



---

**Universidad de Valladolid**

**Facultad de Educación y Trabajo Social**

**Trabajo Fin de Grado**

*Las Habilidades Motrices Básicas en Educación Física  
Escolar: Propuesta de Situación de Aprendizaje basada  
en retos.*

Grado de Educación Primaria

Mención en Educación Física

Autor: Irene Pérez Arribas

Tutor: Javier Talegón Martín

Curso: 2023/2024

## **RESUMEN**

En este trabajo se busca realizar un análisis de las habilidades motrices y el Aprendizaje Basado en Retos (ABR) para, posteriormente, realizar una Situación de Aprendizaje completa.

Primero conoceremos la información que nos aportan los diferentes autores y la contrastaremos para realizar una clasificación propia que utilizaremos para el desarrollo de nuestras sesiones.

Finalmente se realizará la evaluación, que nos ayudará a averiguar si se han cumplido los objetivos propuestos.

**PALABRAS CLAVE:** habilidades motrices, ABR, situación de aprendizaje, evaluación.

## **ABSTRACT**

In this essay we seek to carry out an analysis of motor skills and Challenge – Based Learning (CBL) in order to subsequently create a complete Learning Situation.

First, we will know the information provided by the different authors and we will contrast it to make our own classification that we will use for the development of our sessions.

Finally, we will carry out the evaluation, which will help us to find out if the proposed objectives have been met.

**KEYWORDS:** motor skills, CBL, learning situation, evaluation.

## ÍNDICE

<b>1. INTRODUCCIÓN</b> .....	1
<b>2. JUSTIFICACIÓN</b> .....	2
<b>3. OBJETIVOS</b> .....	4
<b>4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA</b> .....	5
4.1- CONCEPTO DE EDUCACIÓN FÍSICA.....	5
4.2- LAS HABIIDADES MOTRICES .....	6
4.2.1- DEFINICIÓN .....	6
4.2.2- CLASIFICACIÓN.....	7
4.3- EL APRENDIZAJE BASADO EN RETOS.....	11
4.3.1- CONCEPTO .....	11
4.3.2- ANTECEDENTES Y EVOLUCIÓN DEL ABR.....	12
<b>5. METODOLOGÍA</b> .....	14
• <b>CONTEXTO</b> .....	14
- ESTRUCTURA DEL ABR.....	14
• <b>PROPUESTA DE INTERVENCIÓN</b> .....	14
- JUSTIFICACIÓN.....	14
- OBJETIVOS.....	15
- RELACIÓN CURRICULAR .....	16
- METODOLOGÍA.....	18
- PROCESO DE EVALUACIÓN .....	26
• <b>EVALUACIÓN DE LA INTERVENCIÓN</b> .....	27
- EVALUACIÓN DEL ALUMNADO .....	27
- EVALUACIÓN DEL PROCESO.....	28
- EVALUACIÓN DEL DOCENTE .....	28
<b>6. RESULTADOS</b> .....	29
<b>7. CONCLUSIONES</b> .....	31
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b> .....	33
<b>ANEXOS</b> .....	36

## 1. INTRODUCCIÓN

El Trabajo de Fin de Grado (TFG) que se presenta a continuación resume los aprendizajes obtenidos en estos cuatro años de formación como docente. El contenido plantea el desarrollo de habilidades motrices en el área de Educación Física en Educación Primaria, a través de una metodología innovadora como es el Aprendizaje Basado en Retos (ABR). Del mismo modo, se planteará una Situación de Aprendizaje llevada a cabo en el C.E.I.P. Nuestra Señora de la Asunción, centro situado en un pequeño municipio de Valladolid llamado Rueda.

En cuanto a la organización, este trabajo comienza planteando unos objetivos, los cuales se van a desarrollar a lo largo del TFG.

Posteriormente se realizará una justificación teórica, gracias a la cual nos sumergiremos en las ideas de diferentes autores para entender, de manera cronológica la importancia y la evolución que han ido teniendo las habilidades motrices a lo largo de la educación. Después se detallará la metodología elegida para, posteriormente, crear la Situación de Aprendizaje que se va a desarrollar en el centro educativo mencionado anteriormente.

Además, se mostrarán los métodos seleccionados para realizar las correspondientes evaluaciones y así comprobar si se han cumplido los objetivos propuestos en las diferentes sesiones.

Por último, se encuentra un apartado final en el que se abordan todas las conclusiones obtenidas al realizar este Trabajo de Fin de Grado.

## 2. JUSTIFICACIÓN

Desarrollar las habilidades motrices en las aulas de Educación Física es algo importante puesto que dichas habilidades son indispensables para los alumnos, ya que son de gran ayuda para su desarrollo motor. Por ello, forman uno de los pilares fundamentales a trabajar en las aulas de Educación primaria, tal y como se establece en la Ordenación y el Currículo de la Educación Primaria en Castilla y León (Decreto 38/2022 del 29 de septiembre). Dentro de las principales habilidades motrices destacan la coordinación y el equilibrio, siendo la base de la estructura motriz del alumno no solo en edad escolar sino a lo largo de toda su vida. A la hora de progresar a nivel motriz se deben realizar diferentes actividades para que los alumnos desarrollen las principales habilidades motrices como son: desplazamientos, recepciones, saltos, giros y golpesos.

Para la realización de esta Situación de Aprendizaje se trabajará mediante el ABR. Esta metodología permite a los estudiantes ser partícipes de su propio aprendizaje además de ayudar en la toma de decisiones y el liderazgo, tal y como indican Gibert Delgado, Rojo Hernández, Torres Morales, & Becerril Mendoza (2018).

Por otra parte, con la realización de este TFG también quiero resaltar la importancia de la participación activa en el aula de primaria que se desarrollará durante el proceso, ya que ayuda a desarrollar la autonomía de los alumnos y a aprender a través del juego y la actividad física. Además, favorece la búsqueda de soluciones en problemas que los propios alumnos puedan tener en su vida diaria, tal y como indica Camargo Vera (2023).

La participación activa es un aspecto importante para desarrollar que recoge el Decreto 38/2022 del 29 de septiembre, del cual hablaremos a continuación a través de las diferentes competencias en las que se apoya en esta etapa.

*“Adoptar un estilo de vida activo y saludable...”*, dentro de esta primera competencia específica se pretende trabajar con el alumnado la importancia de llevar un estilo de vida saludable en el que la actividad física y la alimentación saludable contribuyen a crear un estado de bienestar.

La participación activa también aparece en los contenidos de los diferentes cursos de Educación Primaria, se encuentra un ejemplo en el apartado F, el punto 2 del Primer curso:

*Participación activa en el trabajo en equipo: interacción positiva, escucha activa y respeto por el trabajo de los demás.* (Decreto 38/2022, de 29 de septiembre)

También, y tal como se recoge en las competencias clave dentro del área de Educación Física, se hace referencia a los diferentes métodos de aprendizaje que se pueden desarrollar en el aula de primaria, en concreto a la importancia del ABR dentro de las metodologías activas.

Por ello, he decidido trabajar las habilidades motrices en un aula real, a través de la creación de una Situación de Aprendizaje basada en el ABR, para ver de primera mano cómo reaccionan los alumnos a los diferentes juegos en los que se pondrá en práctica la participación activa del alumnado en las clases de educación física. El ABR puede ayudar a que los alumnos se superen día a día y hacerles ver que son capaces de vencer obstáculos que pensaban en un principio que no los conseguirían, además gracias a este aprendizaje los alumnos pueden extrapolar esta superación a otros aspectos de la vida cotidiana.

Otro aspecto que me ha motivado a elegir este tema es que antes de estudiar el grado de Educación Primaria, realicé el grado de Técnico Superior en Enseñanza y Animación Sociodeportiva, y pude trabajar con niños de diferentes cursos de primaria del propio colegio en el que lo cursé, observando que los juegos y actividades llevados a cabo en las clases de educación física buscan un fin motriz concreto que ayuda al desarrollo del alumnado.

### **3. OBJETIVOS**

- Investigar en la literatura científica revisando los diferentes enfoques del término habilidad motriz.
- Consultar diferentes clasificaciones y contrastar la información entre tratar de proponer una clasificación propia a partir de las de diversos autores, tratando de establecer unos ítems para categorizar las habilidades.
- Diseñar una propuesta que tenga como eje conductor el trabajo de las habilidades motrices a partir de metodologías activas y aprendizaje basado en retos.

## 4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

### • ANTECEDENTES

A continuación, se va a presentar una base teórica de los conceptos a abordar en este trabajo, lo cual va a ayudar a una mejor comprensión del mismo. Para ello, se seguirá una estructura concreta: en primer lugar, se abordará el concepto de Educación Física, a continuación, nos centraremos en las habilidades motrices y, por último, explicaremos en qué consiste el aprendizaje basado en retos y por qué se va a llevar a cabo en la posterior situación de aprendizaje.

#### 4.1- CONCEPTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

Antes de abordar el concepto de habilidad motriz es necesario tratar el ámbito donde se encuentra, en este caso corresponde al área de EF.

*“Educación física sería el arte, ciencia, sistema o técnicas de ayudar al individuo al desarrollo de sus facultades para el diálogo con la vida, con especial atención a su naturaleza y facultades físicas”.* (Cagigal, 1984)

Según el diccionario de la Real Academia Española: *“Conjunto de disciplinas y ejercicios encaminados a lograr el desarrollo y perfección corporales.”*

Por otro lado, el Currículum nos indica que:

*El área Educación Física en la etapa de educación primaria afronta una serie de retos que implican, entre otros, la adopción de un estilo de vida activo y saludable, el conocimiento de la propia corporalidad, la igualdad de género en la sociedad, la adhesión a la actividad física como proyecto de vida, el acercamiento a manifestaciones culturales de carácter motor, la integración de actitudes responsables con el medio ambiente o el desarrollo de procesos de toma de decisiones que intervienen en la resolución de situaciones motrices.* (Decreto 38/2022 del 29 de septiembre).

Estas definiciones coinciden en que el área de E.F. es importante para que los alumnos aprendan a llevar una vida activa y saludable a la vez que respetan el medio ambiente y

aprenden a respetarse y a ayudarse, con el fin de hacer de la actividad física un proyecto de vida.

## 4.2- LAS HABILIDADES MOTRICES

### 4.2.1- DEFINICIÓN

¿Por qué es importante y en qué beneficia al alumnado trabajar las habilidades motrices en los cursos de Educación Primaria?

En primer lugar y en cuanto a la definición de habilidades motrices, Cidoncha y Díaz (2010) concluyeron:

*El concepto de Habilidad Motriz Básica en Educación Física viene a considerar toda una serie de acciones motrices que aparecen de modo filogenético en la evolución humana, tales como marchar, correr, girar, saltar, lanzar, recepcionar. Estas habilidades básicas encuentran un soporte para su desarrollo en las habilidades perceptivas, las cuales están presentes desde el momento del nacimiento al mismo tiempo que evolucionan conjunta y yuxtapuestamente. (p.1)*

Por otra parte, las habilidades motrices son de vital importancia para el desarrollo de los niños, ya que son necesarias para diferentes actividades de la vida cotidiana, tanto cuando son niños como cuando crecen y adquieren la edad adulta, tal y como apuntan Caiza, A.J. et al. (2022). Por ello, las clases de educación física deben de ser el lugar donde éstas se desarrollen de manera positiva.

Igualmente, y como se referencia en Caiza, A.J. et al. (2022): “La importancia de las habilidades motrices básicas radica en la coordinación y el equilibrio” (Pikler, 2016, p.3372).

Por lo que comprendiendo estas definiciones se puede concluir que las habilidades motrices son especialmente importantes y necesarias para el desarrollo motor del niño y para su proyecto de vida.

#### 4.2.2- CLASIFICACIÓN

Hay muchos tipos de clasificaciones según diferentes autores. A continuación, se compararán algunas de éstas y finalmente se propondrá una clasificación más completa en la que se tengan en cuenta las propuestas de diversos autores.

La primera referencia será la clasificación de Sánchez Bañuelos (1992): desplazamientos, saltos, giros, lanzamientos y recepciones.

Esta clasificación es una de las primeras que se crearon y se puede observar que marca una línea clara que se sigue en clasificaciones posteriores.

A continuación, se mostrará una clasificación diferente e innovadora a cargo de Díaz Lucea (1999): espaciales-corporales, temporales-corporales, instrumentales, sociales, de cooperación, de oposición, de cooperación-oposición y estratégicas.

Esta clasificación se sale de la norma que siguen todas las demás, ya que el autor las clasifica de una manera claramente diferente al basarse en otros aspectos de las habilidades que se realizan con el cuerpo.

Por otra parte, Fernández García, Gardoqui Torralba, & Sanchez Bañuelos (2007) concluían que las habilidades motrices básicas son: desplazamientos, giros y manejo de móviles.

Esta clasificación se puede observar que sigue la misma línea que la de Sánchez Bañuelos, coincidiendo en dos de sus puntos y agrupando los demás en uno sólo como es el caso de manejo de móviles.

Por último, en la normativa autonómica, recogida en el Decreto 38/2022, se diferencian las siguientes habilidades motrices básicas: desplazamientos, saltos, giros, equilibrios y manejo de objetos.

Esta clasificación que marca la ley también sigue la norma de los autores mencionados anteriormente.

Con esta revisión de clasificaciones, dispuestas en orden cronológico, podemos llegar a una misma conclusión, y a partir de ésta proponer una clasificación completa en la cual nos basaremos para la realización de la unidad didáctica o situación de aprendizaje.

Tabla 1 Clasificación propia

<b>CLASIFICACIÓN A UTILIZAR PARA LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS</b>
Desplazamientos
Saltos
Lanzamientos y golpes
Recepciones
Giros

Fuente: Sánchez Bañuelos (1992).

Como se ha detallado en la tabla anterior, las habilidades motrices básicas en las que se va a centrar el trabajo son: desplazamientos, recepciones, saltos, giros y lanzamientos y golpes.

Por ello, a continuación, se detallará el significado y la importancia de cada una de ellas, ya que resulta de gran relevancia para comprender el devenir del trabajo.

#### A) DESPLAZAMIENTOS

En primer lugar, queda patente que un desplazamiento se basa en ir de un lugar a otro. Obviamente existen definiciones más formales como las que recoge Prieto (2010), en la cual concluye que se puede considerar la habilidad más importante, ya que son la base de la mayoría de las habilidades. Gracias a los desplazamientos los niños comprenden y exploran el mundo que los rodea, mientras desarrollan sus capacidades perceptivo-motrices y a su vez mejoran sus patrones de movimiento.

Los desplazamientos son una actividad motriz básica para el transcurso de la vida, y según Sánchez Bañuelos (1984) sirven para:

- Llegar a tiempo.
- Seguir, interceptar y esquivar trayectorias.

• Clasificación de los desplazamientos según Seirullo (1986) en base a su grado de participación:

○ Activos:

- Eficaces: la carrera y la marcha.
- Menos eficaces: las cuadrupedias, las reptaciones, las trepas, las propulsiones en medio acuático

- Pasivos:
  - Transportes
  - Arrastres
  - Deslizamientos
- Clasificación según Sánchez Bañuelos (1984): además de en sus formas habituales como son la marcha, la carrera y el medio acuático, este autor lo divide en dos grupos:
  - Formas de desplazamiento dedicadas a la resolución de problemas específicos: trepar, escalar, etc.
  - Formas de desplazamiento incipientes, que solo están presentes en alguna etapa del ser humano, como la reptación o el gateo.

## B) RECEPCIONES

En primer lugar, es obvio que recepcionar se refiere a coger un objeto, pero desde una definición más técnica, Mc Clenaghan y Gallahue (1985) llegan a la conclusión que la recepción “*consiste en detener el impulso de un objeto que ha sido arrojado utilizando brazos y manos*”.

Existen diferentes fases en cuanto a la recepción respaldada por autores como López (1992); Conde y Viciano (1997). Estas fases son las siguientes:

- Anticipación
- Contacto o control
- Amortiguación
- Adaptación y preparación

- Clasificación de las recepciones (López, 1992):
  - Estáticas: el móvil va hacia el sujeto, el cual está en reposo.
  - Dinámicas: el sujeto se desplaza para interceptar la trayectoria del móvil.

Las recepciones se realizan conjuntamente con los lanzamientos, ya que para que haya una recepción tiene que haber un lanzamiento previo. Son actividades muy utilizadas en las clases de educación física escolar ya que forman parte de la mayoría de juegos y deportes.

## C) SALTOS

El concepto de salto según Sánchez Bañuelos (1984) implica el despegue del cuerpo del suelo quedando en el aire suspendido con una o ambas piernas.

Para realizar cualquier salto se deben de cumplir una serie de fases y son las siguientes:

- Preparatoria: como indica la propia palabra es la preparación para el inicio del salto.
- Impulso: es fundamental y se realiza por la extensión de las piernas.
- Vuelo: es la fase principal, y en la que hay que mantener el equilibrio.
- Caída: es la fase en la que se entra en contacto con el suelo.

• Clasificación de los diferentes tipos de saltos según Williams (1983) y Haywood (1993):

- Salto horizontal.
- Salto vertical.
- Salto sobre un pie.

Los saltos forman parte de la mayoría de los juegos y deportes en los que participan los niños, y en muchas actividades que realizamos en la vida adulta.

## D) GIROS

A nivel general, un giro es dar vueltas sobre uno mismo, pero buscando una definición más seria se puede decir que es una rotación alrededor de uno de los ejes del cuerpo humano (Prieto Bascón, 2010).

Para realizar un giro hay que tener en cuenta los tres ejes de rotación del cuerpo humano:

- Vertical: es el que se encuentra perpendicular al suelo y atraviesa el suelo de arriba hacia abajo. Se asocia con el plano frontal, que divide al cuerpo en parte anterior y posterior.
- Transversal: es el que divide al cuerpo en la parte superior e inferior. Se relaciona con el plano horizontal.
- Sagital: divide al cuerpo en parte derecha e izquierda. Se relaciona con el plano vertical.

Para ver estas descripciones de planos y ejes con mayor claridad se puede consultar el anexo 1.

## E) LANZAMIENTOS Y GOLPEOS

Según Rodríguez Abreu (2010) un lanzamiento *“es una habilidad básica por la que el individuo se desprende de un móvil, empujándolo con las manos o con los pies e incluso golpeándolo, con la intención de enviarlo a un punto o distancia determinada”*.

Por otra parte, y según Mullins (2014), golpear *“implica la acción de alejar un objeto de nuestro cuerpo a través del impulso o el golpe realizado por uno o ambos de los miembros superiores o inferiores e involucra la acción de balancear los miembros y contactar a un objeto”*.

Basándonos en los autores anteriores concluimos que un lanzamiento se refiere a un movimiento en el que arrojamos un móvil que teníamos desde un principio en nuestra posesión. Mientras que un golpeo es el arrojamiento de un móvil que nos llega en movimiento.

El lanzamiento y golpeo varía en función del tipo de móvil que arrojemos, ya que puede variar en cuanto a su forma, peso, tamaño, etc.

Como se ha recalcado anteriormente, para que haya una recepción debe haber un lanzamiento o golpeo previo.

### 4.3- EL APRENDIZAJE BASADO EN RETOS

Es importante definir la metodología que se va a utilizar para la realización de las diferentes sesiones en este trabajo. Por lo que a continuación se explicará en qué consiste el ABR, cómo surgió desde el inicio y cómo ha ido evolucionando hasta nuestros días.

#### 4.3.1- CONCEPTO

Para crear un concepto sólido sobre esta metodología, se tomará como referencia a diferentes autores expertos en educación y pedagogía.

En primer lugar, y según Gibert Delgado, Rojo Hernández, Torres Morales, & Becerril Mendoza (2018), el ABR *“aprovecha el interés de los estudiantes por darle un significado práctico a la educación, mientras desarrollan competencias claves como el trabajo colaborativo y multidisciplinar”*. Además, como dicen estos autores este tipo de metodologías busca siempre un compromiso de superación.

Por otra parte, Fidalgo Blanco, Sein-Echaluce Lacleta, & García Peñalvo (2017) afirman que el ABR se nutre de diferentes elementos como la investigación y la interdisciplinariedad. Además, según estos autores, se construye mediante un aprendizaje activo basado en:

- Que el alumno indague en problemas que tienen diversas soluciones y elegir el camino adecuado.
- Involucrar al alumno en problemas reales y de gran interés.
- Que el alumno aplique el conocimiento adquirido.

Por último, según Olivares-Olivares, Mildred-Vanessa, & Valdez-García (2018), el ABR ofrece un aprendizaje colaborativo por parte de todos los estudiantes, donde el profesor actúa como guía y donde se aprende sobre temas relevantes para solucionar problemas reales.

Por todo ello, el ABR es una metodología muy interesante para trabajar con alumnos de primaria ya que integra diferentes métodos para que el alumnado aprenda de manera más autónoma y pueda trabajar en equipo, siempre con supervisión y preparación previa de las actividades por parte del profesor.

#### 4.3.2- ANTECEDENTES Y EVOLUCIÓN DEL ABR

El aprendizaje basado en retos tiene su origen en el aprendizaje vivencial y según Meza-Mejía (2005) se relaciona con la propuesta de trabajar utilizando con los estudiantes el siguiente ciclo: actuar, reflexionar, experimentar y teorizar.

Es así como los docentes empezaron a utilizar el ABR para determinadas clases, tal y como indican Mazo, Manrique, & Tegue (2022). Además, los maestros llegaron a la conclusión que era tanto atractivo como efectivo para los estudiantes. Por ello, tal y como dicen los autores mencionados, según un estudio inicial de los 321 estudiantes involucrados el 97% consideraron que la experiencia valió la pena.

Asimismo, y según Johnson & Adams (2011), en 2011 se realizó un estudio en Estados Unidos donde colaboraron 19 instituciones de primaria, secundaria, pregrado y posgrado, en el cual participaron 1.239 estudiantes y 65 profesores. Y los resultados del mismo fueron igual de satisfactorios.

Como se puede observar, las diferentes metodologías de aprendizaje han ido evolucionando, sobre todo desde la última revolución industrial con los grandes avances tecnológicos que han sucedido hasta el día de hoy. Esta evolución es necesaria en la educación para sumergir al alumno en ser protagonista de su propio aprendizaje, desarrollando toda una serie de habilidades y competencias para actuar en la sociedad poniendo en práctica diferentes teorías e investigaciones realizadas en el aula, tal y como indica Rodicio García (2010).

## 5. METODOLOGÍA

### • CONTEXTO

Para la realización de la Unidad Didáctica utilizaré el Aprendizaje Basado en Retos (ABR) como base metodológica.

El ABR se puede definir como un método de enseñanza que involucra a los estudiantes en problemas reales y relevantes para su vida, identificándolos y desarrollando soluciones para ellos; tal y como concluye Fidalgo-Blanco, Sein-Echaluce, & García-Peñalvo (2017).

#### - ESTRUCTURA DEL ABR

1. Presentamos la propuesta a los estudiantes.
2. El conocimiento presentado es relevante para los estudiantes y su vida real.
3. Se crea una gran realimentación, ya que además de aprender los estudiantes también lo hace el docente.
4. Se aprende de manera colaborativo en un ambiente perfecto para ello.

### • PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

#### - JUSTIFICACIÓN

Esta Unidad Didáctica titulada “¡Desafíos para convertirte en un experto en movimiento!” la utilizaré para tratar las habilidades motrices en 5º de Primaria, un tema fundamental a trabajar en la Educación Física Escolar.

Dentro de la propuesta desarrollaremos las siguientes habilidades motrices: desplazamientos, saltos, lanzamientos y golpesos, recepciones y giros.

Por otra parte, las realizaremos por medio de ABR, una metodología que convierte al alumno en el protagonista de su propio aprendizaje. Tal y como afirma Fidalgo-Blanco, Sein-Echaluce, & García-Peñalvo (2017) “*los estudiantes se involucran tanto en la definición del problema a ser abordado como en la solución que desarrollarán para resolverlo*”.

Esta Unidad Didáctica se contextualizará en el CEIP Nuestra Señora de la Asunción, situado en un pueblo cercano a Valladolid llamado Rueda.

El centro cuenta con unas instalaciones óptimas para llevar a cabo las sesiones, pudiendo utilizar tanto el patio exterior como el gimnasio de forma simultánea si fuera necesario.

En cuanto a los materiales, hay una gran variedad de ellos, pudiendo encontrarnos con: balones, conos, ladrillos, picas, frisbees, pelotas de pilates, antifaces, altavoces, etc. Todo este material está en perfectas condiciones para poder ser utilizado en nuestras sesiones. Esto es un factor importante para tener en cuenta ya que al trabajar por medio del ABR será más enriquecedor y variado avanzar por los diferentes niveles que planteemos.

El grupo con el que trabajaré será con la clase de 5º y 6º, en dicho colegio los alumnos están agrupados por ciclos, ya que en total el colegio cuenta con unos 50 alumnos, incluidos los cursos de Educación Infantil.

En la clase con la que desarrollaré la propuesta se encuentran un total de 14 alumnos, 8 de 5º y 6 de 6º. Es un grupo muy heterogéneo y con una gran predisposición a aprender. Su convivencia diaria es muy buena, sin conflictos destacables y con gran capacidad para cooperar y trabajar en equipo.

Además, al tratarse de los grupos del último ciclo de Educación Primaria, encuentro acertado el tipo de metodología escogida, ya que el alumnado tiene adquirido un grado de madurez necesario para llevarla a cabo.

Por otra parte, nos encontramos con un nivel motriz bueno, aunque con alguna excepción, ya que nos encontramos alumnos con un nivel motriz inferior a la media y a lo correspondiente asociado a su edad. Esta situación se debe fundamentalmente a la nula o escasa práctica de actividad física fuera del centro.

#### - OBJETIVOS

- Conseguir que los estudiantes resuelvan los problemas que se les van planteando a nivel motriz.
- Trabajar de manera cooperativa para lograr alcanzar un objetivo común en el que los estudiantes acepten y mejoren su habilidad motriz y social.

- RELACIÓN CURRICULAR

FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR	
<b>Objetivos de etapa</b> A, B, C, D, G, H, K, I, L, O, P,	<b>Competencias clave</b> CCL, CPSAA, CC, CE, STEM
<b>Objetivos didácticos</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conseguir que los estudiantes resuelvan los problemas que se les van planteando a nivel motriz.</li> <li>- Trabajar de manera cooperativa para lograr alcanzar un objetivo común en el que los estudiantes acepten y mejoren su habilidad motriz y social.</li> </ul>	

Competencia específica	Criterios de evaluación	Perfil de salida (descriptores operativos)	Bloques de Saberes	Indicador de logro
1	1.2 Mejorar los procesos de activación corporal, ...	STEM2, STEM5, CPSAA2, CE3	A	Muestra compromiso con las rutinas corporales y de dosificación del esfuerzo.
2	2.1 Elaborar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, ...	STEM1, CPSAA3, CPSAA5, CE3	B	Muestra habilidades para adaptarse a diferentes situaciones y contextos, así como para valorar de manera crítica los resultados obtenidos.

	2.3 Mejorar en su control y dominio corporal, ...	STEM1, CPSAA4, CPSAA5, CE1	B, C	Muestra mejoras significativas y es capaz de resolver problemas en situaciones motrices diversas, tomando decisiones rápidas y utilizando estrategias adecuadas para superar obstáculos.
3	3.1 Iniciarse en actividades motrices, desde la autorregulación de su actuación, ...	CCL1, CPSAA1, CPSAA2, CPSAA5, CE1	C, D	Demuestra habilidades para gestionar sus emociones de manera constructiva, lo que muestra evidencia de una mentalidad de crecimiento al enfrentarse a nuevas actividades motrices.
	3.3 Relacionarse mostrando en el contexto...	CCL1, CCL5, CPSAA5, CC2, CC3	D	Muestran habilidades sociales efectivas durante las prácticas motrices, interactuando de manera respetuosa, cooperativa y empática con sus compañeros
4	4.4 Valorar, aceptar y respetar...	CPSAA1, CPSAA3	D	Muestran una actitud positiva hacia su propia realidad corporal, valorándola y aceptándola tal como es, así como respeto y aceptación hacia la diversidad corporal de sus compañeros y compañeras.

## - METODOLOGÍA

Esta Situación de Aprendizaje tratará las habilidades motrices básicas por medio del ABR, una metodología que enfrenta a los estudiantes a desafíos específicos que deben de ir superando, aplicando sus habilidades físicas y mentales. A continuación, se comentarán los papeles del docente y del alumnado para llevar a cabo las sesiones planteadas.

### El docente

La principal función del docente será la formación de los grupos y la explicación de los diferentes retos que se deben de superar, para ello partiremos de las capacidades del alumnado. A la hora de diseñar los retos debemos tener en cuenta a todo el alumnado sin ningún tipo de excepción.

La Unidad Didáctica está organizada en 6 sesiones, de las cuales las 4 primeras destinadas a una o dos habilidades motrices concretas y las dos últimas englobarán todas ellas.

Para llevarlas a cabo contaremos con el patio exterior y el gimnasio, en el cual se encuentra el almacén con toda la serie de materiales necesarios para poder llevar a cabo dicha UD.

Las sesiones que se llevarán a cabo están planteadas para resolver retos de manera cooperativa en dos grandes grupos. Cada día se formarán dos equipos, lo más equilibrados posibles, y los alumnos trabajarán de manera coordinada para conseguir que su equipo consiga superar cada reto.

Para concluir, se evaluará al alumnado por medio de una rúbrica de heteroevaluación y también el último día al finalizar la sesión nº 6 se les proporcionará a los alumnos una rúbrica de autoevaluación. Gracias a estos dos métodos el docente podrá evaluar de manera más específica y detallada a cada alumno.

### El alumnado

El alumnado ocupa el centro del proceso educativo en esta metodología. El docente indicará unas pautas básicas y el alumno es el encargado de construir su propio aprendizaje a través de la resolución de cada uno de los retos.

Tendrán que trabajar en equipo y de manera cooperativa para construir su propio aprendizaje siendo siempre asesorados y motivados por el docente.

### Estructura de cada sesión:

Todas las sesiones tendrán la misma estructura:

- Momento de encuentro: el docente explica en qué va a consistir la sesión y explica las normas principales. Se procederá a realizar el calentamiento.
- Parte motriz: fase dedicada a la acción motriz a través de la resolución de los retos planteados por el docente.
- Momento de despedida: se reunirá al alumnado y se debatirá sobre el transcurso de los retos y las posibles mejoras a realizar. Por último, se dirigirán al baño para el aseo personal.

A continuación, se muestra el orden de secuenciación de dichas sesiones:

1. Desplazamientos y giros
2. Saltos
3. Lanzamientos y golpes
4. Recepciones
5. Todas las habilidades motrices: Kickball
6. Todas las habilidades motrices: Ultimate

## SESIÓN 1: DESPLAZAMIENTOS Y GIROS

<b>Duración:</b> 60 minutos	<b>Instalaciones:</b> patio del colegio	<b>Fecha:</b> 16 – 04 - 24
<b>Indicadores de logro:</b> Muestran habilidades sociales efectivas durante las prácticas motrices, interactuando de manera respetuosa, cooperativa y empática con sus compañeros.		
<b>Instrumentos de evaluación:</b> Rúbrica de heteroevaluación		
<b>Metodología:</b> Aprendizaje Basado en Retos (ABR)		
<b>Material:</b> conos, picas, balones	<b>Nº de participantes:</b> 14	
<b>Agrupaciones:</b> 2 equipos de 7		

<b>Periodo</b>	<b>Descripción</b>	<b>Tiempo</b>
<b>MOMENTO DE ENCUENTRO</b>	<p>En primer lugar, les subimos a buscar a clase y bajamos al patio. Nos ponemos en círculo y les explicamos que vamos a comenzar una nueva unidad didáctica en la que trabajaremos las diferentes habilidades motrices a través de una serie de retos en los que estarán divididos en dos grupos y trabajarán de manera cooperativa.</p> <p>En esta primera sesión trabajaremos los desplazamientos y los giros.</p> <p><u>Juego de calentamiento:</u> CABALLERÍA: todos en una de las áreas menos el que se la queda, este tiene que elegir a uno que debe pillar antes de que cruce al área contraria. Si le pilla se une y cada uno elige a uno para pillar. Si logra cruzar al área contraria gritará “caballería” y saldrán todos corriendo a cruzar. El juego acaba cuando todos estén pillados.</p>	15 min
<b>PARTE MOTRIZ</b>	<p>Dividimos a los alumnos en dos equipos.</p> <p>Vamos a realizar una serie de retos por medio de carreras de relevos, en las cuales habrá que llegar al lado contrario, dónde habrá un cono en el que deben de dar 3 vueltas y volver a chocar la mano al compañero para que salga. El equipo cuyo último jugador o jugadores lleguen primero gana.</p> <p><u>RETO 1:</u> carrera de relevos.</p> <p><u>RETO 2:</u> carrera de tres piernas, los alumnos deben formar parejas y atar una de sus piernas a la del compañero.</p> <p><u>RETO 3:</u> carrera de equilibrio con cono en la cabeza.</p> <p><u>RETO 4:</u> carrera de caballitos, por parejas uno se sube a caballito encima del otro.</p> <p><u>RETO 5:</u> carrera de carretillas.</p> <p><u>RETO 6:</u> carrera de gusanitos. 1ª ronda: balón entre las piernas, 2ª ronda: balón por encima de la cabeza.</p> <p><u>RETO 7:</u> carrera de obstáculos. Montaremos un circuito de obstáculos que tendrán que superar.</p> <p><i>Feedback:</i> dar las instrucciones necesarias para que los alumnos comprendan la mecánica de cada reto. Además de animar a aquellos alumnos que les cuesta un poco más para que se sientan cómodos.</p>	35 min
<b>DESPEDIDA</b>	<p><i>Feedback:</i> Todos en círculo ponemos en común nuestras impresiones acerca de los retos y cómo se han llevado a cabo.</p> <p>Los alumnos cogen el neceser y se van al baño a asearse.</p>	10 min

**OBSERVACIONES:**

**SESIÓN 2: SALTOS**

<b>Duración:</b> 60 minutos	<b>Instalaciones:</b> patio del colegio	<b>Fecha:</b> 19 – 04 - 24
<b>Indicadores de logro:</b> Muestran una actitud positiva hacia su propia realidad corporal, valorándola y aceptándola tal como es, así como respeto y aceptación hacia la diversidad corporal de sus compañeros y compañeras.		
<b>Instrumentos de evaluación:</b> Rúbrica de heteroevaluación		
<b>Metodología:</b> Aprendizaje Basado en Retos (ABR)		
<b>Material:</b> conos, picas, balones, combas	<b>Nº de participantes:</b> 14	
<b>Agrupaciones:</b> 2 equipos de 7		
<b>Periodo</b>	<b>Descripción</b>	<b>Tiempo</b>
<b>MOMENTO DE ENCUENTRO</b>	<p><i>Feedback:</i> Primero los iremos a buscar a clase y bajaremos al patio. Nos colocaremos en círculo y les explicaremos que hoy trabajaremos los saltos y para ello deberán de superar una serie de retos.</p> <p>Juego calentamiento: STOP: Uno o dos niños son "los que la llevan" y deben intentar tocar a los otros. Los que huyen pueden correr o detenerse y decir "stop". Al decir "stop", deben quedarse quietos con las piernas abiertas y los brazos en cruz, esperando a ser salvados por un compañero que pase por debajo de sus piernas. Si "los que la llevan" tocan a alguien, ese niño pasa a ser "el que la lleva" y el otro queda libre.</p>	10 min
<b>PARTE MOTRIZ</b>	<p>Hacemos 2 equipos.</p> <p><u>RETO 1:</u> los alumnos tienen que transportar objetos de un extremo al otro. Antes de coger el objeto deben de dar 5 saltos a la comba. Hasta que no den los saltos seguidos no pueden ir a llevar el objeto al campo contrario. Todos en fila, van saliendo de uno en uno, se intenta dar los saltos 3 veces, si no lo consigue pasa al final de la fila y sale el siguiente. El equipo que transporte antes los 15 objetos gana. Podemos hacer una segunda ronda, pero en vez de dar 5 saltos dan 10.</p> <p><u>RETO 2:</u> saltar a la comba en grupo. El equipo que más saltos seguidos consiga en cada ronda gana. Ronda 1: salta uno desde parado. Ronda 2: saltan 2 desde parado. Ronda 3: saltan 3 desde parado. Ronda 4: saltan 4 desde parado. Ronda 5: saltan 5 desde parado. Ronda 6: salta uno entrando y saliendo. Ronda 7: saltan todos entrando y saliendo de seguido</p> <p><u>RETO 3:</u> carrera de relevos con obstáculos de salto.</p> <p><i>Feedback:</i> explicamos cada reto y resolvemos las dudas que van surgiendo.</p>	10 min  20 min
<b>DESPEDIDA</b>	<p><i>Feedback:</i> Todos en círculo ponemos en común nuestras impresiones acerca de los retos y cómo se han llevado a cabo. Los alumnos cogen el neceser y se van al baño a asearse.</p>	10 min
<b>OBSERVACIONES:</b>		

### SESIÓN 3: LANZAMIENTOS Y GOLPEOS

<b>Duración:</b> 60 minutos	<b>Instalaciones:</b> patio del colegio	<b>Fecha:</b> 30 – 04 - 24
<b>Indicadores de logro:</b> Demuestra habilidades para gestionar sus emociones de manera constructiva, lo que muestra evidencia de una mentalidad de crecimiento al enfrentarse a nuevas actividades motrices.		
<b>Instrumentos de evaluación:</b> Rúbrica de heteroevaluación		
<b>Metodología:</b> Aprendizaje Basado en Retos (ABR)		
<b>Material:</b> frisbees, pelota de pilates y balones		<b>Nº de participantes:</b> 14
<b>Agrupaciones:</b> 2 equipos de 7		
Periodo	Descripción	Tiempo
<b>MOMENTO DE ENCUENTRO</b>	<p><i>Feedback:</i> Primero los iremos a buscar a clase y bajaremos al patio. Nos colocaremos en círculo y les explicaremos que hoy trabajaremos los lanzamientos y golpes y para ello deberán de superar una serie de retos</p> <p>Juego de calentamiento: <b>CAPTURA LA COLA:</b> cada alumno tiene un pañuelo en la parte posterior de la cintura, tienen que intentar quitar el máximo de pañuelos posibles. Al finalizar el juego el alumno que más pañuelos tenga colocados gana. No se puede quitar un pañuelo a un compañero que está parado colocándoselo. No se puede quitar más de un pañuelo a la vez.</p>	10 min
<b>PARTE MOTRIZ</b>	<p>Dividimos a los alumnos en dos equipos.</p> <p><b>RETO 1:</b> Ponemos 4 aros de diferentes tamaños y colores en el suelo. Cada equipo debe formar una fila al lado contrario de la posición de sus aros y a la misma distancia. Tienen que lanzar un frisbee de uno en uno e intentar que caiga dentro de uno de los aros. Dependiendo del aro en el que encesten sumarán 1, 2 o 3 puntos para su equipo. Cuando termine el tiempo habrá ganado el equipo que haya conseguido más puntos. Cuando se tira un frisbee hay que ir a por él y volver a la fila, hasta que el compañero no está fuera del campo no puede lanzar el frisbee el siguiente.</p> <p><b>RETO 2:</b> Colocamos una pica de pie enfrente de cada equipo (con ayuda de un ladrillo), los alumnos tienen que lanzar aros en su interior. Cada equipo tendrá 10 aros, el que consiga encestar todos antes gana. Se sigue la misma dinámica de lanzamiento que en el reto anterior. Dependiendo de la duración podemos hacer 2 o 3 rondas.</p> <p><b>RETO 3:</b> <b>PARTIDO CON PELOTA GIGANTE:</b> Los alumnos tienen que golpear con pelotas a una bola grande de pilates. Hay que conseguir que la pelota de pilates entre en la portería contraria. Sólo se puede golpear a la pelota con los balones, no se puede tocar con ninguna parte del cuerpo. El que más goles marque en el tiempo establecido ganará el reto. (HACERLO COOPERATIVO).</p> <p><b>RETO 4:</b> <b>BOLOS HUMANOS:</b> Un equipo se coloca como si fueran los bolos. El equipo contrario se coloca en fila a una determinada distancia y de uno en uno van lanzando una pelota rodando por el suelo para “derribarlos”. Para derribar un bolo es suficiente con tocarlo con la pelota, una vez te toque la pelota te tienes que retirar. Cada partida durará 3 minutos. Una vez pasado el tiempo se contarán los bolos derribados y el equipo que más bolos derribe ganará el reto.</p>	40 min
<b>DESPEIDA</b>	<p><i>Feedback:</i> Todos en círculo ponemos en común nuestras impresiones acerca de los retos y cómo se han llevado a cabo.</p> <p>Los alumnos cogen el neceser y se van al baño a asearse.</p>	10 min
<b>OBSERVACIONES:</b>		

## SESIÓN 4: RECEPCIONES

<b>Duración:</b> 60 minutos	<b>Instalaciones:</b> patio del colegio	<b>Fecha:</b> 03 – 05 - 24
- <b>Indicadores de logro:</b> Muestran habilidades sociales efectivas durante las prácticas motrices, interactuando de manera respetuosa, cooperativa y empática con sus compañeros.		
<b>Instrumentos de evaluación:</b> Rúbrica de heteroevaluación		
<b>Metodología:</b> Aprendizaje Basado en Retos (ABR)		
<b>Material:</b> balones, frisbees.	<b>Nº de participantes:</b> 14	
<b>Agrupaciones:</b> 2 equipos de 7		
Periodo	Descripción	Tiempo
<b>MOMENTO DE ENCUENTRO</b>	<p><i>Feedback:</i> Primero los iremos a buscar a clase y bajaremos al patio. Nos colocaremos en círculo y les explicaremos que hoy trabajaremos las recepciones y para ello deberán de superar una serie de retos</p> <p>Juego de calentamiento: <b>LOBOS Y OVEJAS:</b> dos alumnos serán los lobos y los demás las ovejas. Los lobos tienen que tocar a las ovejas para convertirlas en lobos. Gana la última oveja que sobreviva.</p>	10 min
<b>PARTE MOTRIZ</b>	<p>Formamos dos equipos.</p> <p><b>RETO 1:</b> EL JUEGO DE LOS 10 PASES. Con una pelota el equipo tiene que pasársela sin que la roben los contrarios y sin que caiga al suelo. Tienen que lograr 10 pases seguidos entre los miembros de un mismo equipo. Cuando lo consigan el balón pasa al equipo contrario. Se delimitará un espacio de juego del que no podrán salir. El equipo que más veces consiga 10 pases ganará el reto.</p> <p><b>RETO 2:</b> FRISBEE. Cada equipo a su vez se divide en parejas. Un frisbee por pareja. Se colocan unos enfrente de otros, se lanzan el frisbee y tienen que conseguir atraparlo sin que se caiga. Tienen que ir contando las veces que lo atrapan en el aire. Haremos cambios de pareja. También iremos aumentando la distancia entre las parejas para dificultar los lanzamientos y las recepciones. Al finalizar ganará el equipo cuyas parejas hayan atrapado mayor número de veces el frisbee.</p> <p><b>RETO 3:</b> BALÓN PRISIONERO O CEMENTERIO. El juego consiste en lanzar un balón para golpear a los jugadores del equipo contrario. Cuando un jugador es golpeado, queda "muerto" y se va al "cementerio" de su equipo. El juego continúa hasta que un equipo se quede sin jugadores. Los dos campos están uno al lado del otro y los cementerios están en los extremos opuestos. Jugaremos al mejor de 5 rondas, es decir, el equipo que gane 3 veces será el vencedor del reto</p>	40 min
<b>DESPEIDIDA</b>	<p><i>Feedback:</i> Todos en círculo ponemos en común nuestras impresiones acerca de los retos y cómo se han llevado a cabo.</p> <p>Los alumnos cogen el neceser y se van al baño a asearse.</p>	10 min
<b>OBSERVACIONES:</b>		

## SESIÓN 5: TODAS LAS HABILIDADES MOTRICES: KICKBALL

<b>Duración:</b> 60 minutos	<b>Instalaciones:</b> patio del colegio	<b>Fecha:</b> 07 – 05 - 24
<b>Indicadores de logro:</b> Muestran capacidad para combinar situaciones motrices de forma autónoma, integrando una variedad de estímulos y condicionantes espacio-temporales de manera creativa y efectiva.		
<b>Instrumentos de evaluación:</b> Rúbrica de heteroevaluación		
<b>Metodología:</b> Aprendizaje Basado en Retos (ABR)		
<b>Material:</b> conos, balón		<b>Nº de participantes:</b> 14
<b>Agrupaciones:</b> 2 equipos de 7		
<b>Periodo</b>	<b>Descripción</b>	<b>Tiempo</b>
<b>MOMENTO DE ENCUENTRO</b>	<p><i>Feedback:</i> Primero los iremos a buscar a clase y bajaremos al patio. Nos colocaremos en círculo y les explicaremos que hoy trabajaremos por medio de un único reto todas las habilidades motrices trabajadas anteriormente.</p> <p>Juego de calentamiento: CADENETA: Un jugador es "el que la lleva" y debe atrapar al resto de los compañeros. Cada vez que atrape a alguien, este debe agarrarse de la mano del que la lleva, formando una cadena. Cuando la cadena tenga cuatro personas, se dividirá en dos grupos de dos, y ambos grupos seguirán atrapando a los demás.</p>	10 min
<b>PARTE MOTRIZ</b>	<p>Formamos 2 equipos.</p> <p>En esta sesión realizaremos un único reto que consiste en poner en práctica todas las habilidades motrices anteriores por medio de un partido de KICKBALL. A este deporte se juega igual que al béisbol, pero golpearemos la pelota con el pie en vez de con el bate. Se ponen 6 bases y gana el equipo que consiga más carreras. Los atacantes patearán de uno en uno desde la zona habilitada mientras que los defensores estarán divididos por el terreno de juego. <b>HACER HINCAPIÉ EN UN PRINCIPIO BÁSICO DE ATAQUE Y OTRO DE DEFENSA.</b></p> <p><u>Roles del equipo defensor:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>PITCHER:</b> jugador que lanza la pelota rodando para que el pateador la golpee. Puede lanzar seguido a dos pateadores, después pasa a ser catcher y luego defensor.</li> <li>• <b>CATCHER:</b> jugador que recoge las pelotas que no han podido ser pateadas.</li> <li>• <b>DEFENSORES:</b> encargados de coger la pelota que lanza el pateador y pasársela rápidamente al pitcher para que el pateador avance las menores bases posibles.</li> </ul> <p>Se van turnando las posiciones, para ello se pondrán números al inicio.</p> <p><u>Roles equipo atacante:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>PATEADOR:</b> debe golpear al balón lo más lejos posible. Una vez la haya golpeado sale corriendo y recorre las bases hasta conseguir la carrera. Cada carrera vale 1 punto, si hace <i>home run</i> (la carrera en una sola jugada) vale 3 puntos. Sólo puede haber un jugador por base, sino se elimina al último que ha llegado.</li> </ul> <p><u>Reglas básicas:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Eliminación del pateador por 3 strikes.</li> <li>➤ Eliminación por recepción al vuelo de un defensor.</li> <li>➤ Avance a 1ª base por 3 bolas malas del pitcher.</li> <li>➤ Eliminación por estar fuera de la base en el momento que el pitcher tiene la pelota.</li> <li>➤ Se cambian los roles de los equipos cuando han golpeado todos los pateadores.</li> </ul>	40 min
<b>DESPE DIDA</b>	<p><i>Feedback:</i> Todos en círculo ponemos en común nuestras impresiones acerca de los retos y cómo se han llevado a cabo.</p> <p>Los alumnos cogen el neceser y se van al baño a asearse.</p>	10 min
<b>OBSERVACIONES:</b>		

## SESIÓN 6: TODAS LAS HABILIDADES - ULTIMATE

<b>Duración:</b> 60 minutos	<b>Instalaciones:</b> patio del colegio	<b>Fecha:</b> 10 – 05 - 24
<b>Indicadores de logro:</b> Muestran capacidad para combinar situaciones motrices de forma autónoma, integrando una variedad de estímulos y condicionantes espacio-temporales de manera creativa y efectiva.		
<b>Instrumentos de evaluación:</b> Rúbrica de heteroevaluación		
<b>Metodología:</b> Aprendizaje Basado en Retos (ABR)		
<b>Material:</b> frisbee	<b>Nº de participantes:</b> 14	
<b>Agrupaciones:</b> 2 equipos de 7		

<b>Periodo</b>	<b>Descripción</b>	<b>Tiempo</b>
<b>MOMENTO DE ENCUENTRO</b>	<p><i>Feedback:</i> Pimero los iremos a buscar a clase y bajaremos al patio. Nos colocaremos en círculo y les explicaremos que hoy trabajaremos por medio de un único reto todas las habilidades motrices trabajadas anteriormente.</p> <p>Juego de calentamiento: EL VIRUS: un alumno lleva el frisbee y tiene que pillar a los demás tocándolo con él (sin lanzarlo). A cada uno que pilla lo “infecta del virus” y se une a pillar. Los que pillan se pasan el frisbee ya que no se pueden mover cuando lo tienen de la mano. Empiezan pillando 3 o 4.</p>	10 min
<b>PARTE MOTRIZ</b>	<p>Formamos 2 equipos.</p> <p>En esta última sesión realizaremos un único reto que consiste en poner en práctica todas las habilidades motrices anteriores por medio de un partido de ULTIIMATE. EMPEZAR CON UNA PELOTA DE ESPUMA Y DESPUÉS CON EL FRISBEE.</p> <p>Es un deporte alternativo en el que el objetivo es marcar un gol atrapando el frisbee en el área contraria. Los jugadores del equipo atacante deben avanzar haciendo pases con el frisbee, teniendo 10 segundos para realizar cada pase, ya que no se puede correr con el frisbee en la mano.</p> <p>El frisbee pasa al equipo contrario cuando:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Se cae al suelo.</li> <li>➤ Un jugador del equipo contrario lo tira a suelo o lo coge.</li> <li>➤ El frisbee se sale del campo.</li> </ul> <p>Cuando un equipo hace punto lanzan el frisbee al equipo contrario para que tengan la posesión.</p>	40 min
<b>DESPEID A</b>	<p><i>Feedback:</i> Todos en círculo ponemos en común nuestras impresiones acerca del reto de hoy y realizarán una encuesta que engloba toda la unidad didáctica.</p> <p>Los alumnos cogen el neceser y se van al baño a asearse.</p>	10 min

**OBSERVACIONES:**

## - PROCESO DE EVALUACIÓN

Para realizar la evaluación de la Situación de Aprendizaje he creado una rúbrica de heteroevaluación, en la que se tienen en cuenta diferentes factores, los cuales van puntuados desde mayor puntuación (10) hasta la menor (2) de la siguiente manera: excelente > alto > intermedio > bajo > insuficiente.

### Rúbrica de heteroevaluación

	<b>Excelente</b>	<b>Alto</b>	<b>Intermedio</b>	<b>Bajo</b>	<b>Insuficiente</b>
1.2: Mejorar los procesos de activación corporal, ...	Muestra un compromiso excepcional con la dosificación del esfuerzo, adaptando su intensidad según sea necesario para maximizar los beneficios y evitar lesiones	Es consciente de la importancia de dosificar el esfuerzo y aplica estrategias efectivas para lograrlo.	Empieza a comprender la importancia de dosificar el esfuerzo, pero todavía necesita trabajar en ello.	No comprende la importancia de dosificar el esfuerzo y a menudo se excede o muestra falta de intensidad en sus actividades físicas.	No demuestra conciencia sobre la necesidad de dosificar el esfuerzo durante las actividades físicas.
2.1 Elaborar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, ...	Exhibe una adaptabilidad excepcional, anticipándose a los cambios y respondiendo de manera proactiva.	Se adapta con facilidad a diversas situaciones y contextos, mostrando flexibilidad y creatividad.	Demuestra habilidad para adaptarse a diversas situaciones, aunque a veces con cierto esfuerzo.	Se esfuerza por adaptarse a diferentes situaciones, aunque a veces se siente incómodo o desorientado frente a cambios inesperados.	Muestra resistencia al cambio y dificultad para adaptarse a nuevos contextos.
2.3 Mejorar en su control y dominio corporal, ...	Demuestra una habilidad sobresaliente para resolver problemas en una amplia gama de situaciones motrices.	Es capaz de superar obstáculos de manera efectiva y adaptarse a cambios en el entorno con relativa facilidad.	Muestra algunas mejoras significativas en habilidades motrices pero puede necesitar ayuda adicional para resolver determinados problemas.	Tiende a tomar decisiones lentas o poco efectivas y tiene dificultades para aplicar estrategias adecuadas para superar obstáculos.	Tiene dificultades para solucionar problemas simples en situaciones motrices.
3.1 Iniciarse en actividades motrices, desde la autorregulación de su actuación, ...	Encara nuevas actividades motrices con confianza y determinación, sin dejar que las emociones negativas interfieran con su desempeño.	Se adapta con facilidad a los cambios y muestra una actitud abierta y receptiva hacia nuevas experiencias.	Es capaz de enfrentar nuevas actividades motrices con una actitud positiva, aunque ocasionalmente pueda experimentar cierta ansiedad o nerviosismo.	Tiene cierta capacidad para gestionar emociones, pero con dificultad y de manera limitada.	Puede mostrar frustración, ansiedad o desmotivación ante los desafíos.

3.3 Relacionarse mostrando en el contexto...	Destaca por su capacidad para liderar y motivar a sus compañeros, fomentando un ambiente de colaboración y apoyo mutuo.	Demuestra habilidades para resolver conflictos de manera constructiva y para apoyar a sus compañeros cuando sea necesario.	Muestra habilidades sociales adecuadas durante las prácticas motrices, aunque puede haber margen de mejora.	A veces muestra falta de empatía o sensibilidad hacia las necesidades de los demás.	Tiende a actuar de manera individualista y puede mostrar falta de respeto hacia los demás.
4.4 Valorar, aceptar y respetar...	Inspira a otros con su actitud positiva hacia el cuerpo, promoviendo la autoaceptación y la autoestima positiva	Es consiente de los desafíos relacionados con la imagen corporal y trabaja activamente para fomentar un ambiente donde todos se sientan aceptados y valorados.	Reconoce y valora la diversidad corporal entre sus compañeros, aunque puede haber momentos en los que necesite mayor sensibilidad y comprensión.	Tiene dificultades para aceptar completamente su propia realidad corporal, aunque muestra algunos signos de valoración ocasional.	Muestra una falta de aceptación hacia su propia realidad corporal, expresando insatisfacción o descontento con su apariencia.
5.3 Combinar con autonomía situaciones motrices...	Exhibe un alto nivel de autonomía al combinar situaciones motrices de manera altamente efectiva y creativa.	Es capaz de adaptarse rápidamente a cambios en el entorno y tomar decisiones informadas para optimizar su desempeño durante las actividades motrices.	Aunque puede necesitar orientación ocasionalmente, demuestra habilidades para tomar decisiones independientes durante las actividades motrices.	Muestra cierta creatividad en la integración de estímulos, pero aún depende en gran medida de instrucciones externas.	Depende en gran medida de instrucciones externas para llevar a cabo las actividades motrices.

## • EVALUACIÓN DE LA INTERVENCIÓN

### - EVALUACIÓN DEL ALUMNADO

A la hora de realizar una correcta evaluación del alumnado, se han tenido en cuenta diversos factores como el respeto, las habilidades sociales y emocionales, la adquisición de contenidos, el cumplimiento de los objetivos, ... Para ello he realizado una rúbrica de heteroevaluación, la cual me ha ayudado a proporcionar una estructura clara y objetiva, lo que ayuda a garantizar que la evaluación sea justa y consistente.

## - EVALUACIÓN DEL PROCESO

El proceso de aplicación de la intervención ha sido un aprendizaje continuo, en el que he podido llevar a cabo mi planteamiento de las sesiones con un grupo de niños real.

En primer lugar, me preparé la situación de aprendizaje siguiendo un hilo conductor centrado en la adquisición y mejora de las habilidades motrices. Durante el desarrollo de las sesiones he intentado tener un lenguaje claro y tener un buen dominio del contenido impartido. Además, he intentado fomentar la participación de todos los estudiantes, adaptando las actividades en aquellas situaciones que ha sido necesario. Por otra parte, he tratado de ajustarme al tiempo disponible y de proporcionar un feedback adecuado en todo momento.

## - EVALUACIÓN DEL DOCENTE

En general la situación de aprendizaje llevada a cabo tiene muchos aspectos positivos a destacar y otros que no lo son tanto y que analizaré a continuación.

En primer lugar, cabe destacar el cumplimiento de los objetivos marcados en cada una de las sesiones impartidas, llevando una secuenciación de actividades progresiva en el tiempo y en el transcurso de las actividades. También he tratado de utilizar la mayoría de los recursos de los que disponía en lo que al material deportivo se refiere. Además, he tratado de integrar a todos los alumnos y de modificar las actividades para que todos pudieran llevarlas a cabo. Por último, creo que las actividades se han adaptado al nivel de los alumnos, lo que ha permitido lograr la adquisición de los contenidos propuestos.

Por otra parte, como aspecto a mejorar destacaría utilizar estrategias para mejorar el feedback individualizado a los alumnos para ayudarles a entender sus áreas de mejora y cómo pueden progresar en su aprendizaje de manera más efectiva. Para ello es importante ser específico y equilibrado, así como proporcionar comentarios claros y constructivos de manera oportuna y respetuosa. Además, el uso de diversos formatos y la revisión continua del proceso asegura una mejora constante en el aprendizaje.

## 6. RESULTADOS

Considero oportuno comenzar este apartado comprobando si he cumplido los objetivos que me había propuesto al inicio del TFG. Estos objetivos eran realizar un análisis de las habilidades motrices, del aprendizaje basado en retos y diseñar una propuesta de intervención que englobara estos dos aspectos, utilizando el ABR para tratar las habilidades motrices.

Considero que he cumplido los objetivos propuestos, adquiriendo así la información necesaria para realizar la situación de aprendizaje de manera correcta, uniendo los dos conceptos mencionados anteriormente. He organizado las sesiones y utilizado los materiales de manera correcta y variada.

Opino que gracias a este trabajo he desarrollado una faceta investigadora. Basándome en los conocimientos adquiridos durante estos cuatro años de formación, he indagado en un tema que me gusta y he elaborado una propuesta que, desde mi punto de vista, resulta sumamente interesante.

Por otra parte, considero que he desarrollado habilidades para investigar de manera crítica. Este proceso me ha llevado a examinar una amplia gama de fuentes bibliográficas. Desde mi punto de vista, este ha sido el mayor desafío de este proyecto, ya que implica una investigación exhaustiva para encontrar la información precisa que se necesita.

Además de lo mencionado anteriormente, siento que he adquirido un gran aprendizaje. En primer lugar, creo que esta experiencia marca el fin de un proceso formativo en el que he comprendido que el docente no es el eje central del proceso educativo, sino que lo es el estudiante.

También he comprendido la importancia de las habilidades motrices en la Educación Primaria y he descubierto una nueva manera de abordarlas.

Considero que esta propuesta se podría adaptar a cualquier curso de Educación Primaria y a las características del alumnado, de hecho, lo afirmo, ya que yo lo he adaptado a todos ellos durante la realización de mi propuesta docente.

Sin embargo, también voy a resaltar ciertas dudas o inseguridades que han surgido durante el desarrollo de este trabajo. Creo que realizarlo demanda un esfuerzo considerable, tanto en

términos de investigación como en la búsqueda de documentos pertinentes y la selección de la información adecuada. En particular, considero que la tarea más desafiante ha sido integrar o vincular el pensamiento de diversos autores con el mío propio para generar una idea coherente.

Por otro lado, y en cuanto a la Situación de Aprendizaje planteada, es conveniente realizar algunas consideraciones para futuras intervenciones con estas mismas sesiones. Es muy importante tener en cuenta el número de alumnos de la clase, ya que en mi caso al tener un número muy bajo he tenido que adaptar muchas de las actividades planteadas. También hay que tener en cuenta la diversidad del aula y cerciorarnos que todo el alumnado puede realizar dichas actividades, con mayor o menor esfuerzo. En este caso también es muy importante asegurarse que todos los alumnos han entendido lo que hay que hacer y si no es así explicarlo todas las veces que haga falta con ejemplos prácticos para que todo sea más visual.

En general, considero que este proyecto representa una excelente oportunidad para adquirir habilidades de investigación de manera efectiva, y al mismo tiempo, para completar nuestra formación como futuros maestros. Opino que se han cumplido los objetivos propuestos en un principio, así como los propuestos en cada una de las sesiones de la Situación de Aprendizaje, lo que no quita de haber ido encontrando problemas en el camino pero que se han ido solucionando para el cumplimiento de los mismos.

En resumen, este trabajo me ha brindado una valiosa experiencia de aprendizaje y me gustaría expresar mi gratitud a quienes me han apoyado en la consecución de mis objetivos.

## 7. CONCLUSIONES

Para finalizar la elaboración de este TFG tengo que preguntarme si he conseguido cumplir con los objetivos que me planteaba desde el inicio.

La respuesta pienso que es positiva, ya que, he profundizado en la búsqueda de información sobre las diferentes habilidades motrices y he contrastado dicha información con el pensamiento de diferentes autores de manera cronológica. También he indagado sobre el Aprendizaje Basado en Retos y he descubierto su uso positivo dentro de un aula de Educación Primaria, en concreto en el área de Educación Física. Y, por último, he diseñado mi propia Situación de Aprendizaje basada en 6 sesiones y cuya metodología principal es el ABR.

En primer lugar, cabe añadir que me ha supuesto un gran esfuerzo indagar sobre los pensamientos de otros autores para comprender la importancia de trabajar las habilidades motrices en el aula de Primaria, y con ello sacar mis propias conclusiones e ideas para llevarlo a la práctica. También he emprendido un viaje a lo largo de las diferentes metodologías que podía utilizar para trabajar dichas habilidades, y encontré, desde mi punto de vista, la mejor manera de trabajarlo para que los alumnos lo recibieran de manera atractiva y motivadora.

La propuesta planteada, desde mi punto de vista, tiene múltiples beneficios para tratar las habilidades motrices en el aula, ya que los alumnos han ido superando obstáculos de manera cooperativa y, por momentos, competitiva, lo cual les ha permitido derribar barreras que muchos de ellos aún tenían. Esto ha sido posible gracias a la gran relación que existe entre todos los alumnos, ya que se han ayudado mutuamente para poder superar los retos y avanzar todos en una misma dirección. He de añadir que los alumnos saben comportarse y resolver situaciones adversas, bien es cierto que a la hora de cooperar se muestran algunas dificultades. Es aquí donde la figura del maestro es fundamental, para hacerles ver que trabajando en equipo es más fácil y gratificante lograr los objetivos. Por ello, el objetivo que ha quedado por lograr es que incorporen de manera autónoma este pensamiento para futuras actividades o para la vida cotidiana. Para lograrlo hay que trabajar día a día, profundizando en el Aprendizaje Cooperativo, para seguir las fases o el ciclo que proponen autores como Carlos Velázquez o Javier Fernández Río, ya que no por mandarles trabajar en grupo van a cooperar, sino que es un proceso que, como cualquier otro, debe ser enseñado.

Por otra parte, cabe destacar los métodos de evaluación utilizados, en este caso he apostado por una rúbrica de heteroevaluación en la que se valoran todos los contenidos de manera flexible y

me ha permitido evaluar todos los aspectos trabajados en las diferentes sesiones. Esto me ha sido de gran ayuda, ya que lo he realizado de manera real para ayudar a mi tutora a evaluar a los alumnos en esta Situación de Aprendizaje.

Además, he podido comprobar, en primera persona, lo importante que es enseñar valores como el esfuerzo, la confianza en uno mismo y el trabajo en equipo.

Cabe añadir que, a través de la Situación de Aprendizaje diseñada, se pueden trabajar los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), ya que son esenciales para la educación, particularmente en el área de Educación Física, promoviendo la salud, el bienestar y la inclusión, fomentando estilos de vida activos y sostenibles. Con esta propuesta se pretende contribuir a la formación de ciudadanos responsables y conscientes de su entorno, incentivando la igualdad de género, la reducción de desigualdades y la promoción de hábitos saludables que beneficien tanto al individuo como a la sociedad a la que pertenece. Además, la integración de estos ODS dentro de las aulas ayuda a crear un sentido de responsabilidad social y medioambiental entre los estudiantes, preparándolos para afrontar los retos a los que se enfrentarán en un futuro.

Finalizo dicho trabajo agradeciendo a mi tutor las orientaciones dadas y el tiempo y dedicación que ha puesto en enseñarme y apostar por la idea inicial. Esto me ha servido de gran apoyo y guía para la elaboración de este TFG. Espero que todo este trabajo haya merecido la pena y me pueda servir en un futuro como maestra en el área de Educación Física.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Arboleda Mazo, W. H., Niño Manrique, J. F., & Bolaños Tegue, N. M. (2022). Metodología Activa: Aprendizaje basado en Retos. En *Estrategias Pedagógicas Innovadoras*. UNAC, Colombia.
- Caiza, A.J.; Mestre, U.; Andino, R.A.; Chela, O.F. (2022). Desarrollo de habilidades motrices básicas de locomoción en clases educación física para educación primaria. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(3), 3370-3387.
- Cagigal, J. M. (1984). ¿La educación física, ciencia? *Educación física y deporte*, 6(2), 49-58.
- Camargo Vera, C. D. (2023). Estrategias multioperantes en la participación activa de los estudiantes de 2° A de educación primaria de la IE. N° 7100 República Democrática Alemana, 2022.
- Cidoncha Falcón, V. & Díaz Rivero, E. (2010). Aprendizaje motor. Las habilidades motrices básicas: coordinación y equilibrio. *Revista Lecturas: Educación Física y Deportes*, 15(147), 1-5.
- Conde, J.L. y Viciano, V. (1997). *Fundamentos para el desarrollo de la motricidad en edades tempranas*. Málaga, Aljibe.
- Delgado, R. D. P. G., Hernández, M. R., Morales, J. G. T., & Mendoza, H. B. (2018). Aprendizaje basado en retos. *Anfei digital*, (9).
- Díaz Lucea, J. (1999). *La enseñanza y aprendizaje de las habilidades y destrezas motrices básicas*. Barcelona: INDE.

Educación, C. d. (30 de Septiembre de 2022). BOCyL nº190.

Fidalgo-Blanco, Á., Sein-Echaluce, M. L., & García-Peñalvo, F. J. (2017). Aprendizaje Basado en Retos en una asignatura académica universitaria. *Revista Iberoamericana de Informática Educativa*, 25, 1-8.

García, E. F., Torralba, M. L. G., & Bañuelos, F. S. (2007). *Evaluación de las habilidades motrices básicas* (Vol. 40). Barcelona: Inde.

Haywood, K. (1993). *Life span motor development*. Champaign. Illinois. Human kinetics.

Johnson, L., & Adams, S. (2011). Challenge Based Learning: The report from the implementation project. *The New Media Consortium*, 1-36.

López, J.M. (1992). *La Educación Física básica en la Educación Primaria*. Jaén, E.U. del Profesorado.

Mc Clenaghan, B. y Gallahue, D. (1985). *Movimientos fundamentales*. Buenos Aires, Médica Panamericana.

Mejía, M. D. C. M. (2005). Modelos de pedagogía empresarial. *Educación y educadores*, 8, 77-89.

Mullins, T. P. (11 de Agosto de 2014). *Actividades y contenidos: Impulso y Golpe de objetos*. Obtenido de EFIPATIO La Educación Física en la Niñez y la Adolescencia: <https://efimullins.blogspot.com/2014/08/actividades-y-contenidos-impulso-y.html>.

Olivares, S. L. O., Cabrera, M. V. L., & Valdez-García, J. E. (2018). Aprendizaje basado en retos: una experiencia de innovación para enfrentar problemas de salud pública. *Educación Médica, 19*, 230-237.

Prieto Bascón, M. A. (2010). Habilidades motrices básicas. *Revista Digital Innovación y Experiencias Educativas, (37)*

Real Academia Española: Diccionario de la lengua española, 23<sup>a</sup> ed.

Rodicio García, M. L. (2010). La docencia universitaria en el proceso de adaptación a Europa: la percepción de los estudiantes. *Enseñanza & Teaching: Revista interuniversitaria de didáctica, 28(2)*, 23-43.

Rodríguez Abreu, M. (2010). La mejora del desarrollo motor a través de los lanzamientos y las recepciones. *Efdeportes Revista Digital, 145*.

Sánchez Bañuelos, F. (1992). *Bases para una didáctica de la Educación Física y el deporte* (2da ed.), Madrid: Gymnos.

Seirul.lo, F. (1986). *Apuntes de educación física de base*. Barcelona, INEF.

Williams, H (1983). *Perceptual and motor development*. Nueva Jersey, Prentice Hall.

## ANEXOS

Imagen 1

