



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

**PROCESO DE ENSEÑA-APRENDIZAJE DE LA  
TREPA EN EL TERCER CICLO DE EDUCACIÓN  
PRIMARIA**

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

**AUTOR/A: MARÍA SANZ ESTRADA**

**TUTOR/A: FRANCISCO ABARDÍA COLÁS**

**Palencia, 18 de julio de 2024**



## **Resumen**

En este Trabajo de Fin de Grado intento desarrollar una propuesta educativa con la finalidad de enseñar la trepa por cuerda en el tercer ciclo de Educación Primaria. Para conseguirlo me he informado sobre que son las Habilidades Motrices realizando una definición y clasificación de ellas. Por otro lado, he utilizado la metodología del Análisis Global de Movimiento como núcleo de mi trabajo y sobre el que me baso para la creación de la Unidad Didáctica.

## **Abstract**

In this Final Degree Project, I try to develop an educational proposal with the purpose of teaching rope climbing in the third cycle of Primary Education. To achieve this, I have informed myself about what Motor Skills are, defining and classifying them. On the other hand, I have used the Global Movement Analysis methodology as the core of my work and on which I base myself for the creation of the Didactic Unit.

## **Palabras clave/**

Habilidades Motrices, Progresión Abierta, Análisis Global de Movimiento, AGM, trepa, aprendizaje, Transferencias Motrices, Contenidos Conceptuales, alumnado, Habilidades Motrices Específicas, Cuerda lisa, Atención individualizada, Representaciones Gráficas.

## **Keywords**

Motor Skills, Open Progression, Global Movement Analysis, AGM, climbing, learning, Motor Transfers, Conceptual Contents, students, Specific Motor Skills, Smooth rope, Individualized attention, Graphic Representations.

## ÍNDICE

<b>1. INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>5</b>
<b>2. OBJETIVOS .....</b>	<b>6</b>
<b>2.1. GENERAL .....</b>	<b>6</b>
<b>2.2. ESPECÍFICOS .....</b>	<b>6</b>
<b>3. JUSTIFICACIÓN .....</b>	<b>6</b>
<b>4. FUNDAMENTACIÓN TEOTICA .....</b>	<b>7</b>
<b>4.1. HABILIDADES MOTRICES .....</b>	<b>8</b>
<b>4.1.1.4.1.1. Definición .....</b>	<b>8</b>
<b>4.1.2.4.1.2. Clasificación .....</b>	<b>9</b>
<b>4.1.3.4.1.3 Aspectos relacionados con su enseñanza en la Educación Primaria</b> .....	<b>12</b>
<b>4.2. HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS .....</b>	<b>16</b>
<b>4.2.1. Definición .....</b>	<b>16</b>
<b>4.2.2. Clasificación .....</b>	<b>16</b>
<b>4.2.2.1. Desplazamientos .....</b>	<b>17</b>
<b>4.2.2.1.1. Tropa .....</b>	<b>18</b>
<b>4.2.2.1.1.1. Tropa por cuerda con nudos .....</b>	<b>19</b>
<b>4.2.2.1.1.2. Tropa por mástil .....</b>	<b>19</b>
<b>4.2.2.1.1.3. Tropa por cuerda lisa .....</b>	<b>20</b>
<b>4.2.2.2. Giros .....</b>	<b>20</b>
<b>4.2.2.3. Salto .....</b>	<b>21</b>
<b>4.2.2.4. Lanzamientos .....</b>	<b>22</b>
<b>4.2.2.5. Recepciones .....</b>	<b>22</b>
<b>4.3. ANÁLISIS GLOBAL DE MOVIMIENTO .....</b>	<b>23</b>
<b>4.3.1. Análisis de materiales .....</b>	<b>25</b>
<b>4.3.2. Análisis físico-motor .....</b>	<b>25</b>
<b>4.3.3. Análisis perceptivo-motor .....</b>	<b>26</b>
<b>4.3.4. Análisis técnico .....</b>	<b>27</b>
<b>4.3.5. Enlaces y combinaciones .....</b>	<b>28</b>
<b>4.3.6. Progresión .....</b>	<b>28</b>
<b>5. METODOLOGÍA O DISEÑO .....</b>	<b>30</b>

5.1. ANÁLISIS GLOBAL DE MOVIMIENTO .....	30
5.2. PROGRESIÓN ABIERTA .....	30
6. PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA .....	31
6.1. INTRODUCCIÓN .....	31
6.2. OBJETIVOS DIDÁCTICOS .....	32
6.3. CONTENIDOS .....	32
6.3.1. Conceptuales .....	32
6.3.2. Procedimentales .....	33
6.3.3. Actitudinales .....	33
6.4. ASPECTOS METODOLÓGICOS .....	33
6.5. ASPECTOS ORGANIZATIVOS .....	34
6.5.1. Organización espacial .....	34
6.5.2. Organización temporal .....	34
6.6. RECURSOS DIDÁCTICOS .....	35
6.7. DESARROLLO DE LAS SESIONES .....	36
6.7.1. Sesión 1 .....	36
6.7.2. Sesión 2 .....	38
6.7.3. Sesión 3 .....	39
6.7.4. Sesión 4 .....	40
6.7.5. Sesión 5 .....	41
6.8. EVALUACIÓN .....	42
7. CONCLUSIONES .....	43
8. LÍNEAS FUTURAS DE ACTUACIÓN .....	45
9. BIBLIOGRAFÍA Y REFERENCIAS .....	45
10. ANEXOS .....	48

# 1. INTRODUCCIÓN

El Trabajo de Fin de Grado que expongo a continuación se relaciona con una de las áreas que se pueden estudiar a lo largo de la carrera. La cual es el Área de Educación Física en Educación Primaria. Al mismo tiempo, pretende analizar y trabajar algunas de las Habilidades Motrices Básicas mediante la metodología del Análisis Global de Movimiento. Con ayuda de este método y de todos los conocimientos que he adquirido durante mi formación como docente desarrollaré y plantearé una propuesta didáctica la cual se enfocará en una en concreto. Esta habilidad es la trepa que se realizará con el alumnado de tercer ciclo de Educación Primaria.

Antes de empezar comentaré los apartados que forman parte de mi trabajo y sobre que trata cada uno de ellos.

El primero de los apartados que aparece son los objetivos que pretendo lograr con la realización de este trabajo, diferenciando entre uno general y otros específicos. El segundo de ellos trata sobre la fundamentación teórica sobre la que me he basado para realizarlo. Asimismo, me ha servido para ampliar mis conocimientos y mis fronteras sobre qué son las Habilidades Motrices, las clasificaciones que realizan diferentes autores sobre ellas. Otro punto sobre el que hablo en la fundamentación y, sobre el que gira la mayoría de mi trabajo, es el Análisis Global de Movimiento (AGM) con sus apartados correspondientes.

En el tercero me centro en el desarrollo de la propuesta didáctica relacionada con la habilidad de trepar por cuerda. En él explico la justificación de elegir esa habilidad y no otra, los objetivos que persigo con esta propuesta, los contenidos que pretendo que el alumnado aprenda, la metodología que emplearé, los aspectos organizativos para llevarla a la práctica, los recursos didácticos necesarios, un desarrollo de cada una de las sesiones que forman parte de la Unidad Didáctica y una evaluación de esta. Para concluir, terminaré con las conclusiones que he extraído tras la elaboración de este TFG, así como con algunas ideas sobre futuras vías de actuación. Finalmente, acabaré con el apartado de bibliografía y anexos.

## **2. OBJETIVOS**

### **2.1.GENERAL**

- Conocer el modo de cómo trabajar la habilidad trepa en el aula de Educación Primaria

### **2.2.ESPECÍFICOS**

- Justificar adecuadamente el trabajo de trepa en el aula de Educación Física.
- Identificar correctamente los aspectos que influyen en el análisis global de movimiento de la habilidad trepa.
- Realizar una Unidad Didáctica adecuada al alumnado teniendo en cuenta sus características y sus capacidades físicas.
- Diseñar una progresión adecuada de la habilidad trepa para el aula de Educación Física.
- Analizar adecuadamente la información encontrada sobre la trepa.

## **3. JUSTIFICACIÓN**

Una de las razones por las cuales he realizado este trabajo tiene que ver con la ley, para ser más concreto el Real Decreto 1393/2007, de 29 de octubre, por el que se establece la ordenación de las enseñanzas universitarias oficiales. Este real decreto indica que las enseñanzas universitarias oficiales de grado concluirán con la elaboración y defensa de un Trabajo de Fin de Grado (TFG). El TFG es un trabajo de búsqueda de información y de análisis con el cual el alumnado debe demostrar que adquirido los conocimientos y las competencias relacionadas con el Título que ha estudiado. En otras palabras, es un trabajo final que se realiza al acabar la carrera y en que hay que demostrar si hemos alcanzado los conocimientos necesarios para ello durante el tiempo que hemos estado estudiando. Y como resultado conseguir nuestro título de docentes en este caso.

Sin embargo, esta no ha sido la única la razón para hacerlo ya que he tenido algunas más. Aunque sin quitar que esta primera ha sido la que más me ha influenciado. Otra de razones por las que he realizado este TFG ha sido a causa de algunos de los contenidos que nos han explicado en una de las asignaturas de la mención de Educación Física. Estos son los siguientes: las habilidades motrices y las progresiones. Ambos contenidos me llamaron

tanto la atención en la forma en que los han explicado y nos los han enseñado. Esto provocó que después de poner práctica una de ellas me llamase tanto la atención que despertó mi interés por este tema. Por consiguiente, mi trabajo trata sobre esa habilidad en concreto, la trepa.

De igual manera, otra de razones de elegir este tema es debido a las bases que tiene esta habilidad en el desarrollo psicomotriz del alumnado. Ya que el niño/a antes de empezar a andar, empieza a gatear por el suelo intentando mantener el equilibrio al estar de pie junto con la coordinación de sus segmentos corporales al desplazarse. Esa coordinación y equilibrio se desarrollan en una de las fases de la trepa. Ya que es aquí donde empieza valerse por sí mismo a partir sus manos para ponerse de pie desde la posición de cuadrupedia, según Meinel y Rigal (1987) “el niño utiliza sus miembros superiores para trepar desde la cuadrupedia hasta la posición erecta”. Esto nos indica que esta habilidad la podemos tratar desde las primeras etapas educativas siempre adaptando las actividades acordes a sus capacidades.

## **4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA**

En este epígrafe voy a hablar sobre todos los conceptos relacionados con el tema a tratar centrado en la enseñanza de la habilidad trepa en el alumnado de 6º de Educación Primaria para ello me voy a basar en diferentes autores. En primer lugar, abordaré el tema de las habilidades motrices centrándome en su definición, su clasificación y en aspectos relacionados con su enseñanza en la Educación Primaria.

En segundo lugar, me centraré en las habilidades motrices básicas explicando que son, la clasificación de estas habilidades. Y centrándome concretamente en la habilidad de trepa por cuerda en nudos, siguiendo por trepa en mástil y finalizando con trepa por cuerda lisa.

Por último, finalizaré con el Análisis Global de Movimiento, comentando en que consiste y explicando las partes que lo conforman. Estas partes son las siguientes: análisis de materiales, análisis físico-motor, análisis técnico y enlaces y combinaciones.

## **4.1. Habilidades motrices**

En este epígrafe, en concreto me centraré en la definición de habilidades motrices, explicaré sus clasificaciones y algunos aspectos relacionados con su enseñanza en la Educación Primaria.

### **4.1.1. Definición**

El término de habilidad motriz ha sido definido por varios autores. Entre estos autores se encuentra B. Knapp (1936) que define habilidad como la capacidad adquirida por el aprendizaje de producir unos resultados previos con el máximo acierto y frecuentemente con el mínimo coste en tiempo y energía.

Aunque Guthrie (1957) concreta más que B. Knapp (1936) al definir la habilidad motriz como la capacidad de conseguir a través del aprendizaje unos resultados fijados previamente con un mayor éxito y con un mínimo de energía y tiempo.

En definitiva, ambos autores entienden el concepto como la capacidad que posee una persona para aprenderla por medio del aprendizaje y desarrollarla en el mínimo tiempo y con la mínima energía posible.

Al mismo tiempo, Batalla (1994) define habilidad motriz como el nivel de competencia de un sujeto en concreto enfrente de un objeto en específico. Aunque el objeto se obtenga de manera poco trabajada y económica, si el objeto se ha conseguido, se ha logrado la habilidad. Por otro lado, Singer (1983) la define como “todo aquella acción muscular o movimiento del cuerpo requerido para la ejecución con éxito de un acto deseado”

Después de haber leído las definiciones de estos y más autores puedo contemplar que una habilidad motriz es todo aquello que el alumnado hace y que consigue una recompensa una vez realizado a través de un movimiento del cuerpo. Con la peculiaridad de que se lleve a cabo en el menor tiempo y con la menor energía.

Aunque si tuviera que elegir una de ella para tener que explicar al alumnado en que consiste una habilidad motriz sería la de Batalla (2000) ya que en su definición comenta que a pesar de que este poco trabajada el objeto si se ha obtenido, la habilidad esta aprendida. Esto por consiguiente hace que piense que el alumnado no tiene que saber hacer perfectamente la habilidad simplemente con que sepa cómo realizar a través de los contenidos conceptuales ya la tiene conseguida. En otras palabras, para dominar una

habilidad no tenemos por qué saber hacerla perfectamente si sabemos los pasos y las técnicas para realizarlas.

Esta idea, debemos intentar enseñarla desde el primer día que empezamos a trabajar en las clases de Educación Física con el tema de las habilidades motrices. De esta manera, hacemos comprender al alumnado que simplemente porque una habilidad no la puedan poner en práctica como los demás no significa que no sepan como hacerlo.

#### **4.1.2. Clasificación**

Una vez que he explicado como entienden algunos autores sobre que es una habilidad motriz. Me voy a centrar en la agrupación y clasificación que se puede hacer de estas habilidades la cual es la siguiente: habilidades motrices básicas y específicas. Ambas tienen relaciones y discrepancias entre sí.

Según Santiago (2015) las habilidades motrices básicas son aquellas conductas y aprendizajes que una persona obtiene. Estas se caracterizan por la indeterminación ya que no atiende a ningún modelo en específico y conocido de un movimiento o gesto que forma parte de una actividad regulada.

En cambio, Sánchez Bañuelos (1986) define las habilidades motrices específicas como “toda aquella actividad de índole físico en torno a la consecución de un objeto concreto enmarcado por unos condicionamientos previos y bien definidos en su realización”.

Una de las relaciones entre ambos tipos de habilidades es que a partir de una habilidad básica en el aula nos sirve como base para desarrollar una habilidad específica. Conocer esto a la hora de programar nos ayuda a crear Unidad Didácticas (U.D.) centrándonos en una básica para dar pie después de una serie de actividades a una específica.

Teniendo en cuenta ambas definiciones, una de las diferencias es que las habilidades específicas hacen referencia a un objeto centrandolo las actividades que desarrollan este tipo de habilidades en una o meta en concreto y determinada por el docente.

Otra de las diferencias entre ambas se relacionan con las características del alumnado. Estas son: la edad del alumnado y el grado de experiencia y aprendizaje de ellos mismo. En cuanto a la edad, es un factor importante ya que nos permite conocer que habilidades son las que se pueden realizar y poner en práctica con el alumnado durante su etapa educativa. Por ejemplo, entre los 5-6 hasta los 13-14 las habilidades que se desarrollan

son las básicas. En cambio, a partir de los 12-13 años las habilidades que se realizan son las específicas ya que el alumnado tiene un cierto bagaje de movimientos.

Asimismo, saber cuando se desarrolla una habilidad motriz básica y una específica nos ayuda a la hora de programar. Ya que teniéndolo en cuenta las actividades que prográmenos irán de acorde a esto junto con las capacidades que tiene el alumnado para realizalas. Debido a que no es lo mismo realizar una actividad de cuadrupedia en Educación Infantil donde aprenden a realizar esta habilidad que en Educación Primaria que ya tienen los conocimientos para realizar.

En cuanto al grado de experiencia y aprendizaje, hace referencia a la metodología que se pone en práctica para que el alumnado las aprenda. Las habilidades básicas se enseñan de manera global y son ellos mismos quienes realizan sus propias creaciones. Por el contrario, las habilidades específicas se desarrollan de manera analítica y a través de la imitación de modelos.

En la siguiente tabla se muestran las características de las habilidades motrices básicas y específicas. Estas son las siguientes: los objetivos que persiguen, las características del alumnado, las características motrices implicadas y la orientación metodología.

	HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS	HABILIDADES MOTRICES ESPECÍFICAS
OBJETIVOS QUE SE PERSIGUEN	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Persiguen aprendizajes polivalentes.</li> <li>2. Pretenden que se cumpla el principio de transferencia.</li> <li>3. Persiguen la formación de una amplia base motores.</li> <li>4. El objetivo final no es el rendimiento ni la</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Los aprendizajes son monovalentes.</li> <li>2. Su adquisición es más sencilla si existe el principio de transferencia.</li> <li>3. Persiguen el aprendizaje y perfeccionamiento de un reducido</li> </ol>

	máxima eficacia en la ejecución.	número de gestoformas. 4. El objetivo final, persigue el rendimiento y la máxima eficacia en la ejecución.
CARACTERÍSTICAS DE LOS ALUMNOS	Se orienta a alumnado en edades comprendidas entre los 6-12 años y/o individuos noveles.	Se inician a partir de los 12 años y suelen requerir un bagaje motor previo.
CAPACIDADES MOTRICES IMPLICADAS	Destacan los aspectos perceptivos y de coordinación frente a las capacidades físicas.	Además de la percepción y de la coordinación requieren de un alto grado de capacidades físicas.
ORIENTACIÓN METODOLÓGICA	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se utilizan diferentes medios en su aprendizaje.</li> <li>2. Se fundamenta en el movimiento natural y espontaneo de los niños a partir de unos esquemas de movimiento bien definidos.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se actúa de forma unilateral en su aprendizaje.</li> <li>2. Se fundamentan en las técnicas y gestoformas deportivas, de la expresión, de la condición física, etc.</li> </ol>

Fuente: Santiago. (2015b, enero 28). Tema 30 - *Las habilidades básicas. Concepto, clasificación y análisis. Evolución.*

Por otro lado, Batalla (2000) distingue entre habilidades motrices abiertas y habilidades motrices cerradas. Las primeras habilidades hacen referencia a aquellas que se realizan en un entorno desconocido e impredecible por lo que existe un grado elevado de incertidumbre. En consecuencia, es difícil de prever la respuesta motriz que llevará a cabo el alumnado.

Asimismo, las habilidades motrices cerradas son aquellas que se realizan en un entorno conocido, estable y predecible por lo que el grado de incertidumbre es menor que en las anteriores. Y, por consiguiente, es fácil de conocer la respuesta motriz que ejecutará el alumnado.

Aunque, estos autores hacen clasificaciones diferentes sobre las habilidades motrices hay un aspecto que tiene en común en, y es que para ellos las primeras, abiertas y básicas, que se desarrollan son inexpertas ya que no tienen referencias en las que fijarse por lo que muchas veces no sabemos como responderán. En cambio, las segundas, cerradas y específicas, ya conocen como se realizan ya que tienen conocimientos previos sobre ellas haciendo conozcamos como sepan pueden actuar.

En resumen, conocer estas clasificaciones, las definiciones y las diferencias que realizan los autores de cada una de ellas ayuda a conocer más en profundidad estas habilidades y como las podemos enseñar al alumnado. Ya que tenemos varios puntos de vistas haciendo que tengamos varias ideas que podemos enseñar al alumnado sobre algunas de las clasificaciones que existen de las habilidades motrices.

#### **4.1.3. Aspectos relacionados con su enseñanza en la Educación Primaria**

Batalla en su libro *Habilidades Motrices* (2000) recoge las bases del pensamiento sobre el funcionamiento del sistema sensoriomotor de Welford en 1968. Según este autor la conducta motriz se realiza a través de tres procesos que son de recogida, análisis y tratamiento y que se agrupan en tres mecanismos. Estos son los siguientes:

El primero de ellos es el mecanismo perceptivo. Este mecanismo se encarga de los procesos que obtienen y analizan la información del entorno cercano y del propio sujeto. Y, como consiguiente, aportando la información precisa para realizar la acción motriz. Normalmente, en nuestro día a día recibimos multitud de estímulos por parte del entorno. Por lo que debemos elegir y seleccionar solo aquellos que son más significativos para nosotros y que nos proporcionen el mejor desarrollo de la acción motriz que deseamos realizar.

El segundo de ellos es el mecanismo decisional el cual se encarga de decidir la acción motora a realizar. Un dato a destacar es que en los niños esta acción es más lenta que en los adultos. Esta decisión se basa en el mecanismo perceptivo y el conocimiento previo que posee el alumnado.

Y el último de ellos es el mecanismo efector que se encarga de poner en marcha la acción motora de forma correcta la cual se ha decidido en el mecanismo decisional y que parte del mecanismo perceptivo. En esta fase se especializan los programas motores adaptándose a la situación a realizar.

Una vez que sabemos cómo se realiza una conducta motriz toca ver cómo se enseñan las habilidades motrices. Para ello Batalla (2000) nos indica una serie de pautas que podemos seguir para formar al alumnado en estas habilidades. Estas pautas son las siguientes: motivación; nivel de activación y aprendizaje; conocimientos previos; información y repetir, automatizar y variar.

### **Motivación**

La motivación es algo que últimamente está aceptada como una parte del aprendizaje del alumnado. Algunos autores concuerdan que lo mejor para que el alumnado aprenda es que debe confrontarse en situaciones las cuales les estimule, les genere tensión y les cree unas expectativas.

Batalla (2000) propone una serie de pautas que facilitan la motivación del alumnado durante las clases. Por un lado, el alumnado tiene que ver el sentido y la finalidad de aquello que se le está enseñando. De la misma manera el alumnado debe sentirse capaz de aprender por sí mismo. Por lo que las actividades deben ajustarse a las posibilidades de cada uno.

Al mismo tiempo, un aspecto importante es informar de manera correcta, sencilla y clara sobre aquello que queremos que hagan. Por ello, la información sobre la ejecución tendrá que contribuir a que el alumnado asigne causas correctas a su aprendizaje sobre los resultados obtenidos. Además, tenemos que crear un ambiente positivo en el que se anime a participar y donde el alumnado no sienta el miedo al fracaso. Al igual que crear y poner en práctica actividades que sean divertidas y variadas.

## **Nivel de activación y aprendizaje**

Para Batalla (2000) la activación es “*el grado de ansiedad o estrés de un sujeto frente a una tarea determinada*”. Al mismo tiempo, se ha comprobado que la activación tiene relación con el rendimiento. Esta relación no solo se centra en el alumnado, sino que también, con diferentes características que son las siguientes: la primera de ellas hace referencia a la dificultad de la tarea y la segunda de ellas a los requerimientos de la tarea, es decir, las actividades que requieren rendimiento físico.

Por otro lado, existen diferentes estrategias que ayudan a aumentar o disminuir el nivel de activación del alumnado. Estas son las siguientes: el juego, la competición y el uso de elementos reforzadores.

## **Conocimientos previos**

Hoy en día, la idea de partir de lo que el alumnado sabe sobre un nuevo tema se tiene en cuenta en las aulas y en la forma de enseñar. No obstante, el aprendizaje es un proceso constante de reconstrucción en el que los conocimientos previos son la base para aprender nuevos contenidos. Para ello es necesario conocer el nivel inicial del alumnado. Además, de controlar la dificultad de las actividades al igual que variar las condiciones de las actividades haciendo que cada individuo trabaje en el nivel que más le conviene. Y, por último, evaluar el proceso de aprendizaje para realizar las adaptaciones necesarias.

## **Información**

La transmisión de la formación según este autor es aspecto fundamental que ayuda con el éxito de los aprendizajes motrices. Este proceso debe cumplir los siguientes aspectos: debe ser clara y fácil de comprender, además de breve y de afrontar los aspectos más importantes.

Por otro lado, la información inicial que se da al inicio de las actividades también tiene que tener en cuenta los siguientes aspectos. El primero de ellos es informar claramente de aquello que se precisa del alumnado. Además, no son “tabulas rasas”, por lo que en algunas ocasiones ya tienen una serie de conocimientos y opiniones sobre lo que vamos a enseñar. Igualmente, la información tiene que llegar de forma correcta para todo el

alumnado y tiene que existir poco tiempo entre la información que se proporciona y el inicio de las actividades.

Asimismo, hay que tener en cuenta el conocimiento de los resultados o “feed-back” que según Batalla (2000) es aquella información la cual el sujeto obtiene de la ejecución y los efectos de la acción motriz que ha desarrollado anteriormente. Además, debe cumplimentar las siguientes condiciones. Por un lado, es necesario informar sobre la acción desarrollada al finalizarla. Además, de dejar un tiempo prudencial entre la recepción de la información y el inicio de la nueva acción motriz. Así como, tener en consideración que tanto el “feed-back” como el conocimiento de ejecución no sólo proporciona información, sino que también, proporciona motivación y activación del alumnado.

### **Repetir, automatizar y variar.**

Batalla (2000) propone que al enseñar una técnica es preciso determinar los aspectos comunes que se desarrollan en ella y que se automatizan con la práctica. La ejecución de los gestos técnicos de los diversos deportes tiene una serie de puntos comunes, básicos y fundamentales. Al mismo tiempo, cada alumno/a realiza esta ejecución de distinta manera.

Lo que este autor propone es que se deben realizar de la misma forma a través de la repetición y asegurando así su automatización. Cuando ya están detectados los aspectos claves de una habilidad se debe variar las condiciones de la práctica facilitando así la adaptación a diversos contextos. En otras palabras, fomentar la variedad de ejecución de forma estable y repetitiva de los aspectos fundamentales de una habilidad.

En pocas palabras, conocer estas pautas y además ponerlas en práctica nos proporciona un mayor aprendizaje por parte del alumnado ya que partimos y ponemos en práctica algunos aspectos que nos han enseñado durante la carrera. Además, he podido ver algunos de ellos en funcionamiento en una clase con alumnos. Como consecuencia, durante la realización de la Unidad Didáctica desarrollada en este trabajo estas pautas las tendré en cuenta durante las actividades.

## **4.2. Habilidades motrices básicas**

En este apartado me voy a centrar en concreto en las habilidades motrices básicas, explicando que son estas habilidades según diferentes autores y las clasificaciones que realizan de esas habilidades. Así como sus definiciones y centrándome concretamente en la habilidad de trepa y los diferentes tipos de trepa que el alumnado puede realizar en Educación Primaria.

### **4.2.1. Definición**

Batalla (2000) define habilidad motriz básica como aquella habilidad general, amplia y común a todos. Las cuales realizamos en el día a día y que nos sirven como base para desarrollar habilidades más complejas y específicas que son las habilidades motrices específicas. Ejemplos de estas habilidades básicas son: los desplazamientos, los saltos, los giros y los lanzamientos. En cambio, ejemplos de las habilidades motrices específicas serían los siguientes: trepa, salto en plinto, malabares, barra de equilibrios

Desde mi punto de vista la definición que realiza este autor es sobre la que se basa mi trabajo ya que no solo explica que es una habilidad motriz básica, sino que también una específica sobre la cual se fundamenta mi TFG. De este modo esta definición sería lo primero que comentaría en una clase sobre este tema ya que refleja la esencia de él.

### **4.2.2. Clasificación**

La clasificación de las habilidades motrices básicas también se puede agrupar en diferentes atendiendo a diferentes autores como ocurre con la clasificación de las habilidades motrices.

Siguiendo con la agrupación de Ruíz Pérez (1994) nos encontramos con los siguientes tipos de habilidades básicas. La primera clasificación son las habilidades locomotrices que son aquellas habilidades en las que la característica que predomina es la locomoción. La segunda clasificación son las habilidades no locomotrices las cuales son aquellas habilidades en las que su característica es el manejo y el dominio del cuerpo en el espacio. Y, la última de clasificación son las habilidades de proyección-recepción que son aquellas habilidades en las que predominan la proyección, el manejo y recepción de móviles y objetos.

Al mismo tiempo, Fernando y Navarro (1989) clasifican estas habilidades en dos tipos. Estos tipos son locomotrices-manipulativas y manipulativas. Con respecto a las primeras, habilidades locomotrices-manipulativas, en esta agrupación se distinguen entre transportes y conducciones. Las habilidades transportes hacen referencia a aquellas que se relacionan con soportar, portar y llevar objetos. Mientras las habilidades conducciones hacen referencia a aquellas que se relacionan con caminar, dirigir y guiar objetos.

Y con relación a las segundas, habilidades manipulativas, en esta agrupación se distinguen entre lanzamientos y recepciones. Las habilidades de lanzamientos serían: empujar, tirar y lanzar objetos entre otras. Y las habilidades de recepciones serían: agarrar, coger y atrapar objetos entre otras.

Por otro lado, para Serra (1983) las habilidades motrices básicas son los desplazamientos, saltos, giros, lanzamientos y recepciones y el equilibrio. Aunque, incluye otro tipo a mayores entre las habilidades básicas y las específicas. Este tipo son las habilidades genéricas que serían las comunes a todos los deportes. Como, por ejemplo, golpes, impactos, conducciones, bote, etc.

Para concluir con la clasificación de las habilidades motrices básicas voy a explicar la que realiza Batalla (2000) y la que sigo a lo largo de este trabajo. Este autor las clasifica en: desplazamientos, giros, saltos y manejo y control de objetos donde se incluyen: lanzamientos y recepciones.

La clasificación que realiza Batalla (2000) es igual a la que realiza Serra (1983), aunque este segundo autor incluye también el equilibrio en la agrupación de habilidades motrices básicas. En cambio, para mí el equilibrio forma parte de las capacidades físicas por lo que esa clasificación en este caso no me sirve como base para mi trabajo, pero la clasificación de Batalla (2000) sí.

#### **4.2.2.1. Desplazamientos**

Para Batalla (2000) los desplazamientos son *“aquellas habilidades cuya función es la traslación del sujeto de un punto a otro del espacio”*. Dentro de los desplazamientos distingue entre los habituales y los no habituales. Algunos ejemplos del primer grupo serían la marcha y la carrera.

Dentro del segundo grupo hay una subdivisión entre desplazamientos activos que se realizan en planos horizontales y verticales y desplazamientos pasivos. Algunos ejemplos de desplazamientos activos serían las cuadrupedias y las reptaciones. En cuanto a desplazamientos verticales un ejemplo sería la trepa, que desarrollaré a lo largo de mi trabajo. En lo que respecta a desplazamientos pasivos algunos ejemplos serían los deslizamientos y los transportes.

Por otro lado, para Cepero (2000), M los desplazamientos son el hecho de trasladar el cuerpo de un lado a otro del espacio y tal y como indica son considerados como una habilidad básica por excelencia. Además, esta habilidad se encuentra en la mayoría de las demás ya que es consecuente del vínculo entre la persona y el medio que le rodea.

En definitiva, esta habilidad consiste en mover el cuerpo en el espacio. Pero, no solo se queda ahí ya que además da pie a que se realicen otras habilidades motrices. En cambio, el alumnado algunas de ellas no las aprende en el aula debido a que las desarrolla fuera de ella, haciendo que esos aprendizajes los lleve a las clases y través de las transferencias motrices realice habilidades nuevas cuya base son los desplazamientos. Aunque, he de mencionar que este tipo de habilidades también se deberían trabajar en las aulas, ya que puede suceder que algún/a alumno/a no haya adquirido del todo los conocimientos sobre esas habilidades. Por consiguiente, una forma de solucionarlo sería reforzándolas a través de actividades que todo el alumnado puede realizar sin problemas.

#### **4.2.2.1.1. Trepa**

Según el diccionario, trepar es “*subir a un lugar ayudándose de los pies y las manos*” En otras palabras, se puede definir trepa como una cuadrupedias donde el desplazamiento es vertical. Aunque, un dato a mencionar es que es complicado dar una definición técnica de esta habilidad ya que su realización varía en función del entorno donde se realice. No obstante, estos aspectos técnicos son comunes siempre e importantes. Por un lado, las extremidades superiores se utilizan normalmente más como equilibradoras que como tractoras. Por otro lado, el cuerpo tiene que colocarse a una cierta distancia de la superficie por la que trepa. Además, es muy importante asegurar la estabilidad de los apoyos antes de iniciar el avance. Asimismo, tanto al ascender como al descender es recomendable efectuar el desplazamiento con la parte ventral del cuerpo mirando hacia la pared o superficie de trepa.

En cambio, Miguel Aguado, A. (2001) realiza una definición de lo que es trepar, aunque he de mencionar que tiene más relación con la escalada que con la habilidad de trepar por cuerda que trato en este trabajo. Para este autor trepar *“es una habilidad motriz básica consistiendo en desplazarse por situaciones verticales o con inclinación acentuada, gracias a los miembros superiores e inferiores”*.

Después de leer estas dos definiciones, ambas concuerdan en que son subidas o desplazamientos verticales que se realizan gracias a la coordinación de manos y pies. Al leer estas definiciones puede parecer un poco complicado realizar este tipo de desplazamiento hasta puede dar un poco de miedo. Pero una vez que se conocen los aspectos y las técnicas necesarias para realizar esta habilidad esa sensación de miedo desaparece y solo queda intriga por saber cómo poner en práctica aquello que sabemos teóricamente. Para ello se realiza una progresión de esta habilidad partiendo de la cuerda más fácil y en la que todo el alumnado puede practicar hasta llegar a una más complicada y no todo el alumnado puede realizar, pero no porque no sepan sino porque sus condiciones y capacidades físicas están más limitadas para poder hacerlo.

#### **4.2.2.1.1.1. Trepa por cuerda con nudos**

El primer nivel de dificultad que presenta la habilidad de trepa se realiza en la cuerda con nudos. En ella se realizan habilidades que todo el alumnado puede realizar consiguiendo así obtener las capacidades y los conceptos técnicos necesarios para realizar esta habilidad. Además de crear una red de transferencias motrices necesarias para el desarrollo del esquema de movimiento. En esta primera cuerda el alumnado se familiariza con la habilidad conociendo así lo básico sobre las técnicas y los conceptos de ella. En este caso, la habilidad de trepa por cuerda.

La trepa en este tipo de cuerda nos ayuda a que el alumnado muestre interés por esta habilidad. Y al mismo tiempo, nos permite enseñarle lo necesario sobre ella, haciendo que coja confianza en sí mismo y se vea capaz de ponerla en práctica.

#### **4.2.2.1.1.2. Trepa por mástil**

El segundo nivel de dificultad que presenta la habilidad de trepa se realiza en el mástil. En ella se realizan habilidades de mayor dificultad que las anteriores y donde el alumnado aumenta las capacidades y los conceptos técnicos que había desarrollado y aprendido antes de esta habilidad. Además, de aumentar la red de transferencias motrices

necesarias para el desarrollo del esquema de movimiento. En el mástil, el alumnado domina la habilidad sabiendo casi por completo las técnicas y los conceptos de la habilidad. En este caso la habilidad de trepa por mástil.

La trepa en este tipo de cuerda ayuda a reforzar esos conocimientos y capacidades que ha conseguido con la cuerda anterior y rematar con aquellos con los que pueda tener más complicación. Además, nos permite observar hasta donde es capaz de llegar cada alumno/a en esta habilidad en concreto.

#### **4.2.2.1.1.3. Trepa por cuerda lisa**

El tercer nivel de dificultad que presenta la habilidad de trepa se realiza en la cuerda lisa. En ella se realizan habilidades de mayor dificultad donde el alumnado aumenta las capacidades y los conceptos técnicos que había desarrollado y aprendido antes de esta habilidad. Además, de aumentar la red de transferencias motrices necesarias para el desarrollo del esquema de movimiento. Este tipo de cuerda se utiliza en el perfeccionamiento, es decir, cuando el alumnado ya domina completamente las técnicas y los conceptos de la habilidad.

La trepa en esta última cuerda es para aquellos alumnos que tienen las capacidades necesarias para realizarla ya que esta cuerda al ser lisa y no con nudo o un mástil cuesta más poner en práctica esta habilidad. Debido a que no tiene nudos como la primera y es más fina que la segunda haciendo que la trepa requiera de un desarrollo mayor de sus capacidades físicas. Aunque, esto no significa que los alumnos/as que no puedan realizar no sepan como hacerlo, sino que no un menor desarrollo de sus capacidades físicas.

#### **4.2.2.2. Giros**

Según Batalla (2000) los giros son “*movimientos de rotación del conjunto del cuerpo alrededor de uno de sus ejes longitudinal, transversal, y anteroposterior.*” Dentro de los giros se incluyen las habilidades que implican un movimiento completo de rotación del cuerpo alrededor de uno de los ejes imaginarios. Estos ejes son los siguientes: el primero de ellos es el eje vertical también denominado longitudinal el cual atraviesa el cuerpo en dirección abajo-arriba. El segundo es el eje horizontal o también denominado transversal el cual atraviesa el cuerpo en dirección izquierda-derecha. Y, el último es el eje posterior que además se denomina sagital el cual atraviesa el cuerpo de delante a detrás.

De igual manera, Santos (2011) define el giro como “cualquier rotación total o parcial, a través de los ejes imaginarios que atraviesan el cuerpo humano” y Blández (2009) los define como la «acción de rotar el cuerpo sobre cualquiera de los tres ejes».

En definitiva, estos tres autores entienden que el giro como una vuelta que se realiza sobre los tres ejes imaginarios que posee el cuerpo de una persona. Es decir, que cada vez que estamos de pie y nos giramos para coger o realizar algo estamos realizando la habilidad de giro. Por lo que a la hora de ponerla en práctica con el alumnado la podemos enseñar a través de juegos o acciones que realizan normalmente, pero llevándolo al ámbito educativo de manera que de una acción sacarían los contenidos, aspectos, técnicas que influyen en ella y que tienen relación con el giro.

#### **4.2.2.3. Salto**

Según el diccionario, saltar es *la acción de levantarse del suelo gracias al impulso del tren inferior*. Esta habilidad al igual que pasaba con la trepa tiene una dificultad en cuanto a realizar una descripción técnica. Aunque, en la mayoría de los saltos existen unas fases presentes las cuales presentan unas funciones y peculiaridades técnicas. Estas fases son las siguientes: las acciones previas, la batida, la fase aérea o vuelo y la recepción o caída.

Aunque hay autores que consideran el giro como un desplazamiento para Ortega y Blázquez, (1988) el salto es un movimiento en el que está implicado un despegue del cuerpo del suelo, realizado por uno o ambos pies, quedando este suspendido en el aire momentáneamente y volviendo luego a tocar el suelo.

Esta habilidad el alumnado la suele realizar constante en su vida diaria, aunque desde mi punto de vista nadie se pone a pensar en que consiste y como lo realiza simplemente lo hace después de muchos intentos y fallos y errores. Por lo que a la hora de enseñar esta habilidad y todo lo relacionado con ella, una idea sería hacerlo de tal manera de que el alumnado sea completamente consciente no solo de las fases que tiene, sino también, de como actúa el cuerpo en cada una de ellas. De esta forma el alumnado tiene que pensar y razonar como la simple acción de saltar tiene un trasfondo que no se habían dado cuenta hasta ese momento.

#### **4.2.2.4. Lanzamientos**

Batalla (2000) define los lanzamientos como “*la acción de desprenderse de un objeto mediante un movimiento vigoroso de uno o ambos brazos.*” He de mencionar, que la habilidad de lanzamientos forma parte de la agrupación de manejo y control de objetos que realiza este autor.

Dentro de los lanzamientos se pueden diferenciar una gran variedad de variantes en función de los siguientes elementos: la mecánica de ejecución como, por ejemplo, uno o dos brazos, recorridos segmentarios diferenciados, presencia o ausencia de acciones previas, etc. El objeto lanzado como, por ejemplo, balón, maza, implementos atléticos, etc. El requerimiento principal de la acción como, por ejemplo, precisión, distancia, valor estético, etc. Y las condiciones de práctica como, por ejemplo, en solitario, con colaboración, con oposición, etc.

Por otro lado, Capllonch (2005) define los lanzamientos “como uno de los patrones básicos con gran aplicación a las habilidades específicas que los alumnos desarrollarán más tarde”.

Estos dos autores entienden de manera diferente lo que son los lanzamientos. Aunque ambos tienen razón en sus definiciones, la diferencia es que Batalla realiza una definición más específica y Capllonch la realiza sin dar muchos detalles de ella.

A pesar de esto una definición teniendo en cuenta lo que han dicho ambos autores y que se puede enseñar al alumnado sería la siguiente: lanzamiento es una acción que se pone práctica en habilidades específicas cuya finalidad es liberarse de un objeto a través de un movimiento de uno o de los miembros superiores. De esta manera, el alumnado aprende lo que es teniendo en cuenta lo que ambos autores entienden por lo que es un lanzamiento.

#### **4.2.2.5. Recepciones**

Según Batalla (2000) la recepción es “*la acción de interceptar y/o controlar un móvil en desplazamiento por el espacio.*” Dentro de esta habilidad se puede realizar una distinción entre recepciones propiamente dichas y las recepciones paradas. Las primeras hacen referencia a las recepciones cuya finalidad es interceptar y controlar un objeto determinado. Como, por ejemplo, pelota, maza, disco volador, etc. Las segundas

recepciones hacen referencia a las que la finalidad u objetivo principal es atrapar la trayectoria del objeto imposibilitando que alcance el objeto para el que fue lanzado.

De igual manera, según Mc Clenaghan y Gallahue (1985) la recepción consiste “en detener el impulso de un objeto que ha sido arrojado utilizando brazos y manos”. Estos autores a diferencia de Batalla especifican sobre las partes del cuerpo que están implicadas en la realización de esta habilidad. Esta concreción hace que el alumnado a la hora de aprender y poner en práctica esta habilidad lo hagan acorde a ello, haciendo que tengamos que especificar y concretar a la hora de programar actividades relacionadas con esta habilidad motriz básica.

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

En este apartado voy a comentar que es el Análisis Global de Movimiento (AGM) y como sus apartados influyen en la realización y la puesta en práctica de las habilidades. Las cuales se desarrollan dentro de la progresión de trepa que se desarrolla a lo largo de este trabajo. Con una doble finalidad, ya que tiene una finalidad para alumnado y otra personal. La finalidad del alumnado consiste en que aprendan lo mayor posible al realizar la progresión de esta habilidad. Y a nivel personal es crear una progresión teniendo en cuenta todos los aspectos, técnicas, materiales, etc. que influyen en la habilidad. Además, de conseguir que la explicación sea adecuada.

El AGM es una estructura metodológica que sirve de apoyo y ayuda al docente de Educación Física (E.F.) con la preparación de las clases. Además, con la propuesta de actividades dado que ayuda a interpretar la motricidad desde una perspectiva global y abierta. Así como, descubrir los factores que influyen en ella (Abardía, F. 1997).

Esta metodología surgió de la necesidad de la asignatura Educación Física de Base cuando intentó transmitir de los contenidos que se imparten durante las clases de modo que alumnado no solo los aprendiera de forma teórica, sino también, de forma práctica. Al mismo tiempo, el AGM facilita elaborar progresiones “abiertas” que permite diseñar sesiones de E.F. contemplando los siguientes puntos (Abardía, F. 1997).

El primero de ellos la justificación de los recursos que se utilizan en las sesiones. De este modo el alumnado conocería la razón y fundamentación de usar esos materiales en concreto durante las clases y no otros. El segundo de ellos es el acceso progresivo a las

actividades realizadas. Al desarrollar las actividades teniendo en cuenta una progresión el alumnado aprende como se realizan las habilidades, partiendo desde cero hasta llegar a saber y conocerlas a la perfección gracias a los contenidos conceptuales. Y el último de ellos es la coherencia en cuanto a los aprendizajes que se imparten. Es decir, todos los aprendizajes que se enseñan y que el alumnado aprende tienen relación entre sí. (Abardía, F. 1997).

Aunque, la idea surge a algunos profesores de E.F. de la Universidad de Valladolid. Su base es la teoría psicotécnica de Jean Le Boulch en cual lo principal es el movimiento. Debido a que para este autor tiene una influencia importante el desarrollo de la persona.

Por otra parte, el AGM es una herramienta en el profesorado realiza una serie de análisis. Los cuales ayudan a analizar en detalle la habilidad o habilidades motrices que queremos llevar a cabo en el aula con nuestro alumnado. Además, nos permite desarrollar una progresión coherente y con evolución de las capacidades del alumnado. Permitiendo así que las actividades se adapten al alumnado logrando que tengan una experiencia favorable.

Asimismo, al realizar estas progresiones no sólo trabajamos una habilidad en concreto. Sino que también, estamos dando las pequeñas pinceladas que sirven como base para futuras actividades haciendo que seamos capaces de realizarlas. Esto se denomina transferencia motriz.

Como mencioné anteriormente, este análisis da pie a una progresión por el alumnado aprende a su ritmo. Adaptándose así las actividades al alumnado y no el alumnado a ellas. Ya que la finalidad de una progresión es la evolución de las capacidades del alumnado según se van ejecutando las actividades.

El AGM se compone de varios subanálisis en el que cada uno de ellos nos aporta datos importantes para el desarrollo adecuado de la progresión abierta que pondremos en práctica con el alumnado. Estos son los siguientes: análisis de materiales, análisis de factores físico-motrices, análisis de factores perceptivo-motrices, análisis técnico y enlaces y combinaciones.

De igual manera, estos análisis nos ayudan a descubrir los contenidos conceptuales que el alumnado aprenderá a través de las actividades. Además, de tener en cuenta los factores físico-motrices y perceptivo-motores ya que nos condicionan las tareas a realizar.

Además, de tener en cuenta al alumnado dado que cada uno tiene un nivel que condiciona su aprendizaje y desarrollo de la habilidad. Pero también, hay que tener en consideración si hay algún alumno/a lesionado ya que influye en la realización de las actividades, así como en su proceso de aprendizaje. Por lo que hay que adaptarse a ellos para conseguir ese aprendizaje.

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

Este análisis es el primero que se desarrolla y como su nombre indica se centra en los materiales que se van a poner en práctica durante la actividad. Además, de observar cómo influyen en el desarrollo de las actividades.

Este análisis es, desde mi punto de vista, el más importante ya que nos ayuda a saber de primera mano todo lo que influye en el desarrollo de las actividades y lo que se toca. Además, asegura la seguridad de los materiales que se van a emplear para poner en práctica la habilidad. Dado que gracias a él conocemos todas las características de los materiales que influyen en la habilidad.

Por otra parte, desarrollar este análisis permite crear una variedad de actividades como estímulos. Lo que da pie a la base de la psicomotricidad. Para analizar los materiales que influyen debemos tener en cuenta varias características. Estas son las siguientes: peso, tamaño, forma, color, estabilidad, suelo, calzado, ropa, etc. Ya que todos estos influyen en la puesta en práctica de la actividad.

#### **4.3.2. Análisis físico-motor**

El segundo análisis que forma parte del AGM es el análisis de factores físico-motores. Como su nombre indica nos habla de los factores que influyen en el desarrollo de la actividad y en el aprendizaje del alumnado.

Este apartado nos indica la capacidad física básica que toma preferencia en el proceso de la habilidad. Esto permite que nos centremos en ella o ellas a la hora de realizar la progresión y la puesta en práctica. En este análisis van a aparecer capacidades como: fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad.

Conocer todas estas capacidades nos permite diseñar y tener una base para las transferencias motrices, las cuales se refuerzan en el siguiente análisis. Haciendo así una ruta motriz en el aprendizaje del alumnado. Como consecuencia al cambiar de materiales y lugares, el alumnado puede realizar las actividades gracias al esquema de movimiento. Que se ha formado con la ayuda de las transferencias motrices, las cuales el alumnado ha adquirido de manera inconsciente a través de las actividades.

#### **4.3.3. Análisis perceptivo-motor**

Este análisis, el análisis perceptivo-motor, es el tercer apartado del AGM. Y como sucede con los análisis anteriores este también nos indica con su nombre en que se centra. En concreto, este punto se centra en todas las capacidades físicas que se trabajan en la habilidad.

Además de indicarnos los aspectos que proceden del exterior del cuerpo, es decir, las sensaciones exteriores y que afectan a nuestro cuerpo y por lo tanto a nuestro desarrollo de la habilidad que estamos trabajando. Algunos ejemplos de estas sensaciones son los sentidos como el sentido háptico, la vista, etc. y las emociones también nos influyen en nuestro desarrollo.

Algunos ejemplos de las capacidades que nos podemos encontrar son: el equilibrio, la coordinación, la lateralidad, el tempo, la dosificación de impulso, el cálculo anticipado de la trayectoria, la disociación segmentaria, etc. Conocer todos estos aspectos ayudan a saber lo que tengo que trabajar en cada una de las actividades ya sea de forma global o individual.

Como mencioné en el apartado anterior, en él se formaban las bases para las transferencias motrices, pero que era aquí donde tomaban más valor. Esto es así ya que en este análisis se concreta sobre lo que se necesita para poner en práctica la habilidad deseada. Haciendo así que se formen por completo las transferencias motrices.

Estas transferencias motrices nos van a beneficiar en nuestro trabajo como docentes ya que se relacionan con ambos análisis de factores. Y nos da pie a que el alumnado tenga una pequeña base sobre cómo realizar habilidades que sean parecidas, es decir, que compartan un esquema de movimiento parecido.

#### **4.3.4. Análisis técnico**

Este es el cuarto de los análisis que forman parte del AGM y se centra en los aspectos técnicos que se trabajan en el desarrollo de la habilidad. Estos aspectos se sacan a través de la observación y la indagación sobre cómo se realiza.

Un dato a destacar, es que muchas veces no hemos hecho esas habilidades por lo que la mejor manera de sacarlos es imaginando que estamos haciéndola. Y una vez que lo tenemos nos vamos fijando con absoluto detalle en los elementos técnicos que aparecen en nuestro cuerpo mientras la realizamos.

Este análisis se realiza una vez tenemos los anteriores ya que sabemos en que nos tenemos que fijar. Debido a que en este apartado hay que desarrollar y desglosar el cuerpo en partes y explicar el o los aspectos técnicos que se ponen de manifiesto en esa parte en concreto.

Por otro lado, este análisis ayuda a elaborar una progresión de actividades de manera coherente y con sentido. Ya que al conocer los aspectos técnicos no ayuda a centrar y crear actividades donde solo se trabaje un o dos aspectos. Haciendo así una consecuencia de las técnicas a emplear, además de permitirnos ver con detalle cada una de ellas.

Al mismo tiempo, en este análisis aparece algo muy importante que son los contenidos conceptuales. Estos son los conceptos que el alumnado debe llevarse en su mochila del esquema corporal y que le van a servir para realizar la habilidad sin necesidad de que haya un docente al lado diciéndole lo que tiene que hacer. Ya que los contenidos conceptuales reflejan los aspectos más importantes que el alumnado debe aprender e interiorizar de esa habilidad.

Para comprender de manera correcta los aspectos técnicos de una habilidad una forma es a través de la representación gráfica de lo que se quiere desarrollar. Destacando el movimiento o gesto que realiza cada parte del cuerpo y el concepto relacionado con ello.

Este proceso no solo ayuda a que el alumnado visualice mejor la habilidad y las técnicas que se precisan para ella, sino también, sirve para autoevaluarse ya que pueden ver si ha realizado correctamente el análisis y tiene sentido o no. Pero, además, nos sirve de ayuda a nosotros como docentes ya que nos permite explicar de manera gráfica las indicaciones, posturas, movimientos, posiciones, etc. que tiene que realizar el alumnado para el aprendizaje y desarrollo de la habilidad.

#### **4.3.5. Enlaces y combinaciones**

El último de los apartados del AGM es de enlaces y combinaciones. Este análisis nos sirve como unión de todos los anteriores de tal forma que nos ayuda con la realización de la habilidad motriz central. En él se encuentran enlaces y combinaciones de diferentes dificultades, generando así una mayor calidad de progresión. Los enlaces son la suma consecutiva de habilidades. Y las combinaciones son la fusión de dos habilidades motrices en el mismo momento.

Para realizar este análisis, algo interesante de hacer, sería realizar un listado de habilidades que el alumnado ya ha trabajado anteriormente o que ya conoce. Favoreciendo así el aprendizaje y desarrollo motriz del alumnado.

Por otro lado, este análisis a diferencia de los anteriores se organiza en una tabla con tres columnas en las que se escriben las habilidades a realizar. En la primera y tercera columna se colocan los enlaces que se realizan antes y después de la habilidad. Y en la segunda columna se colocan las combinaciones que se realizan al mismo tiempo que la habilidad.

Realizar este análisis nos asegura tener una variedad de actividad diferentes para nuestra U.D. ya que podemos realizar una cantidad casi infinita de enlaces y combinaciones para una habilidad en concreto. Pero siempre con sentido y coherencia.

#### **4.3.6. Progresión**

Una vez que tenemos hecho el AGM, el siguiente paso es realizar y una progresión abierta de actividades lo cual es una metodología. Para ello se realizan progresiones que son un conjunto de actividades que realiza el alumnado y que pone de manifiesto los contenidos que resultan del análisis técnico. Para ello se crean actividades ordenadas por orden de dificultad y agrupadas acorde a ello. Estas son: familiarización, dominio y

perfeccionamiento. Estas actividades van de menor dificultad y que todo el alumnado realiza sin problemas a mayor dificultad donde normalmente consiguen hacerlas solo un pequeño porcentaje de la clase.

Por otro lado, existen dos tipos de progresiones: abiertas y cerradas. Las primeras son las que voy a poner en práctica en mi trabajo. Estas actividades pretenden ayudar a todo el alumnado a desarrollar habilidades motoras, es decir movimientos corporales sencillos, de forma progresiva y por tanto se realizan variedad de actividades hasta poder realizar dicha habilidad sin dificultad.

En cambio, la progresión cerrada tiene únicamente determinadas actividades a realizar para lograr esa habilidad y por tanto no se puede ampliar con más actividades ya que abordaría a otras habilidades. Por lo que las progresiones abiertas nos dan más pie a la hora de realizar U.D. ya que abordan a través de sus actividades iniciales habilidades más sencillas que se han trabajado anteriormente.

Como mencioné anteriormente, las actividades trabajan los contenidos conceptuales. Pero, en concreto, cada una de ellas va a enseñar un determinado aspecto técnico. Y el alumnado debe ser consciente de ese contenido y por tanto de su aprendizaje. Permitiéndonos que se familiarice con él y con la actividad consiguiendo un entendimiento y dominio de ella. Lo bueno de realizar una progresión bien hecha es que va a provocar que el alumnado realice las actividades para aprender esa habilidad sin hacerla como tal.

La evaluación de una progresión puede ser variada. Una de ellas, a través de la demostración de una actividad en concreto. Otra de ellas, a través de la representación de la acción que se realiza en la progresión junto con el o los contenidos que se trabajan en ella.

Y otra de ellas sería a través de un circuito multifuncional. Este método de evaluación nos permite evitar la creación y realización de un examen teórico. Este método consiste en dividir la clase o el espacio del que se disponga en diferentes lugares de acción. En cada uno de ellos el alumnado trabaja distintos aspectos que se han trabajado en la U.D. De esta forma el alumnado según va pasando por las estaciones se centra en un aspecto en concreto. Además, permite observar y evaluar al docente de forma global ya que ve a todo el alumnado realizando las diferentes pruebas de manera práctica.

Por un lado, el alumnado se autoevalúa a través de las fichas que hay en cada estación haciendo que se den cuenta de que son y que no son capaces de realizar esa habilidad. Por otro lado, los contenidos conceptuales se evaluarán mediante el cuaderno de campo que será entregado al docente.

## **5. METODOLOGÍA O DISEÑO**

La metodología que voy a emplear es el Análisis Global de Movimiento. Este método nos permite trabajar en las clases de Educación Física con las progresiones abiertas. De este modo, las actividades van de manera ascendente en cuanto a la su dificultad. Esto asegura que todo el alumnado aprenda lo principal de la habilidad que estamos trabajando, en mi caso la trepa por cuerda.

### **5.1. ANÁLISIS GLOBAL DE MOVIMIENTO**

El Análisis Global de Movimiento como mencioné anteriormente nos ayuda a analizar críticamente una habilidad desde diferentes aspectos. Esto nos permite tener una visión global de ella. Asimismo, nos permite crear una progresión abierta de habilidad. Este tipo de progresión nos beneficia con la creación de actividades adaptadas al nivel de cada alumno/a, trabajando así con la individualización.

Al igual que mencioné en el apartado de fundamentación, este análisis se compone de diferentes apartados: análisis de materiales, análisis de factores físico-motrices, análisis de factores perceptivo-motrices, análisis técnico y enlaces y combinaciones.

En el AGM (ANEXO I) se pueden observar los materiales, aspectos físico-motrices, perceptivo-motrices y técnicos, así como los enlaces y combinaciones que influyen en la habilidad de trepa por cuerda y que voy a tener en cuenta a la hora de programar las actividades.

### **5.2. PROGRESIÓN ABIERTA**

Al realizar correctamente el Análisis Global de Movimiento nos proporciona la realización a su vez de una buena progresión abierta. Esta nos solucionará actividades ordenadas de manera ascendente en cuanto a su dificultad y adaptándose así al nivel del alumnado. En concreto, he realizado una progresión abierta de la habilidad de trepa por cuerda.

Esta progresión tiene la siguiente secuenciación en relación con las actividades: de familiarización, de dominio y de perfeccionamiento. De esta manera, atendemos a las características, capacidades y nivel de todo el alumnado.

Este tipo variado de actividades provoca que todo el alumnado pueda realizarlas ya que como he mencionado anteriormente se adaptan al nivel de cada alumno/a. Por consiguiente, hay actividades de menor dificultad que todos ponen en práctica y actividades de mayor dificultad que son para el alumnado que mayor dominio de sus capacidades físicas posee.

Además, las actividades de enlace y combinaciones nos permiten crear actividades que se adaptan también al ritmo del alumnado que tenemos en las aulas. De esta manera, les motivamos evitando el rechazo a realizar las actividades por miedo a no poder hacerlo.

El hecho de realizar una progresión de forma adecuada nos ayuda a conseguir un mayor aprendizaje de los contenidos que se trabajan sobre esa habilidad. Gracias a la progresión esos contenidos se trabajan en actividades simples proporcionando al alumnado transferencias motrices.

En la progresión que planteó (ANEXO II) se encuentran las actividades junto con sus representaciones gráficas, sus contenidos conceptuales y sus descripciones correspondientes.

En definitiva, estas metodologías nos van a ayudar a que el alumnado aprenda y entienda los contenidos que se trabajan en la habilidad y servirán como base en su proceso de aprendizaje. De modo que sepan explicar a alguien que no ha realizado esa habilidad como la puede poner en práctica.

## **6. PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA**

### **6.1. INTRODUCCIÓN**

Con la realización de esta Unidad Didáctica pretendo crear unas sesiones cuya finalidad es el aprendizaje y crecimiento del alumnado en cuanto a sus habilidades motrices básica y en concreto la habilidad de trepa por cuerda. En consecuencia, se genera un desarrollo integral de todas sus capacidades físicas.

La siguiente U.D. esta planteada para desarrollarla en el tercer ciclo de Educación Primaria centrándome en quinto curso. Aunque realizando algunas modificaciones pertinentes en cuanto a las actividades, los aspectos metodológicos y organizativos se pueden implementar en cursos mayores. Claramente los ejercicios serán de mayor dificultad y se eliminaran las primeras actividades ya que son las más básicas y sin complejidad para el alumnado destinado.

## **6.2. OBJETIVOS DIDÁCTICOS**

Los objetivos que pretendo que el alumnado desarrolle a lo largo de esta Unidad Didáctica son los siguientes:

- Saber cómo realizar la posición de seguridad.
- Mantener la posición de seguridad.
- Conocer las diferentes técnicas empleadas en la habilidad de trepa por cuerda.
- Mantener la fuerza necesaria en manos y pies.
- Aguantar la flexión-extensión de las piernas.
- Aguantar la flexión-extensión de las manos.
- Coordinar adecuadamente las manos y los pies.

## **6.3. CONTENIDOS**

En este apartado voy a comentar los contenidos que se van a trabajar a lo largo de la U. D. los cuales se dividen en conceptuales, procedimentales y actitudinales.

### **6.3.1. Conceptuales**

- El grosor de la cuerda.
- El ángulo de tracción de los hombros.
- Posición de seguridad.
- Flexión de brazos 90° al ascender.
- Flexión de brazos 90° al descender.

- Las diferentes técnicas.

### **6.3.2. Procedimentales**

- Flexibilidad para mantener la flexión de brazos y manos.
- Sensación háptica y visual.
- Conocimiento del espacio y cuerpo.
- Coordinación dinámico general, óculo-manual, intersegmentaria, estático-clónica presentes durante la trepa.
- Conciencia y control del cuerpo.
- Realización de las técnicas de ascenso, descenso, agarre e impulso.

### **6.3.3. Actitudinales**

- Muestra interés por las actividades a realizar.
- Toma conciencia de lo que es capaz y no de hacer.
- Demuestra una actitud positiva antes las actividades.
- Respeta las normas de seguridad.

## **6.4. ASPECTOS METODOLÓGICOS**

La metodología que voy a emplear en esta Unidad didáctica, como ya mencioné anteriormente es el Análisis Global de Movimiento junto con la progresión abierta que se genera gracias a este método.

Durante las sesiones programadas mi intención es que el alumnado trabaje de manera cooperativa con relación a su aprendizaje sobre cómo realizar la habilidad de trepa por cuerda. Aunque, esta forma de trabajar no es propia de esta habilidad al ponerla en práctica el alumnado se ayuda conjuntamente al reflexionar, poniendo en común como creen que se realiza esta habilidad. Además, mediante el descubrimiento activo el propio alumnado realizará las actividades y averiguará como desarrollarlas de manera individual y cooperativa.

En relación con esta metodología, uno de los aspectos que cobra mucha importancia son las representaciones gráficas ya que gracias a ellas el alumnado interioriza y tiene una idea clara de cómo realizar la actividad de la mejor manera posible. Estas representaciones las realizará inicialmente el docente a modo de guía, pero luego el alumnado las realizará en su cuaderno de campo junto con los contenidos conceptuales de cada una. Para la elaboración de este cuaderno se apoyarán en una plantilla, añadida en los anexos, a modo de referencia para crear el suyo propio.

Por otra parte, aunque el docente de algunas indicaciones sobre lo que se hará en esa sesión, así como alguna guía sobre las actividades no utilizará el mando directo. Ya que pasará a segundo plano y será el alumnado el que sea el protagonista a través del aprendizaje cooperativo y el descubrimiento activo.

## **6.5.ASPECTOS ORGANIZATIVOS**

En este apartado voy a hablar sobre la organización espacial y temporal de las sesiones que se llevarán a cabo en la U.D

### **6.5.1. Organización espacial**

El espacio para esta U.D será un gimnasio donde haya espalderas, unas instalaciones con cuerdas de nudos, mástil y cuerdas lisas. Las cuales se moverán y acomodarán acorde a las actividades que se realicen y en las que sea preciso utilizarlas.

Este espacio se dividirá en dos grupos, mientras que un grupo realiza la actividad el otro piensa y reflexiona sobre los aspectos que influyen en ella, los cuales se relacionan con los contenidos conceptuales. Y viceversa, es decir, el grupo que antes pensaba y reflexionaba ahora realiza la actividad y el grupo que ponía en práctica la actividad ahora reflexiona.

### **6.5.2. Organización temporal**

Para la realización de las clases seguiré el modelo de sesión que propone Marcelino Vaca (1996). Según este autor “este modelo se muestra como alternativa a un modelo de Calentamiento, Parte Central y Vuelta a la Calma, uno de los generalizados entre los maestros especialistas de Educación Física y cuyo esquema, está coherentemente relacionado con los modelos de entrenamiento deportivo y como consecuencia, alejado de la intencionalidad de los contextos educativos”. En otras palabras, es nuevo modo de

realizarlas y el cual hemos puesto en práctica tanto en asignaturas de la mención de Educación Física como en mis prácticas.

Las partes que componen este modelo y que pondré en práctica en mi U. D son las siguientes: momento de encuentro, momento de construcción del aprendizaje y momento de despedida.

En cuanto al primer momento, momento de encuentro, el alumnado realiza una pequeña asamblea donde el docente comenta que van a realizar a lo largo de la sesión, provocando así una predisposición al alumnado sobre las actividades a realizar. Por otra parte, es en este momento donde entra en escena el Cuerpo Implicado, Cuerpo Silencio y Cuerpo Objeto de Tratamiento Educativo.

Con respecto al segundo momento, momento de construcción del aprendizaje, este es el momento principal, desde mi punto de vista y uno de los más importantes. Ya que es aquí donde se realizan las actividades explicadas anteriormente, además de los objetivos a cumplir y de los contenidos a aprender. Asimismo, en este momento el movimiento, el cuerpo y la motricidad cobran mayor protagonismo, estando presentes el Cuerpo Implicado, y el Cuerpo Objeto de Tratamiento Educativo.

Y con relación al último momento, momento de despedida, desde mi punto de vista este momento varía en función de las actividades realizadas. Debido a que puede ser un momento como el primero donde el alumnado y el docente reflexionan y comentan las dudas que han surgido después de realizar las actividades. O bien un momento de “vuelta a la calma” donde el alumnado realiza estiramientos con la finalidad de recuperar el ritmo normal de su cuerpo y para que se tranquilice para la siguiente clase.

En definitiva, estos momentos nos ayudan a realizar una rutina con la cual el alumnado interioriza y no le cuesta seguir. Además, de servir como apoyo a algún docente suplente ya que el alumnado le puede indicar la rutina que siguen normalmente en las clases.

## **6.6. RECURSOS DIDÁCTICOS**

Los recursos que se van a utilizar a lo largo de la Unidad Didáctica se dividen acorde a quien los va a utilizar: alumnado, profesorado y generales.

En cuanto al recurso que va a emplear el alumnado es el cuaderno de campo (ANEXO III). Con respecto a los recursos del profesorado son cuaderno del profesor, listado del

alumnado, cuaderno de evaluación. Y los recursos generales que ambos van a manejar son: cuerda de nudos, mástil, cuerda lisa, soga fina, soga gruesa, colchonetas quitamiedos, colchonetas, bancos suecos y espalderas.

## **6.7.DESARROLLO DE LAS SESIONES**

En este apartado voy a desarrollar y presentar las diferentes sesiones que he creado para el aprendizaje de esta habilidad basándome en el modelo de Marcelino Vaca (1996) que he comentado anteriormente. Cada una de las sesiones tiene una hora de duración. Las sesiones son las siguientes:

### **6.7.1. Sesión 1**

#### **Momento de encuentro**

Se iniciará con la búsqueda del alumnado a su clase para acudir todos juntos al gimnasio. Una vez que llegamos se cambian el calzado y lo dejan en la zona correspondiente. Cuando ya se han cambiado entran al gimnasio a la zona de asamblea. En esta zona hay una pizarra en frente de forma que el alumnado se sienta en semicírculo para que todos puedan verla sin complicaciones. En ella estará escrito el nombre de la Unidad Didáctica: Trepa por Cuerda junto con una representación gráfica de la habilidad.

En este momento se explica al alumnado en que consiste la Unidad Didáctica que vamos tratar durante estas sesiones como lo que vamos a realizar en esta primera sesión de iniciación. Pero, antes de empezar con las actividades se les comentará sobre los tipos de evaluación que se van a seguir, empezando así con la evaluación inicial. Como consecuencia, el alumnado se levantará a por su cuaderno de campo y escribirán las preguntas y las respuestas. Una vez que se resuelvan todas, se dividirá al alumnado en dos grupos para realizar las actividades propuestas.

#### **Momento de construcción del aprendizaje**

Una vez que el alumnado ya está agrupado, se explicarán las actividades que vamos a realizar divididas en cinco espacios distintos. En uno de ellos se realizará el sogatira con una cuerda fina, en otro el sogatira con una cuerda más gruesa que la anterior, en otro el agarre, en otro el braceo en la cuerda de nudos y en otro el braceo en el mástil.

Como mencioné anteriormente, la clase se divide en grupos, uno realiza la acción y el otro piensa el contenido conceptual y viceversa. De este modo, todo el alumnado realiza la actividad y comprueba o reflexiona sobre el contenido de ella.

La primera actividad es el sogatira con una cuerda fina. Para esta actividad el grupo que realizará la actividad se dividirá en dos grupos. Esta actividad consiste en que dos grupos tiran de cada uno de los extremos de la cuerda de modo que uno de ellos sea el que pueda con el otro. Y mientras ese grupo juega al sogatira, el otro grupo piensa el contenido conceptual relacionado con el agarre. Después de minutos se cambian los roles.

Una vez que los dos grupos han realizado la actividad y pensado y escrito el contenido conceptual pasamos a la segunda actividad la cual es una variante de la primera. Esta actividad consiste en el sogatira, pero con una cuerda más grueso, por lo que se realizará lo mismo que la actividad anterior.

Cuando ambos grupos ya tienen todo pasamos a la tercera actividad. La cual consiste en trabajar el agarre para ello el alumnado se colocará en una espaldera en la que hay atada una cuerda lisa. Para realizar esta actividad un/a alumno/a la pondrán en práctica individualmente por lo que el resto del grupo que se encarga de hacer las actividades estarán a su lado observando como lo hace para luego hacerlos ellos. Y el resto del alumnado pensará el contenido conceptual para esta actividad y viceversa.

La cuarta actividad tiene como finalidad trabajar el braceo para ello el alumnado acudirá a la zona donde hay una colchoneta quitamiedos y una cuerda de nudos. Para realizar esta actividad un/a alumno/a se subirá a la cuerda y ascenderá solo con ayuda de los brazos, mientras los demás compañeros del grupo observarán y ayudarán en caso de necesitarlo. En cambio, el otro grupo pensará el contenido conceptual correspondiente y viceversa.

Para concluir con esta sesión se acabará con la quinta actividad la cual trabaja el braceo, pero en el mástil. Por lo que es una variante de la actividad anterior. Por consiguiente, el alumnado realizará lo mismo que la actividad anterior, pero sobre el mástil adaptando así el contenido conceptual.

### **Momento de despedida**

Una vez que se han realizado todas las actividades, se recogerá el material y el alumnado se sentará en semicírculo comentando y poniendo en común los contenidos conceptuales que han sacado de cada actividad. Además, de preguntarles como se han visto realizándolas. Después se pondrán el calzado y volverán a su clase.

## 6.7.2. Sesión 2

### Momento de encuentro

Se iniciará con la búsqueda del alumnado a su clase para acudir todos juntos al gimnasio. Una vez que llegamos se cambian el calzado y lo dejan en la zona correspondiente. Cuando ya se han cambiado entran al gimnasio a la zona de asamblea. Una vez allí, se recordarán las actividades del día anterior junto con los contenidos conceptuales y se explicarán las actividades que se llevarán a cabo en esta sesión.

### Momento de construcción del aprendizaje

Una vez que el alumnado ya está agrupado, se explicarán las actividades que vamos a realizar divididas en cuatro espacios distintos. En uno de ellos se realizará la posición de seguridad en la cuerda con nudos, en otro la posición de seguridad en el mástil y en otro el balanceo en la cuerda con nudos.

La primera actividad es la posición de seguridad en la cuerda con nudos. Esta actividad consiste en que un/a alumno/a realiza la posición de seguridad teniendo siempre una colchoneta quitamiedos debajo, mientras que el resto de grupo observa como lo hace para luego hacerlo ellos. En cambio, el otro grupo reflexiona y piensa el contenido conceptual. Después de unos minutos se cambian los roles, de modo que todos hacen la actividad y piensan el contenido conceptual.

Una vez que los dos grupos han realizado la actividad y escrito el contenido conceptual se pasa a la segunda actividad la cual es una variante de la primera. Esta actividad consiste en la posición de seguridad, pero en el mástil, por lo que se realizará lo mismo que la actividad anterior.

Para concluir con esta sesión se acabará con la tercera actividad la cual trabaja el balanceo en la cuerda de nudos. En esta actividad un/a alumno/a se colocará en la posición de seguridad que ha estado trabajando antes y se balancea sobre esa posición, teniendo una colchoneta siempre debajo, mientras que el resto de grupo observa como lo hace para luego hacerlo ellos. En cambio, el otro grupo reflexiona y piensa el contenido conceptual. Después de unos minutos se cambian los roles, de modo que todos hacen la actividad y piensan el contenido conceptual.

### **Momento de despedida**

Una vez que se han realizado todas las actividades, se recogerá el material y el alumnado se sentará en semicírculo comentando y poniendo en común los contenidos conceptuales que han sacado de cada actividad. Además, de preguntarles como se han visto realizándolas. Después se pondrán el calzado y volverán a su clase.

### **6.7.3. Sesión 3**

#### **Momento de encuentro**

Se iniciará con la búsqueda del alumnado a su clase para acudir todos juntos al gimnasio. Una vez que llegamos se cambian el calzado y lo dejan en la zona correspondiente. Cuando ya se han cambiado entran al gimnasio a la zona de asamblea. Una vez allí, se recordarán las actividades del día anterior junto con los contenidos conceptuales y se explicarán las actividades que se llevarán a cabo en esta sesión. Igualmente, se comentará en que consistirá la evaluación que se realizará en esta sesión.

#### **Momento de construcción del aprendizaje**

Una vez que el alumnado ya está agrupado, se explicarán las actividades que vamos a realizar divididas en cuatro espacios distintos. En uno de ellos se realizará el descenso por un plano inclinado, en otro el descenso por un plano muy inclinado, en otro el ascenso por un plano inclinado y en otro el ascenso por un plano muy inclinado.

La primera actividad es descenso por un plano inclinado. Esta actividad consiste en que un/a alumno/a realiza el descenso por un plano inclinado, es decir, un banco sueco colocado entre las filas de las espalderas. Mientras, que hay una cuerda lisa que cuelga del techo a la que se tiene que agarrar para descender, teniendo siempre una colchoneta quitamiedos debajo, mientras que el resto de grupo observa como lo hace para luego hacerlo ellos. En cambio, el otro grupo reflexiona y piensa el contenido conceptual. Después de unos minutos se cambian los roles, de modo que todos hacen la actividad y piensan el contenido conceptual.

Una vez que los dos grupos han realizado la actividad y escrito el contenido conceptual se pasa a la segunda actividad la cual es una variante de la primera. Esta actividad consiste en el descenso por un plano muy inclinado, ya que el banco sueco está más subido que en la actividad anterior. Por lo que se realizará lo mismo que la actividad anterior.

Cuando ya todo el alumnado ha acabado con la segunda se pasa a la tercera actividad tiene como finalidad trabajar el ascenso por un plano inclinado donde hay banco sueco apoyado en una de las filas de las espalderas y una cuerda colgado del techo y una colchoneta quitamiedos debajo por seguridad. Para realizar esta actividad un/a alumno/a ascenderá por el banco con ayuda de la cuerda, mientras los demás compañeros del grupo observarán y ayudarán en caso de necesitarlo. En cambio, el otro grupo pensará el contenido conceptual correspondiente y viceversa.

Para concluir con esta sesión se acabará con la cuarta actividad la cual trabaja el ascenso por un plano muy inclinado, lo cual es una variante de la actividad anterior. Por lo que se realizará lo mismo que la actividad anterior.

### **Momento de despedida**

Una vez que se han realizado todas las actividades, se recogerá el material y el alumnado se sentará en semicírculo comentando y poniendo en común los contenidos conceptuales que han sacado de cada actividad. Además, de preguntarles como se han visto realizándolas. Después se pondrán el calzado y volverán a su clase.

## **6.7.4. Sesión 4**

### **Momento de encuentro**

Se iniciará con la búsqueda del alumnado a su clase para acudir todos juntos al gimnasio. Una vez que llegamos se cambian el calzado y lo dejan en la zona correspondiente. Cuando ya se han cambiado entran al gimnasio a la zona de asamblea. Una vez allí, se recordarán las actividades del día anterior junto con los contenidos conceptuales y se explicarán las actividades que se llevarán a cabo en esta sesión.

### **Momento de construcción del aprendizaje**

Una vez que el alumnado ya está agrupado, se explicarán las actividades que vamos a realizar divididas en cuatro espacios distintos. En uno de ellos se realizará el descenso por la cuerda de nudos, en otro el descenso por el mástil, en otro el ascenso por la cuerda de nudos y en otro el ascenso por el mástil.

La primera actividad es descenso por la cuerda de nudos. Esta actividad consiste en que un/a alumno/a realiza el descenso por la cuerda de nudos teniendo debajo una colchoneta quitamiedos, mientras que el resto de grupo observa como lo hace para luego hacerlo ellos. En cambio, el otro grupo reflexiona y piensa el contenido conceptual. Después de

unos minutos se cambian los roles, de modo que todos hacen la actividad y piensan el contenido conceptual.

Una vez que los dos grupos han realizado la actividad y escrito el contenido conceptual se pasa a la segunda actividad la cual es una variante de la primera Por lo que se realizará lo mismo que la actividad anterior. Esta actividad consiste en el descenso por el mástil.

Cuando ya todo el alumnado ha acabado con la segunda se pasa a la tercera actividad la cual trabaja el ascenso por la cuerda de nudos habiendo una colchoneta quitamiedos debajo. Para realizar esta actividad un/a alumno/a ascenderá por la cuerda de nudos, mientras los demás compañeros del grupo observarán y ayudarán en caso de necesitarlo. En cambio, el otro grupo pensará el contenido conceptual correspondiente y viceversa.

Para concluir con esta sesión se acabará con la cuarta actividad la cual trabaja el ascenso por el mástil, lo cual es una variante de la actividad anterior. Por lo que se realizará lo mismo que la actividad anterior.

### **Momento de despedida**

Una vez que se han realizado todas las actividades, se recogerá el material y el alumnado se sentará en semicírculo comentando y poniendo en común los contenidos conceptuales que han sacado de cada actividad. Además, de preguntarles como se han visto realizándolas. Después se pondrán el calzado y volverán a su clase.

### **6.7.5. Sesión 5**

#### **Momento de encuentro**

Se iniciará con la búsqueda del alumnado a su clase para acudir todos juntos al gimnasio. Una vez que llegamos se cambian el calzado y lo dejan en la zona correspondiente. Cuando ya se han cambiado entran al gimnasio a la zona de asamblea. Una vez allí, se recordarán las actividades del día anterior junto con los contenidos conceptuales y se explicarán las actividades que se llevarán a cabo en esta sesión. Además, de comentar en que consistirá la evaluación que se realizará en esta sesión final.

#### **Momento de construcción del aprendizaje**

Una vez que se ha explicado en que va a consistir esta última sesión, el alumnado saldrá de uno en uno a realizar las dos actividades de esta sesión. La primera actividad consiste en descender por la cuerda lisa teniendo debajo una colchoneta quitamiedos y la segunda

actividad es ascender por la cuerda lisa teniendo también la colchoneta quitamiedos debajo.

En caso de que algún alumno no pueda realizar debido a sus capacidades físicas se les entregará la ficha de evaluación donde aparecerán preguntas sobre como realizar ese descenso y ascenso por la cuerda, donde tendrán que poner los contenidos conceptuales que han sacado durante las sesiones anteriores.

### **Momento de despedida**

Una vez que se han realizado todas la actividad y la ficha correspondiente a aquellos/as alumnos/as, se recogerá el material y el alumnado se sentará en semicírculo comentando y pondrán como se han visto realizándola y si pensaban inicialmente que iban a poder hacerla y lo más importante saber como realizarla. Después entregarán el cuaderno de campo junto con la ficha de evaluación quien la tenga. Cuando ya lo han entregado se pondrán el calzado y volverán a su clase.

## **6.8. EVALUACIÓN**

En cuanto a la evolución de esta Unidad Didáctica se realizará una triple evaluación, es decir, se hará en tres momentos diferentes a lo largo de las sesiones realizando así una evaluación inicial, una evaluación continua y una evaluación final. Por consiguiente, vemos la evolución en el proceso de aprendizaje por parte del alumnado, comprobando si comprendido y sabemos como poner en práctica la habilidad de trepa por cuerda. En la evaluación inicial se realizará en la primera sesión valorando los conocimientos previos que posee el alumnado sobre la habilidad. La forma de hacerlo será a través de una serie de preguntas que el alumnado apuntará en su cuaderno de campo.

Según vayan pasando las sesiones se realizará una evaluación continua en la que se tendrá en cuenta como ejecutan las actividades, las representaciones y los contenidos conceptuales de su cuaderno de campo, así como la actitud que tienen en las sesiones. Al llegar a la última sesión, se realizará una evaluación final en la que se tendrá en cuenta como realizan la habilidad de manera individual a través una ficha de evaluación (ANEXO IV). En esta ficha se valorarán cada uno de los aspectos técnicos básicos. En caso de que algún alumno/a no la ponga en práctica se le entregará una ficha de evaluación (ANEXO V) con preguntas sobre los aspectos técnicos básicos.

Por otra parte, después de esta última sesión el alumnado entregará su cuaderno de campo junto con las representaciones y los contenidos conceptuales de cada actividad, así como la ficha de evaluación con las preguntas aquellos que la tengan. Esta entrega valdrá un valor del 20% en la clasificación final. En cuanto a la evaluación inicial contará un 10%, la evaluación continua valdrá un 20%. Por otro lado, la evaluación final contará un 40% y el 10% restante se corresponde con la actitud por parte del alumnado.

## 7. CONCLUSIÓN

Con la realización de este trabajo he podido poner en práctica los contenidos y conceptos que he ido aprendiendo a lo largo de la carrera y concentro durante los años en la mención de Educación Física.

A su vez, me ha permitido poner en funcionalidad lo que he aprendido relacionado con los métodos de investigación e indagación que he adquirido durante la carrera de varias asignaturas. De este modo, he podido desarrollar mi capacidad de análisis, reflexión crítica y síntesis.

El objetivo general que me planteé cuando inicié este trabajo fue conocer el modo de cómo trabajar la habilidad trepa en el aula de Educación Primaria, Este objetivo lo he podido conseguir gracias a indagación y exploración de autores como Batalla (2000). Quien explica y orienta en su libro *Habilidades Motrices (2000)* como desarrollar una clase sobre las habilidades motrices. Por consiguiente, me ayudo con mis conocimientos además de orientarme para lograr cumplir el objetivo.

Cabe mencionar que gracias a la realización de este TFG he podido ampliar mis conocimientos sobre el AGM, metodología sobre se basa mi trabajo. Esta metodología se podría considerar innovadora y es la que hemos puesto en práctica este último curso en una de las asignaturas de la mención. De igual manera, esta metodología requiere realizar conjuntamente con una progresión abierta, la cual es una secuenciación de actividades de diversas dificultades que permiten la enseñanza individualizada para cada alumnado.

Con respecto al AGM me ha permitido desarrollar una propuesta educativa de la trepa por cuerda, teniendo en cuenta las capacidades de cada alumnado. Por consiguiente, me ha permitido contribuir su aprendizaje con ayuda de la progresión abierta. Además, nos

asegura que el alumnado comprenda los contenidos y aumente su riqueza a nivel educativo y personal. En definitiva y desde mi punto de vista, el AGM nos permite realizar una enseñanza individualizada para cada alumno/a, consiguiendo que aprendan los contenidos específicos sobre la habilidad que se está tratando.

Por otra parte, los diferentes análisis que forman parte del AGM permiten analizar con detalle el material a emplear, los factores físico-motrices y perceptivo-motrices de cada parte del cuerpo que intervienen en el desarrollo de la habilidad de manera colectiva o individual. Asimismo, el análisis técnico permite analizar las partes que intervienen y con los enlaces y combinaciones podemos crear variedad de actividades. Todo esto nos permite desarrollar actividades que de primera mano parecen que no tienen relación con la habilidad motriz. Pero, esto nos permite trabajar las transferencias motrices relacionando aspectos con otras habilidades.

De igual manera, al utilizar esta metodología no solo trabajamos con una habilidad motriz en concreto, sino que también, nos establece un abanico de posibilidades que podemos desarrollar con detalle una gran variedad de actividades. Además, el alumnado aprende de manera individualizada y es consciente de que es capaz de hacer sobre la habilidad.

Al mismo tiempo, con la creación de este trabajo me he dado cuenta de la importancia que tiene el dominio de las habilidades motrices básicas, para conseguir desarrollar una habilidad motriz específica. Debido a que, según he podido comprobar con la progresión, antes de dominar una específica hay que dominar una básica. Ya que estas son las bases de las específicas. Y relacionando con mi trabajo, sino se domina el desplazamiento no se puede aprender correctamente la trepa, ya que están ligadas entre sí.

En conclusión, considero que con la elaboración de mi trabajo he desarrollado y creado una Unidad Didáctica útil que se puede llevar a cabo en el aula. Aunque, claro está que esta propuesta tal cual está planteada puede suceder que al ponerla en práctica no salga igual que la que está en papel. Por lo que una forma de comprobarlo sería llevarla a cabo en una clase de quinto curso y comprobarlo.

## **8. LÍNEAS FUTURAS DE ACTUACIÓN**

Para concluir me gustaría mencionar en este apartado las posibles líneas de actuación sobre este trabajo para seguir desarrollándolo, aplicándolo en diferentes contextos.

Por un lado, me gustaría ponerlo en práctica permitiéndome observar como un docente de Educación Física la utiliza con su alumnado. De este modo podré comprobar la eficacia o insuficiencia de las actividades propuestas, observándolo desde un punto de vista profesional para luego poder comparar con mis expectativas sobre esta Unidad Didáctica.

Por otro lado, me gustaría ponerlo personalmente en práctica para comprobar de primera mano como se desarrolla esta Unidad Didáctica. Además, de ver como el alumnado aprende a realizar la trepa por cuerda. Al igual que observar su proceso de aprendizaje sobre las habilidades motrices básicas y específicas.

Para concluir, me gustaría ponerlo en práctica en los diferentes cursos de Educación Primaria, pudiendo comprobar el seguimiento de la progresión desde el primer curso hasta el último. Así como, observar la evolución de su aprendizaje y su desarrollo de la habilidad, adaptando las actividades acordes al curso en el que se desarrolla.

## **9. BIBLIOGRAFÍA Y REFERENCIAS**

- Abardía, F. (2023-2024). Apuntes de la asignatura: Cuerpo, Percepción y Habilidad. Palencia: Universidad de Valladolid, Facultad de Educación de Palencia. Inédito.
- 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., Abad, J, Santos, J. (2019). El fresbee como recurso en Educación Física a través del Análisis Global del Movimiento. Ed. Llum Neta S.L. – Palencia.
- Abardía, F. y Medina, D. (1998). Patinaje en línea: Elaboración de recursos en Educación Física. Ed. Asociación Cultural Cuerpo, Educación y Motricidad. Palencia.
- Batalla, A. (2000). Habilidades motrices. Barcelona: INDE

- Blández, J. (2009). Materiales para la educación física de base. Zaragoza: inde.
- Capllonch Bujosa, M. (2005). Las habilidades motrices básicas. En M. Capllonch Bujosa (ed. 3ª), Unidades didácticas para primaria III. Habilidades y destrezas básicas. Barcelona: Inde
- Cepero, M. (2000). Habilidades Motrices y su desarrollo en Mª. M., Ortiz. Comunicación y Lenguaje Corporal (184-187). Armilla (Granada): Proyecto Sur de Ediciones.
- Díaz Lucea, J. (1999). La enseñanza y aprendizaje de las habilidades y destrezas motrices básicas. Inde
- Fernández, G y Navarro, V (1989). Diseño curricular en Educación Física. Barcelona: Inde.
- Generelo Lanaspá, E. y Lapetra Costa, S. (2002): “Análisis de las habilidades y destrezas básicas”.
- GUTHRIE, E. R.: The psychology of learning, New York, Harper Brothers, United States, 1957.
- Knapp, B “La Habilidad en el Deporte” Editorial Miñón. Valladolid, España. 1979.
- Le Boulch, J. (1990). La educación por el movimiento en la edad escolar. Editorial Paidós
- McCleanaghan, B.A. y Gallahue, D.L.(1985). Movimientos fundamentales. Su desarrollo y rehabilitación. Buenos Aires. Panamericana.
- Meinel, K.; Schanabel, G. (1987). Teoría de movimiento. Motricidad deportiva. Buenos Aires: Ed. Stadium.
- Miguel Aguado, A. (2001). Actividades Físicas en el Medio Natural en la Educación Física Escolar. Palencia: Cuadernos Técnicos
- Ortega, E. y Blázquez, D. (1982). La Actividad Motriz en el niño de 6 a 8 años. Madrid, Cincel.
- Ruiz Pérez, L.M. (1994). Desarrollo motor y actividades físicas, Madrid: Gymnos.

- Sánchez Bañuelos, F. (1984). Bases para una didáctica de la educación física y el deporte. GYMNOS. Madrid.
- Santiago. (2015b, enero 28). Tema 30 - Las habilidades básicas. Concepto, clasificación y análisis. Evolución. *Oposinet*. [https://www.oposinet.com/temario-educacion-fisica/temario-2-educacion-fisica/tema-30-las-habilidades-bsicas-concepto-clasificacin-y-anlisis-evolucin-en-el-desarrollo-motor-de-los-alumnos-y-alumnas-de-educacin-secundaria-funcioacut2/#:~:text=Singer%20\(1983\)%20define%20habilidad%20motriz,varias%2C%20son%20las%20tareass%20motrices](https://www.oposinet.com/temario-educacion-fisica/temario-2-educacion-fisica/tema-30-las-habilidades-bsicas-concepto-clasificacin-y-anlisis-evolucin-en-el-desarrollo-motor-de-los-alumnos-y-alumnas-de-educacin-secundaria-funcioacut2/#:~:text=Singer%20(1983)%20define%20habilidad%20motriz,varias%2C%20son%20las%20tareass%20motrices).
- Santos, M. (2011). Los giros: concepto y evolución en la educación física. Ejemplo de sesión. *PaidereX*, 12, 1-4.
- Singer, R “El Aprendizaje de las Acciones Motrices en el Deporte”. Editorial Hispanoamericana. Barcelona, España. 1986.
- Vaca, M. (1996). La educación física en la práctica en educación primaria. Palencia: Asociación Cultural "Cuerpo, Educación y Motricidad". Palencia; Ed. Palencia: Asociación Cultural "Cuerpo, Educación y Motricidad", Escuela Universitaria de Educación.
- Vaca Escribano, M. J. (2007). Un proyecto para una escuela con cuerpo y en movimiento.
- Vaca, M.V. y Varela Ferreras, M.S. (2008). Motricidad y aprendizaje. El tratamiento pedagógico del ámbito corporal. GRAO
- Welford, A.T. (1980) Aging and motor skill. En Nadeau, C. et al. *Psychology of Motor behavior and Sport-1979*. Human Kinetic. Champaign. Illinois.

# 10. ANEXOS

## ANEXO 1. ANÁLISIS GLOBAL DE MOVIMIENTO DE LA TREPA POR CUERDA

### Análisis de materiales

- Cuerda: influye el tipo de cuerda que se utiliza en lo relativo a si la cuerda es lisa, con nudos, tiene apoyos o no. También, influye el su grosor y su textura a la hora de realizar el agarre.
- Calzado: tiene que ser apropiado para poder realizar la habilidad y tiene que ser no resbaladizo ya que eso perjudicaría tanto a la subida como a la bajada de la cuerda.
- Vestimenta: tiene que ser cómoda para que se puedan realizar los movimientos necesarios y que no moleste. Además de ser apropiada para que el desplazamiento por la cuerda.
- Suelo: el tipo de suelo influye en la baja teniendo en cuenta su textura, inclinación, si hay obstáculos o no, el color que tenga.

### Análisis de factores físico-motrices

- Fuerza necesaria en los dedos y en la mano para la realización del agarre.
- Fuerza necesaria en las piernas y en los pies para la realización del agarre y el impulso para subir por la cuerda.
- Fuerza de flexión-extensión de los brazos para ascender por la cuerda.
- Fuerza de flexión-extensión de las piernas para ascender por la cuerda.
- Resistencia para mantener el equilibrio y la postura al ascender y descender por la cuerda.
- Flexibilidad para mantener la flexión y extensión en los brazos y en las piernas al ascender por la cuerda.

### Análisis de factores perceptivo-motrices

- Coordinación dinámico general de locomoción en el desplazamiento vertical para realizar la subida por la cuerda.
- Coordinación óculo-manual coordinando los ojos y las manos para ascender por la cuerda.

- Coordinación intersegmentaria al ascender por la cuerda intercambiando las manos.
- Coordinación estático-clónica al coordinar todo el cuerpo para mantener la postura al llegar a un punto fijo en la cuerda.
- Sensación háptica en la sensación táctil en las palmas de la mano al realizar el agarre.
- Sensación háptica en la sensación táctil en las piernas al realizar el agarre de pinza.
- Vista: percepción visual centrada en el agarre de la cuerda por las manos al ascender.
- Conocimiento del espacio y de nuestro propio cuerpo.

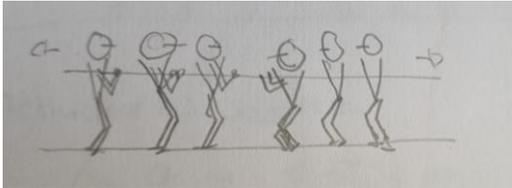
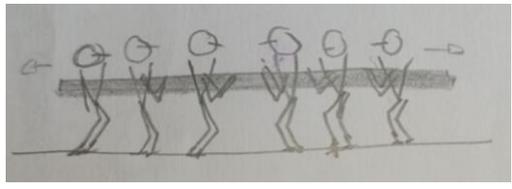
### **Análisis técnico**

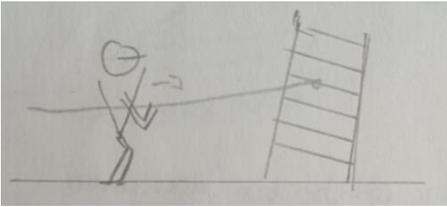
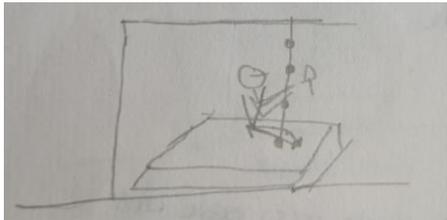
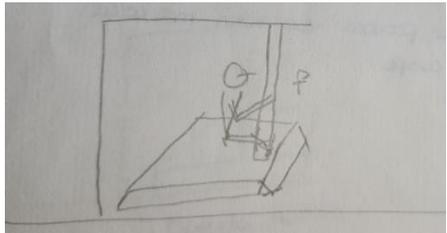
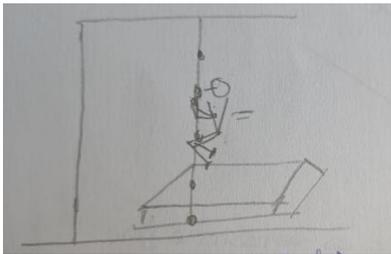
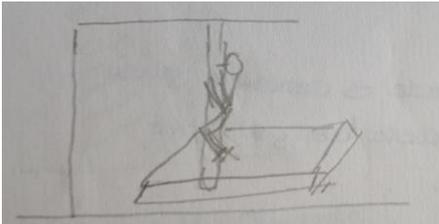
- Desplazamientos verticales eficaces ayudándonos de las manos y los pies.
- Técnica de descenso: descenso de forma sentada y con las piernas flexionadas en 45°.
- Técnica de agarre: sujetar la cuerda con ambas manos, una encima de la otra, mientras se sujeta con los pies.
- Técnica de impulso: enrollar la cuerda alrededor de una pierna y pisándola con el otro pie.
- Técnica de ascenso: quitar una mano y ponerla más alta a la vez que se aflojan los pies y se suben las rodillas al pecho.
- Cabeza: debe estar vertical a la columna vertebral para mantener la estabilidad y no caerse.
- Mirada: dirigida al punto donde queremos poner las manos para ascender por la cuerda lo que nos dará equilibrio y estabilidad.
- Hombros: adaptan una postura cómoda para ascender y descender por la cuerda.
- Manos: realizan el agarre de la cuerda al ascender y descender por la cuerda.
- Piernas: realizan el impulso para ascender por la cuerda realizando flexión y extensión.
- Cadera: deber estar en retroversión lo que nos permite mantener la espalda recta evitando que sufra la columna.

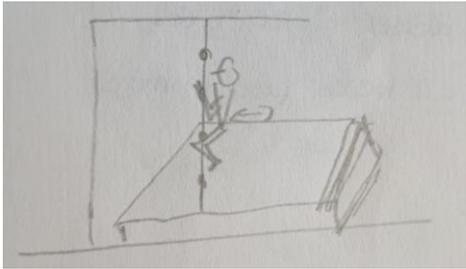
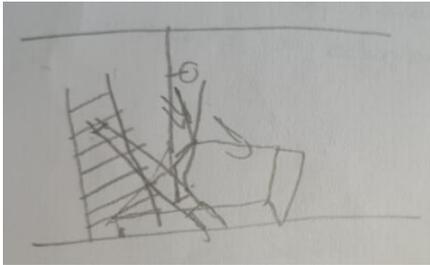
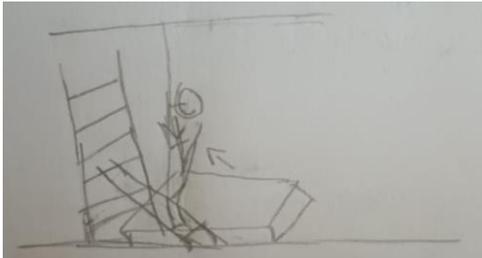
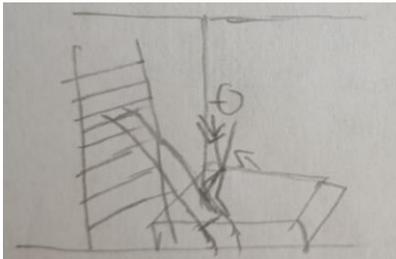
## Enlaces y combinaciones

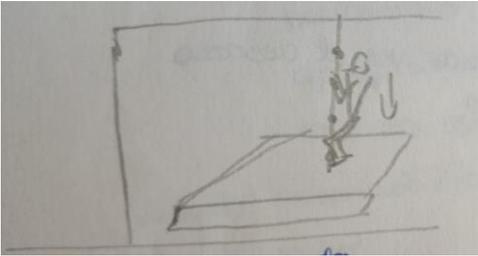
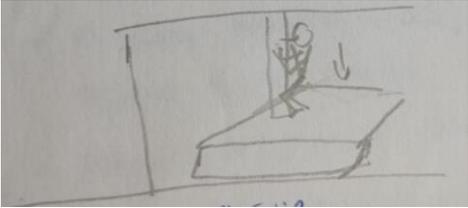
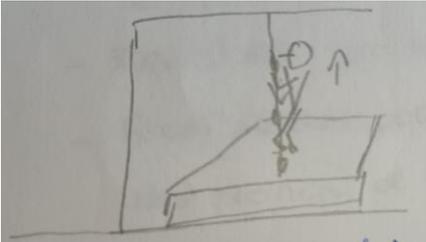
ANTES (ENLACES)	DURANTE (COMBINACIONES)	ACTIVIDADES
Andar	Ascender	Andar y ascender
Lanzar	Descender	Andar y saltar
Saltar	Saltar	Lanzar y patear
Patear	Patear	Patear y ascender
Esquivar	Caer	Esquivar y caer
Desplazarse	Balancearse	...

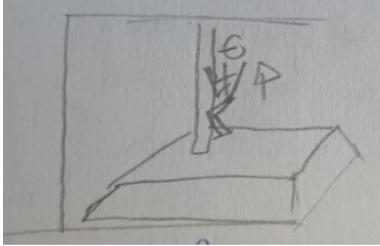
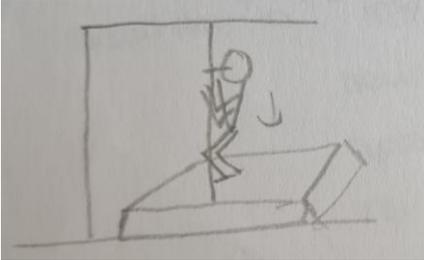
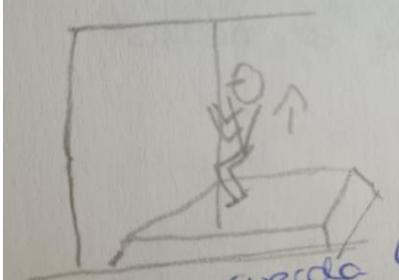
## ANEXO II. PROGRESIÓN ABIERTA DE ACTIVIDADES PARA LA TREPA POR CUERDA

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	REPRESENTACIÓN GRÁFICA	CONTENIDO CONCEPTUAL
Sogatira		C.C. 1: si la cuerda es demasiado fina la mano se cierra más de lo normal entorpeciendo el agarre.
Sogatira		C.C. 2: si la cuerda es demasiado gruesa la mano no cierra bien y el agarre no es seguro.

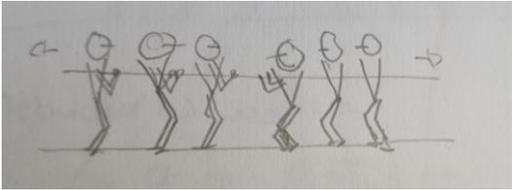
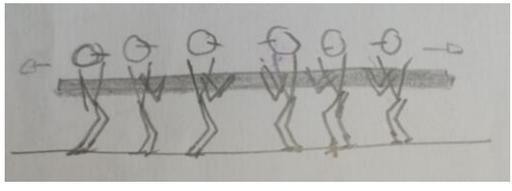
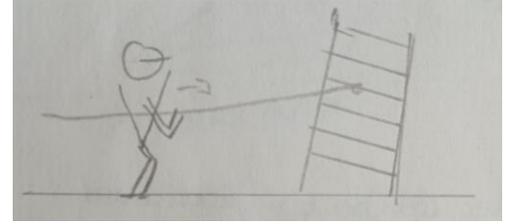
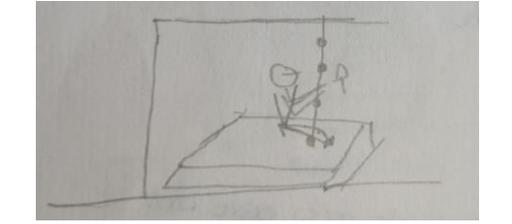
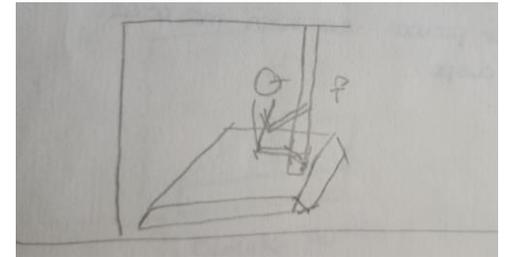
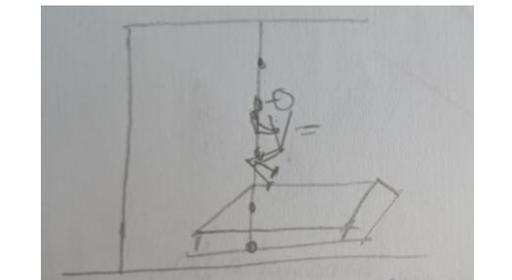
<p>Agarre</p>		<p>C.C. 3: el ángulo de tracción ideal de los brazos son los bíceps y el dorsal a 90° y los brazos bien pegados al tronco para un mejor agarre.</p>
<p>Braceo (cuerda nudos)</p>		<p>C.C. 4: los brazos flexionados y extendidos ejerciendo el mayor impulso para ascender sin ayuda de las piernas.</p>
<p>Braceo (mástil)</p>		<p>C.C. 5: los brazos ejercen mayor fuerza para impulsarse por el mástil sin utilizar el impulso de las piernas.</p>
<p>Posición de seguridad (cuerda nudos)</p>		<p>C.C. 6: para estar seguros las piernas tienen que estar flexionados unos 90° y los brazos pegados lo máximo al cuerpo.</p>
<p>Posición de seguridad (mástil)</p>		<p>C.C. 7: las piernas realizan el agarre de pinza de modo que tienen que estar lo más justo posible al mástil.</p>

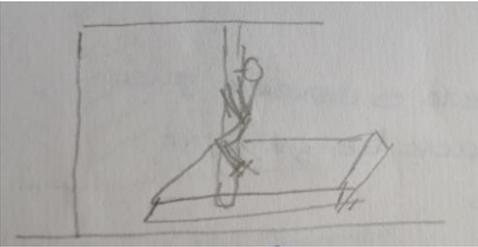
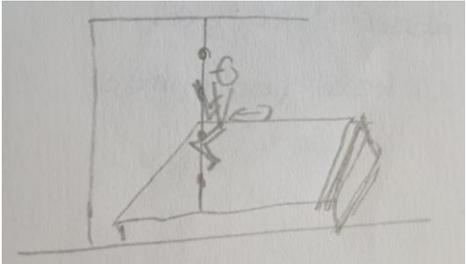
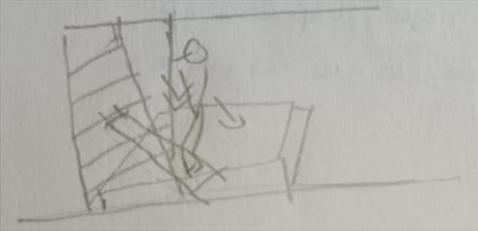
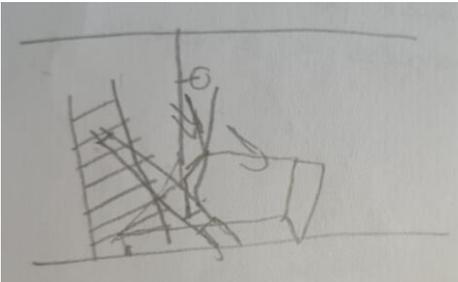
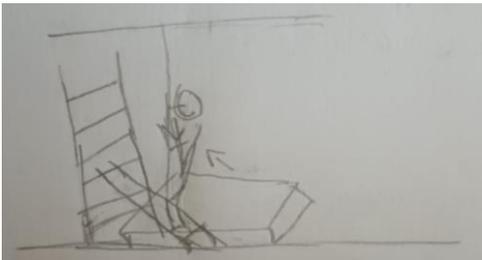
<p>Balaneo (posición de seguridad)</p>		<p>C.C. 8: al balancearse tanto los brazos como las piernas tienen que ejercer el agarre fuerte.</p>
<p>Descender plano inclinado</p>		<p>C.C. 9: al descender los brazos flexionados en 90° se juntan más al cuerpo hasta casi tocar el pecho.</p>
<p>Descender plano muy inclinado</p>		<p>C.C. 10: al descender por un plano más inclinado los brazos más flexionados lo que provoca que estén más cerca del cuerpo.</p>
<p>Ascender plano inclinado</p>		<p>C.C. 11: al ascender las piernas flexionadas en 90° y los brazos también flexionados en 90°, impulsándose con los brazos.</p>
<p>Ascender plano muy inclinado</p>		<p>C.C. 12: al ascender las piernas flexionadas más de 90° y los brazos también juntándolos</p>

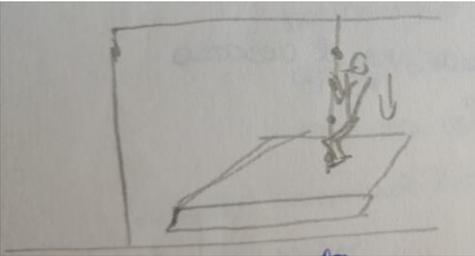
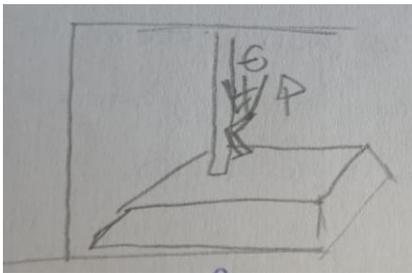
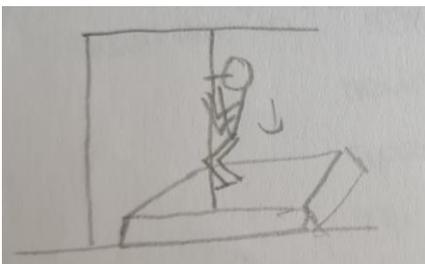
		más al cuerpo e impulsarse con ellos.
Descender (cuerda nudos)	 <p>Diagrama que muestra a una persona descendiendo por una cuerda que tiene nudos. La persona está en una posición de seguridad y se está bajando lentamente, permitiendo que la cuerda resbale por sus pies. Los nudos sirven como puntos de apoyo.</p>	C.C. 13: nos agarramos a la cuerda desde la posición de seguridad y descendemos lentamente dejando que la cuerda resbale por los pies apoyándose de los nudos como apoyo.
Descender (mástil)	 <p>Diagrama que muestra a una persona descendiendo por un mástil. La persona está en una posición de seguridad y se está bajando, pasando sus brazos de estar flexionados a extendidos y sus pies se van deslizando hacia abajo.</p>	C.C. 14: en posición de seguridad los brazos pasan de estar flexionados a extendidos y los pies se van deslizando hacia abajo.
Ascender (cuerda nudos)	 <p>Diagrama que muestra a una persona ascendiendo por una cuerda que tiene nudos. La persona está cogiendo la cuerda con la mano preferente y dando impulso para ascender por la cuerda.</p>	C.C. 15: la mano preferente asciende cogiendo la cuerda y después con la mano no preferente ayuda a ascender por la cuerda dando impulso.

<p>Ascender (mástil)</p>		<p>C.C. 16: cuando ambas manos ya están agarradas al mástil la mano no preferente ayuda a flexionar todo el cuerpo para ascender por el mástil.</p>
<p><b>PERFECCIONAMIENTO/ EVALUACIÓN</b></p>		
<p>Descender (cuerda lisa)</p>		<p>C.C. 1, C.C. 2, C.C. 3, C.C. 4, C.C. 5, C.C. 6, C.C. 7, C.C. 7, C.C. 8, C.C. 9, C.C. 10, C.C. 11, C.C. 12, C.C. 13, C.C. 14, C.C. 15 y C.C. 16.</p>
<p>Ascender (cuerda lisa)</p>		<p>C.C. 1, C.C. 2, C.C. 3, C.C. 4, C.C. 5, C.C. 6, C.C. 7, C.C. 7, C.C. 8, C.C. 9, C.C. 10, C.C. 11, C.C. 12, C.C. 13, C.C. 14, C.C. 15 y C.C. 16.</p>

**ANEXO III. CUADERNO DE CAMPO DEL ALUMNADO**

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	REPRESENTACIÓN GRÁFICA	CONTENIDO CONCEPTUAL
Sogatira		<p>C.C.</p> <p>C.C.</p> <p>C.C.</p>
Sogatira		<p>C.C.</p> <p>C.C.</p>
Agarre		<p>C.C</p> <p>C.C</p>
Braceo (cuerda nudos)		<p>C.C</p> <p>C.C.</p>
Braceo (mástil)		<p>C.C</p> <p>C.C</p>
Posición de seguridad (cuerda nudos)		<p>C.C</p> <p>C.C</p>

<p>Posición de seguridad (mástil)</p>		<p>C.C C.C</p>
<p>Balaneo (posición de seguridad)</p>		<p>C.C. C.C</p>
<p>Descender plano inclinado</p>		<p>C.C. C.C</p>
<p>Descender plano muy inclinado</p>		<p>C.C C.C.</p>
<p>Ascender plano inclinado</p>		<p>C.C. C.C</p>
<p>Ascender plano muy inclinado</p>		<p>C.C. C.C</p>

<p>Descender (cuerda nudos)</p>		<p>C.C C.C</p>
<p>Descender (mástil)</p>		<p>C.C C.C</p>
<p>Ascender (cuerda nudos)</p>		<p>C.C C.C</p>
<p>Ascender (mástil)</p>		<p>C.C C.C.</p>
<p><b>PERFECCIONAMIENTO</b></p>		
<p>Descender (cuerda lisa)</p>		<p>C.C C.C</p>
<p>Ascender (cuerda lisa)</p>		<p>C.C. C.C.</p>

**ANEXO IV. FICHA DE EVALUACIÓN DEL PROFESORADO**

	ALUMNO 1	ALUMNO 2																	
Hace bien la posición de seguridad.																			
Flexiona y extiende los brazos al ascender.																			
Junta los brazos al otro la realizar el agarre																			
Realiza el ángulo de tracción a 90° para buen agarre.																			
En la posición de seguridad las piernas realizan el agarre de las piernas.																			
Extiende los brazos al descender desde la posición de seguridad.																			
Al ascender utiliza primero su																			

