser una coordinación de varias habilidades básicas, como ya he comentado anteriormente, lo que lleva consigo que los alumnos tengan un mayor conocimiento de su cuerpo, y los maestros tiene que conocer que habilidades motrices básicas se enlazan en

cada tipo de acrobacia para poder hacer una buena progresión teniendo en cuenta todas las partes que lo componen. (Etapé et al., 1999)

Las habilidades gimnásticas y acrobáticas tienen en cuenta más factores como son la fuerza, flexibilidad, equilibrio y coordinación. Algunas de las habilidades más comunes tienen que ver con volteretas de diferentes formas, saltos, giros, equilibrios con diferentes partes del cuerpo. Las cuales necesitan ya no solo de estas capacidades físicas básicas, si no que también encontramos un factor más importante aún, la concentración y el compromiso con la tarea propuesta por el maestro. Además, estas se pueden realizar con diferentes agrupaciones, tanto de manera individual como en parejas o grupos más amplios, lo cual ayuda a un mayor compromiso, ya que tener personas que dependen de tu trabajo hace que el individuo mantenga una mayor concentración.

Las capacidades físicas básicas comentadas anteriormente, son cualidades, factores, potencialidades o recursos orgánico-corporales que tiene el individuo. Se puede afirmar que son unas “predisposiciones innatas” en la persona, factibles de mejora en un organismo sano y que permiten todo tipo de movimientos. (Cañizares, 2004). Estas capacidades, se encuentran muy marcadas en la ejecución de los diferentes tipos de acrobacias, ya que estos ejercicios tienen una gran exigencia física, la fuerza, la flexibilidad, la

resistencia y la velocidad son básicas para una buena realización de los diferentes elementos, por lo que son un ejercicio de los más completo.

Una de estas capacidades físicas básicas más importantes a la hora de realizar las habilidades gimnásticas y acrobáticas es la fuerza, la cual es esencial para este tipo de ejercicio ya que en ocasiones tiene que soportar todo su peso sobre diferentes partes del cuerpo como las manos. Además, se necesita de una buena técnica para hacerlos de manera correcta y sin riesgo de lesiones, pero esta fuerza lleva consigo un control corporal que ayuda a la estabilidad y al desarrollo de esta. La flexibilidad es otra de las capacidades físicas básicas esenciales para este tipo de habilidades específicas ya que en muchas ocasiones puede marcar la diferencia para una buena ejecución. Para conseguirlo debemos mejorar las capacidades del alumnado y mejorar así su condición física. Así mismo existe una relación directa entre la práctica de una habilidad, el acondicionamiento físico, para conseguirlo debemos incrementar la condición física en ellos y tal y como he mencionado anteriormente esto puede marcar el punto entre una buena o mala ejecución.

La forma de incrementar la condición física en el alumnado de primaria se basa en el acondicionamiento físico básico o mejora de las capacidades físicas básicas a través de la práctica de base y como factor de ejecución de la habilidad motriz. (Avella, Maldonado y Ram, 2015). En el aula de educación física debemos poner esto en práctica de cierto modo ya que al final contamos con muy pocas horas de clase y esto no es posible desarrollarlo de una manera

mas compleja, pero los alumnos deben saber cuales son los recursos con los que cuentan para realizar estas habilidades y así mejorar esa condición física. Sin embargo, no puede ser algo que solo se lleve a cabo en las aulas, si no que debe acompañarse de la realización de actividad física fuera del horario escolar, lo cual tambien ayuda a llevar una vida sana.

3.1.2 Tipos De Acrobacias En Educación

Las acrobacias en educación suelen ser utilizadas como herramientas para desarrollar habilidades tanto físicas como emocionales y sociales en los alumnos.

Tipos de acrobacias:

- ❖ Pre-acrobacias:
 - ✚ Posiciones básicas individuales.
 - ✚ Habilidades acrobáticas con formas jugadas.
 - ✚ Figuras corporales y pirámides humanas.
 - ✚ Grupo de elementos con apoyo de manos y sin fase de vuelo: Volteos (adelante y atrás).
 - ✚ Equilibrio invertido.
 - ✚ Rueda lateral.
- ❖ Grupo de elementos con apoyo de manos y con fase de vuelo:
 - ✚ La Paloma.
 - ✚ El Flic-Flac.
- ❖ Grupo de elementos sin apoyo de manos y con fase de vuelo:

✚ El mortal adelante.

✚ El mortal atrás.

❖ Enlaces acrobáticos: de 2, 3 o más elementos de los distintos grupos

(Vanegas Tovar, EA ,2018), (Estapé Tous, 2002, p. 27-30).

Esta es la clasificación en la que me voy a basar a lo largo de la unidad, aunque existen una gran variedad de clasificaciones sobre este tema, esta es la que más se adecua a mi trabajo.

3.2 Análisis Global de Movimiento (AMG)

El Análisis Global de Movimiento o AGM, es una forma de comprender todo lo que influye a la hora de realizar un tipo de habilidad básica específica. En este caso y gracias a la realización de este análisis podemos comprender de forma más específica todo lo que rodea a la habilidad, y así crear una progresión abierta más adaptada al contexto en el que nos encontramos y con coherencia. Esta idea surgió como respuesta a una necesidad de ayudar a los maestros a ver el movimiento desde un punto mas global y de una manera mas abierta, tal y como encontramos en el libro “Educación Física de Base. Manual Didáctico. Una propuesta para la formación del profesorado.” Escrito por Francisco Abardía Colás y Dolores Medina Sánchez, donde contempla el porqué de utilizar este recurso en el aula y cual es lo que hay que tener en cuenta a la hora de crearlo y los pasos a seguir. Tambien lo encontramos en el libro “El Frisbee como recurso en Educación Física a través del Análisis Global del Movimiento” de Francisco Abardía Colás, Juan

Abad Sainz y Jorge Santos Domínguez, donde podemos ver un análisis exhaustivo de todas las partes que componen el AGM, el cual lo desarrollare a lo largo de este apartado.

Bajo mi punto de vista y mi experiencia en la utilización de este recurso para el aula, cabe comentar que ayuda en múltiples ocasiones a darte cuenta de cuales son los puntos en los que más énfasis debes poner, de la técnica que debes usar, pero específicamente lo que a mí me parece más importante es el darte cuenta de todos los elementos que rodean al alumno y le pueden influir a la hora de realizar las actividades.

3.2.1 Partes Que Lo Componen

Basándome en los apuntes de la asignatura de Cuerpo, Percepción Y Habilidad de 4º de Educación primaria de la mención de educación física, proporcionados por Francisco Abardía Colás, profesor de la asignatura, hablaré de cada una de las partes que componen el AGM y para qué sirven.

3.2.1.1 Análisis Funcional de Material.

Los materiales educativos que tenemos a nuestra disposición condicionan las actividades que podremos realizar y permiten potenciar la calidad de nuestras clases de educación física. El análisis del material trata de identificar el material del que disponemos para nuestras clases y analizar cada una de sus posibilidades a través de una serie de indicadores.

Condiciona cualquier progresión, ya que nos permite crear situaciones de mayor o menor dificultad con el objetivo de que todos los alumnos alcancen el mayor nivel de rendimiento dentro de sus posibilidades. También nos sirve para prevenir lesiones y garantizar variedad de estímulos

3.2.1.2 Análisis Técnico.

Se trata de desglosar por zonas corporales partiendo del principio céfalo caudal, comprendiendo cómo influye cada segmento corporal en la realización técnica de dicha habilidad motriz. Así, podemos enseñar al alumnado qué debe hacer cada parte de su cuerpo y aprender a su vez de la propia actividad, del cuerpo y sus movimientos.

Realizar un análisis técnico de calidad nos ofrece la posibilidad de generar una serie de criterios de éxito o fracaso, a través de los cuáles el alumnado puede autoevaluarse y comprobar por qué no le sale alguno de los aspectos de la habilidad motriz, encontrando así un razonamiento a sus errores. Cobran relevancia las representaciones mentales del cuerpo en cada uno de los momentos en los que se ejecuta la habilidad, potenciando el análisis.

3.2.1.3 Análisis de Factores Físico-Motrices y Perceptivo-Motrices.

Este análisis, profundiza sobre cada uno de los factores que intervienen en la habilidad que vamos a desarrollar, ya sean físico-motrices o perceptivo-motrices, de forma que podamos saber claramente qué se debe trabajar para poder evolucionar positivamente en la habilidad motriz que estamos utilizando.

- Físico-motrices: capacidades físicas que con la práctica de las diferentes actividades se ponen en funcionamiento.
- Perceptivo-motrices: factores que participan en la actividad desde el campo de lo perceptivo, ya sea propioceptivo o exteroceptivo.

3.2.1.4 Análisis de Enlaces y Combinaciones de Habilidades Motrices.

Su función es dar calidad a la progresión ofreciendo a través de enlaces y combinaciones de las habilidades motrices, una amplia gama de actividades que ofrezcan al alumnado una gran variedad de estímulos aumentando considerablemente el número de esquemas motores con diferentes niveles de dificultad. Además, permite un gran enriquecimiento, ya que ayuda al alumnado a ampliar su competencia motriz y la combinación de habilidades supone un reto individual para el alumnado.

3.3 Desarrollo Psicomotor En El Segundo Ciclo

En este apartado trataré el tema relacionado con el sistema psicomotor en el segundo ciclo, las edades que comprenden este segundo ciclo son de los 8 a los 10 años, entre tercero y cuarto de primaria.

3.3.1 *¿Qué es el desarrollo psicomotor?*

El desarrollo motor se basa en la evolución de los niños y niñas a nivel motriz, es decir, atiende a la evolución psicológica y motriz de los alumnos a lo largo de su vida, teniendo en cuenta que capacidades físicas se desarrollan a lo largo de su edad y cuál es su progresión a lo largo de cada etapa madurativa, relacionada con las etapas escolares.

En palabras de Gloria Cabezuelo y Pedro Frontera, “Desarrollo psicomotor significa la adquisición progresiva por parte del niño de cada vez más habilidades, tanto físicas como psíquicas, emocionales y de relación con los demás.”

3.3.2 *Desarrollo psicomotor en el segundo ciclo de primaria.*

Las características principales que se desarrollan en esta etapa son según Chiqui Altozano, profesor de la universidad Camilo José Cela:

- En cuanto al desarrollo morfológico, evoluciona de manera proporcional la longitud y el grosor de las secciones corporales.

- A partir de los nueve años es cuando se comienza a llegar a la madurez nerviosa, lo cual lleva consigo un progreso en el control motor grueso y fino, es decir, los movimientos se hacen más armónicos, precisos y seguros.
- En cuanto al sistema cardiovascular, está en pleno desarrollo lo cual debemos tenerlo en cuenta a la hora de hacer ejercicios de gran intensidad, ya que pueden provocar taquicardias.
- En esta etapa, los niño/as comienzan a tener un alto grado en el equilibrio, aunque no está del todo desarrollado, pero esto les permite tener un rendimiento mayor a la hora de hacer saltos eficaces y el control motor grueso.

Por estas razones creo que es una edad en la que hay que empezar a trabajar actividades de mayor exigencia técnica ya que están en pleno desarrollo de estas capacidades.

3.4 Relación del tema con la ley educativa.

En este último apartado de las bases teóricas comentaré cual es la relación que mantiene el tema de las habilidades gimnásticas y acrobáticas con la ley educativa.

Tomando como referencia la LOMCE, ya que estamos en 4º curso y la LOMLOE aún no está llevándose a cabo en este curso. Tenemos referencia en este

tema en cuanto al tercer bloque de contenidos, el cual tiene que ver con las habilidades motrices.

En cuanto a los contenidos, criterios de evaluación y estándares de aprendizaje que tenemos en este bloque encontramos algunos relacionados con las actividades gimnásticas, el control corporal, la coordinación de elementos más complejos, ... Estos son los que en su mayoría se llevan a cabo en las habilidades acrobáticas.

4. METODOLOGÍA.

A continuación, expondré la metodología que he tenido en cuenta a la hora de crear la unidad didáctica. En ella encontramos dos puntos de referencia, uno que se basa en los AGM y la segunda que tiene en cuenta las metodologías activas.

En primer lugar, la metodología que aplicaré en la unidad didáctica se compone de la utilización del AGM como objeto principal de estudio. (ANEXO 1, 2 y 3). Esto me servirá para conocer mejor cada uno de los factores que intervienen en la habilidad motriz, y así poder construir una progresión adecuada al nivel, pero sobre todo me ayudará a conocer los principales errores que se cometen a la hora de realizar la habilidad motriz correspondiente.

En segundo lugar, una parte importante de ella se basa en las metodologías activas, esto es un tipo de metodología educativa que pone más énfasis en el proceso que en el resultado. Dado el tema de la unidad, bajo mi punto de vista, es más

importante el proceso y la evolución que los alumnos tengan a lo largo de la unidad que el producto final, puesto que en algunos casos habrá alumnos que ya sepan hacer ciertos pasos y que, al ya saber hacerlo, no se esfuercen en mejorar. Y otros alumnos, que por el contrario, no sepan hacerlo en un principio y que se esfuercen en poder llegar a realizarlo, llegando a comprender el proceso para la realización de la habilidad. De esta forma, aunque la habilidad no este ejecutada de manera perfecta, se verán igualmente recompensados, ya que van a adquirir la capacidad de entender el proceso para la realización de dicha habilidad, a diferencia de los que desde el principio sabían hacerlo.

Con lo cual este tipo de metodología, anima a que todos los alumnos participen y den lo mejor de ellos mismos, lo cual tambien tiene una repercusión directa con la confianza que tengan en sí mismos, al ver que el esfuerzo y la evolución también es importante.

5. DESARROLLO DE LA PROPUESTA DE UNIDAD DIDÁCTICA.

5.1 Contexto

Para esta propuesta, nos centraremos en el segundo ciclo de educación primaria, en específico, en curso de 4º de primaria, este se compone de edades comprendidas entre los 9 y 10 años.

5.2 Programación

La unidad didáctica se llevará a cabo durante el mes de abril y mayo, en el curso de 4º de primaria se cuenta con 2 horas destinadas para educación física. La unidad contara con 8 sesiones, en este caso serán los martes y jueves.

MES DE ABRIL				
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
10	11 Sesión 1: rueda lateral	12	13 Sesión 2: rueda lateral	14
17	18 Sesión 3: puente	19	20 Sesión 4: puente	21
24	25 Sesión 5: Equilibrio invertido de brazos	26	27 Sesión 6: equilibrio invertido de brazos	28
1	2 Sesión 7: pino puente	3	4 Sesión 8: Evaluación	5

5.3 Objetivos

- Identificar cual es la técnica correcta para la realización de las habilidades.
- Descubrir cuales son las capacidades de cada uno.
- Comprender como la confianza en uno mismo ayuda a conseguir los objetivos

- Valorar la ayuda de los compañeros.
- Cooperar para conseguir las metas de cada uno.
- Comprender que no todos parten de la misma base no llegan al mismo punto.
- Valorar el esfuerzo diario de los compañeros.

5.4 Contenidos

- Mejora de las capacidades físicas básicas de forma genérica y orientada a la ejecución motriz. Mantenimiento de la flexibilidad y ejercitación globalizada de la fuerza, la velocidad y la resistencia.
- Práctica de habilidades motrices específicas: gimnásticas, atléticas y/o deportivas.
- Consolidación y enriquecimiento de las habilidades complejas y desarrollo de nuevas combinaciones.
- Control del cuerpo en situaciones de equilibrio y desequilibrio variando la base de sustentación, los puntos de apoyo y la posición del centro de gravedad.
- Control y dominio del movimiento. Resolución de problemas motrices que impliquen selección y aplicación de respuestas basadas en la aplicación de las habilidades básicas, complejas y de sus combinaciones.

- Desarrollo de la iniciativa y de la autonomía en la toma de decisiones: resolución de situaciones motrices con varias alternativas de respuesta que impliquen la coordinación espacio temporal de procedimientos de al menos dos jugadores, de acuerdo con un esquema de acción común, con actitud cooperativa.
- Disposición favorable a participar en actividades diversas, aceptando las diferencias individuales en el nivel de habilidad y valoración el esfuerzo personal.

5.5 Desarrollo De Las Sesiones

Para la preparación de las sesiones tendré en cuenta el tiempo de desplazamiento al gimnasio (5´) y de vuelta la clase (5´), por lo que la clase en realidad de tiempo de actividad se queda en 50´.

También tendremos en cuenta el tiempo que se utiliza en sacar y recoger el material de la clase, en este caso son las colchonetas, rolo hinchable y los aros, chinos y cuerdas que se utilizarán en los circuitos

SESIÓN 1

- Calentamiento (10´)
 - ✓ Dinámico (juego)
 - ✓ Movilidad articular

- ✓ Especifico de la musculatura de la espalda

- Parte principal (35´)

- ✓ Actividad 1 (15´)

Antes de comenzar con la actividad, comenzaremos explicando la técnica correcta de la rueda lateral, cual es la postura que deben tomar los compañeros que ayudan y las medidas de seguridad.

- ✓ Actividad 2 (10´)

A continuación, comenzaremos con saber cuál es la lateralidad de cada una y así saber cuál es la colocación correcta del cuerpo para cada alumno. Para ello se colocarán en la posición de equilibrio invertido de manos, y se dejarán caer con las piernas en aspa hacia ambos lados para saber hacia cuál de los dos lados se encuentran más cómodos.

- ✓ Actividad 3 (10´)

Por último, utilizaremos unas marcas en el suelo para que sepan dónde deben colocar las manos y los pies, y de qué forma deben apoyarse. Con esta actividad comenzarán a dar los impulsos.

- Vuelta a la calma (5´)

Para la vuelta a la calma realizaremos un masaje con pelotas pequeñas por parejas, el que recibe el masaje se encontrará boca abajo para relajar la zona lumbar.

SESIÓN 2

- Calentamiento (10´)
 - ✓ Dinámico (juego)
 - ✓ Movilidad articular
 - ✓ Especifico de la musculatura de la espalda

- Parte principal (35´)
 - ✓ Actividad 1 (15´)

Para comenzar con la sesión, empezaremos con aprender el vuelo de las piernas, para ello empezaremos realizando solo la mitad de la rueda. Primero se colocarán cerca de la pared y harán el impulso, colocándose en equilibrio invertido de manos apoyados en esta pared, después dejarán caer las piernas hacia el lado, completando la rueda.

- ✓ Actividad 2 (20´)

La siguiente actividad la realizaremos en parejas, para hacerlo continuaremos colocando en el suelo las marcas de apoyo. Después, con ayuda del compañero le subirá las piernas a la vertical, y poco a poco esta ayuda irá siendo menor a medida que el alumno se encuentre con más confianza.

- Vuelta a la calma (5´)

Utilizaremos el juego del director de orquesta a modo de relajación, para bajar las pulsaciones.

SESIÓN 3

- Calentamiento (10´)
 - ✓ Dinámico (juego)
 - ✓ Movilidad articular
 - ✓ Especifico de la musculatura de la espalda

- Parte principal (35´)
 - ✓ Actividad 1 (17´)

Para comenzar con la habilidad de puente, comenzaremos explicando los aspectos técnicos de dicha habilidad, como la colocación de las manos, como debe estar la cabeza, y las normas que hay que cumplir.

A continuación, empezaremos con aprender a hacerlo desde tumbados en el suelo con una colchoneta y con la ayuda de dos compañeros, es decir, se agruparán por tríos. Estos compañeros lo que harán es agarrarle la espalda y ayudarle a subir hasta que cada uno de ellos se sienta con la seguridad de hacerlo sin la ayuda de su grupo.

- ✓ Actividad 2 (18´)

Continuando en las agrupaciones anteriores, y usando un rollo hinchable y una colchoneta, empezarán a ejecutar el movimiento de “tirarse hacia atrás” encima del rollo deslizándose sobre este y apoyando las manos en el suelo manteniendo la posición de puente. Cuando comiencen a coger confianza en el movimiento,

empezarán a tirarse desde la posición de bipedestación con el rolo hinchable y con la ayuda de los compañeros.

➤ Vuelta a la calma (5´)

Para la relajación utilizaremos una cadena de masajes donde con ayuda de las directrices del profesor, todos los alumnos reciban el masaje.

SESIÓN 4

➤ Calentamiento (10´)

- ✓ Dinámico (juego)
- ✓ Movilidad articular
- ✓ Especifico de la musculatura de la espalda

➤ Parte principal (35´)

- ✓ Actividad 1 (15´)

Continuamos en grupos de tres, colocaremos en las espalderas a los alumnos y poco a poco irán bajando por las barras de las espalderas para llegar a la posición de puente y posteriormente subir por las mismas escalando. Los dos compañeros del grupo ayudarán y darán la confianza necesaria al que está ejecutando la actividad.

✓ Actividad 2 (20´)

Antes de empezar con esta actividad, nos cercioraremos de que las normas de seguridad están claras en todo momento y que se comprende el ejercicio que se está pidiendo.

De nuevo en grupos de tres y con una colchoneta, comenzaremos a bajar al puente solo con la ayuda de los compañeros. Posteriormente, se colocarán uno a cada lado y se agarrarán de los brazos para que el que realiza el puente pueda apoyarse en ellos, estos acompañan el movimiento hasta que el alumno haya conseguido bajar al puente. Poco a poco la ayuda de los compañeros se irá reduciendo progresivamente según las capacidades de cada uno.

➤ Vuelta a la calma (5´)

Utilizaremos el juego del director de orquesta a modo de relajación, para bajar las pulsaciones.

SESIÓN 5

➤ Calentamiento (10´)

- ✓ Dinámico (juego)
- ✓ Movilidad articular
- ✓ Especifico de la musculatura de la espalda

➤ Parte principal (35´)

Durante esta primera sesión lo principal es comenzar a coger fuerza en los brazos y confianza en sí mismos a la hora del apoyo sobre las manos.

✓ Actividad 1 (10´)

Circuito de relevos en carretilla.

Utilizando aros, chinos y cuerdas crearemos un circuito por el que por parejas yendo a carretilla y superando los diferentes obstáculos que hemos creado antes. Cuando la pareja llega a la meta sale la siguiente.

✓ Actividad 2 (12´)

Tres en raya yendo a la carretilla.

En dos grupos, dependiendo del número de alumnos se harán más o menos grupos, colocaremos nueve aros simulando el tablero del tres en raya, empezarán jugando una partida normal corriendo, y después meteremos diferentes variables, en la que añadiremos el ir y volver en carretilla para continuar con el apoyo sobre las manos.

✓ Actividad 3 (13´)

Colocados en las paredes separados, empezarán a subir a la pared en la posición de equilibrio invertido de manos comenzarán a andar hacia delante y hacia atrás. Una vez este movimiento está dominado, apoyaremos una pierna en la pared y la otra subirá a modo de “patada” para aprender a coger el impulso del equilibrio invertido de manos.

- Vuelta a la calma (5´)

Para la vuelta a la calma realizaremos un masaje con pelotas pequeñas por parejas, el que recibe el masaje se encontrara boca abajo para relajar la zona lumbar.

SESIÓN 6

- Calentamiento (10´)
 - ✓ Dinámico (juego)
 - ✓ Movilidad articular
 - ✓ Especifico de la musculatura de la espalda

- Parte principal (35´)
 - ✓ Actividad 1 (7´)

Comenzaremos la sesión recordando la última actividad que realizaron en la sesión anterior. Colocados en las paredes separados, empezarán a subir a esta en la posición de equilibrio invertido de manos, con el cuerpo dirigido hacia la pared.

Comenzarán, entonces, a andar hacia delante y atrás. Una vez este movimiento está dominado, apoyaremos una pierna en la pared y la otra subirá a modo de “patada” para aprender a coger el impulso del equilibrio invertido de manos.

- ✓ Actividad 2 (12´)

Por parejas, se colocan de frente a la pared y empezarán a subir a equilibrio invertido de manos en la pared, ayudándose de su compañero para el impulso si es

necesario, una vez consigan subir a equilibrio invertido de manos ellos solos pasaran a la siguiente fase.

✓ Actividad 3 (16´)

Por parejas, ya sin el apoyo de la pared, empezarán a subir en equilibrio invertido de mano y el compañero le agarrará de las piernas para que aguanten en la posición, de manera que cuando ya tengan la suficiente confianza intenten aguantar ellos solos.

➤ vuelta a la calma (5´)

Utilizaremos el juego del director de orquesta a modo de relajación, para bajar las pulsaciones.

SESIÓN 7

➤ Calentamiento (10´)

- ✓ Dinámico (juego)
- ✓ Movilidad articular
- ✓ Especifico de la musculatura de la espalda

➤ Parte principal (35´)

✓ Actividad 1 (20´)

Combinando las dos anteriores habilidades, encontramos el pino puente, en esta primera actividad lo primero que haremos es hablar sobre la técnica y dar seguridad sobre el progreso y la evolución que están llevando a cabo cada uno de ellos, y que,

aunque las cosas no salgan del todo, lo importante es haber tenido una buena actitud y haber avanzado sobre el punto de inicio.

Para la actividad que realizaremos a continuación utilizaremos el rollo hinchable y una colchoneta, de nuevo en grupos de tres, uno de ellos rodará por encima del rollo y se colocará en posición de equilibrio invertido de manos para después pasar a puente con la ayuda de sus compañeros.

✓ Actividad 2 (12´)

Realizando en puente en la pared, colocándose cada vez más lejos para poco a poco ir pasando desde el pino a puente, primero con la ayuda de los compañeros hasta que pueda hacerlo solo, sí es el caso, cada uno irá a su ritmo y llegará hasta el punto en el que se sienta cómodo.

➤ Vuelta a la calma (5´)

Utilizaremos pelotas pequeñas y uno de los alumnos pasará por el resto dándoles un masaje en la zona lumbar

SESIÓN 8

➤ Calentamiento (10´)

- ✓ Dinámico (juego)
- ✓ Movilidad articular
- ✓ Especifico de la musculatura de la espalda

➤ Parte principal (35´)

✓ Actividad 1 (7´)

Como finalización de la unidad cada uno mostrará al resto de la clase cuál era su punto de partida y cuál es el punto en el que se encuentran en ese momento.

Y para finalizar pasaremos un pequeño cuestionario donde habrá preguntas sobre la técnica de realización de las habilidades que han estado realizando a lo largo de la unidad y también sobre las medidas de seguridad que hay que llevar a cabo al realizarlas.

➤ Vuelta a la calma (5´)

Para la relajación utilizaremos una cadena de masajes donde con ayuda de las directrices del profesor, todos los alumnos reciban el masaje.

5.6 Evaluación

Utilizaremos una rúbrica donde habrá preguntas sobre la técnica y las medidas de seguridad que hay que llevar a cabo a la hora de las realizar las actividades y a su vez cada uno mostrará su progreso al resto de la clase.

6. CONSIDERACIONES FINALES Y CONCLUSIONES

Para concluir este trabajo, comentaré algunos de los puntos más importantes para mí. Las acrobacias son un tema complicado de realizar en clase ya que es desconocido por muchos docentes y alumnos, este, bajo mi punto de vista es muy interesante de trabajar en el aula ya que ayuda a los alumnos a ver que con esfuerzo

y constancia comienzan a salir las cosas y esto es aplicable a todos los aspectos de la vida.

Otro punto clave de la realización de las acrobacias son las emociones, aprender a controlarlas ayuda a tener una mejor disposición ante este tipo de habilidades, pero también deben aprender a hacerlo en la vida diaria ya que si llevan una predisposición positiva ante la vida todo es más sencillo, y aunque al principio cueste, también la confianza en el resto y el perder el miedo a que no salgan las cosas a la primera es primordial a la hora de llevarlo al aula.

Tal y como Estapé comenta en sus escritos, la realización de habilidades más complejas ayuda al conocimiento del propio cuerpo y de las posibilidades de movimiento que esto acarrea, por lo cual también ayudan a mejorar el autoconcepto de los alumnos que comienzan a comprender cómo funciona su cuerpo. Así mismo, creo que hay que dejarles muy claro cuáles son las medidas de seguridad que deben tomar a la hora de realizar este tipo de habilidades y cuál es la técnica correcta de realizarlas, ya que así se ayuda a prevenir las lesiones.

Por último, también quiero comentar que la realización de este trabajo me ha hecho darme cuenta de la importancia de la formación del profesorado en todos los ámbitos de la educación física y por qué muchos de los maestros no se atreven a tocar este tipo de temas por miedo a lesiones. Esto no debe hacer que la formación

de los alumnos se vea mermada en un tema que les ayuda en su vida diaria y a conocer todas las posibilidades de movimiento que pueden llegar a conseguir.

7. BIBLIOGRAFÍA Y REFERENCIAS

Abad Sainz, J; Abardía Colás, F; Santos Domínguez, J. (2019). *El Frisbee como recurso en Educación Física a través del Análisis Global del Movimiento*. Llum Neta S.L. -Palencia

Abardía Colás, F. & Medina Sánchez, D. (1997). *Educación física de base: manual didáctico: una propuesta para la formación del profesorado*. Asociación cultural cuerpo, educación y motricidad.

Abardía Colás, F. Medina Sánchez, D., & Martín Vega, M. A. (1996). *Desde la habilidad motriz básica hacia la acrobacia: propuesta para elaborar recursos en E.F. basada en la reflexión de la práctica en grupo*. Asociación cultural cuerpo, educación y motricidad.

Altozano, C. *El desarrollo psicomotor*. Facultad de Educación. Psicología del desarrollo. Universidad privada Camilo José Cela.

Avella Chaparro, RE., Maldonado, C., Ram, S. (2015). *Iniciación deportiva: Teoría y planificación entrenamiento infantil y juvenil*. Editorial Kinesis

Cabezuelo, G. Frontera, P. (2016). *El desarrollo psicomotor: Desde la infancia hasta la adolescencia*. Narcea Ediciones.

Carbonero Celis, C., Cañizares Márquez, J. M. (2016). *Capacidades Físicas Básicas: Su desarrollo en la edad escolar*. España: Wanceulen Editorial S.L.

Carbonero Celis, C., Cañizares Márquez, J. M. (2016). *Principios del entrenamiento de base en la edad escolar*. España: Wanceulen Editorial S.L.

Cuarto de Educación Primaria (2023). *Cuerpo, Percepción y Habilidad*. Facultad de Educación de Palencia. (Uva)

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. *Boletín oficial de Castilla y León*, 142, 25 de julio de 2016.

Etapé, E., Tous, E. E., López, M., & Grande, I. (1999). *Las habilidades gimnásticas y acrobáticas en el ámbito educativo*. INDE.

Tous y Manuel López Moya, E. E. (s/f). *Las actividades gimnásticas: Recursos en relación a la organización de la sesión*.

Vanegas Tovar, EA (2018). *Saltando por la vida. La acrobacia como medio de transformación corporal y social*. Recuperado de: <http://hdl.handle.net/11349/15136>.

8. ANEXOS.

ANEXO 1: AGM Rueda lateral

➤ **Análisis Funcional De Material:**

- ✓ Tipo de suelo.
- ✓ Colchonetas.

➤ **Análisis Técnico:**

Tren superior:

- ✓ Hombros: a los lados de la cabeza totalmente extendidos.
- ✓ Codos: totalmente estirados y en tensión.
- ✓ Muñecas: flexionadas con las palma hacia abajo.
- ✓ Dedos: totalmente extendidos y separados entre ellos para una mayor estabilidad.
- ✓ Espalda: recta y en línea con los brazos.
- ✓ Cabeza/cuello: recta en línea con los brazos.

Tren inferior:

- ✓ Cadera: ligeramente abierta.
- ✓ Piernas: abiertas hacia los laterales con las rodillas totalmente extendidas.

➤ **Análisis De Factores Físico-Motrices Y Perceptivo-Motrices:**

Físico motrices

- ✓ Fuerza estática de hombros.

- ✓ Fuerza explosiva de flexo-extensión de codos y muñecas.
- ✓ Flexibilidad: elongación muscular de aductor.

Perceptivo-motrices

- ✓ Lateralidad.
- ✓ Coordinación.
- ✓ Tacto.
- ✓ Vista.
- ✓ Equilibrio.

ANEXO 2: AGM Equilibrio invertido de manos

➤ **Análisis Funcional De Material:**

- ✓ Tipo de suelo.
- ✓ Colchonetas.

➤ **Análisis Técnico:**

Tren superior:

- ✓ Hombros: a los lados de la cabeza totalmente extendidos.
- ✓ Codos: totalmente estirados y en tensión.
- ✓ Muñecas: flexionadas con las palma hacia abajo.
- ✓ Dedos: totalmente extendidos y separados entre ellos para una mayor estabilidad.
- ✓ Espalda: recta y en línea con los brazos.
- ✓ Cabeza/cuello: recta en línea con los brazos.

Tren inferior:

- ✓ Cadera: en retroversión.
- ✓ Piernas: extendidas y en tensión en línea con el cuerpo.

➤ **Análisis De Factores Físico-Motrices Y Perceptivo-Motrices:**

Físico motrices

- ✓ Fuerza estática de hombros, codos y muñecas.

Perceptivo-motrices

- ✓ Lateralidad.
- ✓ Coordinación.
- ✓ Tacto.
- ✓ Vista.
- ✓ Equilibrio.

ANEXO 3: AGM Puente

➤ **Análisis Funcional De Material:**

- ✓ Tipo de suelo.
- ✓ Colchonetas.

➤ **Análisis Técnico:**

Tren superior:

- ✓ Hombros: a los lados de la cabeza y en tensión.

- ✓ Codos: en extensión.
- ✓ Muñecas: flexionadas con las palma hacia abajo.
- ✓ Dedos: totalmente extendidos y separados entre ellos para una mayor estabilidad.
- ✓ Espalda: extendida hacia atrás.
- ✓ Cabeza/cuello: recta en línea con los brazos.

Tren inferior:

- ✓ Cadera: en anteversión.
- ✓ Piernas: abiertas con las rodillas ligeramente flexionadas.

➤ **Análisis De Factores Físico-Motrices Y Perceptivo-Motrices:**

Físico motrices

- ✓ Fuerza estática de hombros, codos, muñecas, rodillas y cadera.
- ✓ Flexibilidad: elongación muscular de la espalda.

Perceptivo-motrices

- ✓ Lateralidad
- ✓ Coordinación
- ✓ Tacto
- ✓ Vista
- ✓ Equilibrio

➤ **Análisis De Enlaces Y Combinaciones De Habilidades Motrices:**

Anexionando las dos habilidades anteriores, encontramos el pino puente, combinación de ambas habilidades.