



Facultad de educación de Palencia

UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

**PROPUESTA EDUCATIVA CENTRADA EN  
LA HABILIDAD DEL LANZAMIENTO DE  
BALÓN BASADA EN EL ANÁLISIS GLOBAL  
DEL MOVIMIENTO PARA SEXTO CURSO**

**TRABAJO FIN DE GRADO**

**GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA**

**AUTOR: Juan Infante Antolín**

**TUTOR: Francisco Abardía Colás**



## RESUMEN

Desde el planteamiento del presente trabajo fin de grado se concertó como temática las habilidades motrices, específicamente las del lanzamiento. Para ello, se desarrolló un sustento teórico bajo diversos autores, de elementos esenciales donde se describen la definición de la habilidad motriz, su clasificación e importancia, qué es el lanzamiento, y detallando al Análisis Global del Movimiento. Este último, es punto central para la metodología de la propuesta educativa, destinada al diseño de una unidad didáctica centrada en la habilidad del lanzamiento del balón para estudiantes del sexto curso, de esta manera dar respuestas a la diversidad presente del alumnado mediante un planteamiento metodológico que estimula el adecuado proceso de enseñanza y aprendizaje para dicha habilidad.

Palabras claves: habilidad motriz, lanzamiento, Análisis Global del Movimiento, propuesta educativa, Educación Física.

## ABSTRACT

*From the approach of this final degree project, motor skills, specifically those of throwing, were agreed upon as the subject matter. For this, a theoretical basis was developed under various authors, with essential elements describing the definition of motor skills, their classification and importance, what throwing is, and detailing the Global Movement Analysis. The latter is the central point for the methodology of the educational proposal, aimed at the design of a didactic unit centred on the skill of throwing the ball for sixth year students, thus providing answers to the present diversity of the student body through a methodological approach that stimulates the appropriate teaching and learning process for this skill.*

*Keywords: motor skill, throwing, Global Movement Analysis, educational proposal, physical education.*

# ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN .....	1
2. OBJETIVOS .....	2
3. JUSTIFICACIÓN .....	3
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA .....	4
4.1. HABILIDADES MOTRICES .....	4
4.1.1. Clasificación de las habilidades motrices.....	6
4.1.2. Importancia de trabajar las habilidades motrices.....	8
4.2. HABILIDAD ESPECÍFICA: EL LANZAMIENTO .....	9
4.2.1. Clasificación de lanzamientos .....	11
4.3. ANÁLISIS GLOBAL DEL MOVIMIENTO.....	12
4.3.1. Análisis de materiales.....	13
4.3.2. Análisis de factores.....	14
4.3.3. Análisis técnicos.....	14
4.3.4. Análisis de enlaces y combinaciones .....	15
5. METODOLOGÍA .....	15
6. PROPUESTA EDUCATIVA .....	17
6.1. DISEÑO DE UN PROYECTO DIDÁCTICO PARA EL SEXTO CURSO .....	17
6.1.1. Introducción.....	17
6.1.2. Justificación curricular .....	17
7. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	30
8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	32
9. ANEXOS.....	36

# 1. INTRODUCCIÓN

Al hablar de habilidades motrices, se hace mención a acciones naturales que les brinda a los niños ejecutar movimientos; mediante la maduración de ellas, se van desarrollando otros movimientos y destrezas específicas. En ese sentido, Rubiera (2020) destaca que las habilidades motrices están conformadas por las capacidades conseguidas por el aprendizaje, al desarrollar respuestas motoras precisas e intencionadamente ante cualquier objeto, haciendo que esas respuestas en el movimiento sean controladas y sin tanto gasto energético.

Por lo tanto, las habilidades motrices no son más que las capacidades que se van logrando y mejorando por un continuo perfeccionamiento del movimiento. Ahora bien, refiriéndose desde el ámbito del aprendizaje, los niños al pasar a una etapa escolar nueva, llegan con bases respecto a habilidades motrices básicas, las cuales deben irse mejorando con las prácticas educativas adecuadas para ello, de esa manera corregir y optimizar habilidades como: faltas al momento de lanzar un balón, no establecer una correcta ubicación espacial, no demostrar confianza en la realización de movimientos y hasta la presencia de algunos problemas motrices.

Haciendo referencia a los problemas motrices, pueden llegar a ocasionar limitantes dependiendo de la situación. En el caso de las habilidades motoras finas, se evidencia en el aparato motor fino, haciéndose problemático para mantener el control en músculos pequeños; mientras que, cuando se refiere a las habilidades motoras gruesas, se ven perjudicadas las acciones con músculos grandes, como: brazos, piernas, en el momento de lanzar un objeto, correr o hasta en el equilibrio (Lee, s.f.).

Actualmente, el observar en los niños que se desarrollen acciones motrices en su cotidianidad, se ha dejado a un lado, debido a que se han vuelto pasivos por estar dedicados al uso de la tecnología o hasta por sobreprotección de los adultos, ante cualquier caída o golpe. Esto es muy perjudicial, ya que el no estar en continuo desarrollo de habilidades motrices, los niños van debilitando su proceso motor, ocasionándoles falencias en acciones tan simples como correr, lanzar o atrapar un balón.

Por tal razón, es indispensable educar a los niños desde los entornos de aprendizajes en este aspecto del desarrollo progresivo de las habilidades motrices, dándoles la importancia que requieren, ayudando de esa manera a que los estudiantes vayan mejorando sus habilidades y les sirva de apoyo en otros aprendizajes motrices.

Es por ello, que en el presente TFG se trabajará una propuesta centrada en la habilidad del lanzamiento de balón basada en el análisis global del movimiento para sexto curso, destacando la importancia de mejorar las habilidades motrices en el alumnado, específicamente en el lanzar y atrapar el balón. Desde ahí se desglosarán varios capítulos que serán el compendio de todo el trabajo.

En el capítulo 1, se centrará la introducción para dar la antesala a la temática y servirá para captar la atención a los futuros lectores; continuando con el capítulo 2, para los objetivos del trabajo, precisando el general y los específicos; luego se mostrará el capítulo 3, con la justificación del TFG, dando las razones esenciales por las cuales se realizará el trabajo e identificando la relevancia del mismo.

Para el capítulo 4, la fundamentación teórica, se describirán los soportes de varios autores con respecto a la definición de las habilidades motrices, su clasificación e importancia, haciendo mención a las habilidades específicas de lanzamiento, y el análisis global de movimiento. En el capítulo 5, sobre la metodología establecida para el estudio, relatando cómo se llevó a cabo el proceso de indagación teórico y planteamiento de la propuesta.

En el capítulo 6, destinado a la descripción detallada de la propuesta educativa, centrada en el lanzamiento del balón de acuerdo al análisis global de movimiento. Con respecto al capítulo 7, se redactará los alcances, oportunidades o limitaciones de la propuesta. Para el capítulo 8 las conclusiones y reflexiones finales de todo el trabajo, culminando con el capítulo 9 para las referencias bibliográficas.

Cabe destacar que, el desarrollo adecuado de las habilidades motrices en el estudiando ayuda en la conducta y conformación de la personalidad individual, favoreciendo a la vez, en la óptima evolución de los procesos cognitivos y físicos. Todo ello, gracias a la maduración de los movimientos del cuerpo, de forma precisa y controlada en el desarrollo de acciones puntuales.

## **2. OBJETIVOS**

Para el presente apartado el autor dará a conocer el objetivo general y los específicos, destacando con más claridad el propósito que tiene este TFG. Ambos están formulados de manera concreta y coherencia a lo que se persigue con la investigación. Por consiguiente, se establece como objetivo general el diseñar una propuesta educativa centrada en la habilidad

del lanzamiento de balón basada en el Análisis Global del Movimiento en estudiantes de sexto curso, para la mejora de las habilidades motrices de lanzamiento.

Con respecto a los objetivos específicos se pautan:

1. Detallar los aspectos relevantes sobre las habilidades motrices, especificando el movimiento de lanzamiento.
2. Conocer sobre el Análisis Global del Movimiento, destacando la habilidad de lanzamiento con precisión.
3. Establecer los elementos claves para el diseño de una propuesta educativa útil para la mejora de las habilidades motrices de lanzamiento en estudiantes del sexto curso.

### **3. JUSTIFICACIÓN**

Actualmente, es poco el tiempo que se emplea para el desarrollo de acciones físicas y ejercicios que contribuyan en la mejora de las habilidades motrices, indispensable para un sano desarrollo del cuerpo humano. En el caso de los niños, ocurre muy similar, ya que frecuentemente ocupan mayor tiempo de su jornada escolar en tareas cognitivas y poco espacio para las actividades físicas, sin considerar, que al desarrollar movimientos corporales se favorece las habilidades motrices y el reaccionar con respuestas físicas oportunas para un sano desarrollo en el individuo (Luna et al., 2020).

Lo expresado, contempla el descuido en el entorno escolar que se la ha dado a las acciones físicas, para que contribuyan al desarrollo idóneo de las habilidades motrices en los niños. Por consiguiente, desde el área de Educación Física se les debe brindar al alumnado la atención adecuada en el progreso corporal y motriz, que sirvan de estímulo en su transformación personal y de ayuda para otras áreas del saber. Además, es desde la Educación Física que se reconoce el pleno desarrollo de las habilidades motrices, trabajadas continuamente, cubriendo el logro de competencias específicas en el área (Piquer, s.f.).

Por esta razón, se plantea el abordaje de las habilidades motrices, especialmente sobre el lanzamiento del balón, estableciendo una propuesta educativa que sirva de mejora en el trabajo de estas acciones en el estudiantado, ampliando las posibilidades pedagógicas para abarcar las habilidades motrices desde el entorno escolar, en concretos para el sexto curso.

Es así que, desde la propuesta educativa que se planteará, se destinará para el trabajo del lanzamiento del balón, aplicándole el Análisis Global del Movimiento (AGM), el cual radica en la atención gradual e individualizada de cada alumno, de esa manera, apropiarse de las definiciones y acciones específicas a trabajar, para que se desenvuelvan con naturalidad y pertinencia. También, es relevante acotar que, desde este trabajo metodológico con el AGM se favorece la atención a la diversidad, donde cada estudiante podrá desenvolverse y aprender a su propio ritmo (Lantada, 2019).

Ahora bien, cuando se realiza este tipo de trabajo individualizado, donde se respete el ritmo de aprendizaje de cada estudiante, se favorece el incremento de la motivación, sirviendo de estímulo para la apropiación de lo que se enseña, dándoles a conocer en términos de esta propuesta, diversidad de lanzamientos del balón que pueden ser empleados en diversos contextos deportivos o recreativos y con otros materiales, como un tiro con arco, lanzamiento de dardos, otros.

Por consiguiente, complementando la importancia de este TFG, se precisa que al abordar una propuesta educativa con alternativas atractivas para mejorar las capacidades relacionadas a las acciones motrices en el alumnado, aplicando lanzamientos de diversos materiales, se propicia la mejora de la precisión en ese movimiento, adquiriendo el control corporal de manera efectiva, y beneficiando a su calidad de vida.

## **4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA**

Para este apartado el autor destacará el sustento bibliográfico que dará camino para la posterior propuesta educativa. Desde aquí se destacarán la información relevante a la temática, incluyendo en ella: conceptualización de habilidades motrices, su clasificación e importancia; habilidad específica del lanzamiento y su clasificación; y el Análisis Global del Movimiento describiendo sus cuatro elementos evaluativos.

### **4.1. HABILIDADES MOTRICES**

La habilidad motriz es vista como una capacidad que tiene el individuo para dar solución de forma eficiente a diversos problemas motrices. Ellas se pueden clasificar en habilidades motrices específicas y básicas. Las básicas determinan a un conjunto de movimientos con

carácter natural e innato que forma parte de una estructura sensorial motriz, además, tiene una ventaja que es el relacionarse directamente con el contexto real. En cambio, las habilidades motrices específicas se relacionan con los movimientos aprendidos propios que forman parte de una modalidad físico- deportiva (Sánchez, 2020).

Peña et al. (2023) dan a conocer que las habilidades motrices se agrupan en tres tipos de habilidades, enfocándose en la locomoción, como por ejemplo: rodar, correr, pararse, andar, entre otras. Por otro lado, con lo no locomotriz que es el manejo del cuerpo en el espacio, detallando el equilibrio y la estabilidad, entre ellas: inclinarse, girar, balancearse, fraccionarse y empujar. Finalmente, la proyección, la recepción y lo manipulativo de cualquier objeto que será lanzado.

García (2018) destaca que, la palabra habilidad se enfoca a las capacidades que poseen las personas y que se ponen en práctica para el desarrollo de las actividades. El término motriz se relaciona directamente con acciones de movimientos, es decir, se conoce como la conducta motriz de la persona. Ante la definición de habilidades, se establecen ciertas diferencias entre los movimientos voluntarios, reflejos y automáticos. Todo lo descrito, da a conocer que la habilidad motriz es la capacidad que tiene el cuerpo para producir ciertos movimientos cuando se lleva a cabo una acción.

Peña et al. (2023) determinaron el concepto de habilidades como una capacidad que se desarrolla y se adquiere partiendo de un aprendizaje que se obtiene de movimientos motrices, estos producen ciertos gastos de tiempo y energías, como por ejemplo, cuando se salta hacia adelante y hacia atrás con los pies juntos. Ahora bien, destreza motriz es una terminología que se relaciona con la manipulación de un móvil, entre ellos: aros, soga, pelotas, etc., se observa cuando se procede a lanzar un objeto con la mano por encima del hombro.

Cabe resaltar que, un individuo desde su nacimiento inicia su contacto real con el entorno y lo hace a través de diversos movimientos. Durante su crecimiento se enfrentará con pequeños o grandes retos que, si pone en práctica continuamente los movimientos, podrán adquirir mejores experiencias y ayudarán a optimizar sus destrezas, superando los retos gracias al desarrollo motriz (Sánchez, 2020).

Ahora bien, Rubiera (2020) destaca el enfoque de las habilidades motrices en educación física, estas son de suma importancia para el logro significativo del desarrollo motor. Ellas constituyen una continuidad de movimientos necesarios para ser partícipe activo en las actividades deportivas, pueden tener la inclusión de aspectos manipulativos, de control y locomotores. En educación física los espacios y los objetos están relacionados uno con otro,

facilitando la planificación y la observación de ambos para el desarrollo del proceso de enseñanza y aprendizaje.

Las actividades planificadas en el área de educación física contribuyen a que el estudiantado adquiera una mejor habilidad motriz, generando oportunidades para que puedan transferir los conocimientos comprendidos a las acciones del día a día. Al respecto, Caiza et al (2022, párrafo 4) señala que:

Las habilidades motrices son indispensables en el desarrollo de los seres humanos, debido a que son necesarias para realizar diferentes actividades que van desde lo simple como recoger una pelota del suelo, a lo complejo como las actividades deportivas recreativas o de competencia. En este sentido, las clases de Educación Física deben convertirse en un espacio para ejercitar la motricidad con un enfoque pedagógico y didáctico que influya positivamente en la actividad deportiva.

#### **4.1.1. Clasificación de las habilidades motrices**

Cuando se llega a entender a las habilidades motrices básicas como un conjunto de habilidades comunes y amplias del ser humano, se puede comprender el inicio de un aprendizaje en relación a las nuevas habilidades propias, especializadas y complejas de una cultura. Ahora bien, la variedad de habilidades motrices viene siendo actividades de carácter físico delimitadas por unos condicionamientos previos y definidos.

Pérez (2013) destaca que, una de las características más conocida es la de Singer (1986) que se determina en función al esquema temporal, dentro del mismo se conocen las habilidades seriadas, continuas y discretas. Para las habilidades discretas, se enfoca en movimientos unitarios que se caracterizan por un inicio y fin fijo, como por ejemplo: una rueda lateral; en relación a las seriadas, se visualiza una sucesión de movimientos unitarios que de igual manera tienen un inicio y fin, entre ella se destaca los enlace de gimnasia que se desarrollan en actividades deportivas; por último, las continuas que es una sucesión de movimientos y que ha comparación de las anteriores, esta no tiene inicio ni fin fijos, un ejemplo de ella es cuando sucede el momento de nadar o correr.

Peña (2015) dio a conocer que, otra de las clasificaciones es la de Famose (1992), en ella se determina los criterios naturales del conjunto de habilidades, es decir, los recursos indispensables para su desarrollo. Ahora bien, Famose resalta las habilidades de naturaleza afectiva, informativa y energética. Las afectivas se enfocan a la expresión de emociones y sentimientos por parte del individuo, esto se puede visualizar al momento de efectuar ejercicios con carácter de dramatización y mímico.

Para las tareas de naturaleza informativa, se considera el uso de diversas informaciones complejas que ocurren al instante de planificar un ataque en determinado juego deportivo colectivo. Por último, se habla de las habilidades de naturaleza energética, que exige en el ser humano realizar un esfuerzo intenso, por ejemplo: las competencias de maratones y las carreras de velocidad (Peña, 2015).

Continuando, en función a las habilidades motrices en el área de educación física, se tiene que, Cratty (1970) enfocó sus estudios en la habilidad específica del lanzamiento, considerándola necesaria y conveniente para el desarrollo de múltiples actividades recreativas en la etapa de educación primaria, esto luego de haber afirmado la lateralidad. Este autor determinó que, con el paso del tiempo el lanzamiento va mejorando hasta llegar a la perfección, ya que el ser humano poco a poco comienza a controlar y conocer mejor sus habilidades provenientes de su cuerpo (Gómez, 2020).

Sánchez Bañuelos (1984) dio a conocer las habilidades básicas en dos divisiones, las manipulativas, que se refiere a movimientos centrados para el manejo de cualquier objeto que se vaya a lanzar o recibir, y las locomotrices, que determina el manejo y control del cuerpo, al momento de realizar giros, desplazamientos y saltos (Gómez, 2020).

Ahora bien, en relación a las habilidades motrices específicas, estas son acciones enfocadas a la efectividad y el rendimiento de una persona ante una actividad determinada, siendo la base principal para la adquisición de un aprendizaje significativo y las habilidades motrices. Las clasificaciones de las específicas consideran factores esenciales a lo físico- motrices y el perceptivo- motrices, lo que quiere decir, factores que de una u otra manera se incluye y se utilizan al momento de desarrollar ciertas habilidades (Sánchez, 2020). Partiendo de lo ya descrito sobre las clasificaciones de las habilidades motrices, dadas a conocer como proyección- recepción, locomotrices y no locomotrices, Peña (2015, página 23) destaca que:

- Locomotrices: Andar, correr, saltar, variaciones del salto, galopar, deslizarse, rodar, pararse, botar, esquivar, caer, trepar, subir, bajar...
- No locomotrices: Su característica principal es el manejo y dominio del cuerpo en el espacio, pero no se realiza ninguna locomoción: balancearse, inclinarse, estirarse doblarse, girar, retorcerse, empujar, levantar, tracciones, colgarse, equilibrarse,...
- De manipulación y contacto de móviles y objetos: recepcionar, lanzar, golpear, atrapar, rodar, driblar, etc.

#### 4.1.2. Importancia de trabajar las habilidades motrices

En relación a la importancia que tiene el desarrollo de las habilidades motrices, Álvarez y Pazos (2020) dieron a conocer en su artículo titulado “Importancia de la motricidad en Educación Infantil en los centros educativos de Vigo (España)”, varias opiniones de autores que dan su punto de vista sobre la importancia de esta temática, comenzando por:

- Palmar (2014) señala que, la motricidad dentro de los ambientes formativos es prioridad, ellos ayudan a mejorar la actividad motriz de cada estudiante, permitiendo la madurez y mejoramiento en los movimientos a realizar. Pueden poner en práctica la coordinación, la manipulación de objetos, el equilibrio, la motricidad y la lateralidad. Todos estos aspectos son parte básica para el crecimiento del día a día de los alumnos.
- Núñez y Rivas (2015) hablan sobre la relación que existe entre los movimientos y los procesos cognitivos, ambos son de prioridad en la formación educativa, es a través de ellos que los estudiantes se convierten en seres críticos, activos, creativos y exploratorios.
- López (2011) opina que la educación motriz es fundamental para la evolución de los sistemas de movimiento del cuerpo humano. Esta educación tiene como finalidad desarrollar destrezas psicomotoras, aptitudes, habilidades y hábitos. Todos deben promoverse de manera frecuente para que ayude al desarrollo pleno e integral de cada individuo.
- Ramos et al (2016) habla sobre la motricidad considerándola como un medio de comunicación de expresiones y acercamiento con los iguales, a través de ella, se mantiene un ambiente primordial para el desarrollo armónico de las personalidades. Todo infante además, de despertar ciertas habilidades motoras también, adquiere la capacidad de trabajar integradamente las emociones, los pensamientos y la forma de actuar ante una sociedad.
- Gutiérrez y Castillo (2014) determinan que las investigaciones sobre este tema concluyen con la necesidad y prioridad de desarrollar la educación motriz, ya que es una visión integral e integrada del individuo. La educación es vista como un elemento psicofísico que cubre las necesidades de la persona para el desarrollo de diversas condiciones expresivas, comunicativas, operativas y relacionales, todas forman parte de relacionarse, actuar y ser.

- Bucco y Zubiaur (2015), estos autores consideran a la motricidad como parte fundamental en las etapas de las personas, ya que al desarrollar las habilidades motrices se pone en trabajo el cuerpo, la mente y el espíritu, todo con la finalidad de realizar el conjunto de actividades motrices organizadas de forma racional.
- Martín y Rodríguez (2010) acotaron que dentro del ambiente escolar es de suma importancia considerar los movimientos del cuerpo, ellos generan experiencias de aprendizajes y momentos reales. Es por esto que, al realizar prácticas motrices desde las primeras etapas de estudio del individuo se puede garantizar una transmisión de conocimientos y brindarles espacios de comunicación y creación, de esta manera, se logra un mejor proceso de enseñanza y aprendizaje.
- Latorre y López (2009) dieron a conocer que todas las temáticas sobre la motricidad deben enfocarse principalmente en la estimulación del conjunto de habilidades básicas, así como también, en las capacidades motrices, sin desviar la conexión entre los aspectos emocionales y cognitivos.

Con todo lo descrito, se puede determinar que el trabajo de las habilidades motrices es de suma importancia, y debe ser aspecto clave en las clases de Educación Física, ya que los estudiantes obtienen mayor bagaje motriz y pueden tener oportunidades de compartir conocimientos básicos adquiridos por las experiencias vividas en su día a día. Reforzando la idea plasmada, Aguado et al (1994, 223) destacaron que:

La educación debe de ser para todos y cada uno de los alumnos; tratamos de desarrollar las capacidades motrices de los individuos, no de utilizarlas: el alumno debe de sentirse cómodo y predispuesto para la realización de la actividad; debe tener oportunidad de crear en libertad y de sentirse acompañado y observado; debe estar en situación de aprender con el resto del grupo y de realizar acciones en grupo; debe de reflexionar sobre lo que ejecuta y poder cotejarlo con la realidad social; debe de tener contenidos que fomente la interdisciplinariedad...

## **4.2. HABILIDAD ESPECÍFICA: EL LANZAMIENTO**

Al momento de incidir en el espacio con un objeto se podría decir que es un lanzamiento, con respecto al espacio, este puede ser cercano o lejano, todo dependerá de la precisión del objeto si se lanza poco elevado o muy elevado. Es de resaltar que, cuando se utiliza una fuerza para el lanzamiento de objeto, este podrá tener una gran precisión y distancia, pero mayor será la complejidad (Llanos, 2017).

Una variante del lanzamiento puede ser el golpeo del objeto, se podría realizar con los pies, instrumento especial, con las manos o cualquier parte del cuerpo humano. Se puede decir

que, golpear un material estático es mucho más fácil que golpear algo que está en movimiento. Los lanzamientos son vistos como una acción móvil de lanzar un objeto, partiendo desde un punto específico hasta llegar al otro punto. Se entiende que al instante de arrojar o impulsar un objeto es acto de lanzamiento, donde se visualiza a través del espacio y tiempo (Llanos, 2017).

Domínguez (2014) expresa que, cada vez que se produce un lanzamiento se puede observar tres fases de este movimiento, la primera enfoca el control del objeto en el inicio de lanzamiento; la segunda destaca los segmentos y ubicación exacta del cuerpo, ya que es recomendable el coordinar todas las partes del mismo, especialmente sus movimientos; y la tercera, determina la dirección que debe ser específica desde el punto de partida del lanzamiento hasta el punto final, mantener la dirección del movimiento del cuerpo es primordial para lograr un lanzamiento correcto, que llegue el objeto al punto establecido.

Al instante de realizar un lanzamiento se puede observar la habilidad del cuerpo, esta habilidad se presenta en fases, entre ellas: percepción del móvil, preparación, impulso y desprendimiento. Ahora bien, la función del lanzamiento debe estar estructurada con una trayectoria, dirección y destino, todo se dará acorde según el objetivo. Por consiguiente, lanzar es una acción natural que realiza el individuo, desarrollando habilidades motrices. Esta acción se encuentra presente en las actividades del día a día de una persona, es exclusiva debido a la intencionalidad y finalidad (Domínguez, 2014).

Es de señalar que, las habilidades específicas se hallan enmarcadas en este tipo de habilidad y se visualiza en las tareas cotidianas, especialmente en aquellas donde se desarrolla ejercicios físicos determinando ciertos deportes. Cuando se ponen en práctica las actividades físicas es importante mejorar las bases que permite dominar, controlar y realizar acciones rápidas, con esto se podría obtener un lanzamiento eficaz. Seguidamente, la definición de la palabra lanzar es dada a conocer por De la Fuente (2021, página 16) determinando como una:

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

Por otro lado, De la Fuente (2021) señala que, unos de los aspectos más importantes que se deben considerar al realizar un lanzamiento son:

- Esquema corporal: es un aspecto motriz, en él se debe mantener un control del cuerpo para poder desarrollar mejores técnicas al momento de realizar un lanzamiento. Si se desea alcanzar un proceso de aprendizaje completo de dicha habilidad, el sujeto deberá interiorizar el esquema corporal.
- La coordinación: viene siendo parte fundamental para el lanzamiento, ella se visualiza con la acción del cuerpo, ejemplo: la coordinación óculo- manual. Este aspecto va mejorando según el crecimiento de la persona, el éxito de la misma dependerá de las vivencias motrices previas y del proceso de aprendizaje. La coordinación de un lanzamiento también trabaja con la coordinación ideatoria y es la que se visualiza mentalmente las acciones motrices del cuerpo, aquí se puede conocer las fallas de lanzamiento y considerar en qué se debe corregir.
- El equilibrio: es una habilidad que tiene el cuerpo para estar en posición dinámica y estática. En relación al lanzamiento que se vaya a realizar es importante que el cuerpo se mantenga en una posición estática, tal es el caso del lanzamiento con tiro al arco.
- La lateralidad: se refiere a la preferencia más usada de los lados del cuerpo en relación a la otra parte, ya sea pies, ojos y manos. Este aspecto es primordial al realizar un lanzamiento, ya que la persona deberá conocer y tener claro cuál es el lado dominante, es así, que podrá efectuar un lanzamiento correcto y efectivo, independientemente de cualquier lanzamiento que realice.
- La fuerza: es un elemento motriz indispensable ante cualquier lanzamiento, ya que cuando se desea impulsar un balón o estirar una cuerda se emplea la fuerza, esta se puede realizar cuando se contrae los músculos, y desde ahí se desencadena la tensión muscular ejerciendo lo que se conoce como fuerza.

#### **4.2.1. Clasificación de lanzamientos**

Dentro de las clasificaciones del lanzamiento se puede destacar algunas de ellas, dadas a conocer por Rodríguez (2011) y Campo (2013) que señalan lo siguiente:

- Ejecutor dinámico: se refiere a que las personas pueden desplazarse de un lado a otro, para realizar las actividades planificadas.
- Ejecutor estático: el individuo no realiza ningún movimiento de desplazamiento.

- Al objeto: desarrollo motor determinado y lanzamiento de objetos en estado estático.
- En relación a la forma: se consideran diferentes tipos, de fuerza, de distancia, en suspensión, de precisión y de apoyo.

### **4.3. ANÁLISIS GLOBAL DEL MOVIMIENTO**

La metodología del Análisis Global del Movimiento (AGM), tiene como propósito el trabajo de las habilidades motrices, las cuales son desglosadas dependiendo de los elementos esenciales que se requieren para realizar el movimiento, destinando para ello: a los materiales que son empleados para la práctica, los enfoques técnicos establecidos para cada ejecución, los factores influyentes, y las combinaciones y enlaces que se pueden hacer con otras habilidades, ayudando al profesorado en su interpretación sobre la motricidad desde un enfoque global y abierto (Abardía y Medina, 1998; San Miguel, 2019).

Es a través de esta metodología que se estima la atención individualizada y progresiva de cada estudiante, ofreciéndoles que adquieran las definiciones mínimas y aprendan a su ritmo, las pautas o acciones concretas del movimiento en sí, desde una percepción global. Por lo tanto, cuando el docente realiza el análisis de los movimientos del alumnado, mediante esta metodología, se focaliza el pleno desarrollo de las habilidades motrices en contextos específicos, de esa manera vincular cada actividad para cubrir las necesidades y requerimientos de cada alumno, dependiendo de su nivel comprensivo y la edad, favoreciendo que el docente elabore recursos que sean indispensable para el desarrollo de sus clases o incorpore otros ya existentes con el mismo fin (Abardía, 2018; Lantada, 2019).

Por consiguiente, es mediante el Análisis Global del Movimiento que se pueden llevar a cabo diversas maneras de examinar cualquier habilidad motriz, mediante varias perspectivas, con la finalidad de otorgarle el apropiado abordaje didáctico con coherencia, de esa manera seguir progresivamente los procesos que fomenten la adaptación de cada alumnado en las actividades físicas de forma significativa y satisfactoria, donde el docente haga adaptaciones metodológicas que permitan una progresión personalizada con cada estudiante que sean aprovechables con la asimilación de nociones teóricas mínimas (Abardía, 2007)

Además, con este planteamiento metodológico se hace atención unipersonal al estudiantado, haciendo que se desenvuelvan de acuerdo a sus propias capacidades y sus penurias, de esa manera acoplar las actividades planteadas y otorgarles al alumnado, una atención personalizada de la enseñanza.

Ahora bien, cuando se desea enseñar alguna habilidad motriz, sea específica o básica, se debe descomponer detalladamente dicha habilidad con todas sus etapas de ejecución para trabajarla en sus diversas áreas de análisis del AGM, las cuales son: el análisis de materiales, el análisis de los factores, el análisis técnico y, el análisis de enlaces y combinaciones. Partiendo de ellas, se podrá tener una idea general e individual del estudiantado, sobre cuáles son los elementos indispensables que se deben valorar en el momento de enseñar alguna habilidad motriz.

#### **4.3.1. Análisis de materiales**

Dentro del AGM es el análisis de materiales el más básico, pero no menos relevante, debido a que dependiendo del recurso material que se vaya a emplear, pueden existir diversas posibilidades adaptativas para alcanzar el fin educativo que se quiera lograr. Por lo tanto, es primordial examinar en cada material, aspectos como: movilidad, textura, calidad, peso, color, cantidad, dureza, otras más, para de esa manera seleccionar el más idóneo según los requerimientos que necesitamos cubrir, para alcanzar el desarrollo apropiado de las habilidades motrices (Lantada, 2019; Abardía, 2018).

Por consiguiente, cuando se planifican acciones educativas desde el área de Educación Física, los materiales educativos son pieza esencial y deben ser considerados en todas las clases, ya que los mismos condicionan lo que se prevea realizar, o por el contrario, otorgan el nivel de calidad que se espera en cada sesión planificada, creando experiencias atractivas e interesantes en los entornos educativos, ya que dependiendo de los materiales con los que se trabajan en Educación Física, se podrá lograr un mejor nivel de rendimiento estudiantil con relación a sus posibilidades (Lantada, 2019; Abardía, 2018).

También, a partir del análisis de materiales se podrán evaluar sus múltiples maneras de uso, según el nivel de dificultad de las acciones, buscando evitar lesiones en el alumnado durante el desempeño de las actividades, y estimularlos en su participación activa para que logren desplegar mejoras en las habilidades motrices. Al respecto, Abad et al (2019, pág. 13) señala que:

El análisis del material condiciona significativamente cualquier progresión que llevemos a cabo, 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. Además, gracias a este primer análisis, podemos llegar a prevenir determinadas lesiones que pudieran ocurrir durante la puesta en práctica, así como garantizar la variedad de estímulo para que el

alumno pueda adquirirlos mayores niveles en los distintos factores motrices que la habilidad requiera.

#### **4.3.2. Análisis de factores**

Desde este análisis de factores, San Miguel (2019) precisa que se enfatiza sobre los elementos que participan en el desarrollo de la habilidad específica, las cuales pueden ser físico-motrices o perceptivo-motrices. Por consiguiente, se debe saber con precisión que se va a abordar durante alguna acción, para ver la mejora evolutiva en la habilidad motriz trabajada.

Es así que, teniendo claro que los factores físico-motrices son todas las capacidades físicas que se van llevando a la práctica mediante diversas acciones, haciéndolas colocar en funcionamiento. Mientras que, los factores perceptivo-motrices son todas las capacidades que se ponen en contacto con el entorno mediante los sentidos, entre ellos se mencionan: la coordinación, el tempo, el cálculo de espacios, e equilibrio, el tacto, otros (Abardía, 1997; Abad et al, 2019).

Este análisis es esencial, debido a que cuando se planifica una clase, se requiere determinar qué aspectos son primordiales en enseñar, detallando los pasos necesarios para lograr lo que se planifique, conociendo el o los factores determinantes para que se alcance lo deseado, tratando de evitar limitantes durante las prácticas de clase pautadas, visualizando el nivel de dificultad que puedan tener algunas actividades de acuerdo al contexto del grupo/clase (San Miguel, 2019; Abardía, 2018).

Complementando, este análisis otorga la opción de diseñar transferencias en el proceso de aprendizaje, buscando un recorrido motriz, que sirva de esquema para el desarrollo de algunos movimientos, sin importar el empleo de otros materiales, pero que al final se ayude en la disminución de dificultades, siendo estímulo para la mejora y asimilación presencial de los factores que la habilidad establece (San Miguel, 2019).

#### **4.3.3. Análisis técnicos**

El tercer análisis está vinculado con los aspectos técnicos de cómo se realizará la habilidad en sí, para ello, se deben separar los diversos fragmentos corporales que participan en la acción o movimiento. Luego se debe hacer las ejecuciones de cada acción motriz lo más correcta posible, empleando los elementos técnicos con el cuerpo, los cuales ayudarán a una progresión de acciones que estimularán la habilidad motriz (Santos, 2017).

Desde el análisis técnico se concretan los contenidos conceptuales que deben conocer y aprender el estudiantado, para luego poder emplearlos adecuadamente en la acción, pero también, llegado el caso de no lograr la actividad como debe ser, podrá plantearse las razones por el cual no alcanza la habilidad, haciendo una autoevaluación de desempeño, además de, esquematizar en algún soporte físico, como un papel y mentalmente, las fases de ejecución de la acción para determinar dónde está la falla y mejorarla, todo ello, son parte de los beneficios de este análisis, ya que al mismo tiempo, permite determinar los diversos contenidos que deben estar presentes en el proceso de aprendizaje de la habilidad (Santos, 2017; Abad et al, 2019).

#### **4.3.4. Análisis de enlaces y combinaciones**

Con este análisis se busca calidad en la progresión de acciones, empleando enlaces y combinaciones de varias habilidades motrices, que favorezcan en ampliar las acciones que desarrollarán el estudiantado, sirviendo de incentivo para mejorar y aumentar los esquemas motores, a través de niveles de complejidad (San Miguel, 2019).

El mismo autor, también destaca que cuando se enlazan habilidades se le otorga al alumno un enriquecimiento en la competencia motriz, debido a que los estimula para que tracen metas individuales en sus propias acciones, perfeccionándolas, sintiéndose satisfechos de cada logro propio. Además, Abardía (2007) señala que mediante este análisis se pueden combinar habilidades motrices que ya han sido abordadas en otros momentos de aprendizaje y han sido apropiadas por el estudiante, haciendo que se les brinde un amplio abanico de actividades, donde cada estudiante seleccione de acuerdo a su nivel de acervo motriz la que desee.

## **5. METODOLOGÍA**

Para el desarrollo del presente epígrafe, se procedió a utilizar algunas técnicas y procedimientos coherentes con la finalidad de fundamentar, clasificar y validar la información que se recoge teniendo como propósito de sustentar experiencias de la realidad, datos relevantes y teorías que provienen de diversos autores, que con sus opiniones se estructura un conocimiento científico. Se puede señalar que, el desarrollo de la actual propuesta se adapta a una metodología que tiene como visión aspectos puntuales proveniente

de las diversas acciones que se llevan a cabo en Educación Física, considerando habilidades motrices, lanzamientos y Análisis Global del Movimiento.

Dentro de este apartado metodológico del TFG se describirá la manera en que se realizó el análisis de las diversas fuentes de información encontradas, relacionadas con la temática en estudio, la cual está centrada en una propuesta educativa en la habilidad del lanzamiento de balón basada en el Análisis Global del Movimiento para sexto curso. Para ello, fue necesario llevar a cabo una investigación cualitativa, que focalizó las diferentes variables que complementaron el estudio. Al respecto de una definición de este tipo de investigación metodológica, Vera (s.f., párrafo 1) destaca que:

La investigación cualitativa es aquella donde se estudia la calidad de las actividades, relaciones, asuntos, medios, materiales o instrumentos en una determinada situación o problema. La misma procura por lograr una descripción holística, esto es, que intenta analizar exhaustivamente, con sumo detalle, un asunto o actividad en particular.

Este tipo de metodología cualitativa se basó en un enfoque de investigación de acción, debido a que a través de los aportes teóricos de varios autores trabajados en el TFG, sirvieron de base para el diseño de la propuesta educativa centrada en las habilidades motrices de lanzamiento del balón para un grupo de estudiantes del sexto curso. Teniendo establecido, que a pesar de no ser implementado, el diseño como tal, busca impulsar una transformación en la manera de abordar la temática desde el área de Educación Física.

Cabe resaltar que, el desarrollo de la búsqueda del sustento teórico se llevó a cabo a través de palabras claves relacionadas a la temática, tales como: “habilidades motrices”, “lanzamientos” y “Análisis Global del Movimiento”, todos ellos fueron insertados en las bases de datos de Redalyc, Dialnet, Scielo y Pubmed.

Además, se procedió a la selección de artículos y trabajos de grado encontrados en el idioma castellano, empleando otras palabras claves como: “lanzamiento del balón” y “habilidades motrices básicas y específicas”, dándose a conocer los artículos de inclusión que fueron: importancia de la motricidad en Educación Infantil; habilidades motrices básicas en educación física; lanzamientos y recepciones; actividades lúdicas para el desarrollo de habilidades motrices; método de Análisis Global del Movimiento; clasificación de las habilidades motoras básicas; entre otros más.

## **6. PROPUESTA EDUCATIVA**

### **6.1. DISEÑO DE UN PROYECTO DIDÁCTICO PARA EL SEXTO CURSO**

#### **6.1.1. Introducción**

Desde la presente Unidad Didáctica se estima el mejoramiento de las habilidades motrices, específicamente en el lanzamiento del balón, perfeccionando el control del cuerpo y la gestualidad técnica para el desarrollo de los movimientos. Comprendiendo que a través de las acciones físicas se ayuda al fortalecimiento de todas las capacidades del alumnado, contribuyendo así a un sano desarrollo integral.

Esta unidad didáctica se concentra para el sexto curso de educación primaria debido a que por ser estudiantes con edades más avanzadas se puede desarrollar ejercicios con un mayor grado de dificultad, disminuyendo así al mismo tiempo los espacios de temporalidad en las diversas etapas de progresión. Es a través de la presente propuesta que se van plantear diferentes enfoques organizativos y metodológicos que brinden modificaciones satisfactorias en el pleno desarrollo de las habilidades motrices del alumnado.

Este proyecto estará constituido por 9 sesiones de 50 minutos cada una, de las cuales se concretará dos de ellas para el desarrollo de un circuito multifuncional, que servirá de actividad síntesis de todo lo desarrollado en todas las sesiones anteriores.

#### **6.1.2. Justificación curricular**

De acuerdo DECRETO 38/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León, destacando los siguientes elementos curriculares:

- Competencias claves:

Para la competencia clave establecen 8 competencias que deben consolidar el estudiantado al finalizar la etapa, ellas son:

- Comunicación lingüística.
- Plurilingüe.
- Digital.
- Matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería.

- Personal social y de aprender a aprender.
- Ciudadana, emprendedora
- Conciencia y expresión cultural

Todas esas competencias se deben abordar a lo largo de toda la etapa, pero para la presente propuesta didáctica se favorecerá el desarrollo de las competencias: emprendedora personal, social y de aprender a aprender. Todo ello, debido a que se implementará una metodología que brindará en el alumnado fortalecer la autonomía y responsabilidad.

- Competencias específicas:

Ahora bien, refiriéndose a las competencias específicas del área previstas en la misma ley se abordaron: Vida activa y saludable, adaptación del cuerpo y práctica motriz.

- Objetivos de la etapa:

Dentro de esta unidad didáctica se favorecerá la consecución de dos objetivos de la etapa, establecidos en el Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria, en su artículo 7 literales b) y k), detallando:

- b) Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y de responsabilidad en el estudio, así como actitudes de confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad en el aprendizaje, y espíritu emprendedor.
- k) Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social (p. 7).

- Contenidos:

Desde el DECRETO 38/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León, indica que desde el área de educación física se estructura en 7 bloques temáticos, los cuales son:

- BLOQUE A. Vida activa y saludable
- BLOQUE B. Organización y gestión de la actividad física
- BLOQUE C. Resolución de problemas en situaciones motrices
- BLOQUE D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices
- BLOQUE E. Manifestación de la cultura motriz
- BLOQUE F. Interacción eficiente y sostenible en el entorno

BLOQUE G. Información, digitalización y comunicación (p. 48564).

Es de resaltar que, para la unidad didáctica se enfocará el bloque B y C, debido a que se trabajará la gestión de las prácticas motrices y la resolución de situaciones problemáticas desde el ámbito motriz. Por consiguiente, para la unidad didáctica se plantean los contenidos señalados en el DECRETO 38/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León, ellos son:

B. Organización y gestión de la actividad física.

- Identificación de la frecuencia cardíaca y respiratoria y cálculo de la zona de trabajo óptimo. Adopción de ritmos e intensidades de esfuerzo acordes con una buena gestión de sus capacidades físicas.
- Valoración del esfuerzo personal en la actividad física y confianza en sus propias posibilidades.
- Valoración del trabajo bien ejecutado desde el punto de vista motor, con autonomía y creatividad.

C. Resolución de problemas en situaciones motrices.

- Iniciación de las habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: Aspectos principales. Asimilación de nuevas habilidades o combinaciones de las mismas y adaptación de las habilidades motrices adquiridas a contextos de práctica de complejidad creciente, lúdicos o deportivos, con eficiencia y creatividad.
- Acciones motrices (individuales, de oposición, de cooperación y de cooperaciónoposición): Individuales: Actividades atléticas (carreras de velocidad, carreras de larga duración, carreras de obstáculos, carreras de relevos, carreras por monte o montaña, salto de altura, salto de longitud, multisaltos, lanzamientos, etc.) (p. 48613).

- Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje

Para la presente Unidad didáctica se fundamenta los siguientes criterios de evaluación y estándares de aprendizajes para los bloques B y C, requeridos para evidenciar si el estudiantado alcanza las competencias en el área. Según 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, señala que:

BLOQUE B.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

1. Resolver situaciones motrices con diversidad de estímulos y condicionantes espacio-temporales, seleccionando y combinando las habilidades motrices básicas y adaptándolas a las condiciones establecidas de forma eficaz.

2. Relacionar los conceptos específicos de educación física y los introducidos en otras áreas con la práctica de actividades físico deportivas y artístico expresivas.
3. Valorar, aceptar y respetar la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud reflexiva y crítica.

#### ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLE

1.3. Adapta las habilidades motrices básicas de manipulación de objetos (lanzamiento, recepción, golpeo, etc.) a diferentes tipos de entornos y de actividades físico deportivas y artístico expresivas aplicando correctamente los gestos y utilizando los segmentos dominantes y no dominantes.

2.1. Identifica la capacidad física básica implicada de forma más significativa en los ejercicios.

3.1 Respeto la diversidad de realidades corporales y de niveles de competencia motriz entre los niños y niñas de la clase.

#### BLOQUE C.

#### CRITERIOS DE EVALUACIÓN

1. Resolver situaciones motrices con diversidad de estímulos y condicionantes espacio-temporales, seleccionando y combinando las habilidades motrices básicas y adaptándolas a las condiciones establecidas de forma eficaz.

4. Mejorar el nivel de sus capacidades físicas, regulando y dosificando la intensidad y duración del esfuerzo, teniendo en cuenta sus posibilidades y su relación con la salud.

#### ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLE

1.3. Adapta las habilidades motrices básicas de manipulación de objetos (lanzamiento, recepción, golpeo, etc.) a diferentes tipos de entornos y de actividades físico deportivas y artístico expresivas aplicando correctamente los gestos y utilizando los segmentos dominantes y no dominantes.

4.1. Muestra una mejora global con respecto a su nivel de partida de las capacidades físicas orientadas a la salud (p. 34593).

- Objetivos didácticos:

En la presente unidad didáctica se estima que el estudiantado alcance los siguientes objetivos didácticos:

1. Conocer las diversas formas de lanzamiento, considerando el más eficaz respecto a la precisión.
2. Practicar ejercicios que vayan en aumento de su dificultad dónde se adapte la fuerza del lanzamiento y empleando diversas posturas corporales, para la mejora de la coordinación.
3. Participar activamente y con actitudes positivas en todas las acciones planteadas con respeto y tolerancia.

- Contenidos del proyecto:

En este apartado se detallarán los contenidos específicos que se destinan para la presente unidad didáctica, planteado por el autor según sus experiencias en tres dimensiones: conceptual, procedimental y actitudinales.

#### Contenidos conceptuales:

1. Variedad de técnicas del lanzamiento, recepción y desplazamiento.
2. Definiciones de fuerza, recorrido, trayecto y potencia.

#### Contenidos procedimentales:

1. Adecuación postural para los diversos lanzamientos.
2. Empleo de variados materiales en la realización de lanzamiento.
3. Uso de diversas técnicas para los lanzamientos.
4. Empleo de técnicas de desplazamiento.

#### Contenidos actitudinales:

1. Demuestra cuidado de los diversos recursos empleados para las acciones.
2. Respeta a sus docentes y compañeros.
3. Colabora en la recogida de los recursos empleados para cada sesión.

- Metodología

Dentro de la metodología, se dará a conocer aspectos puntuales a considerar en el momento de organizar acciones educativas a través de una planificación de clase, destacando la atención a la diversidad, evaluación del proyecto y desarrollo de las sesiones, dentro de esta misma se especificará el objetivo, la temporalización, los materiales, la metodología complementaria, el inicio, desarrollo y cierre de la actividad.

Para esta propuesta educativa, planteada desde una unidad didáctica se trabaja como metodología el Análisis Global del Movimiento, se complementará el proceso mediante una progresión de acciones para poder atender al alumnado de forma individualizada, estimándose también otros métodos de aprendizajes. Además, como cierre de la propuesta se empleará un circuito, de esta forma el estudiantado podrá desempeñar todas las acciones

trabajadas en las sesiones planteadas y podrá realizarse una autoevaluación de lo aprendido y mejorado.

- Atención a la diversidad

Desde todos los planteamientos previstos en la propuesta se tendrá presente que al tener un estudiante con necesidades especiales de aprendizaje se deben realizar ajustes para que cada alumnado alcance el desarrollo máximo con respecto a sus competencias motrices, conociéndose que todo será según sus posibilidades. En líneas generales dentro de las acciones previstas estarían el ubicar a esos estudiantes cerca del docente, de esa manera ir verificando la comprensión de lo que se le pide, además, de colocarlos a trabajar con otros estudiantes con los que sientan afinidad, así, podrán desempeñarse a gusto y con mayor efectividad.

- Evaluación del proyecto

El proceso evaluativo es la última fase que se planifica dentro de una unidad didáctica, pero para saber si se están adquiriendo los resultados esperados por cada alumno, esta deberá presentarse desde el inicio de la propuesta, y permanecer durante todo el desarrollo del mismo. El método a trabajar destaca lo siguiente:

Se trabajará la evaluación formativa y sumativa, considerándola desde el inicio hasta el final de la unidad didáctica. Mediante la formativa, se conocerá si el alumnado ha comprendido los contenidos, luego conociendo el nivel de comprensión, el estudiantado podrá mejorar y modificar el aprendizaje adquirido durante los próximos procesos de formación. Es de resaltar que, además de considerar la evaluación formativa, es indispensable observar y evaluar las habilidades del alumnado así como también el ritmo personal para trabajarlas. Es por esta razón que, se debe tener en cuenta los diversos niveles de aprendizaje desde el inicio, desarrollo y final de las sesiones de clases.

Complementando la evaluación formativa, se tiene ahora la sumativa que dará a conocer los resultados finales de las evaluaciones implementadas en relación a lo conceptual, procedimental y actitudinal. Es a través de la misma que se obtienen el valor de los niveles de logro de los contenidos que se ha desarrollado durante la unidad didáctica. La evaluación sumativa se realizará mediante el circuito multifuncional y todas las actividades anteriormente

desarrolladas, es a través de esta acción que se evaluarán las habilidades motrices. El proceso evaluativo se ajusta a las capacidades y necesidades del alumnado, la misma registrará el progreso del estudiantado a lo largo del proceso de formación.

El modelo evaluativo que se plantea para las sesiones de la propuesta se centrará hacia el alumnado, establecido desde los contenidos conceptuales, procedimentales y actitudinales trabajados.

Para los contenidos conceptuales se tomará en cuenta el cuaderno de cada estudiante asignado para el área de educación física, que será revisado al culminar cada sesión de clase trabajada con él, de esta manera se verificará el desarrollo de las actividades planteadas, teniendo un porcentaje del 25% para la nota final, para ello el docente tendrá una ficha para registrar la evaluación (ver anexo 1).

Con respecto a los contenidos procedimentales se tomará en cuenta lo alcanzado a través de un aprendizaje individual y grupal, verificando el proceso vivido durante las sesiones, estimando la mejora desde las capacidades motrices y el trabajo durante el circuito. El docente tendrá como instrumento de evaluación procesual de las sesiones una ficha con indicadores de logro, teniendo un peso valorativo del 50% para la nota final (ver anexo 2).

Con los contenidos actitudinales, se trabajará a través de un registro anecdótico empleado en cada sesión de clase, con la finalidad de describir lo observado con respecto a la predisposición del estudiantado, en él se plasmará tanto lo positivo como lo negativo desde el comportamiento y el no cumplimiento de lo establecido en los contenidos actitudinales, todo ello tendrá un peso valorativo del 25% de la nota final (ver anexo 3).

- Desarrollo de las sesiones

Sesiones 1 y 2: Posturas corporales y diversidad de agarres.

Objetivos de las sesiones:

1. Reconocer los aspectos de los diversos segmentos de la postura corporal durante los variados lanzamientos con balones.
2. Obtener control adecuado de las extremidades superiores durante el agarre de diversos recursos.

Temporalización y entorno educativo:

Se planifica 50 minutos para cada sesión y será trabajado en el gimnasio de la institución.

### Materiales:

Se tiene previsto emplear: diversidad de pelotas (tamaños y usos), arcos, flechas y dardos.

### Metodología complementaria:

Aprendizaje cooperativo.

### Inicio:

El alumnado se dirige al gimnasio, donde serán recibidos por el docente, se ubicarán frente a la pizarra digital, donde visualizarán el nombre de la sesión. El docente luego de saludarlos comienza a mencionar los términos a trabajarse en la clase, invitando al estudiantado a que den a conocer sus conocimientos previos con respecto a lo mencionado por el docente. Posteriormente, se le detallará la finalidad de la sesión, dándoles a conocer todos los aspectos conceptuales, teniendo un tiempo necesario para la comprensión y redactar los apuntes de los mismos.

Seguidamente, el docente les facilita una ficha con dibujos donde se visualizará las actividades a realizar, especialmente indicando la manera correcta de los diversos movimientos motrices a desarrollar. Además, se les señala el lugar específico para el avance de la sesión y los materiales a emplearse.

### Desarrollo:

Se procede a explicar de manera detallada cada actividad a desarrollar, iniciando con la orientación de cómo colocar el cuerpo en dirección correcta, con la intención de lanzar cualquier objeto, atendiendo las posiciones de las piernas, donde una debe quedar extendida y la otra hacia adelante flexionada, este ejemplo lo modela el docente. Luego, cuando se lleva a cabo un lanzamiento haciendo uso de ambos brazos, se debe captar la posición que se adopta en las piernas; también, se hace una mímica suponiendo un lanzamiento de un objeto, haciendo uso del brazo dominante del cuerpo.

Continuando, al momento de imaginarse el lanzamiento de un objeto, se debe prestar atención al movimiento del cuerpo, especialmente los giros y la rotación. Luego de ello, se trabaja por tríos, donde dos de ellos se pasarán un balón y el otro debe observarlos, analizando los movimientos del cuerpo y el lanzamiento, los roles se irán intercambiando cada cierto tiempo. Ahora bien, durante el lanzamiento deberá posicionar la mano intentando cubrir la mayor parte de la pelota, para esto es necesario que los dedos se encuentren estirados al máximo, empleando también parte de la palma de la mano. Estos mismos pasos deben ser

empleados cuando se hace el lanzamiento con las dos manos. Se les sugiere que, al lanzar cualquier objeto o específicamente un balón, los mismos deben ser sujetados haciendo uso de los dedos corazón, índice y pulgar, mientras que los otros dos dedos se posicionan en forma de pinza o se flexionan.

Por otro lado, cuando se trabaja con el arco se procede con una mano en forma de puño, afianzando la zona del agarre y con la otra se toma la cuerda del objeto, utilizando los dedos anulares, corazón e índice.

#### Cierre:

Se dará los últimos 10 minutos de la sesión para que el estudiantado logre plasmar en el cuaderno las técnicas desarrolladas, así como también, la oportunidad de realizar preguntas sobre las inquietudes y expresar la experiencia vivida.

#### Sesiones 3 y 4: Diversos lanzamientos

##### Objetivos:

1. Desarrollar el control de la postura en los diversos segmentos corporales en la mejora de la coordinación de los lanzamientos.
2. Conocer y comprender la técnica de los lanzamientos

##### Temporalización y entornos educativos:

Para el desarrollo de ambas sesiones se estima 50 minutos cada una, trabajándose en el gimnasio de la institución.

##### Materiales:

Para el cumplimiento de las acciones de cada sesión se requiere: diferentes tipos de pelotas de acuerdo a sus tamaños, colchonetas, flechas y arcos.

##### Metodología complementaria:

Aprendizaje entre pares.

##### Inicio:

El estudiantado llegará al gimnasio, donde el docente los recibe saludándolos e indicándoles que se trabajaran diversos lanzamientos a modo de ir perfeccionando las habilidades, luego, les menciona los materiales a utilizar. Invitándolos a buscarlos en el lugar donde se guardan.

### Desarrollo:

Se comienza acotando que antes de desarrollar cada actividad el docente hace explicación teórica y práctica de cada acción, las cuales serían: lanzamiento de una pelota contra con la colchoneta y una pared, empleando la mano dominante, inmediatamente hacer el mismo lanzamiento pero esta vez a un compañero. Se continúa con hacer el mismo lanzamiento pero por encima de la cabeza y con las dos manos. Luego se desarrolla otro lanzamiento con ambas manos, donde se agarra la pelota y se impulsa de abajo hacia arriba direccionándolos a los materiales ya trabajados y a sus iguales. Seguidamente, se realiza el lanzamiento con la misma técnica pero con una sola mano.

Otra técnica a trabajar es el lanzamiento estilo dardos, empleando la pelota, utilizando una sola mano, haciéndose llegar a la pared, colchoneta y compañero. Este mismo procedimiento se debe desarrollar, pero al estilo bolos. Se complementarán los lanzamientos haciendo disparos de flechas con arcos a donde están ubicadas las colchonetas, de esa manera notarán la diferencia de la fuerza requerida en los diferentes lanzamientos trabajados.

### Cierre:

Faltando 10 minutos para cerrar cada sesión, el docente invita al estudiantado para que describa las experiencias vividas de acuerdo a las diferentes técnicas empleadas, esto se realizará en el cuaderno de apuntes, además, de indicarles donde deben guardar los materiales empleados.

### Sesiones 5 y 6: Perfeccionando la precisión.

#### Objetivos:

1. Practicar las diversas técnicas del lanzamiento, controlando las posturas encontradas en ellas.
2. Estimar la dosificación de fuerza al impulsar diversos objetos con precisión.

#### Temporalización y entornos educativos:

Para cada sesión se requiere de 50 minutos y serán trabajadas en el gimnasio de la institución.

#### Materiales:

En ambas sesiones será requerido lo siguiente: balones de diversos tamaños y usos, aros, conos, dardos, bancos, bloques plásticos, arcos, flechas y saquitos.

### Metodología complementaria:

Trabajo individual didáctico.

### Inicio:

Al momento de llegar los estudiantes al gimnasio, son recibidos por el docente, quien los saluda y les da a conocer que para las sesiones tendrán como eje central acciones y técnicas que les ayude a optimizar la precisión en los lanzamientos, indicándoles también que materiales utilizarán.

### Desarrollo:

Antes de dar inicio a cada técnica a trabajarse, el docente les explica las actividades, comenzando con recordarles el estilo cucharita ya trabajado, pero esta vez será para derribar con una pelota grande, lanzada a la altura de la cabeza a unos bloques de plásticos ubicados consecutivamente en el suelo, esto se repetirá, pero esta vez el estudiante estará ubicado encima de un banco. Otro ejercicio con la misma técnica a desarrollar, es repetir el lanzamiento pero haciendo que caiga el balón en un aro que ha sido ubicado a unos dos o tres metros en el suelo.

Se continúa desarrollando lanzamientos pero con una pelota pequeña, donde con ella mediante el estilo dardos se debe derribar los bloques de plástico, esto se repetirá pero esta vez ubicando al estudiante sobre un banco. También se practicará la técnica de dardos pero con arcos y flechas. Otra técnica a trabajarse es el estilo bolo, empleando pelotas medianas que al lanzarse llegue a un arco, que están a unos dos metros de distancia, se repetirá el mismo lanzamiento hacia el mismo objeto pero esta vez con un saquito. Se concluye la práctica con el estilo bolo, donde al lanzar una pelota el estudiante debe derribar unos conos que están ubicados como si fueran bolos de verdad.

### Cierre:

Quedando 10 minutos para finalizar cada sesión se les invita al estudiantado a guardar los materiales y que luego ubicados en el gimnasio se sienten a redactar en sus cuadernos las experiencias vividas, detallando las técnicas trabajadas, su grado de dificultad y su estimación en relación a la fuerza que debe desempeñar con los lanzamientos de los objetos empleados para lograr la precisión.

Sesiones 7 y 8: Optimizando lanzamientos.

### Objetivos:

1. Identificar aquellos elementos externos del contexto e internos del ser, que puedan perjudicar el óptimo lanzamiento, haciendo uso de las diversas técnicas desarrolladas.

### Temporalización y entorno educativo:

Para las presentes sesiones se estima un aproximado de 50 minutos y se hará uso de un lugar abierto de la institución.

### Materiales:

Para el desarrollo de las acciones previstas para las sesiones, se requerirán: pelotas de diversos tamaños, dianas, canastas, arcos, plintos, dardos y flechas plásticas.

### Metodología complementaria:

Trabajo individualizado.

### Inicio:

El estudiantado se dirige al gimnasio, donde son recibidos y saludados por el docente, se ubican en semicírculo para que visualicen en la pizarra el desarrollo de las sesiones, realizando una retroalimentación de todas las técnicas ya vistas y de la importancia del perfeccionamiento de los movimientos motrices. Luego, se dirigen hacia el lugar donde están los materiales guardados y se escogerán para ser llevados al lugar donde se desarrollarán las sesiones.

### Desarrollo:

Se procede a ubicar al estudiantado en fila para que realicen un lanzamiento del balón hacia la canasta, empleando la técnica de la cucharita y lanzándolo desde la altura de la cabeza. Se continúa a lanzar los dardos plásticos, manteniendo la dirección exacta hacia la diana correspondiente. Seguidamente, se realizará el lanzamiento, pero ahora estableciendo un tiro al arco, así mismo se proyectan las flechas hacia la diana y al aire libre. Este proceso de lanzamiento se realizará pero sobre un plinto, proyectando los dardos plásticos a la diana, y para finalizar las acciones, se emplean las flechas y su respectivo arco, para arrojarlas a la diana, este lanzamiento se hará sobre el plinto.

### Cierre:

En los últimos 10 minutos se les dará oportunidad al estudiantado de practicar de manera recreativa el lanzamiento que más les gustó, dejando como tarea para el hogar, el escribir las experiencias en el cuaderno.

### Sesión 9: Desarrollando el Circuito.

#### Objetivos:

1. Realizar una retroalimentación de todas las técnicas practicadas en la mejora de la habilidad motriz del lanzamiento.
2. Desarrollar una autoevaluación de lo trabajado, distinguiendo las mejoras y lo que falta por perfeccionar.

#### Temporalización y entornos educativos:

Para esta sesión se plantea un tiempo de 50 minutos, desarrollando el circuito en el gimnasio de la institución.

#### Materiales:

Para el desarrollo del circuito se requerirá: balones de diversos tamaños, dianas, arcos y flechas plásticas, dardos, plintos, aros, conos, banco y bloques plásticos.

#### Metodología complementaria:

Aprendizaje cooperativo.

#### Inicio:

El estudiantado llega al gimnasio, siendo recibido por el docente, saludándolos y señalando las acciones que se van a trabajar, relacionadas con las técnicas prácticas en sesiones anteriores, pero esta vez mediante un circuito, con ella se podrá autoevaluarse con relación si ha mejorado las habilidades motrices.

#### Desarrollo:

Se les indicará al estudiantado que el circuito tendrá 5 estaciones, donde se trabajarán: la postura corporal, precisión y fuerza, lanzamientos, agarres del balón y perfeccionamiento de la habilidad. Se dividirá el grupo/clase en 5 subgrupos, cada uno ubicado en una estación, la docente explica la destreza que debe trabajar, incentivándolos a que deben ser creativos y dinámicos en plantearse la acción con los recursos que tiene en la estación, donde deben participar todos, recordándoles las prácticas y técnicas vistas en las sesiones anteriores. De

esta manera servirá para refrescar lo vivido y darse cuenta de lo que aprendieron, llevándolo a la práctica. El docente les indicará que mediante el sonido de una alarma se inicia la actividad en cada estación y a los 7 minutos al sonar el pito se ha culminado el tiempo y deben cambiar de estación.

#### Cierre:

Culminado el circuito se le invita a cada grupo, guardar el material donde quedó, posteriormente van al gimnasio y cada uno debe expresar: ¿Cómo se sintió? ¿Qué aprendió? y ¿Qué me faltó de aprender? Ejemplo: me sentí a gusto, aprendí a lanzar dardos y debo mejorar la coordinación.

Es preciso resaltar que, el Análisis Global del Movimiento de la propuesta lo podrán visualizar en el anexo 4.

## **7. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

Mediante el desarrollo de este trabajo, el autor tuvo la oportunidad de profundizar desde su experiencia en el ámbito escolar, el interés de mejorar la habilidad motriz del lanzamiento, indispensable para la disciplina deportiva a la que se dedica a entrenar a niños y jóvenes. Por tal motivo el presente estudio sobre una propuesta centrada en la habilidad del lanzamiento de balón basada en el Análisis Global del Movimiento para sexto curso; para el desarrollo de la misma se requirió la búsqueda de información válida por diversos autores que sirvieran de base y referente teórico de este trabajo.

Por consiguiente, para el logro del objetivo específico 1, sobre detallar los aspectos relevantes sobre las habilidades motrices, especificando el movimiento de lanzamiento, dentro de las fuentes encontradas, se precisó que es aquella acción que permite al individuo arrojar algún objeto con la ayuda de las extremidades superiores hacia una trayectoria específica, para poder llevar a cabo esos movimientos, se pueden implementar diversas técnicas que facilitan la adecuada proporción de lanzamiento, adaptando la intensidad junto a las posturas corporales que inciden en ello.

Con respecto al objetivo específico 2, dedicado a conocer sobre el Análisis Global del Movimiento, destacando la habilidad de lanzamiento con precisión, se concretó que esta

metodología prevalece en hacer un adecuado uso de todos los elementos inmersos en la habilidad motriz que se vaya a desarrollar, donde se consideran desde lo más elemental a aquellos aspectos específicos de acuerdo a la acción o disciplina a trabajar, permitiendo una progresión que se ve reflejado en los niveles de dificultad de las actividades. Es así que, cuando se emplea el AGM se debe tomar en cuenta los materiales, desde sus características hasta el uso que se les dé; también, se requieren evaluar los factores que participan en la acción, siendo de los niveles físico-motor y perceptivo-motor. Con ellos se precisan las capacidades físicas que se desempeñan en la habilidad, puntos claves cuando se pauta una progresión, debido a que deben considerarse cuando se enseña una habilidad.

Ahora bien, desde este mismo análisis, se hace referencia al aspecto técnico propios de la habilidad, haciéndose mención a cómo se desarrollará cada paso. Por último, se acota el análisis de combinaciones y enlaces, donde se visualiza la progresión en la habilidad de cada estudiante, permitiendo realizar adaptaciones, conectándola con otras habilidades, esto con la finalidad de ir aumentando los niveles de complejidad.

Haciendo mención al logro del objetivo específico 3, sobre establecer los elementos claves para el diseño de una propuesta educativa útil para la mejora de las habilidades motrices de lanzamiento en estudiantes del sexto curso, se planteó una unidad didáctica que servirá de guía para otros docentes de educación física que necesiten mejorar dicha habilidad motriz en su estudiantado. Por lo tanto, fue descrita de manera sencilla para su fácil comprensión, pautando objetivos por cada sesión de clase, que determinaban lo que se espera que el alumnado alcance luego de trabajar las acciones señaladas, se estableció un tiempo y materiales necesarios para poder realizar las actividades.

Cabe señalar que, la unidad didáctica presentada incorporó otras metodologías de enseñanza y aprendizaje como apoyo a los procesos diseñados, de esa manera mantener activos y bajo un enfoque motivar al alumnado a través de métodos individuales y colaborativos. Todo ello bajo la metodología principal del Análisis Global del Movimiento, que fue desempeñado durante todas las sesiones de clase y establecido en la última sesión para el circuito, que concretó la verificación de todo lo aprendido.

Luego de haber desarrollado la investigación sobre la importancia de las habilidades motrices y el Análisis Global del Movimiento, es recomendable que todos los entrenadores de baloncesto o de cualquier otra rama de educación física mantenga el interés de planificar e implementar actividades prácticas y recreativas, que faciliten la comprensión de la conceptualización de temas establecidos en los currículos escolares.

Todas las planificaciones en el área de educación física, deben integrar acciones prácticas con juegos como los circuitos deportivos, esto es necesario establecerlos de forma permanente para mejorar las habilidades y capacidades motrices y físicas en el alumnado.

Por otro lado, el desarrollo de la presente unidad didáctica puede ser estudio de investigación para otros trabajos relacionados con el área establecida y con las mismas variables. Es recomendable aplicar en diferentes instituciones educativas la propuesta diseñada, para lograr conocer diferencias y similitudes en el desarrollo de la misma. Además, ayudarán a compartir conocimientos y experiencias para mejorar las habilidades motrices, así como también, las técnicas que deben emplearse en el Análisis Global de Movimiento, especialmente cuando se genera un lanzamiento.

Para finalizar, se recomienda a los especialistas de educación física brindar diversidad de propuestas, que se fundamenten en investigar, planificar y diseñar múltiples recursos de enseñanza, donde el aspecto fundamental sea la incorporación de juegos deportivos enfocando la temática a trabajar, y para que el alumnado junto con el docente mantenga un feedback. Para esto, es necesario recibir un proceso de formación docente, donde se logre las competencias docentes en el área de educación física, ellos podrían orientar a futuros profesionales con alocuciones teóricas que respaldan las acciones prácticas significativas.

## 8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Álvarez, Y., y Pazos, J. (2020). Importancia de la motricidad en Educación Infantil en los centros educativos de Vigo (España). Artículo de la Revista Scielo. <https://www.scielo.br/j/ep/a/B6szgImpzFrXXpdgvxsZ8ht/#:~:text=En%20las%20aulas%2C%20la%20motricidad,de%20objetos%2C%20equilibrio%2C%20e>  
[tc.](https://www.scielo.br/j/ep/a/B6szgImpzFrXXpdgvxsZ8ht/#:~:text=En%20las%20aulas%2C%20la%20motricidad,de%20objetos%2C%20equilibrio%2C%20e)

Aguado, A., Abardía, F., y Tejedor, J. (1994). Los recorridos de orientación en la educación física. Artículo web. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2254572>

Abad, J., Abardía, F., y Santos J. (2019). El Frisbee como recurso en Educación Física a través del Análisis Global del Movimiento. Editorial Llum Neta. <https://www.dropbox.com/s/lgxzbqvi48p8ios/El%20Frisbee%20como%20recurso%20en%20EF.pdf?dl=0>

- Abardía, F. (1997). Educación Física de Base. Manual Didáctico. Una propuesta para la formación del profesorado. Palencia: Cultural: Cuerpo, Educación y Motricidad; Palencia.
- Abardía, F. y Medina, D. (1998). Patinaje en línea: Elaboración de recursos en Educación Física. Ed. Asociación Cultural Cuerpo, Educación y Motricidad. Palencia.
- Abardía, F. (2007) Método AGM de conducción de motos. Palencia: Sunday 2012 S.L., Madrid.
- Abardía, F. (2018). Apuntes inéditos de la asignatura: “Cuerpo, Percepción y Habilidad”. Palencia: Universidad de Valladolid, Facultad de Educación de Palencia.
- Caiza, A., Mestre, U., Andino, R., y Chela, O. (2020). Desarrollo de habilidades motrices básicas de locomoción en clases educación física para educación primaria. Revista Multidisciplinar Ciencia Latina. 6(3). <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/2470/3648>
- Campo, A. (2013). *Habilidades manipulativas en Educación Física. Una propuesta de lanzamientos y recepciones en el primer ciclo de educación primaria.* (Trabajo Fin de Grado). Universidad de Valladolid. <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/4592/TFG-?sequence=1>
- De la Fuente, P. (2021). *Proceso de enseñanza y aprendizaje del lanzamiento de precisión en tercer ciclo de primaria en educación física basado en el análisis global de movimiento.* (Trabajo Fin de Grado). Universidad de Valladolid. <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/50574/TFG-L3084.pdf;jsessionid=07B81D3DF6F2276C6C74826393C490E4?sequence=1>
- 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. <https://www.educa.jcyl.es/es/resumenbocyl/decreto-26-2016-21-julio-establece-curriculo-regula-implant>
- DECRETO 38/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León. <https://bocyl.jcyl.es/boletines/2022/09/30/pdf/BOCYL-D-30092022-2.pdf>
- Domínguez, J. (2014). Lanzamientos y recepciones. Habilidades motrices básicas. Artículo de internet. <https://maestroefcolegio.blogspot.com/2014/04/lanzamientos-y-recepciones.html>

[recepciones.html#:~:text=Lanzar%20distintos%20objetos%2C%20de%20distintas,y%20realizar%20un%20movimiento%20adecuado.](#)

García, F. (2018). *Actividades lúdicas para el desarrollo de las habilidades motrices básicas en los niños del segundo año de básica de la escuela de Fe y Alegría # 1 “La Dolorosa”, Manta año 2017.* (Trabajo Fin de Grado). Universidad Laica “Eloy Alfaro” de Manabí. <https://repositorio.ulead.edu.ec/bitstream/123456789/1095/1/ULEAM-ED.FIS-0027.pdf>

Gómez, G. (2020). *Las habilidades motrices en los estudiantes del nivel primario.* (Trabajo Fin de Grado). Universidad Nacional de Tumbes. <https://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12874/63949/TRABAJO%20ACADEMICO%20-%20GOMEZ%20DELGADO.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Lantada, J. (2019). *Los equilibrios cooperativos a través del análisis global del movimiento en segundo ciclo de educación primaria en educación física.* (Trabajo Fin de Grado). Universidad de Valladolid. <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/38151/TFG-L2486.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Lee, A. (s.f.). Entender las dificultades de su hijo con el movimiento y la coordinación. *Understood.* <https://www.understood.org/es-mx/articles/understanding-your-childs-trouble-with-movement-and-coordination>

Luna, H., Moscoso, R., Ávila, C., y Jarrín, S. (2020). Las habilidades motrices básicas como base para la educación física en primaria. *Polo del Conocimiento*, 52(5) 11, p. 100-115. Universidad Católica de Cuenca. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7659468>

Llanos, J. (2017). *El juego de los diez pases como aprendizaje de habilidades motrices.* (Trabajo Fin de Grado). Universidad de Valladolid. <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/27022/TFG-G2685.pdf?sequence=1>

Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria. <https://www.boe.es/buscar/pdf/2014/BOE-A-2014-2222-consolidado.pdf>

Rodríguez, J. (2011). Habilidades motrices básicas. Artículo web. [https://josemanuelrodriguez-sete.blogspot.com/2011/01/lanzamientos-y-recepciones\\_3045.html](https://josemanuelrodriguez-sete.blogspot.com/2011/01/lanzamientos-y-recepciones_3045.html)

- Rubiera, Á. (2020). *Las Habilidades Motrices Básicas en Educación Física Escolar. Propuesta de intervención didáctica basada en ambientes de aprendizaje*. (Trabajo Fin de Grado). Universidad de Valladolid. <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/43122/TFG-G4416.pdf?sequence=1>
- San Miguel, J. (2019). *Diseño y aplicación de una propuesta de equilibrios cooperativos basados en el Análisis Global del Movimiento para 5º curso de Educación Primaria*. (Trabajo Fin de Grado). Universidad de Valladolid. <https://1library.co/document/8ydopm1z-aplicacion-propuesta-equilibrios-cooperativos-analisis-movimiento-educacion-primaria.html>
- Sánchez, C. (2020). *El lanzamiento de tiro con arco a través del Análisis Global del Movimiento en actividades extraescolares desarrolladas en un campamento educativo para 3º ciclo de educación primaria*. (Trabajo Fin de Grado). Universidad de Valladolid. Facultad de Educación (Palencia). <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/45275/TFG-L2711.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Santos, J. (2017). *Propuesta educativa de E.F. centrada en el lanzamiento de Frisbee para 3º de E. Primaria basando su diseño en el Análisis Global del Movimiento*. (Trabajo Fin de Grado). Universidad de Valladolid. <https://1library.co/document/zx5p5onq-propuesta-educativa-centrada-lanzamiento-educacion-primaria-analisis-movimiento.html>
- Pérez, R. (2013, 21 de febrero). Clasificación de habilidades Motoras 1. Artículo del Blog G-se. <https://g-se.com/clasificacion-de-habilidades-motoras-1-bp-t57cfb26d0cbcc>
- Peña, D., Loaiza, S., y Montoya, N. (2023). Habilidades motrices básicas en escolares de una institución educativa de Medellín-Colombia. *Revista de Educación Física*. Universidad de Antioquia. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/viref/article/view/352434/20810704>
- Peña, M. (2015). “Propuesta de un Programa de actividades motoras para el desarrollo de las habilidades motrices básicas en niños de 3 a 5 años del nivel inicial de la Unidad Educativa Santana”. (Trabajo Fin de Grado). Universidad de Cuenca. <https://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/21958/1/TESIS.pdf>
- Piquer, M. (s.f.). Habilidades motrices en Educación Física. *Mundo Entrenamiento*. <https://mundoentrenamiento.com/habilidades-motrices-en-educacion-fisica/>

Vera, L. (s.f.). La investigación cualitativa.  
[https://www.trabajosocial.unlp.edu.ar/uploads/docs/velez\\_vera\\_investigacion\\_cualitativa\\_pdf.pdf](https://www.trabajosocial.unlp.edu.ar/uploads/docs/velez_vera_investigacion_cualitativa_pdf.pdf)

## 9. ANEXOS

### Anexo 1. Ficha para la evaluación conceptual (cuaderno del área)

Indicadores	Alumno 1	Alumno 2	Alumno 3	Alumno 4	Alumno 5	Alumno 6	Alumno 7
Describe cada sesión de clase con coherencia.							
Emplea los términos deportivos para cada técnica							
Desarrolla una secuencia lógica en lo descrito							
Presenta buena corrección gramatical en su redacción							
Emplea imágenes de las acciones realizadas como complemento del descrito.							

Deficiente (D)	Bien (B)	Excelente (E)
----------------	----------	---------------

**Nota:** Elaboración propia.

### Anexo 2. Ficha de evaluación del profesorado en función de los contenidos procesuales.

Indicadores	Alumno 1	Alumno 2	Alumno 3	Alumno 4	Alumno 5	Alumno 6	Alumno 7
Desarrolla los lanzamientos de acuerdo al lado dominante.							
Establece una posición corporal correcta.							
Tiene el equilibrio necesario para el desarrollo de los lanzamientos.							
Se percibe coordinación para las habilidades.							
Desarrolla una correcta direccionalidad de los objetos.							

Deficiente (D)	Bien (B)	Excelente (E)
----------------	----------	---------------

**Nota:** Elaboración propia.

**Anexo 3.** Instrumento de registro anecdótico para la evaluación actitudinal.

Centro:		Tutor/a:		Curso:	
Valorar las diversas categorías que describen claramente y de manera objetiva las acciones del estudiantado, utilizando la escala del 1 al 4, además, de incluir alguna observación si es necesaria, relacionado con la conducta que presenta el estudiantado ante el desarrollo de diversas actividades.					
Tipo de Actividad:	Participativo	Constante	Cuida materiales	Respetuoso	Recoge materiales
Alumno					
NUNCA: 1		CASI NUNCA: 2		CASI SIEMPRE: 3	
				SIEMPRE: 4	
OBSERVACION:					

**Nota:** Elaboración propia.

**Anexo 4.** Desarrollo del Análisis Global del Movimiento de las acciones de la propuesta.

**Análisis de materiales:**

Para las actividades de las propuestas se emplearon:

- Pelotas: de diferentes tamaños, colores y para diversos usos, entre ellos: voleibol, baloncesto, tenis y otros, de esta manera poder trabajar la dificultad en el lanzamiento con una y dos manos, desde el momento de agarrar el objeto hasta arrojarlo. Sus materiales son de goma, plástico y velcro.
- Dianas: tendrán la utilidad para apuntar, de diversos diámetros y colores, su material es velcro o plástico.

- Aros: servirán para trabajar la precisión en el lanzamiento, estarán ubicados en el suelo y serán de varios colores y tamaño, su material es plástico.
- Conos: son de plásticos, de diversos tamaños y colores, y serán empleados para trabajar la precisión en el lanzamiento.
- Arcos y flechas: son de plásticos, livianos, de diversos tamaños para poder maniobrar y servirán para la práctica del lanzamiento con precisión.
- Bloques: son de plásticos, de diversos colores y tamaños, serán utilizados como obstáculos para derribar.
- Colchonetas: tendrán como utilidad ser el soporte donde se realizarán lanzamientos que requieran de fuerza y de esa manera no dañar el otro material.
- Saquitos: su material es de tela o plásticos, tendrán diversos grados de relleno, medido en diferentes pesos, serán utilizados como pelotas que aportan un grado de dificultad al momento de lanzar.
- Bancos y plintos: tienen como finalidad aumentar el grado de dificultad en el lanzamiento, ya que produce inestabilidad al aumentar la inclinación del suelo.

#### **Análisis de factores:**

Para el desarrollo de este análisis en las acciones de la propuesta se trabajará desde las dos dimensiones, el físico- motriz y el perceptivo- motriz.

- Análisis del físico-motriz: desde las acciones de la propuesta planteadas se trabajará la fuerza en la muñeca para establecer la máxima estabilidad en el lanzamiento; la fuerza y velocidad en el lanzamiento localizada en las extremidades superiores; la precisión y fuerza en los diversos agarres desde las falanges de los dedos; la fuerza y firmeza en las piernas durante las diversas posturas para el lanzamiento; la amplitud escapular que se logra con el hombro para los diversos ángulos del lanzamiento; la amplitud direccional de la zona de la espalda para los lanzamientos; y la velocidad de reacción durante el lanzamiento de un objeto asertivamente.
- Análisis perceptivo- motriz: en este aspecto las acciones planteadas en la unidad didáctica cubren: sentido correcto de las palmas de la manos para agarrar los materiales; la coordinación para establecer la variedad posturas, las diversas coordinaciones (intersegmentaria, segmentaría, bilateral y dinámica) para desarrollar los movimientos del cuerpo para varios lanzamientos; la estimación visual del

entorno y el objeto al que acertar; el cálculo de las distancias mediante la vista y el oído para lanzar el objeto y aceptar en el tiro; coordinación segmentaria para la lateralidad del brazo con el que se desarrolla el lanzamiento; y el conocimiento corporal del volumen del objeto a lanzar, donde se aprecian los movimientos del cuerpo.

### **Análisis técnico:**

Desde esta percepción del análisis, se van a detallar diversos lanzamientos y las acciones técnicas establecidas para ello, destacando las partes corporales involucradas. Comenzando con:

- Lanzamiento de un balón mediano, con una mano, desde la altura de la cabeza: iniciando desde las extremidades superiores, en la muñeca, se debe realizar una extensión dorsal junto a una ligera abducción, para que se concerté el impulso y la dirección del objeto. Desde la mano, donde se dispondrá de contacto directo con el balón, haciendo presión con los dedos para sostenerlo durante la ejecución del lanzamiento, luego de ello quedan extendidos. En el caso de los brazos, deben encontrarse separados al lado del cuerpo y la extensión del giro del hombro, se realiza amplificándose hacia el frente en el momento de lanzar, con el otro brazo se realiza contrapeso. Desde el hombro dominante se logra una mayor amplitud, al desarrollar una abducción junto a un flexo-extensión desde el punto de vista horizontal. En el tronco se despliega un giro lateral acorde al brazo lanzador, haciendo una flexión al lanzar, y en las piernas, deben estar flexo extendidas, adelantando la pierna opuesta al brazo dominante para valerse de apoyo, mientras que la otra pierna debe estar tensada para otorgar fuerza en el momento de realizar el lanzamiento.
- Lanzamiento a dos manos con pelota por encima de la cabeza: técnicamente la muñeca debe estar estirada dorsalmente y así ajustar el balón con la mano cubriendo la mayor parte de la forma y tamaño. Se posiciona detrás de la cabeza para el impulso. Las manos deberán estar abiertas, para que la palma cubra el objeto y los dedos tendrán que estar separados y estirados. Los brazos se mantendrán extendidos y flexionados hacia arriba para tomar el balón por encima de la cabeza. Los hombros toman una posición previa al lanzamiento separados entre 120 y 180 grados, ayudando a redireccionar los brazos hacia el frente. El tronco es trabajado en relación a la abducción de los hombros, este debe mantener una mínima extensión y flexión

de la espalda. Para finalizar, las piernas tendrán posición paralela y se sitúan a la misma altura de los hombros, mejorando las bases de apoyo, estarán flexionadas para equilibrar el cuerpo al momento del impulso producido por los brazos.

- Lanzamiento de un balón con dos manos al estilo cucharita: comenzando desde las muñecas, las cuales deben estar ensanchadas dorsalmente, para acoplarse al objeto y en el instante de acercar el balón a la entrepierna, se requiere extender levemente para el impulso y proyección del objeto lanzado. Las manos estarán sujetando el balón, separando los dedos para cubrirlo; la parte dorsal de la mano se inclinará hacia el suelo, quedando las palmas hacia arriba al realizar el lanzamiento. Los brazos estarán semi flexionados, desde ahí se cargará para realizar el impulso, extendiéndolos casi por completo al finalizar el lanzamiento. Los hombros estarán hacia delante flexo extendidos. En el tronco se realizará una leve flexión en la espalda en el instante de cargar para realizar el impulso, girando hacia delante, al finalizar el lanzamiento se vuelve a la posición inicial. Finalmente, las piernas deben estar paralelas una a la otra, luego se flexionan levemente y se tensan, al lanzar se extienden para ayudar en el impulso.
- Lanzamiento de dardos – saquitos o balón pequeño: desde el punto de vista técnico la muñeca debe realizar una extensión dorsal leve junto a una abducción, en el instante que se levante el brazo hacia delante se realiza una aducción. La mano debe estar semi abierta, con los dedos índice, pulgar y corazón junto al objeto, los otros dos dedos flexionados, al momento de hacer el lanzamiento los dedos que sujetan al móvil quedan extendidos. El brazo dominante estará flexionado y separado del cuerpo, acercando esa mano al hombro, que durante el lanzamiento en seco, tensando los músculos, se extenderá el brazo hacia la dirección que se debe apuntar el objeto y ayudar a que aumente el impulso y precisión. El hombro del brazo dominante debe mantener la postura adecuada al movimiento del brazo. El tronco deberá conservar un giro hacia el frente del lugar dominante, con la espalda recta, haciendo una muy leve inclinación. En el caso de las piernas, la del lado dominante debe ubicarse al frente, la otra atrás, haciendo un ángulo de 60 a 90 grados. En el instante del lanzamiento la de atrás queda ligeramente suspendida en el aire, facilitando que el cuerpo se incline hacia al frente, en el caso de la pierna adelantada, será de soporte, evitando el desequilibrio.
- Lanzamiento de bolos con pelotas: la muñeca deberá estar extendidas dorsalmente, esto ayudará a ajustar la mano al tamaño y forma del balón; los brazos se extenderán

hacia atrás, es de esta manera que la muñeca aumenta el impulso para el recorrido, luego se flexiona posicionando la palma de la mano con una dirección hacia arriba, es así que, se impulsa con más facilidad el balón. Las manos abarcan la mayor parte del objeto y los dedos permanecerán separados y extendidos cubriendo la superficie. La parte dorsal de la misma tendrá dirección hacia el suelo. Los dedos desplegarán la mayor o menor presión en el balón. La palma finaliza luego del lanzamiento con una dirección hacia arriba. El brazo dominante se posiciona semi-flexionado, luego de estirar hacia atrás, con la finalidad de bloquear la articulación del codo, esto permitirá una estabilidad, ubicando la mano por encima de la cadera. El otro brazo, quedará extendido y relajado, trabajando con una posición inversa a la dominante. Los hombros trabajarán juntos y se mantendrán flexibles entre 90 y 180 grados, uno de ellos como por ejemplo el pasivo mantendrá una extensión horizontal. El tronco permitirá una leve flexión de la espalda, inclinándose hacia delante, generando una rotación hacia atrás del lado dominante, ahora bien, la pierna del mismo lado procede al impulso, junto con la espalda flexionada y en la otra pierna se apoya el cuerpo como contrapeso del tren superior.

- Lanzamiento con arco: para el arco, la muñeca deberá tensar los músculos a través del movimiento de apretar y para la cuerda, también se tensa los músculos al final del recorrido del brazo. Las manos en el arco, se cierran en forma de puño posicionando los dedos del pulgar sobre el corazón e índice, ejerciendo fuerza. Para la cuerda, el dedo índice se coloca en el enganche de la flecha, el anular y corazón posicionándose por debajo. Los brazos para el arco, serán extendidos y se bloquean horizontalmente para apuntar hacia la diana. Para la cuerda, se posiciona a la misma altura o por encima del otro brazo flexionado. Los hombros para el arco, mantendrán una flexión horizontal de 90 grados y con un acercamiento entre los 90 a 100 grados. Para la cuerda, se mantiene el brazo de forma horizontal hacia el suelo, extendiendo los hombros. El tronco tendrá una mínima rotación del torso permitiendo una extensión de la espalda. Para finalizar, las piernas, se mantendrán a la misma altura de los hombros, extendidas y con los pies direccionados al frente apuntando en el mismo sentido que tiene la línea corporal.

### **Análisis de enlaces y combinaciones:**

Para el desarrollo de este análisis dependiendo de los movimientos se efectuaron algunos enlaces, tales como: tener equilibrio más lanzar; girar más desarrollar el lanzamiento; agacharse más lanzar; agacharse más impulsarse más lanzar. Esto conllevó a combinaciones como: mantener equilibrio lanzando; girar lanzando; flexionar levemente lanzando. A raíz de esto, los enlaces posteriores fueron: lanzar más levantarse; lanzar agacharse; lanzar más inclinarse y lanzar más levemente saltar.