



**FACULTAD DE EDUCACIÓN DE PALENCIA  
UNIVERSIDAD DE VALLADOLID**

## **TÍTULO**

**“Propuesta didáctica en Educación Física para la enseñanza de la carrera en Primer Ciclo en Educación Primaria”**

**TRABAJO FIN DE GRADO  
EN EDUCACIÓN SOCIAL/ INFANTIL/PRIMARIA**

**AUTOR/A: Daniel Jimeno Garrido**

**TUTOR/A: Francisco Abardía Colás**

**Palencia, 9 de junio / julio de 2024**

## Resumen

En el presente trabajo se expondrá una situación educativa en la que se trabajará la habilidad motriz básica de la carrera, para ello se hará un desplazamiento a través de los fundamentos teóricos, que considero importantes para comprender la importancia en la enseñanza de habilidades motrices y de manera más específica la de la carrera en la Educación Física.

Para ello se utilizará el Análisis Global de Movimiento (AGM) como forma de analizar los diferentes factores que influyen en el desarrollo y aprendizaje de una habilidad motriz, siendo la base sobre la que se creará la progresión a partir de la que se establecerán las sesiones.

Como objetivo principal de este Trabajo de Fin de Grado podría marcar la elaboración de una Unidad Didáctica que refleje conocimientos recogidos durante el transcurso de la carrera en su elaboración y que tenga el nivel de indagación teórica suficiente como para ponerse en práctica en una situación futura. Siendo interesante en valor educativo y accesible en una puesta en práctica.

Palabras clave: Carrera, habilidad motriz básica, Educación Física, Educación Primaria, Análisis Global de Movimiento.

## Abstract

In the present work an educational situation will be presented in which the basic motor skill of the race will be worked, for this a displacement will be made through the theoretical foundations, which I consider important to understand the importance in the teaching of motor skills and in a more specific way that of the race in Physical Education.

For this purpose, the Global Movement Analysis (GMA) will be used to analyze the different factors that influence the development and learning of a motor skill, being the basis on which the progression from which the sessions will be established will be created.

The main objective of this Final Degree Project is the elaboration of a Didactic Unit that reflects the knowledge gathered while the degree in its elaboration and that has a sufficient level of theoretical inquiry to be put into practice in a future situation. Being interesting in educational value and accessible in a practical implementation.

**Keywords:** Run, Basic motor skill, Physical Education, Primary Education, Global Movement Analysis

## Índice:

1. Introducción.
2. Justificación.
3. Objetivos.
4. Fundamentación teórica.
  - 4.1. Habilidad motriz.
    - 4.1.1. Habilidades motrices básicas y específicas.
    - 4.1.2. Habilidades motrices en la Educación Física.
    - 4.1.3. Habilidad motriz básica. Correr.
  - 4.2. Características psicológicas y físicas en alumnado del 1.er ciclo de Educación Primaria.
  - 4.3. Análisis Global de Movimiento.
5. Construcción del Análisis Global de Movimiento de la carrera
6. Propuesta de Unidad Didáctica.
7. Conclusiones.
8. Bibliografía.
9. Anexos.

## 1. Introducción.

El presente Trabajo de Fin de Grado pretende crear una unidad didáctica aplicable a la realidad a partir del método AGM el cual será profundizado en el transcurso del trabajo, a modo de breve pinceladas para determinar qué es el AGM, podríamos decir que es un método por el cual los profesores pueden crear estructuras didácticas abiertas y queda en respuesta a las necesidades del alumnado a los que se dirige.

El trabajo comienza con una justificación en la que se explica el por qué de elegir este tema y cuáles creo que son sus aportaciones a la realidad educativa, continuando con los objetivos marcados para la realización de este trabajo y de una fundamentación teórica que abarca desde los propios conceptos relacionados con esta habilidad básica hasta lo necesario a tener en cuenta a nivel teórico para crear una correcta Unidad Didáctica.

A continuación, construiremos el AGM que desembocará en la progresión de actividades de la que se extraerán las que conformen las sesiones de la propuesta. Finalmente se llevará a cabo una conclusión con el significado del TFG y lo que ha supuesto para mi desarrollo como docente.

## 2. Justificación.

El tema elegido para este Trabajo de Fin de Grado ha sido elegido debido a la curiosidad que generó en mí la herramienta del Análisis Global de Movimiento, al descubrirla en la asignatura de cuerpo, percepción y habilidad, además pienso que tiene una mayor riqueza la utilización de, herramientas o metodologías que observamos y estudiamos en clase para poder observar así en un futuro su puesta en práctica y analizar de esta manera su utilización de una manera crítica y no tan académica.

Además en los dos períodos de prácticas que tiene la carrera he tenido la suerte de poder trabajar en su mayoría con alumnos del primer ciclo de Primaria, por lo que he podido observar distintos niveles de adquisición de habilidades motrices como puede ser el de la carrera, lo cual es uno de los puntos fuertes que tiene el método AGM, la creación de progresiones que dar respuesta a estas diferencias al venir marcadas por una evolución progresiva de la propia habilidad analizando previamente los factores que intervienen en su desarrollo.

La carrera de esta manera nos permite partir de una habilidad que ya conocen y tienen adquirida de una manera muy inicial, primitiva y poco voluntaria, sobre la que crear conocimientos en torno a la concienciación de los propios factores ( materiales, físico motrices, perceptivo motrices y técnicos) y sus posibles combinaciones que serán en un futuro las bases de otros deportes, actividades físicas o juegos al ser la carrera una de las habilidades motrices básicas que más presente está en todo tipo de actividades físicas.

En conclusión, la carrera y el AGM es una combinación que creo que es muy rica a nivel de valor educativo para los alumnos y en mi caso es una puesta en práctica de los distintos conocimientos dados en la carrera y una buena forma de comprobarlos en la creación del Trabajo de Fin de Grado.

### 3. Objetivos.

- Explorar e indagar en la habilidad motriz básica de correr.
- Diferenciar habilidad motriz básica y específicas.
- Reflejar las características generales del alumnado de 1er ciclo y como afecta en específico a la habilidad elegida.
- Entender y reflexionar sobre el interés didáctico en el aprendizaje y desarrollo de habilidades en la Educación Física.

- Indagar en el análisis global de movimiento de la habilidad de correr, para posteriormente crear una progresión didáctica sobre la habilidad.
- Elaborar una unidad didáctica a partir de la progresión.

## 4. Fundamentación teórica.

### 4.1. Habilidad motriz.

Para comenzar se debería de fijar la definición de habilidad motriz, para ello comentaré unas cuantas definiciones que se adaptan de una manera u otra a mi visión de lo que es una habilidad motriz, como la de Knapp (1963) (citado por Díaz Lucea, 1999) en la que define como habilidad motriz lo siguiente: “la capacidad, adquirida por aprendizaje, reproducir unos resultados previstos con el máximo de acierto y, frecuentemente, con el mínimo de coste en tiempo, energía, o ambas cosas” (p.51). Más adelante en este mismo texto, se complementa esta definición con la de Batalla (1994) (citado por Díaz Lucea, 1999) cuya definición es: “grado de competencia de un sujeto concreto frente a un objetivo determinado”(p.52). Por lo que al juntar las dos definiciones se tiene una definición más concreta de a que nos referimos cuando hablamos de una habilidad motriz. Por ello una habilidad motriz, tiene desde mi punto de vista, que tener unos objetivos o resultados determinados qué son lo hacia los que la persona que quiere desarrollar esta habilidad se debe dirigir, para ello es necesario añadir en la mayoría de los casos el mínimo coste de tiempo o energía para dar por adquirida la habilidad de manera efectiva.

Otros temas interesantes en torno a las habilidades motrices pueden ser la diferencia entre capacidad y habilidad motriz, la diferencia entre habilidad y destreza motriz, Pero en este caso nos quedamos con la habilidad motriz qué es la que se refiere a la acción de forma más específica.

Por ello recogemos la clasificación de Castañer Camerino (2006), en la que se distinguen según su forma, su evolución y su proceso de resolución. Más adelante se clasificará la habilidad motriz de correr entre estas 3 directrices, pero antes me gustaría indagar en la segunda parte de esta clasificación, debido a que en ella encuentro una riqueza educativa que es necesario que el profesor sepa explotar y que los alumnos conozcan, a su vez indagaremos también en la habilidad sobre la que se desarrollará la unidad y la importancia de la enseñanza de las habilidades motrices en la educación.

#### 4.1.1. Habilidades motrices básicas y específicas.

Como comentaba anteriormente creo que, dentro de la clasificación de Castañer y Camerino, y siendo algo tan comentado por los diferentes autores que se refieren a la habilidad motriz y específicamente en la educación, es necesario comentar la diferencia entre las habilidades motrices básicas y específicas y por qué tienen importancia en la educación.

Por ello una definición que engloba los dos tipos de habilidad puede ser la siguiente.

Las habilidades básicas son actividades motoras normales con patrones específicos. Son habilidades generales que constituyen la base de actividades motoras más avanzadas y específicas como las deportivas. (...) Para toda habilidad básica hay un criterio mínimo, más o menos definido, que le confieren especificidad. (...) la forma empleada para llegar al criterio mínimo se denomina forma mínima y su mejora es un proceso gradual hacia la adquisición de la forma madura. (Wickstrom, 1983)

De esta forma observamos una posible definición de ambas y sobre todo y a lo que más se refieren los autores al escribir de ello la propia evolución que se debe seguir en la adquisición de las distintas habilidades comenzando por la habilidad básica y construyendo a partir de ahí los aprendizajes necesarios para llegar a alcanzar una habilidad específica como pueden ser las deportivas.



También quiero comentar que Castañer y Camerino (2006) afirman que existen distintas fases en la evolución de una habilidad motriz básica a unas específicas, y diferencia la etapa de la holocinesis, la ideocinesis y la morfocinesis. En el caso de este trabajo, nos interesan la etapa de la holocinesis y de la ideocinesis, debido a que son las etapas que comentan que van desde los 0 a los 12 años y por lo tanto cubre la etapa de Infantil y Primaria, esto se comentará de manera más profunda más adelante al comentar las características del alumnado, para especificar lo que nos interesa de esta evolución en el alumnado.

#### 4.1.2. Habilidades motrices en la educación física.

El aprendizaje de las habilidades motrices aparece curricularmente en la legislatura cómo es el caso del BOCYL, en él se habla de las habilidades motrices sobre todo en las competencias específicas y a la hora de hablar de contenidos específicos para los diferentes cursos, un ejemplo dentro de los contenidos para primer curso es el siguiente:

- Habilidades y destrezas motrices básicas genéricas: habilidades locomotrices, no locomotrices y manipulativas. Formas y posibilidades de movimiento: combinación y experimentación de las habilidades motrices básicas adquiridas (desplazamientos, saltos, giros, equilibrios y manejo de objetos).

Por ello la acción educativa relacionada con las habilidades motrices se verá encuadrada dentro de la legislación actual, ya que esta contempla el desarrollo de la acción educativa relacionada con las habilidades motrices, también se comentan capacidades y destrezas, y algunos de los factores que analizaremos con el Análisis Global de Movimiento.

Ahora bien, dentro de la práctica, ¿es común observar en las clases de educación física las habilidades motrices?. Mi respuesta sería que sí, desde mi experiencia, como alumno y más recientemente como profesor en prácticas, podría decir que sí, desde las aulas de psicomotricidad de infantil hasta los gimnasios en institutos de Educación Secundaria, la

presencia de las habilidades motrices y de su desarrollo y evolución, marca incluso los lugares donde se desarrolla la acción, en el caso de infantil, en las prácticas, al formar parte de un CRA he podido observar que en muchos casos el espacio del aula de Infantil son pequeñas aulas de psicomotricidad, en las que existen muchos materiales relacionados con la construcción de circuitos en los que desarrollar las distintas habilidades motrices, en primaria y en secundaria, por el nivel evolutivo de las habilidades motrices y la presencia de cada vez más habilidades motrices específicas, aumenta la presencia de juegos y deportes y por lo tanto es necesario el aumento del espacio requerido, así como de materiales cada vez más específicos con un nivel de manipulación mucho más alto.

Por lo tanto las habilidades motrices no solo están presentes a nivel legislativo, sino que son observables dentro de la organización del propio centro, de los espacios y marcan de una manera u otra la presencia de los distintos contenidos que se desarrollan en la educación física, ya que muchas de ellas son contenido y a la vez base para desarrollar distintos contenidos, como puede ser el ejemplo del bote de balón, el bote en las edades iniciales es un contenido, más adelante se transforma en la base de la construcción de combinaciones que son básicas para el desarrollo de deportes o juegos, como es el caso del baloncesto o balonmano.

Así podemos afirmar que las habilidades motrices básicas son una parte fundamental dentro de la educación física por lo que en todos los cursos su presencia, de una forma más o menos planeada por el profesor, es básica y fundamental. Además de marcar en muchos casos la diferencia entre el funcionamiento correcto de las clases y la no consecución de los objetivos que se marcan en algunas unidades didácticas, ya que el ajuste de las características del alumnado es imprescindible y básico.

#### 4.1.3. Habilidad motriz básica. Correr.

Esta habilidad es una de las más básicas por ser la base de la mayoría de deportes, juegos o simplemente actividades físicas, por lo que su trabajo en la Educación Física es

esencial, además gracias a las prácticas de Educación Física en el CRA del Cerrato llevadas a cabo en paralelo a este Trabajo de Fin de Grado pude observar en un aula mixto Con alumnos de distintas edades que todos ellos tienen la capacidad de correr, la gran mayoría adquieren los patrones motores básicos, pero están al menos a una distancia considerable de alcanzar un patrón motor maduro o al menos lejos de entender de manera consciente y estudiada la habilidad de correr.

Por ello comenzaremos con la definición de correr, en el apartado comentado anteriormente en el que se define habilidad motora básica por Wickstrom (1983) también se añade el criterio mínimo que define el acto de correr como: “el criterio mínimo que define el acto de correr es que los pies avancen alternativamente y que al despegue del pie de apoyo le siga un corto período en el que no haya apoyo”. Lo cual coincide con las definiciones dadas en el mismo libro de Wickstrom en el que se incorpora la definición de Slocum y James (Citado por Wickstrom, 1983) como:

<< correr es, en realidad, una serie de saltos muy bien coordinados, en los que el peso del cuerpo, primero, se sostiene en un pie, luego lo hace en el aire, después vuelve a sostenerse en el pie contrario, para volver a hacerlo en el aire>>.

En definitiva, podríamos resumir la habilidad de correr en una serie de pasos similares al andar a los que se les incluye pequeños saltos coordinados, y en los que a la vez solo es una pierna la que apoyan el suelo incorporando una pequeña fase de “vuelo” en las que no hay apoyos en el suelo y es lo que la diferencia de la habilidad motriz básica de andar.

También Wickstrom, (1983) afirma a partir de varios estudios de análisis de patrones sobre la carrera que existen 7 tendencias principales que son las siguientes:

1. Aumento de la longitud de la zancada.

2. Disminución de la cantidad relativa de movimiento vertical en cada zancada.
3. Aumento de la extensión de la cadera, la rodilla y el tobillo en el impulso.
4. Aumento de la proporción de tiempo de la fase de suspensión de la zancada.
5. Aumento de la aproximación del talón a los glúteos en el balanceo de la pierna hacia adelante.
6. Aumento en la impulsión de la altura de la rodilla adelantada.
7. Disminución de la distancia relativa del pie de apoyo adelantado con respecto al centro de gravedad del cuerpo.

Estos patrones marcan una fase evolutiva de la carrera más avanzada que se encuentra mucho más cerca de los patrones motores maduros, por ello muy posiblemente ninguno de ellos será encontrado de forma natural en el aula sin ningún tipo de reflexión inducida por el profesor sobre la práctica en torno a la habilidad motriz, por ello es necesario que los alumnos entiendan las bases teóricas de la habilidad. No quiere decir que necesiten saber la evolución que ellos deben seguir para alcanzar este nivel madurativo superior, sino que eviten algunos errores como, por ejemplo, pensar que por mover más rápido las piernas vas más rápido, cuando realmente es una amplitud de zancada mayor lo que te ayuda alcanzar velocidades más elevadas.

Asimismo, existen patrones motores básicos más presentes en edades más tempranas como puede ser primer ciclo y otros que aparecen una vez se intenta mejorar una habilidad adquirida y marcarse nuevas metas, algunos de ellos son la inclinación del tronco hacia

adelante, la acción de los brazos el contacto del pie de apoyo, la acción de la pierna de apoyo o la acción de la pierna durante la fase de recuperación, según lo recopilado del libro de Wickstrom.

Por ello estos patrones, observan la habilidad motriz desde su carácter evolutivo y tendrán presencia en la unidad didáctica dentro de una fase de evaluación inicial en la que el profesor podrá así observar la situación que se encuentran los alumnos dentro de su fase evolutiva de adquisición de la habilidad.

Una vez marcados de manera más profunda lo que es una habilidad motriz, las clasificaciones, las diferencias entre habilidad motriz básica y específica, entendiendo su relación con los patrones motores, y profundizando en el papel que tienen las habilidades motrices en la enseñanza actual de la Educación Física, y entrando en una definición más concreta de lo que es la habilidad motriz básica de correr, podemos pasar a profundizar de una manera teórica en dos de los temas que sostienen este TFG.

## 4.2. Características psicológicas y físicas en alumnado del 1.er ciclo de Educación Primaria.

Para comenzar, es necesario concretar que esta unidad didáctica irá dirigida hacia alumnos de primero de Primaria, por lo que nos encontraremos alumnos desde los 6 a los 7 años, por ello es fundamental conocer en qué fase de su desarrollo personal se encuentran los alumnos y entender que son capaces de hacer, qué les motiva y cuál es su visión del mundo de una manera más cercana. Así podremos saber o intuir sus reacciones o su manera de actuar ante nuestras propuestas didácticas. Lleixà Arribas (2004) habla de las características del alumnado de 3 a 8 años, de la que consigo recopilar la tabla añadida al apartado Anexos I.

A modo de resumen, los alumnos se encuentran en el paso de únicamente pensar en sí mismos, a explorar las posibilidades de su propia personalidad, buscando en sus acciones el

reflejo de lo que observa de sus referentes adultos, por lo que las relaciones familiares tienen una gran importancia en la búsqueda de su identidad personal.

Motrizmente, comienzan a desarrollar una etapa de análisis en la que ya no solo la acción importa, sino que es importante la reflexión y muchas veces los datos sensoriales o representaciones gráficas son lo que hacen dar el paso a esta reflexión sobre la acción. Además, el trabajo de la lateralidad, del control postural o de la respiración, hace que el alumno tome más conciencia de sí mismo y sean las primeras aproximaciones a la exploración de los procesos corporales y de la relación mente-cuerpo. Por esto mismo, el movimiento siempre está presente en estas edades y por ello toma gran importancia que desde la educación física se promueva la concienciación y el desarrollo de actividades físicas controladas, en las que predomine la reflexión y la planificación.

En cuanto a la situación en torno a las habilidades básicas y su evolución hacia las habilidades específicas, los alumnos se encuentran entre la etapa de holocinesis y la de ideocinesis, en la holocinesis, que corresponde a las edades entre los cero y seis años, Los alumnos se encuentran en una etapa en la que tienen una concepción global y no analítica de la práctica motriz, siendo una etapa en la que se adquieren las habilidades motrices por exploración propia. La ideocinesis, corresponde a las edades comprendidas entre los 6 y los 12 años, en ella la práctica motriz tiene una ejecución desde un punto de vista más intelectualizado y analítico y en ella se amplía el repertorio de habilidades y se ajustan las habilidades motrices adquiridas (Castañer y Camerino, 2006).

Con lo anteriormente comentado sobre Lleixà Arribas y esto último de Castañer y Camerino, podemos llegar a deducir que los alumnos dependiendo de en qué fase del desarrollo cognitivo se encuentren pueden tener un análisis mayor sobre la acción, por lo que se puede buscar más intencionalidad en sus propias acciones y de esta forma conseguir una evolución o mejora en habilidades y adquiridas como puede ser el caso de la carrera, ya que la mayoría

tendrán la capacidad de correr, pero se encontrarán en un proceso madurativo de la habilidad poco planificado e intuitivo.

Esto es observable en las afirmaciones de Wickstrom (1983), en la que encasilla a los alumnos de estas edades, en un proceso en el que los patrones motores se encuentran en evolución, pero se siguen encontrando fallos relacionados con el equilibrio y otros relacionados con el desarrollo de la acción de manera intuitiva, como es el ejemplo de la concepción errónea anteriormente comentada relacionando la cadencia de los pasos con la velocidad, siendo la zancada un factor más determinante.

De esta forma ya tenemos una visión generalizada de las características de los alumnos de primero de Primaria, relacionando los factores cognitivos con los motrices, y así mismo hola esto es con las habilidades y de forma más específica la habilidad de correr, por lo que es más fácil acercarnos a una construcción más eficaz de la unidad didáctica, en la que según la teoría se espera que los alumnos tengan una responsabilidad analítica de la acción, obviamente sin perder de vista que los alumnos se encuentran en un momento de transición y por lo tanto muy primitivo de análisis, por lo que las representaciones gráficas y los datos sensoriales ayudan a que la acción sea más planificada y se encuentre esa reflexión que tanto se necesita, ya que como asegura Díaz Lucea (1999) la actividad motriz se encuentra en un ciclo inicial en el que la acción es espontánea, predominando la actividad motriz libre, sin una idea motriz previa. También afirma que la carrera constituye la base de los juegos por lo que esta unidad puede ser una gran forma de abrir el abanico de juegos, en los que la carrera conforma una parte esencial y por lo tanto correr de manera correcta genera una ventaja o al menos una preocupación menos a la hora de seguir con el desarrollo de la acción motriz en las que la mayoría de veces no solo correr vale, sino que se necesitan unas combinaciones con otras acciones y por ello la incidencia en este tema es tan importante.

### 4.3. Análisis Global de Movimiento (AGM).

Para comenzar, buscamos encontrar una definición de este procedimiento, para ello busca un resumen basado en el texto de Abardeja Colás (2012) en el que define el AGM, como una metodología en la que teniendo en cuenta los factores que influyen en una habilidad se diseña una progresión de actividades que de manera directa o a través de transferencias, tiene el objetivo de adquirir una habilidad y la asimilación de conceptos relacionadas con esta habilidad, asimismo este método busca ser lo suficientemente abierto y válido como para servir para la enseñanza de cualquier tipo de habilidad motriz básica o específica.

Buscando de esta forma sistematizar y dar una coherencia didáctica a la progresión para conseguir de esta forma una correcta experiencia de enseñanza aprendizaje. Con esta metodología se busca dar respuesta a la diversidad en el aula, a los distintos niveles de desarrollo motriz y psicológico y todo esto viene dado a la adaptabilidad en la forma de programar, contando con una amplia gama de habilidades en la que el alumno según el nivel de consecución de los objetivos propuestos por el profesor puede avanzar de una manera coherente y adaptada a sus capacidades.

Una vez definido pasamos a lo que compone el AGM, lo principal es conocer la habilidad desde todas sus facetas, lo cual es lo que se ha intentado hacer en el apartado de fundamentación teórica con la relación de habilidades motrices, habilidades motrices básicas, las habilidades dentro de la Educación Física y de forma más específica en el apartado en el que se indaga en la habilidad de correr, en el que hemos podido observar que los patrones motores y el ajuste de objetivos y metas para el alumnado toman una gran importancia a la hora de concebir la habilidad tal y como es.

A continuación, y lo cual se verá de manera más profunda y específica en el punto de "metodología" se pasaría a una representación gráfica de la habilidad para así poder observar los aspectos técnicos que influyen en el desarrollo de esta. Se continuará con el análisis de los



factores materiales, perceptivos y físicos determinantes en esta habilidad, así como de los factores técnicos que se hayan visto al realizar la representación gráfica. Para finalizar con el análisis se determinarán cuáles son las habilidades motrices que se pueden combinar o se suelen combinar con esta habilidad motriz básica para así dar mayor profundidad y amplitud a la progresión que se realizará a continuación.

A la hora de realizar la progresión es importante tener en cuenta que se debe esquematizar desde lo más básico a lo más complejo, siendo así un esquema base de cara a las propuestas didácticas que se realizarán a continuación y siendo básico en el desarrollo de esta la propuesta de los conceptos que se buscan explorar o clarificar en cada una de las actividades.

#### 4.3.1. Factores materiales, perceptivos, físicos y técnicos.

##### *Factores materiales*

Para concretar el AGM de una manera teóricamente más completa debemos disertar todas las partes que lo componen, para ello comenzamos con los factores a analizar que es la base de la posterior progresión de actividades.

De esta forma comenzamos con el factor material, siendo el más básico, tiene gran importancia a la hora de comenzar las progresiones, normalmente al ser de los más básicos también es de los más sencillos y por ello se encuentran al comienzo de estas. En el se analizan todos los materiales que intervienen a la hora de realizar la habilidad, por ello es necesario comprender que estos materiales tienen unas características que marcan el transcurso de la habilidad.

Algunas de las características principales que se pueden analizar de un determinado material son el tamaño, el color, la textura, el peso, la presión, la dureza... A partir del análisis de estos factores se permite añadir o reducir la dificultad de la actividad propuesta, por ejemplo, hacer malabares con un balón de fútbol para un alumno de 1.º de Primaria no es lo mismo a nivel material que para un alumno de 6.º, sin mucho análisis este balón se adapta por tamaño

mucho mejor a la mano de un alumno más grande que para uno con las manos más pequeñas. Además, un buen análisis de los factores materiales puede ser una medida de prevención de lesiones en la práctica de la Educación Física.

### *Factores perceptivos*

Para comenzar con este apartado debemos definir el proceso perceptivo-motor, para ello exploraremos la definición de Castañer y Camerino (2006) en la que afirma que tiene como fin la mejora del modelo de respuesta a través de lo que se conoce y la entrada de información proveniente de algún tipo de estimulación sensorial, para ello escogiendo y desestimando la información proveniente de los distintos estímulos sensoriales.

De esta forma avanzamos explorando este apartado y estos dos autores determinan que existen dos conceptos previos al desarrollo de las capacidades perceptivo-motrices los cuales son:

- Somatognosia: conocimiento del conjunto de aspectos morfológicos, sensoriales y funcionales del propio cuerpo.
- Exterognosia: conocimiento de los elementos espaciotemporales externos y contextuales en los que el propio cuerpo se inscribe.

De estos dos conceptos subyacen el concepto de equilibrio, a partir de la somatognosia, partiendo de lo relacionado con la corporalidad comentado en la propia definición y de la exterognosia subyace de la propia definición el concepto de coordinación a partir de la espacio temporalidad comentada, en la que estos mismos autores destacan la importancia de la lateralidad y el ritmo y del concepto del equilibrio destacan el ajuste corporal.

El equilibrio por Falcón y Rivero (2016) lo definen como “Factor de la motricidad infantil estrechamente ligado al sistema nervioso central y que evoluciona con la edad, cuya maduración precisa la integración de la información proveniente del oído, vista y sistema

cinestésico (propioceptivo)” lo cuál va estrechamente ligado a lo anteriormente comentado al constar en la propia definición el apartado sensorial que se cita en la propia definición de somatognosia. Además, añaden también la clasificación en equilibrio dinámico y estático, y agregan la relación de su desarrollo con factores psicomotrices como la coordinación, la fuerza, la flexibilidad, etc.

En el caso de la coordinación, Rigal (2006) la define como “coordinación de las contracciones de distintos grupos musculares que producen un movimiento adaptado a la meta buscada” (p.20). Completamos esta definición con la clasificación daban los apuntes de la asignatura de cuerpo, percepción y habilidad en la que desgranamos la coordinación en distintos puntos, coordinación ideatoria, coordinación ideomotriz, la cual se divide en coordinación segmentaria conformada por la coordinación óculo manual y la óculo pédica, coordinación dinámica general, con dos tipos, de locomoción y de adaptación y finalmente, la coordinación intersegmentaria diferenciada de la disociación segmentaria. Finalmente, encontramos la coordinación estático-clónica.

De estos conceptos de equilibrio y coordinación y sus clasificaciones analizaremos los factores perceptivos, que se verán reflejados en el AGM y del que partiremos a la hora de realizar la progresión.

### Factores físicos

En este apartado analizaremos los factores a nivel físico que afectan al desarrollo de la habilidad, estos factores pueden ser la fuerza, la flexibilidad, la agilidad, la resistencia y todas las capacidades físicas posibles que conlleve movimiento y que pueden influir en cualquiera de sus formas en el desarrollo de la habilidad

### Factores técnicos

Este análisis, hace referencia a cómo se desarrollaría la habilidad de manera idónea, analizándolo conseguimos hacernos a la idea de cómo sería el movimiento perfecto de esa

habilidad, y así mismo sirve de objetivo al menos desde el punto de vista técnico de cómo deberíamos llevar a cabo la habilidad en unas condiciones idóneas.

Así mismo se genera un escaparate de hacia dónde nos dirigimos y a su vez sirve para que el alumno analice sus errores y pueda progresar en el desarrollo de la habilidad.

Por esto mismo gana sentido la relación entre los diferentes apartados comentados, ya que un análisis de errores técnicos conlleva sí o sí desde parte del alumno a una autoevaluación que le lleva a explorar errores que pueden venir de sus capacidades físicas, perceptivas o simplemente le hace analizar de una forma simplificada su propio movimiento lo que conlleva a crear representaciones mentales o incluso gráficas de estos errores, lo cual favorece la reflexión sobre la acción necesario para el asentamiento del aprendizaje significativo y que favorece al andamiaje de los conceptos y contenidos que hacen que el alumno progrese desde su práctica errónea a una práctica correcta, evolucionando en la adquisición de la habilidad y las posibles posteriores combinaciones con otras habilidades.

#### Enlaces y combinaciones

Este apartado no es un factor que analizar como tal que incida en el desarrollo de la habilidad, pero es un paso muy importante en el AGM ya que le aporta riqueza y calidad la progresión, consiste en la propuesta de diferentes habilidades motrices que puedan combinarse con la habilidad motriz y que puedan suponer un reto más avanzado para los alumnos que se encuentran en una etapa más madura de la habilidad siendo muchos de ellos la base de muchos juegos y deportes. Por lo que este apartado aporta un mayor nivel de apertura a la propia metodología por ampliar el abanico de opciones para el alumnado.

## 5. Construcción del análisis global de movimiento de la carrera

Para comenzar con la construcción del Análisis Global de Movimiento debemos entender cuáles son los aspectos técnicos a tener en cuenta de esta habilidad por lo que

comenzaremos con una representación gráfica de la habilidad de la cual haremos una descripción técnica.

La carrera tiene tres fases las cuáles son las siguientes, apoyo, el impulso y el vuelo, algunos autores afirman que la amortiguación es otra fase de la carrera, otros incluyen la amortiguación y la impulsión como una fase dentro de la fase de apoyo. En mi caso entiendo el apoyo, el impulso y el vuelo como las fases de la carrera, ya que creo que la amortiguación es otra fase dentro del apoyo al igual que puede ser el contacto con el suelo hola oscilación de la pierna que no se encuentra en apoyo como una fase dentro del vuelo.

Para la descripción técnica debemos hablar del movimiento de ambas piernas en el mismo momento, ya que mientras una pierna se encuentra en la fase de apoyo, la otra se encuentra en fase de vuelo y es solo en un momento en el que coinciden las dos piernas en la fase de vuelo.

Iniciamos la carrera desde un punto en el que una pierna se encuentra extendida realizando el apoyo en el suelo y la otra pierna se encuentra contraída sin contactar con el suelo formando un ángulo de unos  $45^\circ$ , esta pierna comienza a oscilar hacia adelante tomando una posición más avanzada en comparación a la pierna de apoyo, la cual queda retrasada y es la encargada de impulsar el movimiento. Una vez la fuerza de impulso ha sido efectuada, gracias al empuje hacia atrás de la pierna de apoyo, la pierna que al comienzo no estaba apoyándose en el suelo comienza a extenderse, mientras que la pierna contraria comienza a contraerse, por lo que en este momento ninguna de las dos piernas está apoyada en el suelo, generando así una situación en la que las piernas forman entre sí un ángulo de unos ciento  $140^\circ$  y ambas se encuentran casi extendidas del todo. A partir de aquí la pierna que al principio estaba en vuelo termina su oscilación y realiza un apoyo con una extensión casi total de la pierna y la pierna contraria se contrae casi del todo y comienza la oscilación comentada, de esta forma y con la sucesión de estos movimientos podríamos definir técnicamente la acción de correr. Durante

todo el proceso comentado los brazos deben mantenerse flexionados a unos 90° y el tronco ligeramente inclinado hacia adelante.

En el caso de la carrera casi todos los grupos musculares se activan ya que todo el cuerpo comete una acción de coordinación, los brazos tienen un movimiento oscilante y tienen una función de equilibrio, las piernas varían entre la extensión y la contracción de estas y a su vez activa el grupo muscular de los extensores de pierna para así contactar con el suelo e impulsarse.

Por lo que podríamos decir que los músculos principales en la carrera pueden ser los flexores de cadera y los extensores de las piernas (glúteos, cuádriceps, gastrocnemios, soleos...), pero que el cuerpo en general comete una coordinación casi total en la que se incluyen la mayoría de los músculos del cuerpo. A partir de aquí podemos empezar a construir el AGM como tal.

#### Análisis multifuncional de material

- Superficie: tipo de suelo, humedad, textura.
- Calzado: material. suela, agarre, comodidad, peso, permeabilidad.
- Ropa: tamaño, comodidad, flexibilidad.

#### Análisis físico-motor

- Agilidad.
- Fuerza explosiva de extensores de piernas
- Ajuste corporal

#### Análisis perceptivo motor

- Coordinación dinámico general de locomoción.
- Coordinación intersegmentaria (balanceo de brazos y movimiento de piernas).
- Equilibrio dinámico.

## Análisis técnico

- Impulso, apoyo y vuelo.
- Movimiento de brazos.
- Zancada.
- Posición del tronco.

## Análisis enlaces y combinaciones

Antes	Durante	Después
- Andar	- Arrastrar	- Andar
- Saltar	- Esquivar	- Saltar
- Deslizar	- Empujar	- Deslizar
- Girar	- Driblar	- Girar
- Gatear	- Coger	- Gatear
- Arrastrar	- Recepcionar	- Arrastrar
- Esquivar	- Botar	- Esquivar
- Brincar	- Transportar	- Brincar
- Hacer piruetas	- Tirar	- Hacer piruetas
- Rodar	- Lanzar	- Rodar
- Escalar	- Patear	- Escalar
- Tregar	- Levantar	- Tregar
- Reptar	- Atrapar	- Reptar
- Empujar	- Remolcar	- Empujar
- Colgarse		- Colgarse
- Driblar		- Driblar
Con objetos:		Con objetos:
- Agarrar		- Agarrar
- Coger		- Coger
- Recepcionar		- Recepcionar
- Botar		- Botar

- Transportar		- Transportar
- Tirar		- Tirar
- Lanzar		- Lanzar
- Patear		- Patear
- Levantar		- Levantar
- Atrapar		- Atrapar
- Remolcar		- Remolcar





## Progresión a partir del AGM

### A. Materiales:

Título	Explicación de la actividad	Contenido conceptual	Pregunta para el alumnado
<p>Pillapilla</p>	<p>Un alumno es el pillador, tiene que perseguir a sus compañeros y cuando consiga pillar a uno se cambian los roles.</p> <p>V1. Se cambiará la zona de juego a una zona de jardín.</p> <p>V2. Se cambiará la zona de juego al arenero.</p> <p>V3. Juguemos dentro del pabellón sin zapatillas</p>	<p>CC1: Cuando corremos en hierba, si esta está mojada es más fácil resbalarnos.</p> <p>CC2: En un suelo que no es firme es más difícil correr.</p> <p>CC3: El calzado hace que nos resbalemos menos.</p> <p>CC4: Cuando nos resbalamos o el suelo no es firme, impulsarse es más difícil y me canso más.</p>	<p>¿Da igual donde corramos? ¿En qué tipo de suelo se corre mejor?</p> <p>¿El calzado afecta a la carrera?</p> <p>¿Qué hace que correr sea más difícil en el arenero? ¿Y en la hierba mojada?</p> <p>Al resbalarte, ¿Qué es lo que más te cuesta, mantener la velocidad o arrancar?</p>

## B. Físico-motor

Título	Explicación de la actividad	Contenido conceptual	Pregunta para el alumnado
Saltar el río	<p>El alumno imagina un río ficticio por el que deberá cruzar pisando las piedras que este tiene, aros, hojas o cualquier tipo de material harán de piedras.</p> <p>V1. El alumno deberá ir explorando cuál es su máximo alcance.</p> <p>V2. El alumno deberá de encontrar la distancia en la que pueda pasar corriendo sin forzar el gesto.</p> <p>V3. Solo dos aros, pisas uno mientras mueves el otro para seguir avanzando.</p>	<p>CC1. El impulso debe de ser controlado para no pasarnos ni quedarnos cortos del objetivo.</p> <p>CC2. Cuando ejerzo mucha fuerza de impulso no puedo seguir con la carrera de manera continua, por lo que para correr los aros deben estar más juntos.</p> <p>CC3. Cuando mantengo el equilibrio puedo alcanzar una mayor distancia de zancada.</p>	<p>¿Cómo se pasa más rápido el río con más o menos distancia entre los conos?</p> <p>La distancia de zancada ¿se puede controlar de alguna forma?</p> <p>Cuando te encuentras en equilibrio a una pierna. ¿es más fácil impulsarse? ¿la zancada será más o menos efectiva?</p>

<p>Zigzags, giros y cambios de dirección</p>	<p>El alumno deberá realizar los circuitos relacionados con zigzags, giros y cambios de dirección.</p> <p>V1. Ritmos distintos.</p> <p>V2. Distancias cambiantes entre conos</p>	<p>CC1. Los zigzags, giros y cambios de dirección hacen que adaptemos la velocidad de la carrera para pasarlos con éxito.</p> <p>CC2. Al realizar cambios de ritmo, es más probable que me salte algún cono cuanto mayor sea mi velocidad.</p> <p>CC3. Cuánta más distancia haya entre conos mayor puede ser mi velocidad de carrera.</p> <p>CC4. Correr más rápido no significa correr mejor si no cumplo los pasos a seguir en el circuito.</p>	<p>¿Se corre igual haciendo zigzag, que girando alrededor de un cono? ¿En cuál puedes correr más rápido?</p> <p>Para respetar el circuito, ¿es mejor ir más rápido o más lento?</p> <p>¿La distancia entre conos afecta a la velocidad de carrera?</p> <p>Si terminas el primero, pero eres el que más conos saltas ¿has corrido bien o no?</p>
--	--	---	---

### C. Perceptivo.

Título	Explicación de la actividad	Contenido conceptual	Pregunta para el alumnado
--------	-----------------------------	----------------------	---------------------------

<p>Corro como...</p>	<p>Los alumnos llevarán a cabo diferentes tipos de carreras, en las que se modifique alguna realidad de la carrera común, movimiento de brazos, apoyos...</p> <p>Algunos ejemplos puestos por el profesor pueden ser imitar a un robot corriendo, un preso, un oso...</p> <p>A continuación, se anotan las sensaciones y la dificultad de carrera.</p>	<p>CC1. Los brazos sirven en la carrera para no perder el equilibrio.</p> <p>CC2. Al correr todo el cuerpo está implicado.</p> <p>CC3. Cuando a alguna parte del cuerpo se la limita el movimiento, la acción de correr es más difícil.</p> <p>CC4. Cuando mantengo una postura obligada y poco natural, el movimiento es menos efectivo y me canso más.</p>	<p>¿Qué rol tienen los brazos al correr?</p> <p>En los distintos tipos de carrera, ¿cuál resulta más fácil de correr? ¿Tiene que ver la ausencia de libertad de movimientos?</p> <p>Al observar los distintos tipos de carrera, ¿hay alguno en el que solo se utiliza en las piernas?</p> <p>Si es así, ¿facilita o dificulta la acción de correr?</p> <p>¿Cómo te cansas más corriendo de manera corriente o de una manera forzada?</p>
<p>Circuito atado</p> <p>(Variable de apartado zigzags, giros y cambios de dirección)</p>	<p>Se comenzará con la construcción de un circuito en base a la propia experiencia de la actividad zigzags, giros y cambios de dirección, la diferencia está en que hoy el circuito será atado en un pie con el compañero.</p>	<p>CC1. Si ejecutamos los pasos de manera coordinada, avanzar es más sencillo y efectivo.</p> <p>CC2. Ajustando la manera en la que corro a la de mi compañero, coordinarse y avanzar es más sencillo.</p>	<p>Si tú das 3 pasos y tu compañero 10 ¿qué ocurre? ¿Es posible avanzar así?</p> <p>¿"arrastrar" a tu compañero es una forma eficaz de avanzar por el recorrido?</p> <p>¿Cuál creéis que es la forma más sencilla y eficaz de avanzar? ¿Corresponde con la más rápida?</p>

El ciempiés cojo	Los alumnos en grupos de al menos 3 personas deberán cruzar una distancia a modo de carrera, agarrados a uno de los tobillos del compañero de enfrente, y deberán correr a la pata coja.  V2. Mismo procedimiento, pero cambiando la forma de correr (cuclillas, de puntillas, de espaldas...)	CC1. Cuando quiero correr más de lo que puede correr mi compañero, perdemos el equilibrio y se rompe la cadena.  CC2. Cuando el salto del grupo está bien coordinado podemos avanzar más deprisa.	¿Quién marca el ritmo? ¿Podemos correr cada uno a la velocidad que queramos?  ¿De que forma podemos ir más deprisa?  Si somos “las patas” del ciempiés, ¿ Creéis que nuestras piernas también necesitan coordinarse? ¿ Y el resto del cuerpo?
------------------	--	---	---

#### D. Técnica.

Título	Explicación de la actividad	Contenido conceptual	Pregunta para el alumnado
Skipping	Elevaciones de manera alternada de las rodillas, a su vez movimiento de brazos con los codos en 90° con movimiento de adelante a atrás.	CC1. Cuando me impulso la pierna libre sube.  CC2. A la vez que muevo las piernas muevo los brazos de adelante a atrás.  CC3. En la carrera podemos observar la elevación de rodillas justo antes de la extensión de pierna para ganar la amplitud de zancada.  CC4. Cuando elevo poco las rodillas mi amplitud de zancada es menor.	¿Mientras una pierna impulsa la otra que hace?  ¿los brazos que movimiento ejecutan?  La elevación de rodillas ¿es observable en la carrera? ¿en qué punto? ¿tiene alguna importancia?

<p>“Talones al culo”</p>	<p>Elevación alternativa de las piernas de manera que los talones lleguen casi a tocar el glúteo.</p>	<p>CC1. Cuando me impulso la pierna libre sube.  CC2. A la vez que muevo las piernas muevo los brazos de adelante a atrás.  CC3. El movimiento de “talones al culo”, se encuentra presente en la carrera de una manera menos exagerada.  CC4. En la carrera la pierna que no realiza el apoyo pasa de la posición de talones al culo a la de elevación de rodilla.</p>	<p>¿Mientras una pierna impulsa la otra que hace?  ¿Los brazos que movimiento ejecutan?  Los talones al culo ¿son observables en la carrera? ¿en qué punto? ¿tiene alguna importancia?</p>
<p>Paseo de soldado</p>	<p>El alumno imitará la forma de caminar de un soldado, avanzando aumenta el ritmo y la elevación de la pierna en vuelo, así aumentará la zancada.  V1. Zancada corta, frecuencia elevada.  V2. Zancada larga, frecuencia baja.</p>	<p>CC1. A la vez que muevo las piernas muevo los brazos.  CC2. Cuantos más pasos doy, más corta es mi zancada y menos tiempo de vuelo existe.  CC3. Cuanto más lento voy, más tiempo tengo para coger un buen impulso y aumentar la distancia de zancada.  CC4. La carrera es un punto medio entre zancada larga y frecuencia corta o viceversa.</p>	<p>¿Los brazos que movimiento ejecutan?  ¿Qué relación tiene la frecuencia y la zancada?  ¿Y con el vuelo?  ¿En qué punto determinaríais que se encuentra la carrera?</p>

<p>Skipping con salto</p>	<p>Misma descripción que el skipping, con la diferencia de que en algún momento el profesor o su compañero incluirá la orden de dar un salto a una pierna.</p>	<p>CC1. Cuando consigo un mayor impulso mi fase de vuelo es mayor.</p> <p>CC2. Cuando alcanzó una fase de vuelo mayor mi zancada es más amplia.</p> <p>CC3. Un mayor impulso y lo que ello conlleva hace que me canse más.</p> <p>CC4. Es más efectivo encontrar un punto medio entre impulso, zancada y frecuencia de zancada, desde el punto de vista de resistencia y velocidad.</p>	<p>¿Cómo conseguirías una fase de vuelo más larga? ¿Qué conlleva esto?</p> <p>¿Crees que una mayor fase de vuelo es coherente con la mejora en carrera? Si tuvieras que recorrer una distancia larga ¿podrías realizarla dando saltos continuamente para tener una zancada más amplia? ¿Qué harías?</p>
---------------------------	--	---	---



#### E. Enlaces y combinaciones.

A través del listado en el apartado de construcción del AGM, podemos realizar combinaciones relacionadas con el tiempo en el que se realiza la acción, por ejemplo, correr, luego saltar y después correr, hoy esta combinación está presente en todas las actividades de salto con cuerda grupales o la mayoría de las combinaciones relacionadas con un objeto, que suelen estar presente en casi todos los juegos en los que se manipula un objeto o deportes que existen.

Por lo que, a partir de una adquisición de la habilidad desde un punto de vista maduro y técnicamente correcto, la combinación de acciones relacionadas con la carrera es casi interminable y están presentes en casi todas las actividades físicas, por lo que se puede recurrir a juegos, deportes o circuitos de todo tipo.

## 6. Propuesta de unidad didáctica.

### Título

Profundizamos en la carrera

### Justificación

La carrera es una habilidad motriz básica, cuya importancia a la hora de desarrollar en la Educación Física en Primaria ha sido comentada en los apartados de fundamentación teórica de este trabajo, por lo que de cara a la justificación de la unidad didáctica cabe destacar que estamos frente a una habilidad motriz básica esencial dentro del desarrollo cognitivo y motriz de los alumnos en primer ciclo de Primaria, la cual sirve de base para la gran mayoría de actividades físicas que se realizarán a lo largo de los años en la Educación Física en Educación Primaria.

Por ello es necesario situarnos en el punto de partida a nivel curricular para entender de esta forma la importancia que tiene a nivel de adquisición de conocimientos, habilidades y

actitudes, que conjuntan los aprendizajes que debe desarrollar un alumno en este ciclo. Además, es necesario entender a nivel contextual las necesidades de un grupo de estas edades, lo cual ha sido especificado en el apartado de fundamentación teórica y que será concretado en un aula ficticia a lo largo de esta unidad didáctica.

También encontramos la concreción práctica o al menos más cercana al aula de lo relacionado con el AGM, al incluir las actividades propuestas en la progresión creada a partir del AGM dentro de una unidad y sus propuestas didácticas de actividades, la metodología está basada en el AGM, por lo que cabe esperar que sea una unidad abierta y que dé respuesta a los distintos niveles de desarrollo motriz y cognitivo de los alumnos.

### Contexto

Nos situamos en un aula de 1.º de Primaria ficticia de unos 20 alumnos de los cuales 10 son chicos y 10 son chicas. En el colegio contaremos con una zona de jardín, con un pabellón, con distintas pistas polideportivas y un aula de psicomotricidad, tomando de referencia a nivel de instalaciones del centro al CEIP Pradera de la Aguilera.

En cuanto a la diversidad, nos encontramos con una clase en la que existen claros casos de diferencia a nivel madurativo, por lo cual la elección de la utilización del método AGM gana más coherencia. Las diferencias a nivel madurativo se encuentran sobre todo a nivel cognitivo y de habilidades, tanto las relacionadas con motricidad específica de Educación Física, como la relacionada con habilidades más transversales como los niveles de escritura, de lectura o de dibujo.

### Temporalización

Nos situaremos en una fase inicial del curso dentro del primer trimestre, ya que el desarrollo de esta habilidad motriz es básico para la continuación de todos los contenidos posteriores, y además puede ser una forma de comenzar a construir una forma de trabajar en la que la construcción de un grupo con raíces cooperativas en el trabajo puede afirmar el

compañerismo que debe tener una clase para trabajar de manera eficiente y correcta como grupo.

La unidad didáctica se desarrollará en 7 sesiones de las cuales desarrollaremos por partes la progresión propuesta a través del AGM, siendo la primera de las clases una evaluación inicial del nivel madurativo de los patrones motores relacionados con la carrera, la segunda sesión de exploración de materiales relacionando los conocimientos previos con los posibles objetivos propios, a continuación el desarrollo de la progresión, y finalmente una sesión de repaso, perfeccionamiento y ampliación de lo dado hasta el momento, que finalizará con un circuito multifuncional creado por los propios alumnos que servirá de método de autoevaluación para los mismos.

### Metodología

La metodología ha sido fundamentada teóricamente y profundizada dentro del apartado con el mismo nombre, cabe destacar la presencia de juegos y circuitos como herramienta metodológica dentro de las actividades, debido a la facilidad para los alumnos para llamar así su atención y obtener mayor motivación, atendiendo a sus características comentadas en la fundamentación teórica.

### Objetivos

- Marcar un objetivo propio y diferenciar en qué nivel de desarrollo de la habilidad nos encontramos.
- Cooperar con los compañeros para la consecución de los objetivos marcados.
- Explorar de manera coherente los materiales facilitados por el profesor para construir situaciones que favorezcan el aprendizaje.
- Desarrollar de manera eficiente y correcta la habilidad de correr.
- Indagar en contenidos conceptuales relacionados con la propia habilidad.
- Comprender el funcionamiento del cuerpo en una habilidad motriz básica.

- Mejorar a nivel perceptivo, físico y técnico una habilidad adquirida previamente.
- Adquirir patrones motores maduros, a través de la reflexión sobre la acción.
- Asentar las bases de la carrera para su posterior combinación con otras acciones que evolucionen en distintas actividades físicas.

## Contenidos

Según 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. Nos dirigiremos a los bloques siguientes:

### Bloque B. Organización y gestión de la actividad física.

- Elección de la práctica física: vivencia de diversas experiencias corporales en distintos contextos.
- Cuidado del material utilizado en la actividad a desarrollar. Uso correcto de materiales y entornos.
- Planificación y autorregulación de proyectos motores sencillos: objetivos o metas.
- Interés por participar en todas las experiencias de aprendizaje y valoración de la iniciativa y el esfuerzo personal en la actividad física.

### C. Resolución de problemas en situaciones motrices,

- Toma de decisiones.
- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica.
- Capacidades físicas desde el ámbito lúdico y el juego. Las capacidades físicas básicas a través de situaciones de juego y ejercitadas de forma globalizada.
- Habilidades y destrezas motrices básicas genéricas.
- Acciones motrices.

#### D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.

- Habilidades sociales.
- Respeto y aceptación de las normas, reglas y personas que participan en el juego.
- Valoración y aceptación de la propia realidad corporal y la de los demás, de la diferencia de niveles de competencia motriz entre las diferentes personas.

#### Competencias específicas

2. Adaptar los elementos propios del esquema corporal, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones, para dar respuesta a las demandas de proyectos motores y de prácticas motrices con distintas finalidades en contextos de la vida diaria.

3. Desarrollar procesos de autorregulación e interacción en el marco de la práctica motriz, con actitud empática e inclusiva, haciendo uso de habilidades sociales y actitudes de cooperación, respeto, trabajo en equipo y deportividad, con independencia de las diferencias étnico-culturales, sociales, de género y de habilidad de los participantes, para contribuir a la convivencia y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.

#### Descriptorios operativos

Los descriptorios operativos que se desarrollarán en la unidad son los siguientes.

CCL1, CCL5, CPSAA1, CPSAA2 CPSAA3, CPSAA4, CPSAA5, CC2, CC3. CE1, CE3.

#### Criterios de evaluación

2.1 Descubrir la importancia de establecer metas a la hora de desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, valorando y experimentando los resultados obtenidos.

2.2 Explorar y realizar acciones motrices en contextos de práctica motriz ajustando los movimientos corporales a las demandas de las situaciones.

2.3 Explorar y emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera lúdica e integrada en diferentes situaciones y contextos, mejorando progresivamente su control y su dominio corporal.

3.1 Identificar las emociones que se producen durante el juego, intentando disfrutar de la actividad física.

3.2. Respetar las normas consensuadas, así como las reglas de juego, y actuar desde los parámetros de la deportividad y el juego limpio, mostrando interés en aceptar las características y niveles de los participantes.

3.3 Participar en las prácticas motrices cotidianas, comenzando a desarrollar habilidades sociales de acogida, inclusión, ayuda y cooperación, iniciándose en la resolución de conflictos personales, con la ayuda docente, de forma dialógica y justa, y mostrando un compromiso activo frente a las actuaciones contrarias a la convivencia.

### Indicadores de logro

Tabla relacionando los criterios de evaluación con los indicadores de logro (ANEXOS II)

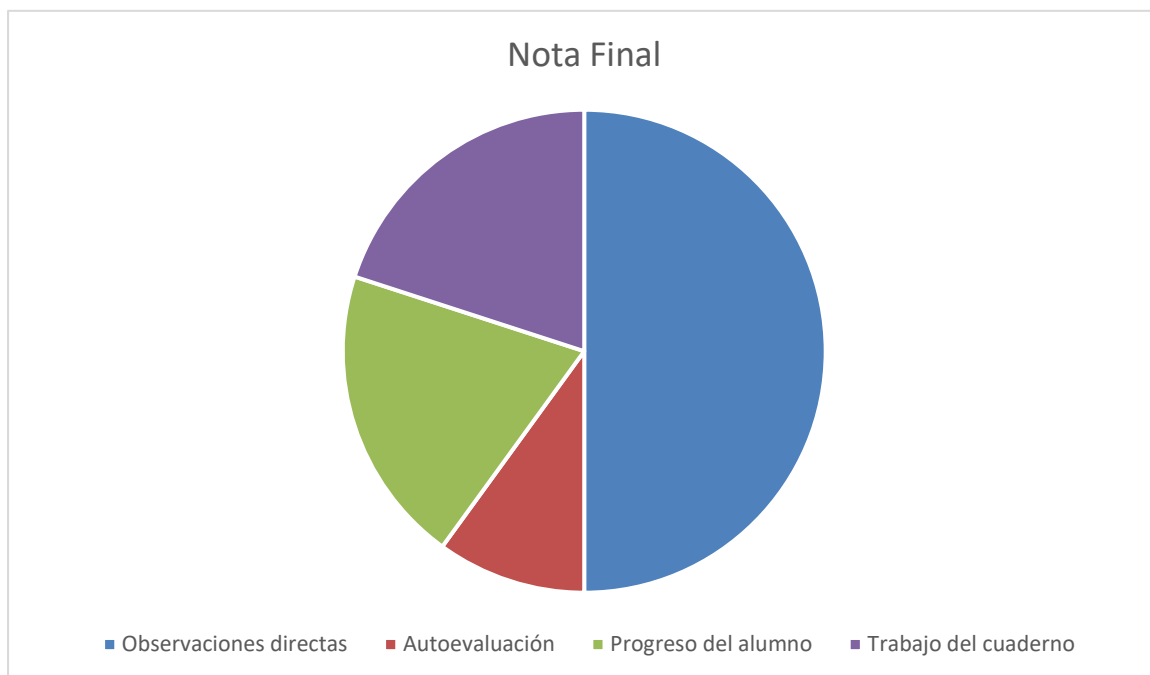
### Intervenciones planteadas

Se desarrollarán en las tablas situadas en ANEXOS III

### Evaluación

Evaluación inicial de los patrones motores de cada alumno para poder observar así el nivel de desde el que parten, que será contrastado con las observaciones del progreso de cada alumno, y con las autoevaluaciones llevadas a cabo en la última sesión de cada alumno, en las que deberán marcar qué puntos han mejorado más, cuáles les han resultado fáciles y resaltarán un contenido conceptual que les llame la atención o les haya sido difícil de entender.

Por lo que dentro de la evaluación constará, las observaciones directas relacionadas con criterios actitudinales que constarán un 50% de la nota de las observaciones, la puesta en práctica de saberes lo cual conformará un 30% de la nota de las observaciones y un 20% de los criterios motrices relacionados con el saber hacer. Esta parte tomará un 50% de la nota final a la que se le añadirá un 10% de la autoevaluación, un 20% del progreso del alumno y un 20% del trabajo del cuaderno.



## 7. Conclusión.

Para concluir este trabajo de fin de grado me gustaría recalcar dos cosas que han significado para mí, la necesidad de buscar información y resumirla de manera que no sea un trabajo tedioso de leer y la necesidad de profesionalizar un trabajo con mucha más fundamentación teórica que el resto de los trabajos que se exigen desde la carrera.

¿Porque es más profesional? Por muchas razones, extensión, responsabilidad y necesidad de investigar y de esta forma aprender también, es sin duda para el trabajo de toda la carrera en el que más textos he leído, también así he podido entender que de nada sirve leer muchos libros y escribir millones de palabras si muchas de ellas están vacías, pienso que esto

es un punto fuerte de mi trabajo y es que pienso que a nivel de resumen y de extensión es bastante adecuado y está bastante bien sintetizado.

Otro punto que me da pena de este trabajo es el no poder haberlo llevado a la práctica por el momento y poder observar en primera persona si la realidad de las palabras se relaciona con la realidad educativa y la práctica.

Finalmente quería desarrollar una reflexión en torno al Análisis Global de Movimiento, creo que es una herramienta con un potencial inmenso, pero a la que hay que darle un sentido y una coherencia en la realidad que muchas veces se pierde en la práctica, esto sí lo he podido observar en mi período de prácticas en el colegio, muchas veces el alumnado puede encontrar tedioso algunos procedimientos o incluso perderse en los contenidos, diría que es un método analítico que en combinación con otras metodologías, sin perder su esencia, gana mucho más sentido en la práctica educativa, por ello es el método relacionado con la enseñanza de habilidades más efectivo y práctico que conozco. Y por ello en la unidad didáctica pienso que se nota mi propio toque o al menos punto de vista de lo que entiendo como AGM personalmente.

## 8. Bibliografía.

- Abardia Colás, F. (2012). *Método-AGM- de conducción de motos*. Madrid. Sunday 2012 S.L.
- Abardía Colás, F. (2023-2024): *Apuntes de la asignatura: Cuerpo, Percepción y Habilidad*. Grado de Primaria. Mención Educación Física. Facultad de Educación de Palencia. Universidad de Valladolid.
- Batalla, A. (1994). *Habilidades, destrezas y tareas motrices. Concepto, análisis y clasificación. Actividades para su desarrollo*. Barcelona. INDE Publicaciones.



- Castañer, M. & Camerino, O. (2006). *Manifestaciones básicas de la motricidad*. Lleida. Edicions de la Universitat de Lleida.
- 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.
- Díaz Lucea, J. (1999). *La enseñanza y aprendizaje de las habilidades y destrezas motrices básicas*. Barcelona: INDE Publicaciones.
- Falcón, V. C. & Rivero, E.D (2016, 28 de noviembre). Aprendizaje motor. Las habilidades motrices básicas: coordinación y equilibrio. *EFdeportes*. Recuperado de
- Knapp, B. (1963). *La habilidad en el deporte*. Valladolid. Ed. Miñón.
- Lleixà Arribas, T. (2004). *La Educación Física de 3 a 8 años. (Segundo Ciclo de Educación Infantil y Ciclo Inicial de Enseñanza Primaria)*. Barcelona. Editorial Paidotribo.  
  
<http://www.efdeportes.com/efd147/habilidadesmotricesbasicascoordinaciony-equilibrio.htm>
- Rigal, R. (2006). *Educación motriz y educación psicomotriz en preescolar y Primaria. Acciones motrices y primeros aprendizajes*. Barcelona. INDE publicaciones.
- Wickstrom, R. L. (Ed.) (1990). *Patrones motores básicos*. Madrid: Alianza Editorial.

## 8. Anexos

### Anexo I

Tabla características alumnado de 6 a 7 años.

Desarrollo cognitivo, según Piaget.	Desarrollo socio afectivo, según Wallon.	Desarrollo motor, según Pierre y Vayer.	Desarrollo motor (descriptivo) según Gessel.
<<Los estados se comprenden como resultantes de transformaciones, pero sin un sistema de conjunto coherente (seriaciones por tanteo, semi conservación...)>>	En este apartado los alumnos se pueden encontrar en distintos niveles evolutivos, caracterizados en una etapa menos madura por una edad de narcisismo, con necesidad de llamada de atención constante y también intentando continuamente imitar al adulto. En una posible etapa más madura, los niños pueden alcanzar una diversificación en su personalidad consiguiendo diferenciar el día escolar, el yo familiar o el yo con sus amigos, también toma conciencia de sus virtualidades y tendrá un	<< el niño pasa del Estado global y sincrético al de la diferenciación y análisis. La asociación de las sensaciones motrices y kinestésicas a los otros datos sensoriales especialmente visuales permiten pasar progresivamente de la acción del cuerpo a la representación; viene entonces: - El desarrollo de las posibilidades de control postural y respiratorio - La afirmación definitiva de la lateralidad. - El conocimiento de la derecha e izquierda.	En este apartado también hay una separación menos concreta y diría que los puntos más comunes a esta edad serían los siguientes: - En ritmos interpreta y demuestra sus propias respuestas. - Hay mayor facilidad y dominio de la actividad corporal general, mayor economía de movimientos. - Mayor dominio de músculos grandes que de los pequeños. - Muy activo, está casi en constante movimiento. - En las actividades a veces torpe pues se

	conocimiento más preciso y completo de sí mismo.	- La independencia de los brazos con relación al tronco...	excede en velocidad y acaba rodando.
--	--	--	--------------------------------------

## Anexos II

Criterios de evaluación	Indicadores de logro
Descubrir la importancia de establecer metas a la hora de desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, valorando y experimentando los resultados obtenidos	Establece metas coherentes tanto a nivel individual como cooperativo en el desarrollo de proyectos motores.
Explorar y realizar acciones motrices en contextos de práctica motriz ajustando los movimientos corporales a las demandas de las situaciones.	Ajusta sus acciones motrices a los contextos propuestos según la situación que se demande.
Explorar y emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera lúdica e integrada en diferentes situaciones y contextos, mejorando progresivamente su control y su dominio corporal.	Mejora progresivamente su control y su dominio corporal.  Explora la motricidad en diferentes situaciones y contextos
Identificar las emociones que se producen durante el juego, intentando disfrutar de la actividad física.	Identifica emociones durante el juego, intenta así disfrutar de la actividad física.

Respetar las normas consensuadas, así como las reglas de juego, y actuar desde los parámetros de la deportividad y el juego limpio, mostrando interés en aceptar las características y niveles de los participantes.	<p>Respetar las normas consensuadas</p> <p>Actúa desde los parámetros del juego limpio y la deportividad.</p> <p>Acepta las características y los niveles de los participantes,</p> <p>Aporta ideas para moldear y adaptar el juego a las características del grupo.</p>
Participar en las prácticas motrices cotidianas, comenzando a desarrollar habilidades sociales de acogida, inclusión, ayuda y cooperación, iniciándose en la resolución de conflictos personales, con la ayuda docente, de forma dialógica y justa, y mostrando un compromiso activo frente a las actuaciones contrarias a la convivencia.	<p>Comienza a desarrollar habilidades sociales de acogida, inclusión, ayuda y cooperación.</p> <p>Resuelve conflictos personales de forma dialógica y justa.</p> <p>Muestra compromiso frente a las actuaciones contrarias a la convivencia.</p>

### Anexos III

#### Sesión 1

CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA				Sesión 1
Evaluación inicial patrones motores básicos.			Material: - Ficha Patrones motores básicos	
TAREAS			60´	
1º	ME: Explicación general de la unidad e ida al pabellón.	15´		

2º	M.C.A: Práctica y observación individualizada	35´		
3º	MD: vuelta al aula y reflexión	10´		

#### Momento de encuentro

En el momento de encuentro se efectuará una pasada general de lo que será la unidad didáctica, una vez explicado con sus respectivas dudas nos dirigiremos al pabellón

#### Momento de construcción del aprendizaje

Durante el momento de construcción de aprendizaje, llevaremos a cabo la recogida de datos para completar así la tabla (ANEXOS IV) con la información necesaria, si fuera necesario por la dificultad de observación, se llevaría a cabo una división del grupo en dos partes, una dedicada a jugar al juegos del pilla pilla y otra que por turnos iré a realizarlo esprints cortos para poder observar la información necesaria.

#### Momento de despedida

Al ser un día de evaluación previa del profesor el momento de despedida será corto y no tendrá demasiada importancia, más que la vuelta a clase y el recordatorio del comienzo de la unidad didáctica.

Observaciones/consideraciones: si fuera necesario dividir el grupo se debería dividir en dos grupos pequeños para así poder controlarles, a su vez se dejaría un encargado que recogiera en su cuaderno la información relacionada con las actitudes de sus compañeros durante el juegos y que sería posteriormente comentada en el momento de despedida, al ser patrones que se pueden

observar durante todo el transcurso de la unidad, si ese día no da tiempo a completar la tabla entera se pediría de manera individual a los alumnos que hicieran una muestra en los días siguientes.

## Sesión 2

CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA			Sesión 2
Exploramos la carrera creando nuestros juegos y circuitos.			Material: - Conos. -Aros. -Petos. -Todo tipo de material accesible en el pabellón.
TAREAS		60´	
1º	ME: recordatorio sesión anterior y explicación de la sesión con desplazamiento al pabellón	5´	
2º	M.C.A: práctica física y primeras reflexiones	40´	
3º	MD: vuelta al aula y reflexión	15´	
Momento de encuentro			

Comenzaremos por el recordatorio de la sesión anterior, continuaremos con la explicación de la sesión actual y nos desplazaremos hacia el pabellón para comenzar la práctica.

#### Momento de construcción del aprendizaje

Durante el momento de construcción de aprendizaje los alumnos dispondrán del material del pabellón para construir en grupos de 5 su propio circuito durante la primera mitad del momento de construcción de aprendizaje 20' y 20' para practicar un juegos relacionado con la carrera.

Esto será recogido en el cuaderno de cada alumno con una pequeña descripción y representación gráfica.

#### Momento de despedida

En el momento de despedida volveremos a clase y ponemos en común los diferentes ejercicios de los circuitos y los juegos propuestos por cada grupo, para así poder exponer cuál creen que es la importancia de cada actividad o juego y su relación con la carrera

Observaciones/consideraciones: el profesor observará los materiales recogidos por cada grupo de alumnado y observará cómo es utilizado, si determina que está lejos o al menos poco relacionado con la habilidad de la carrera procederá a guiar al alumnado gracias una ruta más coherente y correcta

### Sesión 3

CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA		Sesión 3
Píllame si puedes.		Instalaciones: -Pabellón. -Jardín.
TAREAS	60'	

1º	ME: Recordatorio, explicación y desplazamiento	5´		- Arenero.
2º	M.C.A: práctica física y reflexión	45´		
3º	MD: vuelta al aula y reflexión de la sesión.	10´		

Momento de encuentro

Comenzaremos por el recordatorio de la sesión anterior, continuaremos con la explicación de la sesión actual y nos desplazaremos hacia el pabellón para comenzar la práctica.

Momento de construcción del aprendizaje

Durante la práctica iremos jugando al juegos del pilla pilla según lo explicado en la progresión, recorriendo distintos lugares, a medida que los alumnos vayan practicando en los diferentes emplazamientos irán apuntando las diferencias que observan de uno a otro. Además, recogerán en el cuaderno las preguntas recogidas en la progresión las cuales irá proponiendo el profesor que el grupo avanza en sus reflexiones.

Momento de despedida

Las respuestas serán comentadas tras la vuelta a clase y los alumnos tendrán tiempo para completar las preguntas en su cuaderno



Observaciones/consideraciones: Todas las prácticas llevadas a cabo durante la unidad didáctica y que tengan su reflejo en el cuaderno del alumno podrán ser llevadas, practicadas y completadas en horario extraescolar al llevarse el cuadernillo a casa y poder practicar de esta forma, tanto en la elaboración de respuestas como en las representaciones gráficas.

#### Sesión 4

CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA			Sesión 4
Cruzamos el río y nos mareamos.			Material: -Aros. -Conos.
TAREAS		60´	
1º	ME: Recordatorio, explicación y desplazamiento	10´	
2º	M.C.A: práctica física y reflexión	35´	
3º	MD: vuelta al aula y reflexión	15´	
Momento de encuentro			
Comenzaremos por el recordatorio de la sesión anterior, continuaremos con la explicación de la sesión actual y nos desplazaremos hacia el pabellón para comenzar la práctica			

### Momento de construcción del aprendizaje

Se propondrá el circuito en el que se trabajen las habilidades comentadas en el apartado físico motor de la progresión, siendo los alumnos los que marquen el nivel de adquisición en cada momento y siendo el profesor el que vaya aportando las preguntas necesarias relacionadas con los contenidos conceptuales las cuales deberán responder, recoger y comentar en pequeño grupo.

Así deberían de crear un apartado en el que tengan una representación gráfica de la acción, una pequeña descripción, las preguntas y sus respuestas.

A continuación, se propondrá el juego con el mismo procedimiento.

### Momento de despedida

Las respuestas serán comentadas tras la vuelta a clase y los alumnos tendrán tiempo para completar las preguntas en su cuaderno

Observaciones/consideraciones: Todas las prácticas llevadas a cabo durante la unidad didáctica y que tengan su reflejo en el cuaderno del alumno podrán ser llevadas, practicadas y completadas en horario extraescolar al llevarse el cuadernillo a casa y poder practicar de esta forma, tanto en la elaboración de respuestas como en las representaciones gráficas.

Los alumnos tienen acceso total a quedarse practicando el circuito antes de pasar al juegos si eso es lo que desean, en el caso de los alumnos cuya evolución sea más rápida podrán buscar la forma de complicar los circuitos hasta que llegue el momento del cambio de actividad. Que no es como otros serán evaluados positivamente debido a la implicación y actitud sí así lo valora el profesor.

### Sesión 5

CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA

Sesión 5

Nuestra propia carrera			Material: -Aros -Conos
TAREAS			60´
1º	ME: recordatorio, explicación y desplazamiento.	10´	
2º	M.C.A: práctica física y reflexión.	35´	
3º	MD: vuelta al aula y reflexión	15´	
Momento de encuentro			
Comenzaremos por el recordatorio de la sesión anterior, continuaremos con la explicación de la sesión actual y nos desplazaremos hacia el pabellón para comenzar la práctica			
Momento de construcción del aprendizaje			
<p>Se propondrá la carrera y el circuito en el que se trabajen las habilidades comentadas en el apartado perceptivo motor de la progresión, siendo los alumnos los que marquen el nivel de adquisición en cada momento y siendo el profesor el que vaya aportando las preguntas necesarias relacionadas con los contenidos conceptuales las cuales deberán responder, recoger y comentar en pequeño grupo.</p> <p>Así deberían de crear un apartado en el que tengan una representación gráfica de la acción, una pequeña descripción, las preguntas y sus respuestas.</p> <p>A continuación, se propondrá el juego con el mismo procedimiento a seguir.</p>			

### Momento de despedida

Las respuestas serán comentadas tras la vuelta a clase y los alumnos tendrán tiempo para completar las preguntas en su cuaderno

Observaciones/consideraciones: Todas las prácticas llevadas a cabo durante la unidad didáctica y que tengan su reflejo en el cuaderno del alumno podrán ser llevadas, practicadas y completadas en horario extraescolar al llevarse el cuadernillo a casa y poder practicar de esta forma, tanto en la elaboración de respuestas como en las representaciones gráficas.

Los alumnos tienen acceso total a quedarse practicando el circuito antes de pasar al juegos si eso es lo que desean, en el caso de los alumnos cuya evolución sea más rápida podrán buscar la forma de complicar los circuitos hasta que llegue el momento del cambio de actividad. Que no es como otros serán evaluados positivamente debido a la implicación y actitud sí así lo valora el profesor.

### Sesión 6

CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA		Sesión 6
Técnicamente hablando...		Material: Aros Conos
TAREAS		60´
1º	ME: recordatorio, explicación y desplazamiento.	10´

2°	M.C.A: práctica física y reflexión.	35´		
3°	MD: vuelta al aula y reflexión	15´		

Momento de encuentro

Comenzaremos por el recordatorio de la sesión anterior, continuaremos con la explicación de la sesión actual y nos desplazaremos hacia el pabellón para comenzar la práctica

Momento de construcción del aprendizaje

Se comentará lunado que seguiremos trabajando el equilibrio y la coordinación como en la anterior sesión, pero que deben mantener el foco en el apartado técnico que resaltaré el profesor en cada momento, ya que la sesión se basará en el comienzo del circuito del zig zag de la anterior sesión, pero con el añadido que nos interesa para esta sesión, ya que se dividirá la clase en grupos de 5 personas como los anteriores días y crearán su circuito de giros, cuando terminen el circuito por turnos, sí realizará la acción por orden según viene reflejado en la progresión, y el profesor comentará a las preguntas de grupo en grupo para que los alumnos las vayan respondiendo.

Momento de despedida

Las respuestas serán comentadas tras la vuelta a clase y los alumnos tendrán tiempo para completar las preguntas en su cuaderno.

Observaciones/consideraciones: Todas las prácticas llevadas a cabo durante la unidad didáctica y que tengan su reflejo en el cuaderno del alumno podrán ser llevadas, practicadas y completadas en horario extraescolar al llevarse el cuadernillo a casa y poder practicar de esta forma, tanto en la elaboración de respuestas como en las representaciones gráficas.

Sesión 7

CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA			Sesión 7
Practicamos y extendemos			Material: -Material del pabellón.
TAREAS		60´	
1º	ME: recordatorio, explicación y desplazamiento.	10´	
2º	M.C.A: práctica física y autoevaluación.	45´	
3º	MD: vuelta al aula y reflexión	5´	
Momento de encuentro			
Comenzaremos por el recordatorio de la sesión anterior, continuaremos con la explicación de la sesión actual y nos desplazaremos hacia el pabellón para comenzar la práctica			
Momento de construcción del aprendizaje			
Se dividirán en los grupos en los que hayan trabajado y comentarán entre ellos de manera personal y grupal en qué pueden mejorar, qué es lo que más les ha gustado y en qué querrían indagar más, una vez comentado, contarán al profesor estas inquietudes en la construcción de un			

circuito a su manera en el que se recoja al menos un contenido conceptual de cada sesión y si así lo decidieran un contenido conceptual creado por ellos de ampliación, obviamente estos contenidos tienen que verse reflejados en la práctica del circuito.

Este circuito será practicado por todos los alumnos del grupo que podrán aconsejar a sus compañeras en que deberían mejorar guía de la posterior autoevaluación que deberán hacer cada alumno y recoger en el cuaderno.

Los alumnos recorriendo los circuitos creados por los demás grupos y tomando nota de la actividad física que les proponen y el contenido conceptual que desarrolla.

Además deberán incorporar qué puntos han mejorado más, cuáles les han resultado fáciles y resaltarán un contenido conceptual que les llame la atención o les haya sido difícil de entender

Momento de despedida

Comentaríamos lo visto en la unidad completa, con los aprendizajes y mejora de habilidad que cada alumno quiera exponer.

Observaciones/consideraciones: El profesor irá tomando nota de cada circuito, de cada contenido conceptual desarrollado en cada uno de ellos y la implicación y sinceridad en las autoevaluaciones.

Anexo IV

Tabla patrones motores

	Alumno 1	Alumno 2	Alumno 3	Alumno 4	Alumno 5...
Rodilla hacia fuera					

Brazos plano horizontal					
Pie hacia fuera					
Brazos hacia la línea media con ángulo recto					
Pierna de apoyo estirada					
Talón hacia el glúteo					
Rodilla elevada en la parte anterior					
Apoyo pie plano y debajo del cuerpo					
Tronco vertical y la cabeza alineada					