



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

**PRIMEROS PASOS DE LA TREPA A TRAVÉS DEL
ANÁLISIS GLOBAL DE MOVIMIENTO.
UNA PROPUESTA DIDÁCTICA PARA PRIMER
CICLO DE EDUCACIÓN PRIMARIA.**

**TRABAJO FIN DE GRADO
EN EDUCACIÓN PRIMARIA**

AUTORA: Isabel Sirgado Gutiérrez

TUTOR: Francisco Abardía Colás

Palencia, 20 de junio de 2024

RESUMEN

Este Trabajo Final de Grado tiene como objetivo principal investigar sobre la habilidad motriz de la trepa con el fin de realizar una propuesta didáctica para primer ciclo de Educación Primaria. Así pues, se analizan las diferentes acepciones y clasificaciones de las habilidades motrices para poder profundizar, en concreto, en la trepa. Dicha propuesta didáctica se basará en varias metodologías como el Análisis Global de Movimiento, la progresión abierta y el circuito multifuncional como forma de evaluación y autoevaluación.

PALABRAS CLAVE

Educación Física, habilidad motriz, trepa, Análisis Global de Movimiento, progresión abierta, circuito multifuncional.

ABSTRACT

The main objective of this Final Degree Project is to investigate the motor skill of climbing in order to make a didactic proposal for the first cycle of Primary Education. Thus, the different meanings and classifications of motor skills are analysed in order to deepen, in particular, in climbing. This didactic proposal will be based on several methodologies such as the Global Movement Analysis, the open progression and the multifunctional circuit as a form of evaluation and self-evaluation.

KEY WORDS

Physical Education, motor skill, climbing, Global Analysis of the Movement, open progression, multifunctional circuit.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	5
2. OBJETIVOS.....	6
3. JUSTIFICACIÓN DEL TEMA	6
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	7
4.1. CONCEPTO DE HABILIDAD MOTRIZ	7
4.1.1. Diferencia entre habilidad motriz básica y específica	9
4.2. IMPORTANCIA DE LAS HABILIDADES MOTRICES EN EL CURRÍCULUM.....	11
4.3. HABILIDAD MOTRIZ ESPECÍFICA: LA TREPA	13
4.3.1. Nociones básicas de la trepa	13
4.4. ANÁLISIS GLOBAL DE MOVIMIENTO	14
4.4.1. Análisis multifuncional de materiales	16
4.4.2. Análisis físico-motor	16
4.4.3. Análisis perceptivo-motor	17
4.4.4. Análisis técnico	18
4.4.5. Análisis de enlaces y combinaciones.....	18
5. PROPUESTA DIDÁCTICA.....	19
6. ANÁLISIS DEL ALCANCE DEL TRABAJO	36
6.1. OPORTUNIDADES.....	36
6.2. LIMITACIONES.....	37
7. CONSIDERACIONES FINALES	37
8. BIBLIOGRAFÍA.....	40
9. ANEXOS.....	42
9.1. ANEXO I.....	42
9.2. ANEXO II	47
9.3. ANEXO III	48

1. INTRODUCCIÓN

En este Trabajo de Fin de Grado se va a tratar, principalmente, el trabajo de habilidades motrices en primer ciclo de Educación Primaria, así como su importancia en el proceso de enseñanza-aprendizaje del alumno. Por tanto, se va a investigar acerca de sus diferentes acepciones y clasificaciones para poder entender mejor la diferencia entre habilidad motriz básica y habilidad motriz específica.

Posteriormente, se profundizará sobre el tema principal de este TFG, que es la habilidad motriz específica de la trepa. Así pues, esto servirá para analizar la trepa desde la base metodológica del Análisis Global de Movimiento (AGM). Dentro de este gran apartado se especificarán el resto de análisis: el análisis multifuncional de materiales, el análisis físico-motor, el análisis perceptivo-motor, el análisis técnico y el análisis de enlaces y combinaciones. A partir de esta metodología, se van a extraer los contenidos conceptuales de la propuesta didáctica que el alumnado debe aprender.

Además, se desarrollará una propuesta didáctica sobre la trepa para primer ciclo. Por lo tanto, se comentarán los diferentes criterios de evaluación, las competencias específicas y los descriptores operativos propios del currículum de Educación Primaria, así como, los objetivos y contenidos didácticos. Para llevar a cabo esta propuesta, me voy a basar en una progresión abierta con el fin de adaptarse lo mejor posible a los ritmos de trabajo del alumnado y sus habilidades. Entonces, las actividades irán colocadas por orden creciente de dificultad.

Finalmente, se desarrollarán las oportunidades y limitaciones de dicha propuesta didáctica y las conclusiones finales de este TFG comentando aspectos determinados sobre la docencia de Educación Física que creo que son de especial relevancia.

2. OBJETIVOS

Los objetivos que se persiguen en este Trabajo de Fin de Grado son los que aparecen a continuación:

- Demostrar la adquisición de conocimientos propios de un docente de Educación Física sobre los primeros pasos de la trepa.
- Adquirir conocimientos sobre la importancia de la trepa en el proceso de enseñanza-aprendizaje en primer ciclo de Educación Física.
- Fundamentar la importancia del Análisis Global de Movimiento en Educación Física.
- Analizar las nociones básicas de la trepa a través del Análisis Global de Movimiento.
- Crear una propuesta didáctica sobre la iniciación a la trepa para primer ciclo de Educación Primaria.

3. JUSTIFICACIÓN DEL TEMA

Las razones por las que he elegido una habilidad motriz específica, en concreto, la trepa, son numerosas. Empezando por la primera de ellas, desde mi punto de vista, llevar a cabo situaciones didácticas de habilidades motrices en Educación Física (EF) durante la etapa escolar es bastante común, pero la mayoría de ellas se dejan inacabadas o no se enseñan de la manera adecuada. Por lo tanto, me gustaría demostrar que se puede llevar a cabo una situación de aprendizaje de una habilidad compleja como es la trepa en Educación Primaria (EP) y que el alumnado disfrute y aprenda con ello.

En relación con esto último, pienso que esta habilidad motriz específica tiene mucho potencial para que todo el alumnado se divierta practicándola poniendo en funcionamiento su esquema corporal concreto. Es decir, al ser una habilidad difícil les puede suponer un reto el tener que superar todas las actividades de la propuesta didáctica. Así pues, disfrutan de la práctica de una manera lúdica. Además, las habilidades motrices están presentes en nuestra vida diaria y muchas personas eligen ponerlas en práctica en su tiempo libre, simplemente para disfrutar de ellas.

Llevándolo hacia un terreno más personal, las habilidades motrices desde pequeña siempre me han marcado y poder analizarlas desde un nuevo punto de vista teórico como lo es el Análisis Global de Movimiento (AGM) me ha abierto un abanico de posibilidades que jamás creería que pudiera tener. Asimismo, he podido reconectar con mi etapa infantil desbloqueando recuerdos y vivencias importantes para mí relacionadas con este ámbito, los cuales puedo aprovechar para transmitirles al alumnado esa misma pasión.

Por otra parte, he elegido este tema porque me supone un reto personal tener que realizar una propuesta didáctica para primer ciclo sobre la iniciación a la trepa, ya que, en mi opinión, es un poco arriesgado. No obstante, el alumnado de primer ciclo tiene mucho que aprender y adquirir estos conocimientos les puede servir de gran ayuda para futuros cursos de Educación Primaria.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

En este apartado se van a comentar, analizar y comparar los distintos conceptos clave en este TFG como, por ejemplo, las habilidades motrices y su importancia en el currículum de Educación Primaria, la diferencia entre habilidad motriz básica y específica, la trepa y el Análisis Global de Movimiento.

4.1. CONCEPTO DE HABILIDAD MOTRIZ

Para comenzar a profundizar con el tema de este trabajo, en primer lugar, debemos hablar sobre qué significa el concepto de habilidad motriz. Ya he mencionado este término anteriormente, pero no ha sido definido en su totalidad. Conocer las diferentes acepciones de este concepto nos va acercando cada vez más a la trepa que es el tema principal de este trabajo.

En primer lugar, para entender el concepto de habilidad motriz es idóneo desglosar la palabra “habilidad”, por una parte, y “motriz”, por otra. Por tanto, la primera proviene del latín *habilitas* y se refiere a la aptitud o capacidad que tiene un sujeto para realizar o ejecutar cierta acción. La segunda, motriz, es un término que va unido con el movimiento, y este se va construyendo o formando mediante interacciones con el resto de individuos

u objetos. Con respecto a este último concepto, Díaz Lucea (1999) afirma que hay tres tipos de movimiento: los automáticos, los reflejos y los voluntarios.

Flores (2000) nos explica que todas las personas nos vemos enfrentadas a problemas o a alcanzar unos objetivos. Todos estos problemas se observan en diferentes situaciones: domésticas, laborales o de ocio. Entonces, para cada uno de estos problemas existe una solución acorde a su nivel de complejidad. Así, se puede destacar aquella situación cuya resolución la actividad motriz, es decir, todo movimiento intencionado y dirigido, es un papel de elevada importancia.

Esto último explicaría la dificultad de la habilidad de la trepa, pues para dominarla, se necesitan incorporar esquemas corporales complejos donde el movimiento es clave. Por tanto, por habilidad motriz se entiende la competencia de un individuo para alcanzar un objetivo empleando para su consecución, el movimiento. Así pues, el movimiento desempeñaría un papel único e insustituible para alcanzar dicho objetivo o dar solución a un problema.

En nuestra vida cotidiana damos solución a estas situaciones empleando habilidades motrices. En consecución, este autor clasifica las habilidades motrices en tres categorías diferentes: las habituales, las profesionales y las deportivas. Las primeras serían las que hacemos en nuestra vida diaria, las segundas, corresponden al ámbito laboral y de ocio y, las deportivas, son las que más se pueden observar en nuestra realidad social. No obstante, no todas las habilidades motrices que realizamos en nuestro día a día se catalogan como deportivas.

En otras palabras, Castañer y Camerino (2006) explican que cualquier movimiento realizado por el ser humano es una manifestación motriz. Es decir, dichas manifestaciones ocurren gracias al lenguaje corporal y son entendidas como unidades básicas del movimiento que evolucionan hasta convertirse en habilidades motrices. Por tanto, las habilidades motrices son todas las acciones que somos capaces de observar.

Además, para la adquisición de estas habilidades motrices los individuos deben repetir los patrones motores (esquemas de movimiento) hasta controlarlos por completo para poder realizar secuencias de acción cada vez más complejas (Bruner, 1974), como sería el caso de la trepa. Asimismo, afirma que las habilidades motrices se conforman por una serie de componentes:

- a) *Un mecanismo de respuesta (output), que debe ser regulado.*
- b) *Una fuente de regulación, que defina la acción intencional.*
- c) *Un mecanismo receptor, que registre el transcurso de la acción.*
- d) *Unos medios para comparar la respuesta con el plan previsto.*
- e) *Un proceso de corrección de errores que convierten las diferencias.*

(Bruner, 1970)

Otros autores como Sánchez Bañuelos (2006) definen habilidad motriz como *“la competencia que tiene el individuo para resolver un problema motor dando una respuesta eficiente y económica para lograr el objetivo”*.

En mi opinión, estos últimos autores realizan una explicación más significativa y que se acerca más a lo que quiero transmitir con este concepto, ya que estas acepciones se pueden relacionar con mayor facilidad con Educación Primaria. Así, el objeto de estudio es la evolución de las habilidades motrices en niños y niñas durante la infancia, que comprendería la etapa escolar.

Asimismo, existen otras clasificaciones de las habilidades motrices basadas en el *nivel de especificidad de la habilidad* (Generelo y Lapetra, 1993). Además, esta clasificación la apoyan autores como Flores (2000) y Díaz Lucea (1999).

Por el contrario, Trigueros (1991) clasifica las habilidades motrices en dos grandes categorías: las habilidades motrices básicas y las habilidades motrices específicas. De estos tipos de habilidades se profundizará y se le dará mayor importancia en el siguiente apartado.

Así pues, existe gran cantidad de categorías diferentes para clasificar las habilidades motrices y muchísimas acepciones distintas. No obstante, quiero recalcar la distinción que realiza Trigueros (1991), ya que es un punto clave en mi TFG y va a ser fundamental para explicar la trepa.

4.1.1. Diferencia entre habilidad motriz básica y específica

Como bien he comentado en el anterior apartado, es muy importante distinguir entre los conceptos de habilidad motriz básica y habilidad motriz específica, pues recordemos que la trepa es específica. Para entender la diferencia empecemos por definir ambos tipos de habilidad.

Algunos autores como Trigueros (1991) definen habilidades motrices básicas como *“pautas motrices o movimientos fundamentales, que no tienen en cuenta ni la precisión, ni la eficacia”*, por tanto, se podría decir que son movimientos no artificiales que se ejecutan para dar respuesta a problemas reales del individuo. Otros como Sánchez Bañuelos (1986) las definen como movimientos que implican el manejo del propio cuerpo (locomotrices), por ejemplo, los saltos y, movimientos en los que la acción principal se centra en el manejo de objetos (manipulativas), que sería el caso de los lanzamientos o las recepciones.

Teniendo en cuenta estas definiciones Trigueros y Rivera (2004) clasifica las habilidades motrices básicas en desplazamientos, saltos, giros, lanzamientos y recepciones. Por tanto, estas habilidades básicas van a ir evolucionando poco a poco durante la etapa escolar hasta convertirse en habilidades específicas, es decir, gestos técnicos deportivos.

Así pues, Sánchez Bañuelos (1986) también nos define qué es una habilidad motriz específica: *“toda actividad de índole físico en torno a la consecución de un objetivo concreto enmarcado por unos condicionamientos previos y bien definidos en su realización”*.

Así pues, las habilidades motrices específicas son adquiridas y requieren un proceso de aprendizaje mucho mayor que las habilidades básicas, por esto, podemos relacionarlas fácilmente con deportes concretos.

Por lo tanto, cada una de las habilidades básicas, por ejemplo, saltar, tienen cabida en multitud de deportes y estas tienen una técnica específica para cada uno de ellos. En consiguiente, se puede pensar que las habilidades motrices específicas son habilidades básicas evolucionadas que requieren un mayor conocimiento del individuo y dominio de su propio cuerpo.

Entonces, se puede afirmar que la diferencia entre ambas es que las habilidades básicas forman parte natural del individuo que las realiza, por tanto, podríamos decir que son innatas y, las específicas, por el contrario, necesitan de un proceso de aprendizaje complejo de máxima eficacia para su consecución. Así pues, aclarada la diferencia ya me

puedo centrar en la importancia que tienen estas habilidades motrices en el currículum de Educación Primaria para fundamentar mi propuesta didáctica sobre la trepa.

4.2. IMPORTANCIA DE LAS HABILIDADES MOTRICES EN EL CURRÍCULUM

Una vez definidas las habilidades motrices me parece importante destacar su papel en el currículum de Educación Primaria. En concreto, en el área de Educación Física hay un bloque de contenidos dedicado a las habilidades motrices. Así pues, basándome en el *DECRETO 38/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León* me parece conveniente destacar esta rama de contenidos:

- BLOQUE C. Resolución de problemas en situaciones motrices. Incorpora contenidos que intervienen en los procesos de aprendizaje y práctica motriz: la percepción, la toma de decisiones, el uso eficiente de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad y los procesos de creatividad motriz.

Además, como mi propuesta didáctica se basa en primer ciclo de primaria, en el primer curso de Educación Primaria quiero destacar los contenidos que aparecen a continuación:

- Habilidades y destrezas motrices básicas genéricas: Habilidades locomotrices, no locomotrices y manipulativas. Formas y posibilidades de movimiento: combinación y experimentación de las habilidades motrices básicas adquiridas (desplazamientos, saltos, giros equilibrios y manejo de objetos).
- Acciones motrices: Acciones atléticas (correr, lanzar, saltar, desplazarse) y acciones gimnásticas (rodar, girar, equilibrarse) relacionadas con las habilidades motrices básicas. Situaciones colectivas de cooperación, oposición y cooperación-oposición, utilización de las reglas correspondientes y aceptación de distintos roles en el juego. Juegos libres y organizados: motores, sensoriales, de desarrollo de habilidades motrices, expresivos, simbólicos y cooperativos.

Por otra parte, en el segundo curso quiero resaltar los siguientes:

- Habilidades y destrezas motrices básicas genéricas: Habilidades locomotrices, no locomotrices y manipulativas. Formas y posibilidades de movimiento: combinación y experimentación de las habilidades motrices básicas adquiridas (desplazamientos, saltos, giros equilibrios y manejo de objetos).
- Acciones motrices: Acciones atléticas (correr, lanzar, saltar, desplazarse) y acciones gimnásticas (rodar, girar, equilibrarse) relacionadas con las habilidades motrices básicas. Situaciones colectivas de cooperación, oposición y cooperación-oposición, utilización de las reglas correspondientes y aceptación de distintos roles en el juego. Juegos libres y organizados: motores, sensoriales, de desarrollo de habilidades motrices, expresivos, simbólicos y cooperativos.

Asimismo, las habilidades motrices también tienen importancia en la adquisición de las competencias específicas y criterios de evaluación. Concretamente la competencia específica número cinco: *valorar diferentes medios naturales y urbanos como contextos de práctica motriz, interactuando en ellos y comprendiendo la importancia de su conservación desde un enfoque sostenible, adoptando medidas de responsabilidad individual durante la práctica de juegos y actividades físico-deportivas, para realizar una práctica eficiente y respetuosa con el entorno y participar en su cuidado y mejora.*

En primer curso, el criterio de evaluación correspondiente es este:

- *5.3 Realizar e identificar situaciones motrices con diversidad de estímulos y condicionantes espacio-temporales, seleccionando y combinando las habilidades motrices básicas y adaptándolas a las condiciones establecidas de forma eficaz. (CC2, CE1, CE3)*

En segundo curso de Educación Primaria, el criterio de evaluación es muy similar:

- *5.3 Comprender y resolver, con la ayuda docente, situaciones motrices con diversidad de estímulos y condicionantes espacio-temporales, seleccionando y combinando las habilidades motrices básicas y*

adaptándolas a las condiciones establecidas de forma eficaz. (CC2, CE1, CE3)

Por tanto, con todo esto nos damos cuenta de que las habilidades motrices suponen gran parte del currículum de Educación Primaria y conviene darle mayor importancia en nuestras propuestas didácticas como docentes especialistas del área de Educación Física. Esta es otra de las razones por las que he elegido una habilidad motriz, la trepa. Así pues, se hablará y se profundizará en ella en el siguiente apartado.

4.3. HABILIDAD MOTRIZ ESPECÍFICA: LA TREPA

Este es el siguiente gran bloque y uno de los puntos clave de mi TFG, ya que se va a investigar sobre los primeros pasos de la trepa, que es el tema sobre el que se basa la propuesta didáctica en primer ciclo de Educación Primaria.

4.3.1. Nociones básicas de la trepa

En este apartado se trata el concepto de la trepa desde la perspectiva de diferentes autores a modo de comparación para extraer las nociones básicas de la trepa y poder analizarla a través de la metodología del Análisis Global de Movimiento en el siguiente apartado.

Según Miguel Aguado (2001) la trepa es una habilidad motriz que consiste en realizar desplazamientos por situaciones verticales o con inclinación acentuada gracias a los miembros superiores e inferiores. En cambio, Prieto Bascón (2010) define que las trepas son desplazamientos activos poco eficaces que evolucionan a partir del patrón locomotor de trepar. Este autor apunta que dentro de la trepa, existen otras formas de desplazamiento: los descensos, cuando se disminuye la altura del centro de gravedad y, la suspensión, cuando para su consecución, se emplean únicamente los segmentos superiores, es decir, los brazos. Por tanto, Prieto Bascón (2010) a su vez afirma que *“las trepas son desplazamientos en los que no existe ningún punto de contacto con el suelo, el sujeto por medio de sucesivos empujes y tracciones, varía la altura de su centro de gravedad.”*

Por otra parte, Generele y Lapetra (1990) engloban a la trepa dentro del grupo denominado desplazamientos, que junto con los saltos, los giros y las manipulaciones conforman dicha clasificación. Entonces, se puede considerar a la trepa como una acción natural que se enmarca dentro de los movimientos locomotores. Por tanto, puede hablarse de la trepa como una acción motriz básica en el proceso madurativo del niño que va a figurar en su repertorio motor incluso antes de la marcha en bipedestación.

Así pues, la trepa es una habilidad básica que nos permite progresar a través de obstáculos verticales con pies y manos (Aguado, 2001). El uso de sucesivos empujes y tracciones varían el centro de gravedad con el punto de apoyo sobre el que se produce el desplazamiento (Serra, 1991).

Asimismo, Ortega Ballesteros (2009) comenta que dependiendo de la situación, la habilidad básica de la trepa podría entenderse como una serie de desplazamientos en los que no existe contacto directo con el suelo realizándose a través de diferentes apoyos o tracciones.

Por lo tanto, podemos decir que la trepa es una habilidad motriz que permite avanzar en un plano vertical a través de desplazamientos realizados, en su mayoría, gracias a las manos y los pies. Finalmente, se puede afirmar que la trepa es una de las habilidades motrices más completas, pues *“aporta un mayor beneficio en cuanto a: coordinación, sentido del equilibrio, habilidades psicomotrices, velocidad, mejora física global, autoestima, control emocional, orientación espacio-temporal, compañerismo y trabajo en equipo”* (Colorado, 2010, p.60).

4.4. ANÁLISIS GLOBAL DE MOVIMIENTO

El Análisis Global de Movimiento (AGM) es la base metodológica para la creación y el desarrollo de las progresiones de las diferentes habilidades motrices que el alumnado pone en práctica a lo largo de su etapa escolar. Su realización nos permite indagar en todos aquellos elementos necesarios para enseñar una habilidad.

Así pues, estas habilidades son desglosadas dependiendo de los elementos esenciales que se requieren para realizar el movimiento: los materiales que son empleados para la práctica, los factores perceptivos procedentes de aspectos del exterior, las

capacidades o cualidades físicas básicas que se desarrollan en cada momento, los factores técnicos establecidos para cada ejecución y las combinaciones y enlaces que se pueden hacer con otras habilidades. Por tanto, desde el Análisis Global del Movimiento de la trepa, los desplazamientos verticales se nutren de capacidades físico-motrices y perceptivo-motrices como la fuerza, la flexibilidad, el equilibrio y la coordinación (Abardía y Medina, 1997).

Entonces, se puede afirmar que el AGM es una herramienta fundamental que ayuda al profesorado en su interpretación sobre la motricidad desde un enfoque global y abierto (Abardía y Medina, 1998). Gracias a esta metodología se estima la atención individualizada y progresiva de cada alumno, pudiendo adquirir las definiciones mínimas, las pautas y acciones concretas del movimiento desde una perspectiva global.

Por tanto, utilizando el AGM el alumnado se focaliza y presta su atención en el pleno desarrollo de habilidades motrices en contextos específicos. Esto es una manera de poder vincular cada actividad para paliar las necesidades y requerimientos de los estudiantes. Así, se facilita la elaboración de recursos indispensables para el desarrollo de progresiones abiertas (Abardía, 2023). Estas progresiones abiertas se pueden definir según Abad Sainz et al. (2019) como un conjunto de actividades ordenadas y jerarquizadas por nivel de dificultad que a su vez se clasifican según diferentes factores extraídos de los análisis previos de la habilidad motriz.

Asimismo, mediante el Análisis Global de Movimiento se pueden llevar a cabo diversas maneras de analizar cualquier habilidad motriz con un fin didáctico coherente, fomentando la adaptación del alumnado a cada una de las actividades físicas de forma satisfactoria. Así, el docente puede realizar adaptaciones metodológicas que permitan una progresión personalizada con cada estudiante que sean aprovechables con la asimilación de nociones teóricas mínimas (Abardía, 2007).

Además, al realizar cada uno de los diferentes análisis del AGM, nos aseguramos de que las progresiones están bien encaminadas y tengan éxito en su realización evitando, así, errores en su creación. Por otra parte, nos aseguramos de que se realicen transferencias motrices entre las actividades provocando que el alumnado recuerde pequeños fragmentos de movimiento o esquemas corporales realizados en una determinada actividad.

4.4.1. Análisis multifuncional de materiales

El análisis multifuncional de materiales informa de todo aquello que influye en la actividad y que es palpable. Así pues, investigar acerca de las características de los materiales que se emplean, fomenta la seguridad de las actividades de la progresión de una determinada habilidad motriz, en este caso, la trepa.

Entonces, el análisis multifuncional de materiales de la trepa es el que aparece a continuación:

- Cuerda:
 - Tamaño (longitud)
 - Grosor (anchura)
 - Textura (material)
 - Color
 - Dureza y calidad
- Vestimenta en cuanto a:
 - Movilidad
 - Textura (material)
 - Calzado
 - Guantes (agarre)
 - Accesorios
 - Peso (masa)
- Suelo (en la técnica de descenso):
 - Inclinação
 - Dureza
 - Obstáculos
 - Textura (material)
 - Color
 - Calidad

4.4.2. Análisis físico-motor

La razón de este análisis es que nos indica qué capacidad física básica es la que se implica en el desarrollo de la propia habilidad, permitiéndonos así, centrar nuestra atención en las aptitudes que se llevarán a cabo en la realización de las actividades de la progresión de la trepa.

Por tanto, el análisis físico-motor de la trepa es el siguiente:

- Fuerza-resistencia de agarre en los músculos prensores de la mano.

- Fuerza de flexo-extensión de las extremidades superiores (brazos) en el ascenso y descenso.
- Fuerza de flexo-extensión de las extremidades inferiores en el ascenso y descenso.
- Fuerza explosiva de los dorsales en el ascenso y descenso.
- Velocidad gestual de los brazos especialmente.
- Perfeccionamiento:
 - Amplitud articular
 - Elongación articular

4.4.3. Análisis perceptivo-motor

El análisis perceptivo-motor es de vital importancia porque al concretar, se indica el esquema de movimiento del tipo de coordinación que se requiere para la habilidad motriz deseada y así fomentar en el alumnado la creación de transferencias motrices. También, nos indica todos aquellos aspectos que proceden del exterior del cuerpo, es decir, todas las sensaciones del exterior que afectan a nuestro cuerpo como, por ejemplo, los sentidos y las emociones.

El análisis perceptivo-motor de la trepa es el que aparece a continuación:

- Coordinación dinámico-general de locomoción atendiendo a la precisión de la coordinación óculo-manual.
- Coordinación entre brazos y piernas para hacer la trepa de forma consecutiva.
- Coordinación estático-clónica en la técnica de la postura de seguridad.
- Tempo del movimiento entre brazos y piernas.
- Propiocepción corporal sintiendo los ángulos articulares.
- Coordinación dinámico general de adaptación para lograr un reajuste corporal.
- Sentido háptico. Reconocimiento de la cuerda, mano y pie .
- Vista. Mirada periférica en la cuerda.
- Lateralidad de uso en la mano dominante, que inicia la trepa.
- Perfeccionamiento:
 - Dosificación del impulso.

4.4.4. Análisis técnico

El análisis técnico sirve para desarrollar todos o casi todos los contenidos conceptuales que queremos que el alumnado aprenda a lo largo del desarrollo y la puesta en práctica de la progresión de la habilidad seleccionada. Así pues, esto permite que el alumnado pueda asimilar la técnica para poder dominar la habilidad deseada.

El análisis técnico de la trepa es el siguiente:

- Técnica de agarre cerrado, es decir, colocar la mano como si fuera un puño.
- Técnica de posición de seguridad, esto es, con las articulaciones flexionadas y bloqueadas para evitar lesiones.
- Técnica de descenso. En la posición de seguridad dejamos que se deslicen los brazos suavemente.
- Técnica de ascenso. La mano preferente asciende para la cuerda y la otra mano ayuda y acompaña al movimiento para después flexionar el cuerpo y subir los pies.

4.4.5. Análisis de enlaces y combinaciones

La razón de la realización de este análisis de enlaces y combinaciones es que es un abanico de posibilidades para el docente. Es decir, asegura tener una variedad de actividades diferentes para crear una unidad didáctica. Por una parte, las combinaciones son la fusión de varias habilidades motrices en el mismo momento y, por la otra, los enlaces son la suma consecutiva de diferentes habilidades.

TABLA DE ENLACES Y COMBINACIONES DE LA TREPA

ANTES (ENLACES)	DURANTE (COMBINACIONES)	ACTIVIDADES
Parado: • De pie • De rodillas Pata coja Lanzar Golpear Girar	PERFECCIONAMIENTO • Golpear • Adoptar una postura concreta • Lanzar • Recepción de objeto	Parado - Trepa Pata coja - Trepa Lanzar - Trepa Golpear - Trepa Girar - Trepa Recepción de objeto - Trepa Encestar - Trepa

ANTES (ENLACES)	DURANTE (COMBINACIONES)	ACTIVIDADES
Recepción de objeto Encestar Botar		Botar - Trepa PERFECCIONAMIENTO Parado - Trepa (golpear) Pata coja - Trepa (adoptar postura) Lanzar - Trepa (lanzar) Golpear - Trepa (recepción objeto) Girar - Trepa (adoptar postura) Recepción de objeto - Trepa (golpear) Encestar - Trepa (adoptar postura) Botar - Trepa (lanzar)

Tabla de elaboración propia

5. PROPUESTA DIDÁCTICA

A continuación, se desarrolla la propuesta didáctica sobre la habilidad específica de la trepa. Está centrada para ponerse en práctica con primer ciclo de Educación Primaria. Así pues, al ser los cursos más pequeños, se hará una progresión abierta de dicha habilidad centrándome en la fase de adaptación. Por tanto, todo el alumnado puede realizar las actividades porque están colocadas por orden de dificultad.

Título del Proceso de enseñanza y aprendizaje: *Trepando en la selva.*

He escogido este título para fomentar al alumnado la motivación y creatividad. Así, todos los alumnos y alumnas podrán imaginarse que están en una selva con el objetivo de poder trepar por las lianas y poder favorecer el disfrute del alumnado.

LOCALIZACIÓN: CURRÍCULO OFICIAL; DOCUMENTOS ELABORADOS:

Comenzando con la justificación, en el *DECRETO 38/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León*, como bien he comentado en apartados anteriores, las habilidades motrices tienen una gran importancia. Por eso, es de especial relevancia enseñar al alumnado a dominar y explorar los límites de su propio cuerpo adaptándolos a sus necesidades.

Además, se trabaja el bloque C de contenidos: “Resolución de problemas en situaciones motrices. Incorpora contenidos que intervienen en los procesos de aprendizaje y práctica motriz: la percepción, la toma de decisiones, el uso eficiente de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad y los procesos de creatividad motriz.”

Por otro lado, también se trata el bloque D: “Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. Recoge contenidos orientados al desarrollo de la respuesta emocional del alumnado, a la adquisición de habilidades sociales, al fomento de relaciones constructivas e inclusivas y al rechazo de conductas contrarias a la convivencia, todo ello en el ámbito de situaciones derivadas de la práctica de actividades físicas y deportivas.”

JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO

El trabajo de habilidades motrices en Educación Física es muy importante para el alumnado, ya que fomenta el correcto desarrollo de su motricidad. Así pues, al ser una propuesta para primer ciclo de Educación Primaria, como docentes nos aseguramos de que el alumnado comience a incorporar esquemas corporales saludables desde los primeros cursos.

Además, al ser una progresión abierta, el alumnado puede seguir su propio ritmo siguiendo las actividades por orden creciente de dificultad. Estas actividades siempre van a estar supervisadas por otro compañero para evitar cualquier tipo de lesión y transmitir confianza al otro alumno.

Por otra parte, se trabaja el pequeño y gran grupo en algunas de las actividades desarrolladas para fomentar el diálogo y el respeto hacia el resto. Así, pueden tomar conciencias de las aptitudes y actitudes de su propio cuerpo y de los demás.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

Boletín Oficial de Castilla y León. (2022). *DECRETO 38/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León.*

Vaca Escribano, M. (1996a) "*La Educación Física en la Práctica de la Educación Primaria*". Palencia. A.C. "Cuerpo, Educación y Movimiento".

DOCUMENTOS QUE SE ADJUNTAN:

- Progresión abierta de la habilidad de la trepa. ([Véase Anexo I](#))
- Circuito multifuncional. ([Véase Anexo II](#))
- Ficha de autoevaluación. ([Véase Anexo III](#))
- Esquema de sesiones.

INTERDISCIPLINARIEDAD DEL PROYECTO

Esta unidad didáctica busca tener un enfoque globalizador, en el que se trabajen otras áreas del currículo, como es el caso de Lengua Castellana, ya que se trabaja la comprensión lectora gracias a la ficha de autoevaluación del alumnado y la progresión abierta con sus contenidos conceptuales.

Por otra parte, en relación con el área de Música y Danza, existen diferentes actividades en las cuales el alumnado trabaja la coordinación y el ritmo del movimiento. Asimismo, también se relaciona con el área de Matemáticas al trabajar corporalmente desde distintos planos y ángulos.

METODOLOGÍA

En cuanto a la metodología de la propuesta didáctica se va a emplear el Análisis Global de Movimiento para poder realizar la progresión abierta de la habilidad de la trepa, como ya he mencionado anteriormente. Así pues, será la base metodológica para extraer los contenidos conceptuales de cada actividad que el alumnado debe aprender. Esta progresión abierta la tendrá el alumnado durante toda la propuesta para que puedan ver los contenidos en cualquier momento y la representación gráfica de cada actividad.

Por otra parte, la última sesión de la propuesta didáctica será a modo de evaluación, usando para ello un circuito multifuncional donde el alumnado vivenciará, en diferentes estaciones, las actividades realizadas a lo largo de las anteriores sesiones. No obstante, se utilizará la observación directa como instrumento de evaluación en las demás sesiones como forma de heteroevaluación. Además, con los apuntes ofrecidos, el alumnado podrá evaluar sus propios conocimientos y realizar una autoevaluación completando una ficha con preguntas cortas después de realizar el circuito multifuncional.

Por último, me gustaría añadir que el circuito multifuncional tiene una importancia muy relevante en el desarrollo del alumnado, ya que este le permite ser consciente de lo que ha aprendido y de los esquemas de movimiento de cada ejercicio o actividad. Así pues, el alumnado es el protagonista de su propio proceso de aprendizaje.

ESTRUCTURA DE FUNCIONAMIENTO PROPUESTA DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE

La presente propuesta didáctica está planificada para realizarse durante tres semanas, es decir, en 6 sesiones de 60 minutos respectivamente. Aunque el número de sesiones puede variar en función del centro educativo en que se realice, ya que pueden variar los minutos de las sesiones, los espacios o el material del que se dispone.

ESTRUCTURA DE FUNCIONAMIENTO
PROPUESTA DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE

En las siguientes páginas, se muestran diferentes tipos de actividades: las primeras, para activar los esquemas corporales; las siguientes son actividades relacionadas con la trepa, que serían la parte central de la unidad didáctica; por último, actividades de vuelta a la calma con el fin de relajar al alumnado.

Momento de encuentro Disposición Implicación	En este momento ocurrirá el traslado al gimnasio del centro, una vez allí, el alumnado se sentará en el suelo realizando un círculo. Cuando estén todos en silencio, se comentará entre todos lo sucedido en las anteriores sesiones, para que el alumnado tome conciencia de lo que ha aprendido. Después, participarán en la colocación de los materiales para poder comenzar el <i>momento de construcción del aprendizaje</i>.
--	---

Momento de construcción del aprendizaje	<u>Actividades de calentamiento.</u> Estas son juegos normalmente, de persecución, para que el alumnado active su musculación general. Se busca que trabajen en pequeño y en gran grupo.
---	---

1. **La cadeneta.** Dos se la quedan. Esta pareja debe agarrarse de la mano e intentar pillar al resto. Si lo consiguen, se unirán a la pareja formando una cadena humana. Continuará la partida hasta que no quede ningún jugador sin pillar.

Variante: Cuando haya una cadena de cuatro personas, la cadena podrá dividirse y formar dos cadenas de dos.

2. **La cola del zorro.** Todos los jugadores tendrán un pañuelo colgando de su pantalón simulando una cola. El objetivo del juego es quitar el pañuelo al resto de jugadores. Gana el jugador que más pañuelos tenga.

ESTRUCTURA DE FUNCIONAMIENTO
PROPUESTA DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE

3. **Stop.** Dos o tres jugadores se la quedan. Cuando un jugador es pillado deberá quedarse de pie en el sitio con las piernas separadas. Se podrá salvar si otro jugador pasa por debajo de él.

Actividades centrales de aprendizaje. Estas componen la parte principal de la propuesta donde el alumnado aprenderá a adquirir los esquemas básicos del movimiento de la habilidad de la trepa a través de una progresión abierta.

1. AGARRE

- a. **Sogatira.** La actividad consiste en que dos equipos tiran de una cuerda hacia atrás. Cada grupo está agarrando la cuerda de un extremo.

i. Variantes:

- Cuerda fina
- Cuerda gruesa
- Cuerda suave
- Cuerda áspera

- b. **Fuerza de agarre.** Esta práctica consiste en tirar de una cuerda atada a una espaldera para poder practicar el agarre.

i. Variantes:

- Cuerda fina
- Cuerda gruesa
- Cuerda suave
- Cuerda áspera

- c. **Braceo.** Esta actividad consiste en practicar el braceo para ascender por la cuerda.

i. Variantes:

- Cuerda de nudos
- Anulando las piernas

ESTRUCTURA DE FUNCIONAMIENTO PROPUESTA DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE	
	2. POSICIÓN DE SEGURIDAD a. Colgarse de la cuerda. Esta actividad consiste en practicar la posición de seguridad, para evitar lesiones. i. Variantes: ▪ Cuerda lisa ▪ Balanceo leve ▪ Mástil de madera 3. ASCENSO Y DESCENSO a. Braceo en plano inclinado. Se trata de avanzar por la cuerda de nudos con los brazos sobre una colchoneta levemente inclinada. i. Variantes: ▪ Cuerda lisa ▪ Bloqueando piernas b. Destrepe desde plataforma elevada. Para practicar la técnica de descenso, el individuo se deja caer al banco. i. Variantes: ▪ Altura del banco ▪ Cuerda lisa c. Destrepe desde plano inclinado. El individuo desciende ayudándose de las piernas desde un plano inclinado. i. Variantes: ▪ Cuerda lisa ▪ Altura del banco

**ESTRUCTURA DE FUNCIONAMIENTO
PROPUESTA DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE**

4. DOMINIO

a. **Destrepe desde plano vertical.** El individuo desciende ayudándose de las piernas desde una cuerda de nudos atada a una espaldera.

i. Variantes:

- Cuerda lisa

b. **Ascenso desde plano inclinado.** Se trata de avanzar por la cuerda de nudos con los brazos sobre un banco inclinado.

i. Variantes:

- Cuerda lisa
- Altura del banco

c. **Ascenso desde plano vertical.** Esta práctica consiste en ascender en plano vertical gracias a una cuerda de nudos agarrada a la espaldera.

i. Variantes:

- Cuerda lisa

d. **Descenso por cuerda de nudos.** En esta actividad se trata de descender por la cuerda de nudos.

e. **Ascenso por cuerda de nudos.** Esta práctica consiste en ascender por la cuerda de nudos.

5. CIRCUITO MULTIFUNCIONAL

Se trata de la última sesión, que a su vez servirá como evaluación de la propuesta didáctica. En el gimnasio del centro se distinguirán varias estaciones donde se practican las actividades anteriores. (Véase Anexo II)

ESTRUCTURA DE FUNCIONAMIENTO
PROPUESTA DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE

Momento de despedida	<u>Actividades de vuelta a la calma.</u> Estos juegos sirven para relajar corporalmente al alumnado con un fin lúdico. 1. El arca de Noé. El alumnado se dispone en círculo sentados con las palmas de la mano hacia arriba. Cada uno de los individuos deben poner su mano izquierda encima de la del compañero y su mano derecha debajo de la mano del compañero que está a su derecha. Así pues, se trata de mover la mano izquierda y chocar la mano del compañero de la derecha y volverla a colocar donde estaba y así sucesivamente. La mano derecha siempre se queda estática. Así, irán avanzando las palmadas a medida que todos cantan la siguiente canción popular: <i>“En el arca de Noé, caben todos, caben todos. En el arca de Noé, caben todo menos usted.”</i> Cuando llegue a la palabra “usted”, el jugador debe intentar rápidamente chocar la mano de su compañero y el otro debe quitarla. Se irán eliminando a los jugadores que no consigan el objetivo en cada ronda (se canta la canción en cada jugada). 2. Telegrama. Se dispone al alumnado de pie en forma de círculo todos agarrados de la mano. Dos jugadores se quedan dentro del círculo. Un compañero (que forma el círculo) decide por qué jugador se empieza. Este jugador debe apretar la mano de su rival y, este, al siguiente. Por tanto, los jugadores del medio deben descubrir por qué jugador está el apretón 3. Director de orquesta. El alumnado se sitúa de pie formando un círculo. Un jugador se queda dentro del círculo. Otra persona, será el director de orquesta y se encargará de realizar gestos con sus brazos. Los demás deben imitarle rápidamente.
------------------------------------	---

ESTRUCTURA DE FUNCIONAMIENTO PROPUESTA DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE	
	El objetivo del juego es descubrir quién es el director de la orquesta.

PREVISIONES PARA LA REGULACIÓN DE LA PRÁCTICA
<u>Previas:</u> • Materiales necesarios: bancos suecos, espalderas, colchonetas, pañuelos, cuerdas de distintos materiales, mástil de madera. • Lugar de acción: gimnasio del centro. • Errores más comunes: ○ No tener la fuerza proporcional en relación al cuerpo. ○ Creer que se posee mayor fuerza-resistencia de la que se tiene. ○ No colocar bien los pies (pinza). ○ Tener exceso de confianza. ○ Desconocimiento de la posición de seguridad. <u>En el desarrollo:</u> • Normativa: ○ Nunca destrepar resbalando las manos. ○ Nunca realizar las actividades sin tener una colchoneta debajo. ○ Nunca realizar las actividades sin tener a un supervisor. ○ Nunca poner las actividades en práctica sin ropa que permita tener buena movilidad. ○ Nunca sin un calzado adecuado. ○ Nunca saltar de la cuerda.

PREVISIONES PARA LA REGULACIÓN DE LA PRÁCTICA

Como conclusión de las previsiones, me gustaría añadir que como profesionales debemos saber que, generalmente, ningún alumno consigue subir por la cuerda lisa, salvo algún caso excepcional que sí que pueda lograrlo. Entonces, nos debemos conformar con que puedan conseguirlo con la cuerda de nudos.

ESQUEMA DE SESIONES

Nº DE SESIÓN	ACTIVIDADES A DESARROLLAR
1	- <u>Actividad de calentamiento</u>: la cadeneta. - <u>Actividades centrales</u>: los apartados a y b del grupo de actividades de agarre. - <u>Actividad de vuelta a la calma</u>: el arca de Noé.
2	- <u>Actividad de calentamiento</u>: la cola del zorro. - <u>Actividades centrales</u>: el apartado c del grupo de actividades de agarre y el grupo de actividades de posición de seguridad. - <u>Actividad de vuelta a la calma</u>: telegrama.
3	- <u>Actividad de calentamiento</u>: stop. - <u>Actividades centrales</u>: los apartados a y b del bloque de actividades de ascenso y descenso. - <u>Actividad de vuelta a la calma</u>: director de orquesta.
4	- <u>Actividad de calentamiento</u>: la cadeneta. - <u>Actividades centrales</u>: el apartado c del bloque de actividades de ascenso y descenso y los apartados a y b del grupo de dominio. - <u>Actividad de vuelta a la calma</u>: el arca de Noé.

ESQUEMA DE SESIONES	
Nº DE SESIÓN	ACTIVIDADES A DESARROLLAR
5	- <u>Actividad de calentamiento</u>: la cola del zorro. - <u>Actividades centrales</u>: los apartados c, d y e del bloque de actividades de dominio. - <u>Actividad de vuelta a la calma</u>: telegrama.
6	- <u>Actividad de calentamiento</u>: stop. - <u>Actividades centrales</u>: circuito multifuncional. - <u>Actividad de vuelta a la calma</u>: director de orquesta.

CONTENIDOS

Así pues, los contenidos didácticos concretos para esta propuesta didáctica son los que se muestran a continuación:

- Nociones básicas sobre la habilidad específica de la trepa.
- Técnicas de la habilidad de la trepa:
 - Técnica de posición de seguridad.
 - Técnica de descenso.
 - Técnica de agarre cerrado.
 - Técnica de ascenso.
- Trabajo en equipo fomentando el diálogo y el respeto.

OBJETIVOS

Los objetivos didácticos que el alumnado debe cumplir en la propuesta didáctica son los siguientes:

- Adoptar esquemas corporales propios de la habilidad específica de la trepa.
- Adquirir los conocimientos básicos de las distintas técnicas de la trepa.
- Realizar correctamente todas las diferentes técnicas de la trepa: técnica de agarre cerrado y técnica de seguridad.
- Cooperar con los demás compañeros en las actividades de manera respetuosa.

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

Competencia específica 1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, practicando regularmente actividades físicas, lúdicas y deportivas, adoptando comportamientos que potencien la salud física, mental y social, así como medidas de responsabilidad individual y colectiva antes, durante y después de la práctica motriz, para interiorizar e integrar hábitos sistemáticos de actividad física, cuidado del cuerpo y alimentación saludable que contribuyan al bienestar.

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

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

Competencia específica 5. Valorar diferentes medios naturales y urbanos como contextos de práctica motriz, interactuando en ellos y comprendiendo la importancia de su conservación desde un enfoque sostenible, adoptando medidas de responsabilidad

individual durante la práctica de juegos y actividades físico-deportivas, para realizar una práctica eficiente y respetuosa con el entorno y participar en su cuidado y mejora.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- En primer curso:

1.2 Encontrar las posibilidades de la propia motricidad a través del juego, aplicando en distintas situaciones cotidianas medidas básicas de cuidado de la salud personal a través de la higiene corporal y la educación postural.

1.4 Localizar los valores positivos que fomenta la práctica motriz compartida, disfrutando sus beneficios en contextos variados e inclusivos y respetando a todos los participantes con independencia de sus diferencias individuales.

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

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

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

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

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

- *En segundo curso:*

1.2 Explorar las posibilidades de la propia motricidad a través del juego, aplicando en distintas situaciones cotidianas medidas básicas de cuidado de la salud personal a través de la higiene corporal y la educación postural.

1.4 Conocer los valores positivos que fomenta la práctica motriz compartida reconociendo, vivenciando y disfrutando sus beneficios en contextos variados e inclusivos y respetando a todos los participantes con independencia de sus diferencias individuales.

2.2 Adoptar decisiones en contextos de práctica motriz ajustando los movimientos corporales según las circunstancias de la actividad.

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

3.1 Identificar las emociones positivas y negativas que se producen durante el juego, intentando diferenciarlas y gestionarlas y disfrutando de la actividad física.

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

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

5.3 Comprender y resolver, con la ayuda docente, situaciones motrices con diversidad de estímulos y condicionantes espacio-temporales, seleccionando y combinando las

habilidades motrices básicas y adaptándolas a las condiciones establecidas de forma eficaz.

DESCRIPTORES OPERATIVOS

STEM1, STEM2, STEM5, CPSAA1, CPSAA2, CPSAA3, CPSAA4, CPSAA5 CE1, CE3, CC2, CC3, CCL1, CCL5

INDICADORES DE LOGRO

En primer curso:

- Encuentra las posibilidades de la propia motricidad a través del juego.
- Aplica en distintas situaciones cotidianas medidas básicas de cuidado de la salud personal a través de la higiene corporal y la educación postural.
- Localiza los valores positivos que fomenta la práctica motriz compartida.
- Disfruta sus beneficios de la práctica motriz en contextos variados e inclusivos.
- Respeta a todos los participantes con independencia de sus diferencias individuales.
- Explora y realiza acciones motrices en contextos de práctica motriz.
- Ajusta los movimientos corporales a las demandas de las situaciones motrices.
- Explora y emplea los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera lúdica e integrada en diferentes situaciones y contextos.
- Mejora progresivamente su control y su dominio corporal.
- Respeta las normas consensuadas, así como las reglas de juego.
- Actúa desde los parámetros de la deportividad y el juego limpio.
- Muestra interés en aceptar las características y niveles de los participantes.
- Participa en las prácticas motrices cotidianas, comenzando a desarrollar habilidades sociales de acogida, inclusión, ayuda y cooperación.

- Se inicia en la resolución de conflictos personales, con la ayuda docente, de forma dialógica y justa.
- Muestra un compromiso activo frente a las actuaciones contrarias a la convivencia.
- Realiza e identifica situaciones motrices con diversidad de estímulos y condicionantes espacio-temporales.
- Selecciona y combina las habilidades motrices básicas adaptándolas a las condiciones establecidas de forma eficaz.

En segundo curso:

- Explora las posibilidades de la propia motricidad a través del juego.
- Aplica en distintas situaciones cotidianas medidas básicas de cuidado de la salud personal a través de la higiene corporal y la educación postural.
- Conoce los valores positivos que fomenta la práctica motriz compartida reconociendo, vivenciando y disfrutando sus beneficios en contextos variados e inclusivos.
- Respeta a todos los participantes con independencia de sus diferencias individuales.
- Adopta decisiones en contextos de práctica motriz.
- Ajusta los movimientos corporales según las circunstancias de la actividad.
- Descubre, reconoce y emplea los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera lúdica e integrada en diferentes situaciones y contextos.
- Mejora progresivamente su control y su dominio corporal.
- Identifica las emociones positivas y negativas que se producen durante el juego, intentando diferenciarlas y gestionarlas y disfrutando de la actividad física.
- Respeta las normas consensuadas, así como las reglas de juego y actuar desde los parámetros de la deportividad y el juego limpio.
- Acepta las características y niveles de los participantes.
- Participar en las prácticas motrices cotidianas, comenzando a desarrollar habilidades sociales de acogida, inclusión, ayuda y cooperación.
- Se inicia en la resolución de conflictos personales de forma dialógica y justa.
- Muestra un compromiso activo frente a las actuaciones contrarias a la convivencia.
- Comprende y resuelve, con la ayuda docente, situaciones motrices con diversidad de estímulos y condicionantes espacio-temporales,

- Selecciona y combina las habilidades motrices básicas y adaptándolas a las condiciones establecidas de forma eficaz.

6. ANÁLISIS DEL ALCANCE DEL TRABAJO

En este apartado se van a comentar las oportunidades o las ventajas de esta propuesta didáctica, así como sus flaquezas o limitaciones, con el fin de analizar dicho trabajo. Es muy importante analizar esto, ya que así se pueden realizar las adaptaciones que sean pertinentes con el fin de mejorar la propuesta didáctica.

6.1. OPORTUNIDADES

Esta unidad didáctica sobre la trepa ofrece muchísimas ventajas para el alumnado, ya que, como hemos visto, las habilidades motrices suponen una parte principal en el currículum de Educación Física. En concreto, con esta habilidad se contagia al alumnado la ilusión y el disfrute por el deporte, pues es bastante llamativa y fuera de lo común. Además, ir superando cada actividad va fomentado la motivación en el alumnado al notar su progreso y mejoría.

Asimismo, los apuntes ofrecidos al alumnado suponen una gran ventaja para que el alumnado vaya progresivamente adquiriendo los contenidos conceptuales básicos de la trepa. Así, pueden formarse teóricamente y no solo en la práctica, pues siempre se debe tener una base teórica antes de profundizar en la propia realización de las actividades. Además, gracias al circuito multifuncional de la última sesión, el alumnado puede asimilar mejor los contenidos conceptuales y se pueden autoevaluar gracias a la ficha ofrecida por el docente.

Otra de las ventajas, es que el propio alumno o alumna se siente protagonista de su propio proceso de aprendizaje, pues son ellos mismos quienes supervisan a los demás compañeros tratando de transmitirles seguridad o corregirles la postura corporal gracias a los apuntes.

6.2. LIMITACIONES

Algunas de las limitaciones que puede tener esta propuesta didáctica, principalmente, es que puede ser un proyecto demasiado ambicioso de realizar en primer ciclo de Educación Primaria. Al ser una habilidad tan compleja, es posible que algunas actividades, sobre todo, las de las últimas sesiones, no consigan ser realizadas por el alumnado. No obstante, con la ayuda del supervisor es muy posible que consigan el objetivo de la actividad. Además, solemos infravalorar las capacidades y aptitudes del alumnado de primer ciclo únicamente por ser el de menor edad. Desde mi punto de vista, creo que este problema fomenta la adquisición de confianza en el alumnado al ir superando los retos poco a poco.

Por otra parte, puede tener otra limitación en cuanto a los materiales que se necesitan para llevar a cabo esta propuesta. Algunos centros educativos, es posible que no tengan, todos los materiales necesarios para realizarla o tienen pocos. Por tanto, puede llevar más tiempo de lo previsto, aunque siempre se puede aumentar el número de sesiones al tratarse de una progresión abierta.

Finalmente, me gustaría comentar que hubiera sido de gran ayuda realizar esta propuesta didáctica durante el Prácticum II, con el alumnado de prácticas, para poder analizarla mejor y extraer sus virtudes y flaquezas. Así, podríamos comprobar la iniciativa del alumnado, así como su participación y disfrute. Conociendo todos estos aspectos se puede tratar de mejorar la unidad didáctica y cubrir todas las necesidades del alumnado.

7. CONSIDERACIONES FINALES

A lo largo de este Trabajo de Fin de Grado, he podido investigar acerca de las habilidades motrices, sabiendo así su importancia, sus diferentes acepciones y clasificaciones. Gracias a esto, he conseguido analizar la trepa de forma más extensa. Además, gracias a la investigación del Análisis Global de Movimiento he profundizado más en la trepa para poder realizar la propuesta didáctica para el alumnado de primer ciclo.

El AGM ha resultado una herramienta fundamental para poder analizar no solo la trepa, sino también, cualquier habilidad motriz que se desee. A partir de esta herramienta, se pueden realizar progresiones abiertas de habilidades para poner en práctica con el alumnado. Además, como su nombre indica, se pueden extraer cantidad de actividades sin fin, sobre todo, partiendo del análisis de enlaces y combinaciones. Gracias a este se pueden crear cientos de actividades y variantes diferentes para que el alumnado consiga incorporar los esquemas corporales propios de la habilidad seleccionada.

Así pues, creo que es de vital importancia que el profesorado de Educación Física obtenga la formación necesaria para poder establecer un proceso de enseñanza-aprendizaje coherente y enriquecedor para todo el alumnado. Asimismo, es fundamental para tener en cuenta los diferentes ritmos de trabajo del alumnado. Por lo tanto, enseñar a un especialista de EF estas bases metodológicas es crucial para el desarrollo de la motricidad de todos los estudiantes de Educación Primaria. Además, sirve para que el resto del profesorado entienda el papel tan importante que cumple el área de Educación Física.

Por otra parte, estas metodologías no solo sirven para motivar al alumnado, sino que, debería ilusionar al profesorado el poder enseñar al alumnado habilidades tan complejas como lo es la trepa. Aunque no dominemos la habilidad, gracias al AGM podemos ser capaces de enseñarla correctamente para que el alumnado pueda desarrollarse motrizmente de manera correcta desde primer ciclo de Educación Primaria.

Además, formar al profesorado puede evitar que el alumnado piense que el área de Educación Física es solo un pasatiempo donde se participa en juegos, sin aprender ningún tipo de contenido importante o pertinente. Desde mi experiencia personal, nunca he tenido un referente en el que basarme, ya que solo jugábamos por jugar sin ningún tipo de propósito. Esta era una de las motivaciones por las cuales he elegido la mención de Educación Física.

A lo largo de estos cuatro años de formación, he podido desarrollar habilidades que no sabía que tenía y he ido superando mis inquietudes gracias a los períodos de prácticas. En consecuencia, he aprendido a realizar unidades didácticas que realmente tengan un fin didáctico y que el alumnado pueda aprender contenidos importantes acerca de Educación Física.

Finalmente, He ganado confianza en mí misma, que es lo que más me hace falta para poder afrontar todo tipo de situaciones que se pueden dar en un centro educativo de Educación Primaria. Finalmente, es fundamental recordar que el profesorado está en constante formación y es un proceso que nunca termina, ya que un docente también puede aprender muchísimo del alumnado.

8. BIBLIOGRAFÍA

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

Abardía Colás, F. & Medina, D. (1997). *Educación física de base: manual didáctico: una propuesta para la formación del profesorado*. Palencia. Asociación Cultural Cuerpo, Educación y Motricidad.

Abardía, F. (2023). Apuntes de la asignatura: “Cuerpo, Percepción y Habilidad”. Palencia: Universidad de Valladolid, Facultad de Educación de Palencia.

Abardía, F. (2007). *Método AGM de conducción de motos*. Palencia: Sunday 2012 S.L., Madrid.

Abardía, F. y Medina, D. (1998). *Patinaje en línea: Elaboración de recursos en Educación Física*. Ed. Asociación Cultural Cuerpo, Educación y Motricidad. Palencia.

Bañuelos, F. (1986). *Bases para una didáctica de la Educación Física y el deporte*. Madrid: Gymmos.

Bañuelos, F. (2002). *Didáctica de la Educación Física*. Madrid. Prentice Hall

Bascón, M. A. P., & FÍSICA, E. (2010). *Habilidades motrices básicas*. Montalbán Córdoba, España.

Boletín Oficial de Castilla y León. (2022). *DECRETO 38/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León*.

Bruner, J. (1970). The growth and structure of skill. En K. Conolly (Ed.), *Mechanism of motor skill development* (pp.88-103). New Yor: Academic Press

Bruner, J. (1974). The organization of early skilled action. En Martin P. M. Richards (Ed), *The integration of a child into a social world.* , (pp. 167-184). New York, NY, US: Cambridge University Press.

Castañer, M. & Camerino, O. (2006). *Manifestaciones Básicas de la Motricidad*. Lleida: Universitat de Lleida- Inefc.

Colorado Joaquín (2010). Revista Escalar N° 69. (Julio-Agosto).

Díaz Lucea, J. (1999). *La enseñanza y el aprendizaje de las habilidades y destrezas motrices básicas*. Barcelona. INDE.

Flores, A. B. (2000). *Habilidades motrices*. INDE.

Generelo E. y Lapetra, S. (1993). *Habilidades y destrezas motrices básicas: análisis y evolución*. Barcelona: INDE

Miguel Aguado, A. (2001). *Actividades Físicas en el Medio Natural en la Educación Física Escolar*. Palencia: Cuadernos Técnicos.

Ortega Ballesteros, E. (2009). Evolución y desarrollo de los desplazamientos menos eficaces.

Rivera, E. & Trigueros, C. (2004). El desarrollo de las habilidades motrices a través del juego. *Didáctica de la Educación Física: una perspectiva crítica y transversal*, 95-122.

Serra, E. (1991). *Apuntes de Educación Física de Base*. Documento multicopiado. F.C.C.A.F.D. Granada

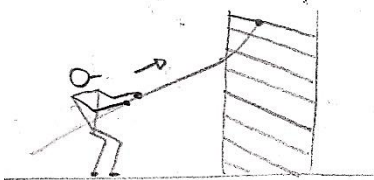
Trigueros, C. (1991). *Educación Física de Base*. Granada: Gioconda.

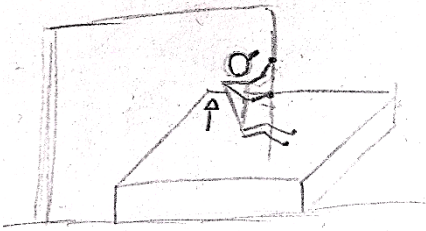
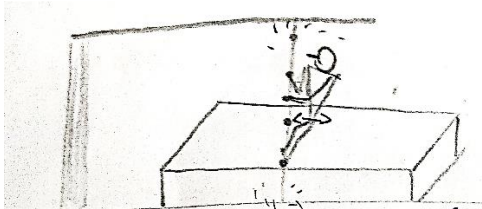
Vaca Escribano, M. (1996a) "*La Educación Física en la Práctica de la Educación Primaria*". Palencia. A.C. "Cuerpo, Educación y Movimiento".

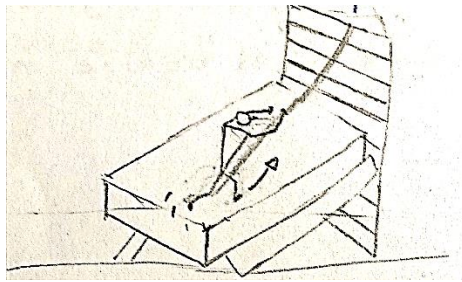
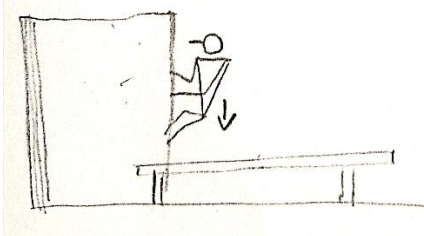
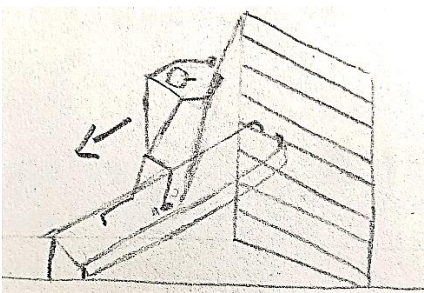
9. ANEXOS

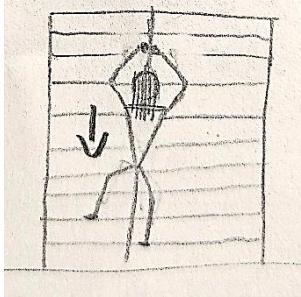
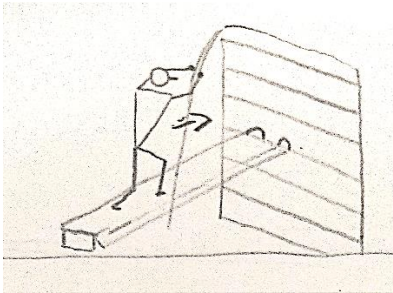
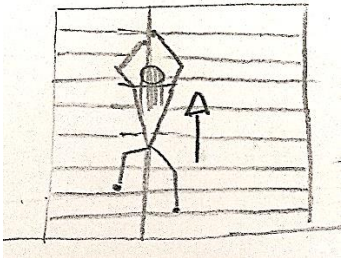
9.1. ANEXO I

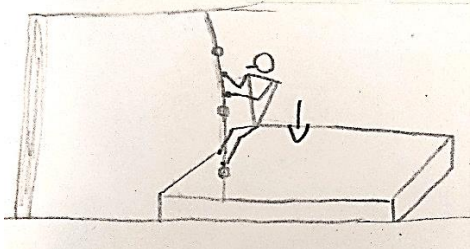
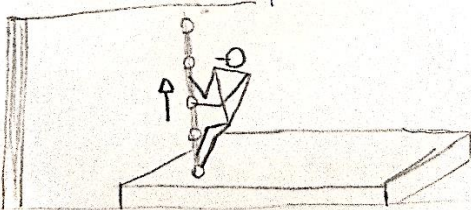
PROGRESIÓN ABIERTA DE ACTIVIDADES

AGARRE Y POSICIÓN DE SEGURIDAD		
Representación gráfica	Explicación y variantes	Contenido conceptual
Actividad 1. Sogatira 	La actividad consiste en que dos equipos tiran de una cuerda hacia atrás. Cada grupo está agarrando la cuerda de un extremo. Variantes: • Cuerda fina • Cuerda gruesa • Cuerda suave • Cuerda áspera	“Si la cuerda es demasiado fina, la mano se cierra más de lo normal impidiendo el agarre.” “Si la cuerda es demasiado gruesa, la mano no cierra bien y el agarre no es seguro.” “El agarre debe ser cerrado, es decir, con la mano en forma de puño”
Actividad 2. Fuerza de agarre 	Esta práctica consiste en tirar de una cuerda atada a una espaldera para poder practicar el agarre. Variantes: • Cuerda fina • Cuerda gruesa • Cuerda suave	“Para tener mayor fuerza, los brazos deben ir colocados en forma de L.”

AGARRE Y POSICIÓN DE SEGURIDAD		
Representación gráfica	Explicación y variantes	Contenido conceptual
	Cuerda áspera	
Actividad 3. Braceo 	Esta actividad consiste en practicar el braceo para ascender por la cuerda. Variantes: - Cuerda de nudos - Anulando las piernas	Se trabajan los contenidos anteriores.
Actividad 4. Posición de seguridad 	Esta actividad consiste en practicar la posición de seguridad, para evitar lesiones. Variantes: - Cuerda lisa - Balaneo leve - Mástil de madera	“La posición de seguridad se realiza con las articulaciones flexionadas.” “Las piernas deben colocarse a modo de pinza, para poder sujetarse correctamente” “En la cuerda lisa, el apoyo con los pies no es tan estable.”

ASCENSO Y DESCENSO		
Representación gráfica	Explicación y variantes	Contenido conceptual
Actividad 5. Braceo en plano inclinado 	Se trata de avanzar por la cuerda de nudos con los brazos sobre una colchoneta levemente inclinada. Variantes: • Cuerda lisa • Bloqueando las piernas • Avanzar hacia atrás	“La mano preferente agarra la cuerda y, posteriormente, se mueve la otra ayudándose de los pies para impulsarse.” “Bloqueando las piernas hay que ejercer más fuerza colocando los brazos en L para impulsarse.”
Actividad 6. Destrepe desde plataforma elevada 	Para practicar la técnica de descenso, el individuo se deja caer al banco. Variantes: • Altura del banco • Cuerda lisa	“Hay que colocarse en la posición de seguridad para empezar el descenso.”
Actividad 7. Destrepe desde plano inclinado 	El individuo desciende ayudándose de las piernas desde un plano inclinado. Variantes: • Cuerda lisa • Altura del banco	“En plano inclinado, las manos deben realizar la técnica de agarre cerrado para poder descender.”

DOMINIO		
Representación gráfica	Explicación y variantes	Contenido conceptual
Actividad 8. Destrepe desde plano vertical 	El individuo desciende ayudándose de las piernas desde una cuerda de nudos atada a una espaldera. Variantes: Cuerda lisa	Se trabajan los contenidos anteriores
Actividad 9. Ascenso por plano inclinado 	Se trata de avanzar por la cuerda de nudos con los brazos sobre un banco inclinado. Variantes: • Cuerda lisa • Altura del banco	Se trabajan contenidos anteriores.
Actividad 10. Ascenso por plano vertical. 	Esta práctica consiste en ascender en plano vertical gracias a una cuerda de nudos agarrada a la espaldera. Variantes: • Cuerda lisa	“Para ascender debe existir una coordinación entre brazos y piernas.”

DOMINIO		
Representación gráfica	Explicación y variantes	Contenido conceptual
Actividad 11. Destrepe por cuerda de nudos 	En esta actividad se trata de descender por la cuerda de nudos.	“Para descender se deben deslizar los brazos suavemente en la posición de seguridad.”
Actividad 12. Trepa por cuerda de nudos 	Esta práctica consiste en ascender por la cuerda de nudos.	“Para ascender debe haber un ritmo marcado entre brazos y piernas.”

9.2. ANEXO II

A continuación, se exponen el circuito multifuncional correspondiente a la parte principal de la última sesión. Las actividades corresponden con las desarrolladas en la progresión abierta.

CIRCUITO MULTIFUNCIONAL	
Estación 1. Agarre • Actividad 1 • Actividad 2 • Actividad 3	Estación 3. Ascenso y descenso • Actividad 7 • Actividad 8 • Actividad 9
Estación 2. Posición de seguridad • Actividad 4	Estación 4. Dominio • Actividad 10 • Actividad 11 • Actividad 12

9.3. ANEXO III

RÚBRICA DE AUTOEVALUACIÓN

¿CUÁNTO SABES DE LA TREPA?	
1. ¿Cómo debe ser el agarre de la cuerda?	
2. ¿Cómo se realiza la posición de seguridad?	
3. ¿Qué es lo primero que se debe hacer antes de descender?	
4. ¿Qué debe existir entre brazos y piernas?	
5. ¿Cómo deben colocarse las piernas?	

A cartoon illustration of a person with brown hair, wearing a yellow hard hat, a purple long-sleeved shirt, red shorts, and green shoes. They are climbing a black rope with both hands and feet. The background is white with faint, repeating circular patterns.