



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

**DISEÑO DE UNA PROPUESTA DIDÁCTICA  
DESTINADA A LA ENSEÑANZA DE  
HABILIDADES GIMNÁSTICAS BÁSICAS EN  
TERCER CICLO DE EDUCACIÓN PRIMARIA  
A TRAVÉS DEL ANÁLISIS GLOBAL DEL  
MOVIMIENTO**

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

**AUTOR: ALEJANDRO DIEZ URCAREGUI  
TUTOR: FRANCISCO ABARDÍA COLÁS**



**Palencia, 15 de junio de 2025**

## **RESUMEN**

Este Trabajo de Fin de Grado presenta una propuesta didáctica destinada al alumnado de quinto y sexto curso de Educación Primaria, centrada en la enseñanza de la voltereta hacia delante, la voltereta hacia atrás, la rueda lateral y el equilibrio invertido de brazos.

La propuesta se apoya en el Análisis Global del Movimiento como eje metodológico principal, incorporando estrategias activas y motivadoras como el trabajo por rincones y los circuitos multifuncionales. Su diseño se apoya en una revisión teórica que respalda el valor de la gimnasia en el desarrollo motriz del alumnado dentro del área de Educación Física.

La finalidad de este trabajo es ofrecer una alternativa metodológica novedosa y lúdica que despierte el interés del alumnado y promueva la adquisición de contenidos conceptuales, actitudinales y procedimentales, dentro de un entorno seguro, participativo y adaptado a la diversidad del aula.

## **PALABRAS CLAVE**

Educación Física, gimnasia, habilidades gimnásticas, contenidos conceptuales, coordinación, equilibrio, voltereta (hacia delante y hacia atrás), rueda lateral, equilibrio invertido de brazos, progresión abierta y Análisis Global del Movimiento.

## **ABSTRACT**

This Final Degree Project presents a teaching approach for fifth and sixth grade students in Primary Education, focusing on teaching the forward somersault, the back somersault, the cartwheel, and the inverted arm balance.

The proposal is based on Global Analysis of the Movement as its main methodological axis, incorporating active and motivating strategies such as corner work and multifunctional circuits. Its design is based on a theoretical review that supports the value of gymnastics in the motor development of students within the area of Physical Education. The purpose of this project is to offer a novel and fun methodological alternative that sparks student interest and promotes the acquisition of conceptual, attitudinal, and procedural content within a safe, participatory environment adapted to the diversity of the classroom.

## **KEY WORDS**

Physical Education, gymnastics, gymnastics skills, conceptual content, coordination, balance, somersault (forward and backward), cartwheel, inverted arm balance, open progression and Global Analysis of the Movement.

## ÍNDICE

<b>1. INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>- 1 -</b>
<b>2. OBJETIVOS.....</b>	<b>- 2 -</b>
<b>3. JUSTIFICACIÓN.....</b>	<b>- 3 -</b>
<b>4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....</b>	<b>- 6 -</b>
<b>4.1. LA EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR Y LAS ESCUELAS GIMNÁSTICAS.....</b>	<b>- 6 -</b>
<b>4.2. LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS.....</b>	<b>- 8 -</b>
<b>4.2.1. Los giros.....</b>	<b>- 12 -</b>
<b>4.3. LOS FACTORES PERCEPTIVO-MOTRICES.....</b>	<b>- 14 -</b>
<b>4.3.1. La coordinación.....</b>	<b>- 14 -</b>
<b>4.3.2. El equilibrio.....</b>	<b>- 17 -</b>
<b>4.4. LAS HABILIDADES GIMNÁSTICAS COMO TRANSICIÓN ENTRE LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS Y ESPECÍFICAS.....</b>	<b>- 19 -</b>
<b>4.5. EL ANÁLISIS GLOBAL DEL MOVIMIENTO.....</b>	<b>- 20 -</b>
<b>4.5.1. Análisis multifuncional del material.....</b>	<b>- 21 -</b>
<b>4.5.2. Análisis de los factores.....</b>	<b>- 21 -</b>
<b>4.5.3. Análisis técnico.....</b>	<b>- 22 -</b>
<b>4.5.4. Análisis temporal de enlaces y combinaciones.....</b>	<b>- 22 -</b>
<b>5. PROPUESTA DIDÁCTICA.....</b>	<b>- 23 -</b>
<b>5.1. TÍTULO.....</b>	<b>- 23 -</b>
<b>5.2. JUSTIFICACIÓN.....</b>	<b>- 24 -</b>
<b>5.3. CONTEXTUALIZACIÓN. ALUMNADO DE TERCER CICLO.....</b>	<b>- 24 -</b>
<b>5.4. OBJETIVOS.....</b>	<b>- 25 -</b>
<b>5.5. CONTENIDOS.....</b>	<b>- 26 -</b>
<b>5.6. METODOLOGÍA.....</b>	<b>- 27 -</b>
<b>5.7. TEMPORALIZACIÓN. SESIONES.....</b>	<b>- 28 -</b>
<b>5.8. EVALUACIÓN.....</b>	<b>- 36 -</b>
<b>6. CONCLUSIONES.....</b>	<b>- 37 -</b>
<b>7. BIBLIOGRAFÍA.....</b>	<b>- 39 -</b>
<b>8. ANEXOS.....</b>	<b>- 42 -</b>

# 1. INTRODUCCIÓN

La realización de este trabajo conlleva la aplicación y el desarrollo de los conocimientos adquiridos a lo largo del Grado en Educación Primaria, que ahora llega a su fin. Este Trabajo de Fin de Grado está orientado a la aplicación de las competencias asociadas a la titulación y se define como un trabajo de reflexión final, en el cual presento una propuesta de intervención educativa destinada a la enseñanza de habilidades gimnásticas básicas en el tercer ciclo de Educación Primaria.

El trabajo parte de una justificación teórica y curricular que pone en valor la enseñanza de la gimnasia dentro del área de Educación Física, destacando su importancia para el desarrollo de la conciencia corporal, el control postural, la coordinación y el equilibrio. A partir de este marco, se lleva a cabo una fundamentación teórica que concluye con el Análisis Global del Movimiento (AGM); eje metodológico de la propuesta.

A partir de ahí, se desarrolla el núcleo del trabajo, una propuesta didáctica compuesta por nueve sesiones, diseñadas específicamente para alumnado de quinto y sexto de Educación Primaria. Cada sesión incorpora progresiones abiertas, actividades adaptadas a la diversidad y estrategias de evaluación formativa, todo ello sustentado en los principios del AGM. Esta propuesta tiene como objetivo facilitar un aprendizaje seguro, motivador y eficaz de habilidades como la voltereta hacia delante y hacia atrás, la rueda lateral y el equilibrio invertido de brazos.

El trabajo también incorpora el análisis de cada habilidad, además de las propuestas de evaluación centradas en la mejora de la ejecución motriz y la comprensión del movimiento.

Finalmente, se presentan unas conclusiones que recogen el grado de consecución de los objetivos propuestos, así como las aportaciones del trabajo al contexto educativo actual. De este modo, el presente TFG pretende demostrar la competencia adquirida a lo largo del Grado, ofreciendo una propuesta útil, fundamentada y aplicable en la práctica docente real.

## 2. OBJETIVOS

- Diseñar una propuesta didáctica sustentada en el Análisis Global del Movimiento (AGM) que contribuya a la enseñanza de habilidades gimnásticas básicas en tercer ciclo de Educación Primaria.
- Justificar las ventajas del AGM en el aprendizaje de las habilidades gimnásticas, destacando su impacto en la coordinación y el equilibrio.
- Adaptar estrategias metodológicas innovadoras que favorezcan la adquisición de la voltereta hacia delante y hacia atrás, la rueda y el equilibrio invertido de brazos en el alumnado de 5.º y 6.º de Educación Primaria.
- Demostrar que las progresiones abiertas apoyadas en el AGM permiten un aprendizaje seguro, eficaz y adaptado a la diversidad del alumnado.
- Identificar los principales errores en la ejecución de las habilidades gimnásticas básicas mediante el AGM, con el fin de proponer estrategias correctivas adecuadas.
- Evaluar la efectividad de la propuesta educativa a través de indicadores de mejora en la ejecución técnica y en la comprensión del movimiento por el alumnado.
- Reconocer la importancia de la enseñanza de la gimnasia en el currículo de Educación Física, promoviendo una metodología centrada en la conciencia corporal, la seguridad y el aprendizaje activo.

### 3. JUSTIFICACIÓN

El aprendizaje de las habilidades gimnásticas básicas en Educación Primaria constituye uno de los pilares más importantes en el desarrollo motriz del alumnado. La enseñanza de la gimnasia en esta etapa educativa ha estado históricamente influenciada por metodologías predominantemente analíticas y segmentadas, que pueden dificultar la adquisición de estas habilidades de manera completa. En este contexto, el Análisis Global del Movimiento (AGM) se presenta como una herramienta metodológica innovadora que permite abordar la enseñanza de las habilidades gimnásticas básicas desde una perspectiva holística. Este enfoque contempla todos los aprendizajes que cada habilidad requiere en distintas áreas, respetando la globalidad del movimiento y estableciendo un recorrido de enseñanza-aprendizaje progresivo, ajustado al nivel de dificultad y a la diversidad del alumnado.

A lo largo de mi trayectoria universitaria, sobre todo durante mi especialización en Educación Física, se nos ha transmitido constantemente la diferencia entre gimnasia y este área de conocimiento, dos ideas que, aunque en ocasiones se usan indistintamente, guardan significados diferentes. Con este trabajo pretendo demostrar que la gimnasia no es la esencia de la Educación Física, sino un contenido a desarrollar que contribuye de manera significativa a la mejora de capacidades físicas, el control corporal y la confianza en el movimiento. Además, pretendo evidenciar que las habilidades gimnásticas no son logradas únicamente por un pequeño grupo de personas, sino que todo el mundo es capaz de adquirirlas y progresar en su ejecución.

El presente Trabajo de Fin de Grado surge de la necesidad de diseñar una propuesta educativa apoyada en el AGM que facilite la enseñanza de la voltereta hacia delante y hacia atrás, la rueda lateral y el equilibrio invertido de brazos en tercer ciclo de Educación Primaria. A través de esta propuesta, se anhela demostrar que la aplicación del AGM potencia el aprendizaje motor y la autonomía del alumnado en la exploración y comprensión del movimiento. Frente a enfoques más convencionales que se centran en la repetición de patrones corporales, el AGM permite que los estudiantes construyan su aprendizaje de manera progresiva, comprendiendo la importancia que los materiales, los factores perceptivo-motrices y físico-motrices, los aspectos técnicos y los enlaces y combinaciones cobran en la realización de una habilidad motriz.

En términos curriculares, la enseñanza de las habilidades gimnásticas básicas se encuentra respaldada por 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. En él, dentro del tercer bloque de contenido del área de Educación Física, titulado “Resolución de problemas en situaciones motrices”, se hace referencia a aprendizajes vinculados con rodar, girar y equilibrarse, habilidades directamente relacionadas con la propuesta de este trabajo. Asimismo, se incorporan contenidos clave en el aprendizaje y la práctica motriz, como la toma de decisiones, el uso eficiente de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad y los procesos de creatividad motriz. Esto refuerza la idea de que el aprendizaje de las habilidades gimnásticas debe ir más allá de la mera repetición técnica, integrando el movimiento dentro de un contexto más amplio distinguido por la exploración y la experimentación.

Además, este trabajo responde a la necesidad de adaptar estrategias metodológicas innovadoras que favorezcan la enseñanza de la gimnasia en Educación Primaria, garantizando una mayor accesibilidad para todo el alumnado, independientemente de sus niveles de competencia motriz. Se plantea la importancia de establecer progresiones abiertas, que respeten los ritmos individuales de aprendizaje y minimicen los riesgos relacionados con la ejecución de estas habilidades. En esta línea, se busca evidenciar que el AGM contribuye a un aprendizaje más seguro y eficaz, al permitir que los estudiantes tomen conciencia de los mecanismos implicados en su movimiento y los ajusten de manera autónoma.

Aunque la identificación de errores en la ejecución de habilidades gimnásticas básicas no constituye la columna vertebral de este trabajo, el enfoque propuesto sí puede ayudar al docente a detectar algunas dificultades habituales en el alumnado. En este sentido, el uso del AGM permite planificar una progresión coherente y adaptada, ofreciendo una mirada del movimiento que puede ayudar a reconocer y comprender mejor ciertos errores técnicos cuando se presenta la ocasión de intervenir en la práctica. Esta capacidad de observación y ajuste contribuye a optimizar el proceso de enseñanza-aprendizaje, reforzando la seguridad, la confianza motriz y el aprovechamiento del potencial de cada alumno o alumna.

Gracias a las habilidades gimnásticas el alumnado no solo puede desarrollar sus habilidades motrices de forma individual, sino que, a través de la imaginación, puede enlazarlas y combinarlas en pequeñas o grandes secuencias en grupo, enriqueciendo su creatividad y favoreciendo el trabajo cooperativo dentro de la clase de Educación Física. La gimnasia, por tanto, no debe entenderse únicamente desde un ámbito individualista, sino también como una oportunidad de interacción y creación colectiva que promueva valores como la colaboración, la sincronización y el respeto por el ritmo de aprendizaje de los demás.

Por todo ello, espero que la lectura de este trabajo resulte útil e inspiradora para quienes comparten el interés por una enseñanza más comprensiva y significativa de la gimnasia en la Educación Primaria. A lo largo de este escrito, se propone una mirada pedagógica que combina la experiencia personal con fundamentos metodológicos innovadores, con la finalidad de presentar una propuesta accesible, adaptada y enriquecedora para todo el alumnado.

## **4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA**

### **4.1. LA EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR Y LAS ESCUELAS GIMNÁSTICAS**

La Educación Física tal y como la conocemos hoy en día tiene sus raíces en un proceso histórico que se remonta a los siglos XVIII y XIX. En el contexto español, esta disciplina ha experimentado un desarrollo progresivo que puede dividirse en dos grandes fases a lo largo de su integración en el sistema educativo, tal como expone Pastor-Pradillo (1997).

Durante el siglo XVIII, esta disciplina empezó a integrarse en los programas escolares en un momento en el que aumentaba el interés por la salud, el contacto con la naturaleza y la formación integral del individuo como ciudadano. Desde sus inicios, el ejercicio físico se vinculó con el bienestar personal y la preparación física de personas capaces de contribuir activamente a la sociedad, marcando un fuerte componente patriótico que caracterizó esta etapa.

Ya en el siglo XIX, el sistema educativo moderno tomó un enfoque más funcionalista, orientado a preparar al individuo para adaptarse a una sociedad que atravesaba profundos cambios industriales y sociales. En este contexto, las ciencias adquirieron un protagonismo creciente frente a las letras, al considerarse más adecuadas para impulsar el desarrollo intelectual. Este giro llevó a la creación de estudios más especializados y a una organización escolar más rigurosa, en la que el trabajo manual también se incorporó como parte del desarrollo tanto físico como intelectual de los estudiantes.

A pesar de esta rigidez, empezaron a surgir métodos pedagógicos más dinámicos, con la introducción de juegos y recreos que facilitaron la consolidación de la gimnasia escolar. Con el tiempo, esta práctica se volvió obligatoria, y comenzaron a elaborarse los primeros intentos por sistematizar sus métodos, estableciendo así las bases para su evolución como una disciplina con identidad propia dentro del sistema educativo.

Entre finales del siglo XVIII y comienzos del XX, en un momento de expansión de los sistemas educativos europeos y de creciente interés por la actividad física, emergieron figuras clave que fueron consideradas las verdaderas precursoras la Educación Física moderna. Fue en este contexto cuando nacieron, de manera casi simultánea, las cuatro grandes Escuelas Gimnásticas: la sueca, la alemana, la francesa y la inglesa.

Cada una con su propio enfoque y filosofía, pero todas necesarias para entender las distintas corrientes y modelos de enseñanza que darían forma a la Educación Física del siglo XX y que aún hoy influyen en su práctica.

Richard Mandell (1981) señala que estos movimientos gimnásticos, surgidos a principios del siglo XX y que dieron lugar a las Escuelas y Sistemas Gimnásticos más reconocidos, tienen su origen en las corrientes intelectuales predominantes del siglo XIX, tales como el racionalismo, el romanticismo, el nacionalismo, la democracia y el ideal pedagógico. Todas ellas vinculadas a los cambios sociales, culturales y educativos de la época.

Según González Boto, Madrera Mayor y Salguero del Valle (2004), cada una de estas escuelas compartió una serie de elementos comunes que actuaron como soporte en torno al movimiento corporal. Algunas lo abordaron con una mirada analítica y estructurada, otras lo integraron con la naturaleza, mientras que también se desarrollaron propuestas rítmicas o centradas en la competición deportiva. No obstante, es fundamental entender que estos enfoques no conservaron un carácter estático ni exclusivo. Con el paso del tiempo, las influencias mutuas, las reacciones frente a modelos anteriores y los nuevos contextos socioculturales hicieron que estas escuelas evolucionaran, incorporando matices y adaptaciones que enriquecieron su identidad inicial sin borrar sus fundamentos.

La relación entre los distintos Sistemas Gimnásticos y su incorporación en el ámbito escolar ha sido, en múltiples estudios, una herramienta orientativa para comprender el desarrollo histórico de la Educación Física y su consolidación en la escuela. A lo largo del tiempo, numerosos autores han clasificado estos movimientos atendiendo a criterios pedagógicos o geográficos, lo que ha permitido definir con mayor precisión las particularidades de cada escuela o sistema.

De acuerdo con estos autores, González Boto, Madrera Mayor y Salguero del Valle, si bien se contempla la aparición, evolución, diversificación y variedad de tendencias dentro de la cultura física actual como resultado de procesos históricos en el ámbito de la Educación Física, la naturaleza diversa y combinada que presenta esta disciplina en el sistema educativo actual demuestra la convergencia de las distintas corrientes que históricamente se han manifestado en los diversos Sistemas Gimnásticos.

## **4.2. LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS**

Eduardo Generelo Lanaspá y Susana Lapetra Costa (1993) comparten una actitud ante la Educación Física escolar dividida entre dos movimientos didácticos muy diferenciados. Por un lado, está el modelo centrado en el educador, quien dirige el aprendizaje proponiendo técnicas relacionadas con la actividad física. Por otro, el enfoque centrado en el niño, donde el docente observa y desarrolla sus capacidades motrices, mentales o afectivo-sociales. Entre estos dos enfoques se encuentra la Educación Física de Base (EFB), una propuesta que ha sido abordada por múltiples interpretaciones y reformulaciones, aunque en esencia mantiene una finalidad clara: el desarrollo integral del niño a través del movimiento, entendido desde una perspectiva global y educativa.

La EFB propone aprovechar las conductas espontáneas del niño para reorientarlas hacia objetivos educativos concretos. Su finalidad es el desarrollo integral de la persona, entendida como una unidad en la que se interrelacionan aspectos cognitivos, afectivos y motrices. El objetivo principal es que el niño aprenda a conocerse, aceptarse, comprenderse y controlarse a través del movimiento en diferentes situaciones. Esta visión se enmarca en un paradigma pedagógico que supera la separación entre la educación física tradicional y la psicomotricidad, integrando lo mejor de ambas para ofrecer experiencias motrices significativas, abiertas, creativas y ajustadas a las necesidades reales del alumnado.

Autores como Jean Le Boulch (1990) han sido fundamentales en la consolidación de este concepto. Le Boulch abogó por una educación física que, antes de especializarse en lo deportivo, se centrara en el movimiento como medio de desarrollo psicoafectivo, cognitivo y social del niño. Para él, la motricidad no puede ser reducida a una simple repetición de gestos técnicos, sino que debe ser comprendida como una expresión de la globalidad del ser humano en interacción con su entorno. En consecuencia, defendía una formación corporal de base como etapa previa e imprescindible a cualquier actividad deportiva.

La Educación Física de Base entiende el movimiento como el resultado de complejos procesos cerebrales que se activan al interactuar y relacionarse con el entorno. Así, el movimiento del niño consiste en la respuesta, según sus capacidades y experiencias anteriores, a una situación dada; un movimiento cuyas cualidades son las de ser global y espontáneo.

Por eso, se rechaza la enseñanza temprana de gestos técnicos deportivos, ya que limitan esa espontaneidad. Estos movimientos, indefinidos, han sido agrupados y clasificados, constituyéndose en componentes esenciales de las denominadas habilidades y destrezas básicas.

Desde una perspectiva complementaria, la Asociación de Licenciados de Educación Física de la Universidad Católica de Lovaina (A.L.E.F.U.C.L., 1987) define la EFB como una disciplina orientada al desarrollo personal del alumno, actuando sobre sus conductas motoras mediante la actividad corporal. Esta concepción se apoya en principios pedagógicos activos, tales como la reflexión sobre la acción, la observación del comportamiento motor y la intervención educativa desde un enfoque holístico, alejándose del tradicional modelo mecanicista.

En este mismo marco, las corrientes psicomotrices de autores como Lapiere y Aucouturier (1985) reivindican una pedagogía del cuerpo basada en la vivencia y la expresión espontánea del niño, donde la motricidad se entiende como una forma de comunicación con uno mismo y con los demás. Estas corrientes coinciden en rechazar el condicionamiento temprano hacia gestos deportivos estereotipados, defendiendo el respeto por la individualidad y los ritmos de desarrollo de cada niño.

Desde el ámbito nacional, autores como Seirullo (1993) y Porta (1993) añadieron también una visión integrada de la EFB, vinculando la percepción, la interiorización y la expresión del movimiento con el desarrollo del esquema corporal y la autonomía personal. En este sentido, se aboga por una intervención educativa que atienda tanto a las capacidades físico-motrices como a las perceptivo-motrices, tal como defiende también Lleixà (1993), quien propone el término "Sensomotricidad" para enfatizar la importancia de los sentidos y la conciencia corporal en la etapa de Primaria.

Por su parte, Castañer y Camerino (1991) introducen el concepto de "Educación Motriz de Base", una prolongación del enfoque anterior, que incorpora la transversalidad con otras áreas curriculares y subraya la necesidad de una Educación Física interdisciplinar.

La Educación Física ofrece múltiples oportunidades para que los alumnos exploren y se relacionen activamente con su entorno, con los objetos, con sus compañeros y consigo mismos. Para favorecer este proceso, es esencial trabajar las habilidades y destrezas básicas desde la etapa de Educación Primaria.

Estas acciones motrices, propias del desarrollo natural infantil, ayudan al niño a conocerse mejor y adaptarse al mundo que lo rodea. En cambio, imponerle movimientos técnicos ajenos a su forma de moverse puede perjudicar su desarrollo, especialmente en una etapa tan sensible como la infancia. Por eso, se considera clave que el niño aprenda a conocer su cuerpo y a moverse de forma consciente y responsable, partiendo de su propia motricidad.

Además, las habilidades básicas no solo tienen valor por sí mismas, dado que permiten aprender, en el futuro, habilidades más específicas y complejas. Este aprendizaje progresivo se basa en que, cuantas más habilidades motoras domine el niño, mayor será su capacidad para afrontar nuevos retos motrices.

En cuanto a los términos "habilidad" y "destreza", la literatura muestra cierta confusión. Aún hoy, coexisten dos posturas, una que los diferencia según la cantidad de segmentos corporales implicados y la presencia o no de desplazamiento, y otra que los trata como sinónimos, proponiendo una definición común. En general, la mayoría de las definiciones coinciden con la idea de Batalla (1994), quien define la habilidad motriz como el “grado de competencia de un sujeto frente a un objetivo determinado”. Por tanto, en este texto ambos términos se usarán indistintamente.

Barbara Knapp (1981), basada en Guthrie, define la habilidad como “capacidad, adquirida por aprendizaje, de producir resultados previstos con el máximo de certeza y, frecuentemente, con el mínimo dispendio de tiempo, de energía o de ambas cosas”. En Educación Física, esto implica realizar una serie de acciones que llevan a un objetivo concreto de manera eficiente. La palabra "objetivo" es clave en esta definición, ya que da sentido a la habilidad. Las habilidades no son solo movimientos o acciones, sino que implican interpretar la situación, tomar decisiones y actuar con sentido.

Para dominar cualquier habilidad motriz, no basta con desarrollar las cualidades físicas, es igual de esencial potenciar las capacidades perceptivo-motrices, ya que ambas dimensiones son imprescindibles e inseparables en la ejecución eficaz del movimiento. Así, se puede afirmar que una habilidad motriz es la capacidad adquirida para realizar uno o varios patrones motores con un fin determinado.

Al inicio del aprendizaje, el niño es lento, impreciso y gasta mucha energía. Pero con la práctica y el desarrollo, sus movimientos se vuelven más eficaces, rápidos y precisos. Este proceso de mejora se puede acelerar si se presta atención a los patrones motores que el niño va desarrollando. Una buena adquisición de estos patrones facilita el futuro aprendizaje de habilidades más complejas gracias a un fenómeno conocido como transferencia.

Según Lawther (1978), citado por McGeoch, “Después de la pequeña cuota de aprendizaje que corresponde a la vida inicial de un individuo, cada una de las instancias del aprendizaje se realiza en función de la organización previamente adquirida referente a la materia de que se trate, es decir, que todo el aprendizaje está influenciado por la transferencia”.

La transferencia del aprendizaje puede manifestarse de forma negativa, cuando una habilidad adquirida interfiere en el desarrollo de otra nueva, o de forma positiva, cuando una habilidad previamente aprendida favorece la adquisición de otra. En este último caso, Gagné, según recoge Sánchez Bañuelos (1986), distingue dos tipos: la transferencia vertical, cuando se origina una capacidad a través del aprendizaje de una habilidad anterior similar y de igual complejidad, como pasar de realizar una rueda lateral con manos a una sin manos, y la transferencia horizontal, que ocurre cuando las habilidades bien asentadas permiten abordar con mayor eficacia otras más complejas, como sucede al aplicar el dominio de los lanzamientos al aprendizaje de deportes en los que se lanza un móvil a un objetivo claro.

Igualmente, existen dos teorías ampliamente reconocidas para comprender el fenómeno de la transferencia en el aprendizaje de habilidades motrices. La primera, propuesta por Thorndike, es la teoría de los elementos idénticos, que sostiene que la transferencia se produce cuando dos habilidades comparten componentes comunes; por ejemplo, el dominio de los giros tiene una gran transferencia en los movimientos rotatorios propios de disciplinas como la gimnasia artística o rítmica. La segunda, formulada por Judd, es la teoría de la generalización, según la cual, la transferencia ocurre cuando dos habilidades, aunque distintas en su ejecución, comparten principios subyacentes. Así, el aprendizaje del lanzamiento de precisión puede transferirse positivamente al lanzamiento a portería.

Estas teorías, lejos de contradecirse, se complementan. Cuanto mayor sea el repertorio de patrones motores de un niño, más fácil será que aprenda habilidades nuevas. A medida que mejora en una habilidad, esta se generaliza y se adapta automáticamente a nuevas situaciones. Así, el niño con una buena base motriz necesita menos esfuerzo para integrar los movimientos de una nueva habilidad y puede centrarse mejor en la tarea. Las adaptaciones corporales se producen de forma progresiva gracias a los ajustes propioceptivos y al proceso de retroalimentación o *feedback*. A medida que el individuo alcanza mayores niveles de dominio, las habilidades motrices tienden a generalizarse y aplicarse con mayor eficacia.

Para diferenciar entre habilidades básicas y específicas, hay que tener en cuenta las etapas del desarrollo motor. Las habilidades básicas se desarrollan cuando el niño tiene un nivel de percepción simple, conoce las funciones de los movimientos y puede explorarlos. Esto le permite crear patrones motores maduros y alcanzar un dominio considerable.

Una vez logrado ese rico bagaje, puede aprender habilidades específicas, más complejas, orientadas a objetivos concretos y que requieren mayor precisión. Por eso, la presencia de las habilidades básicas en la programación de Educación Física en Primaria es clave.

Según Generele y Lapetra (1993), una clasificación útil para su enseñanza puede basarse en la mecánica del movimiento, dividiéndolas en cuatro grandes grupos: desplazamientos, saltos, giros y manipulaciones. Esta clasificación, aunque sencilla, resulta práctica para organizar las sesiones y diseñar actividades adaptadas al desarrollo motor de los niños. En este caso, se enfatizarán los giros por su relación directa con las habilidades gimnásticas que se busca desarrollar.

#### **4.2.1. Los giros**

Los giros forman parte de las habilidades motrices básicas, ya que implican el control del cuerpo en el espacio. Algunos autores los consideran también habilidades gimnásticas, porque requieren un programa motor preciso y una correcta adaptación a las condiciones espaciotemporales del entorno.

Sánchez Bañuelos (1996) define los giros como movimientos en los que el cuerpo rota a través de los ejes ideales que atraviesan el cuerpo humano: el vertical, el anteroposterior y el transversal. Se trata de acciones complejas, ya que requieren la participación coordinada de todo el cuerpo y un alto grado de control motor.

Según el eje sobre el que se realiza el giro, pueden distinguirse distintos tipos: alrededor del eje vertical se producen giros longitudinales, como dar una vuelta en el aire, sobre el eje anteroposterior se ejecutan giros laterales, como una rueda lateral, y sobre el eje transversal se realizan giros hacia delante o hacia atrás, como las volteretas.

Para realizar giros de forma eficaz es preciso contar con una buena coordinación dinámica general y un equilibrio sólido, ya que este tipo de movimientos están íntimamente ligados al sentido kinestésico. Más allá del aspecto técnico, los giros también tienen un gran valor educativo, permitiendo desarrollar el esquema corporal y favorecer la toma de conciencia del propio cuerpo al ejecutarse en los tres planos del espacio y con diferentes bases de apoyo o suspensión. Además, trabajar esta habilidad básica contribuye al desarrollo de la lateralidad y mejora tanto la percepción temporal como la espacial.

Delgado Noguera (1975), en Generelo y Lapetra (1993), señala varias formas de realizar giros, lo que resulta útil para diseñar tareas didácticas. Por un lado, están los giros con contacto constante con el suelo, que pueden partir de una posición vertical normal o invertida, inclinada o incluso horizontal, y pueden dirigirse hacia delante o hacia atrás. Por otro lado, existen los giros en suspensión, que se producen tras un salto, una caída desde cierta altura o entre la fase de despegue y la de recepción, como ocurre en movimientos acrobáticos continuos.

También se incluyen los giros con agarre constante de manos, ya sea iniciando desde otro movimiento o enlazando con uno posterior, y finalmente los giros con apoyos y suspensiones múltiples o sucesivas, usando tanto pies como manos.

Al realizar giros se ponen en juego diversos aspectos cualitativos importantes. La conciencia corporal (reconocer y diferenciar las partes del cuerpo) tal como señala Williams (1983), su relación con el espacio y el tiempo, la coordinación global, la flexibilidad y la fuerza necesaria para superar la inercia y la gravedad, manteniendo la estabilidad y el control del cuerpo durante el movimiento. Además, girar implica una integración de estímulos perceptivos acústicos, táctiles y cinestésicos.

### **4.3. LOS FACTORES PERCEPTIVO-MOTRICES**

Para adquirir los patrones motrices que forman parte de las habilidades motrices básicas, como los giros, es necesario que el alumnado desarrolle un mínimo nivel de cualidades físicas. Por ejemplo, a medida que un niño mejora su agilidad, será capaz de realizar giros con mayor control y precisión sobre su cuerpo.

Esto demuestra que el desarrollo de esta habilidad está directamente relacionado con la mejora de su condición física. Sin embargo, no se puede reducir la destreza únicamente a lo físico, ya que también entran en juego factores perceptivo-motrices, que se activan y mejoran a lo largo del proceso de aprendizaje.

Uno de esos elementos clave es el esquema corporal. Tener una imagen clara y definida del propio cuerpo resulta fundamental para ejecutar bien los giros. Cuando el niño gira, por ejemplo, sobre el eje transversal, empieza a tomar conciencia de su columna vertebral como el eje principal de movimiento, lo cual refuerza su conocimiento corporal.

Además, aspectos como la respiración y la relajación también son importantes. Una ejecución eficaz de cualquier habilidad motriz, incluida la de girar, implica un gasto energético reducido. Por eso, educar en la respiración y la capacidad de relajarse contribuye al desarrollo global de todas las habilidades básicas.

Hay dos cualidades que, aunque no siempre se mencionan en primer lugar, son esenciales tanto para adquirir patrones motores como para consolidar las destrezas básicas: la coordinación y el equilibrio.

Generelo Lanaspá y Lapetra Costa (1993) destacan que ambas tienen la misma importancia que el resto de habilidades motrices, por lo que consideran necesario estudiarlas a fondo antes de diseñar propuestas didácticas para su desarrollo.

#### **4.3.1. La coordinación**

La coordinación ha sido definida por distintos autores. Lora Risco (1991) la describe como la habilidad para utilizar los músculos de forma armónica, eficiente y adaptada al espacio y al tiempo. De manera similar, Abardía y Medina (1997) la entienden como “la habilidad que tiene el cuerpo o una de sus partes para desarrollar en secuencia ordenada, armónica y eficaz un gesto o acción determinados”.

Collazo (2002) afirma que es “la capacidad del sistema neuromuscular para controlar, regular y dirigir los movimientos espacio corporales y temporales en las actividades físico deportivas, que se expresa en la coordinación motriz inter e intramuscular en estrecha unión con el sistema nervioso central, donde la calidad de los procesos de la percepción, la representación y la memoria del individuo son determinantes para una correcta ejecución motriz del movimiento”.

A partir de estas definiciones, se entiende que la coordinación implica dominar el cuerpo para ejecutar movimientos que respondan adecuadamente a distintas situaciones, gracias a una buena conexión entre el sistema nervioso y la musculatura.

Para que exista coordinación, el sistema nervioso central debe funcionar correctamente. Este sistema trabaja en varios niveles jerárquicos, según la complejidad del movimiento, y está formado por áreas especializadas que se comunican entre sí.

A través de la activación de los músculos necesarios (agonistas y sinergistas) y la relajación de sus opuestos (antagonistas), se consigue un control eficiente del movimiento sin gasto energético innecesario.

Esta alternancia entre activación y relajación muscular, conocida como niveles de resolución muscular, es clave para ejecutar cualquier acción con control. La velocidad también es importante, ya que muchas acciones requieren rapidez para coordinar el trabajo entre grupos musculares que cambian de función constantemente. Además de esa buena conexión entre sistema nervioso y grupos musculares, la coordinación también exige capacidad de adaptación, puesto que la persona debe ser capaz de ajustar sus acciones según las demandas de cada situación.

Existen diferentes tipos de coordinación. A continuación, se adjunta una de las clasificaciones más claras según el Grupo A.E.M.E.I. (2001), junto con algunas de sus indicaciones:

Coordinación dinámico-general	Implica muchos grupos musculares actuando a la vez.
Coordinación estática	Hace referencia a distintos grupos musculares estando el cuerpo en estático.

<p>Coordinación segmentaria</p>	<p>Une el control visual con el movimiento de partes concretas del cuerpo, como las extremidades superiores, inferiores o ambas a la vez:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ojo-mano.</li> <li>- Ojo-pie.</li> <li>- Ojo-cabeza</li> </ul>
---------------------------------	---

*Figura 1. Tipos de Coordinación según Grupo A.E.M.E.I. (2001). Elaboración propia*

Al trabajar la coordinación, se persigue mejorar aspectos como la activación e inhibición correcta de los músculos, el perfeccionamiento de habilidades motrices, la automatización de movimientos, y la capacidad de adaptarse a situaciones nuevas con eficacia. Estos ejercicios permiten desarrollar tanto aspectos cualitativos, como la lateralidad, la estructuración espacio-temporal, el esquema corporal o el equilibrio; como cuantitativos, ya que también mejoran cualidades físicas como la fuerza, la velocidad, la flexibilidad, la resistencia y la agilidad.

Como toda habilidad motriz busca realizarse con el menor gasto de energía posible, una buena coordinación, al reducir tensiones o rigideces innecesarias, se convierte en un factor clave para lograr movimientos eficaces y eficientes.

La etapa escolar es ideal para desarrollar esta capacidad, ya que durante la infancia y hasta los 11 o 12 años se da el periodo más favorable para aprender y perfeccionar habilidades motrices. En esta etapa, el desarrollo del sentido cinestésico (percepción del propio cuerpo) permite que los niños puedan imitar y reproducir movimientos con mayor facilidad.

Por eso, como señala Le Boulch (1990), en estas edades el trabajo coordinativo debe realizarse en un ambiente de seguridad y confianza. El niño debe sentirse capaz y valorado, evitando cualquier situación que genere inseguridad o burla. Solo así podrá ganar confianza en su cuerpo y en sus capacidades motrices, algo imprescindible para un desarrollo motor saludable.

### 4.3.2. El equilibrio

El equilibrio es la capacidad de mantener o recuperar la postura del cuerpo, tanto en reposo como en movimiento, superando la fuerza de la gravedad. Según Álvarez del Villar (1987), es la habilidad para sostener el cuerpo sin desplazarse o para mantener una postura adecuada mientras se realiza un movimiento. Contreras Jordán (2004) entiende por equilibrio “la capacidad de mantener una o más posturas, o de recuperarlas una vez perdidas, en contra de cuantas fuerzas exógenas puedan incidir sobre nuestro cuerpo”.

El equilibrio comienza con una situación de desequilibrio que el cuerpo detecta gracias a distintos sistemas sensoriales. A partir de ahí, el cerebro elabora una respuesta para recuperar la estabilidad y la envía a los músculos, que ejecutan los ajustes necesarios. Una vez más, Generelo Lanaspá y Lapetra Costa (1993) cuentan que este proceso involucra tres sistemas: el informador, el comparador y el corrector.

El sistema informador recoge datos a través de tres vías principales. La vía kinésica, formada por receptores ubicados en músculos, tendones y articulaciones, detecta la posición del cuerpo. La vía macular, ubicada en el oído interno, capta los movimientos de la cabeza gracias a los canales semicirculares y el aparato vestibular. Y la vía visual, que proporciona referencias externas para mantener el control postural, lo cual se hace más evidente cuando se comparan situaciones con los ojos abiertos o cerrados.

El sistema comparador se encarga de analizar esa información y compararla con programas almacenados en el cerebro, mientras que el sistema corrector organiza y envía la respuesta a la musculatura para restablecer el equilibrio, activando los músculos necesarios y ajustando la postura según las condiciones.

Existen también factores físicos que influyen en el equilibrio. Entre ellos destacan la fuerza de la gravedad, el centro de gravedad (c.d.g), la línea de gravedad y la base de sustentación. A medida que el centro de gravedad se aleja de esa línea o se eleva, se incrementa la dificultad para mantener la estabilidad. Una base más amplia, una buena colocación del centro de gravedad sobre ella, una superficie firme y un peso corporal adecuado son elementos que favorecen el equilibrio. Además, cuanto más cerca estén los segmentos corporales del centro de gravedad, mayor será la estabilidad y menor el gasto energético. También existen factores psicológicos que afectan al equilibrio.

La inteligencia ayuda a resolver rápidamente situaciones de inestabilidad, la imaginación permite encontrar soluciones alternativas, la confianza en uno mismo facilita enfrentarse a situaciones nuevas o poco controladas, y la adaptación a la altura puede marcar la diferencia en actividades que requieren control postural en entornos elevados.

De acuerdo con Rigal et al. (2006), el equilibrio se divide principalmente en dos tipos.

Equilibrio estático	Se refiere a mantener una postura sin desplazamientos del cuerpo ni de sus segmentos. Depende del tono postural que regula el cerebelo a través de automatismos aprendidos y adaptados constantemente a las condiciones del entorno, como explicó Le Boulch (1987).
Equilibrio dinámico	Se da durante el movimiento, cuando el cuerpo necesita ajustarse a los cambios de posición y al desplazamiento del c.d.g.

*Figura 2. Tipos de Equilibrio según Rigal et al. (2006). Elaboración propia*

En la práctica deportiva, no hay un solo tipo de equilibrio, ya que cada actividad presenta variaciones propias en la orientación del cuerpo y en las posibilidades de caída, lo que exige ajustes específicos.

Para que el alumnado aprenda mejor el equilibrio, es importante conocer los principios que rigen la estabilidad. Abardía y Medina (1997), basándose en Rigal, proponen varios principios (ANEXO 1)

El equilibrio es un componente esencial dentro de las habilidades motrices básicas, ya que influye directamente en la ejecución de patrones que incluyen fases aéreas, como ocurre en algunos giros. Además, está estrechamente vinculado a la coordinación dinámica general, donde las adaptaciones posturales y los ajustes de equilibrio intervienen de forma constante para mantener la estabilidad durante el movimiento.

#### **4.4. LAS HABILIDADES GIMNÁSTICAS COMO TRANSICIÓN ENTRE LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS Y ESPECÍFICAS**

Las habilidades gimnásticas son aquellas habilidades específicas que se desarrollan en Gimnasia Artística, antes conocida como Gimnasia Deportiva, y también en otras actividades acrobáticas y gimnásticas con un enfoque más físico-deportivo y lúdico.

Estas habilidades, aunque parten de movimientos básicos, se convierten en patrones técnicos propios de esta disciplina. Según Estapé (1993), están directamente relacionadas con la edad de los alumnos, ya que influyen en cómo se aprende y se perfecciona cada habilidad.

La Gimnasia Artística no se limita únicamente al componente acrobático, ya que también integra elementos propios de la danza, la expresión corporal y la rítmica, los cuales aportan un importante valor estético. Este componente rítmico permite enlazar los ejercicios y dar lugar a secuencias armónicas en las que se combinan habilidades tanto gimnásticas como acrobáticas.

Autores como Thomas et al. (1997) y Leguet (1985) explican que a partir de movimientos espontáneos o “naturales”, los alumnos adquieren herramientas motrices ("savoir-faire") que les permiten moverse con mayor seguridad y creatividad en el entorno gimnástico.

Este proceso comienza en una fase espontánea (Amicale EPS, 1986), en la que el niño realiza acciones básicas como girar, balancearse, invertir su apoyo o mantener el equilibrio, hasta llegar a una fase más estructurada, con contenidos más complejos.

La coordinación de estas acciones motrices da lugar a habilidades más reconocibles como la voltereta, la rueda lateral o el pino. Por eso, el papel del docente es presentar estas habilidades con una dificultad adaptada al grupo, y proponer progresiones adecuadas para cada alumno. Además, cuando se trabaja en el contexto escolar, es necesario adaptar los contenidos y tener en cuenta las posibilidades motrices del alumnado en un entorno seguro y bien preparado.

En este sentido, Fourdan (1995) define la gimnasia escolar como una actividad diseñada para ser observada y valorada según normas, que en el contexto educativo pueden establecerse por el propio docente. Estas reglas ayudan a recoger las diferentes respuestas motrices que los alumnos dan ante una misma situación.

La gimnasia en la escuela tiene un gran valor formativo. Por un lado, permiten al niño crear secuencias de movimientos con distintos niveles de dificultad que pueden ser compartidas y valoradas por sus compañeros. También estimulan la cooperación, ya que los niños se ayudan mutuamente para mejorar, lo que refuerza la confianza y el trabajo en equipo. Además, se desarrollan otras capacidades como observar, evaluar, organizar y actuar en grupo, responsabilizándose del material y del funcionamiento de la clase.

Los alumnos aprenden a valorar los riesgos, a buscar nuevos retos, a probar soluciones distintas y a ser más creativos en sus movimientos. Como afirma Leguet (1985), se trata de buscar algo original, más propio y adaptado a cada uno.

#### **4.5. EL ANÁLISIS GLOBAL DEL MOVIMIENTO**

El Análisis Global del Movimiento (AGM) es una metodología destinada a trabajar las habilidades motrices dividiéndolas en distintos aspectos clave: los materiales que se usan, los factores que influyen en su realización, la técnica necesaria para ejecutarlas y las posibilidades de enlaces y combinaciones con otras habilidades. Según Abardía (2007), “se trata de un posicionamiento que nos exige profesionalmente atender a todos y todas por igual, adoptando la metodología y ofreciendo a cada uno su progresión individual, junto con la asimilación de conceptos mínimos”.

El AGM tiene sus raíces en la teoría psicocinética de Jean Le Boulch, quien defendía que el aprendizaje parte del movimiento corporal. Como explica Martínez de Haro (1993), a través del movimiento, el niño explora su entorno, comprende la realidad y establece relaciones espaciales y temporales.

Esta metodología parte de la observación y análisis del movimiento para adaptarlo a las capacidades del alumnado, siempre teniendo en cuenta el contexto en el que se encuentra. Le Boulch (1990) destaca la importancia del papel del docente, quien debe ajustar las actividades a la edad, nivel de comprensión y necesidades del grupo.

El AGM propone analizar cualquier habilidad motriz desde distintos enfoques que garanticen una enseñanza coherente y adaptada. Estos enfoques son el análisis multifuncional del material, que estudia cómo puede usarse el material de formas variadas y creativas; el análisis de los factores motrices, que identifica los elementos físicos y coordinativos implicados; el análisis técnico, centrado en cómo se ejecuta correctamente la habilidad; y el análisis de enlaces y combinaciones, que explora cómo puede integrarse esa habilidad con otras dentro de una secuencia de movimientos.

#### **4.5.1. Análisis multifuncional del material**

El Análisis Multifuncional del Material estudia las posibilidades de uso que ofrece cada material en función de sus características (peso, forma, textura, color, dureza, movilidad...). Permite adaptar los materiales a diferentes niveles de dificultad y asegurar una progresión adecuada en el aprendizaje de habilidades motrices. Además, este análisis facilita la creación de situaciones seguras, evita posibles lesiones y enriquece los estímulos que recibe el alumnado, mejorando así su desarrollo motriz.

Según cómo utilicemos el material, podremos ajustar las tareas para que se adapten a las capacidades del grupo y a las fases de la progresión didáctica. Tal y como señalan autores como Méndez-Giménez (2007), el tipo de material disponible en las clases de Educación Física influye directamente en el tipo de actividades que se pueden llevar a cabo, y por tanto, en la calidad de la enseñanza.

#### **4.5.2. Análisis de los factores**

Estos factores se dividen en físico-motrices y perceptivo-motrices (Abardía, 1998). Los físico-motrices hacen referencia a las capacidades físicas que se aplican, mientras que los perceptivo-motrices se relacionan con la percepción del propio cuerpo (propiocepción) y del entorno (exterocepción).

Este análisis es fundamental para saber qué aspectos se deben entrenar en cada fase, detectar aquello que pueda resultar limitante y ajustar el nivel de dificultad de las actividades. Además, permite crear y diseñar las transferencias para el aprendizaje, es decir, esas tareas que comparten la misma estructura de movimiento pero en contextos distintos, lo que ayuda a consolidar el aprendizaje y mejorar tanto los contenidos conceptuales como los procedimentales.

### **4.5.3. Análisis técnico**

El tercer análisis se centra en cómo se realiza la habilidad motriz, desglosando cada una de sus partes desde una perspectiva corporal. Para ello, se sigue un enfoque céfalo-caudal (de la cabeza hacia los pies), identificando el papel de cada segmento corporal durante la ejecución. Este análisis permite al alumnado entender qué debe hacer cada parte de su cuerpo y cómo mejorar su técnica. También ofrece criterios claros para la autoevaluación, lo que ayuda a detectar errores y mejorar el rendimiento. Las representaciones mentales del movimiento juegan aquí un rol determinante, ya que permiten al estudiante anticipar y comprender la ejecución, reforzando tanto los contenidos procedimentales (cómo se hace), como los conceptuales (qué se hace) y actitudinales (con qué disposición).

### **4.5.4. Análisis temporal de enlaces y combinaciones**

Por último, el Análisis Temporal de Enlaces y Combinaciones busca enriquecer la progresión didáctica combinando diferentes habilidades motrices. Este análisis permite crear secuencias más completas y variadas, adaptadas a distintos niveles de dificultad, lo que amplía el repertorio motor del alumnado.

Además, al enlazar habilidades ya aprendidas en otras unidades didácticas, se refuerza la coherencia y continuidad del aprendizaje motriz. La combinación de habilidades no solo mejora la competencia motriz, sino que también motiva al alumnado a plantear retos progresivos cada vez más difíciles. Este análisis contribuye a ofrecer una enseñanza más rica, personalizada y estimulante, donde cada alumno y alumna pueda avanzar desde su punto de partida.

## **5. PROPUESTA DIDÁCTICA**

A continuación, se presenta la propuesta didáctica diseñada para este Trabajo de Fin de Grado. Se trata de una unidad didáctica apoyada en una progresión abierta, entendida, en palabras de Francisco Abardía Colás (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”.

A partir del Análisis Global del Movimiento, se logra comprender a fondo la habilidad motriz que se pretende trabajar (ANEXO 2). Este enfoque permite a los docentes secuenciar los aprendizajes procedimentales, actitudinales y conceptuales, transformándolos en contenidos conceptuales a través de una transposición didáctica. Así, cada actividad tiene un propósito claro, y se identifica con precisión qué contenido se está abordando.

Para enriquecer la progresión implícita en esta unidad, las actividades incluyen variantes, de manera que puedan adaptarse a distintos niveles, contextos o características del alumnado. Incluso algunas se combinan con otras habilidades motrices, favoreciendo así una enseñanza más flexible y personalizada. Precisamente, el carácter “abierto” radica en esta amplia gama de actividades, su adaptabilidad y su correcta secuenciación, lo que permite atender a la diversidad del grupo y garantizar que todos los alumnos asimilen los aprendizajes mínimos.

Otro aspecto distintivo es que, además del nivel de dificultad y los contenidos conceptuales implicados, se tiene en cuenta la complementariedad entre actividades, facilitando conexiones entre habilidades mediante transferencias motrices y favoreciendo un aprendizaje más global e integrado. Con todo ello, se busca justificar cada recurso utilizado en las sesiones, asegurar el acceso progresivo a los contenidos y garantizar la coherencia del proceso de enseñanza-aprendizaje.

### **5.1. TÍTULO**

El título escogido para la unidad didáctica es “Damos la vuelta al cole”, una propuesta con carácter motivador que hace referencia, desde un enfoque simbólico y lúdico, al trabajo de la habilidad del giro, concretamente a la voltereta, la rueda lateral y el equilibrio invertido de brazos.

## **5.2. JUSTIFICACIÓN**

La implementación de una unidad didáctica centrada en las habilidades gimnásticas básicas en el tercer ciclo de Educación Primaria se justifica por su alto valor formativo, puesto que favorece el dominio del esquema corporal, mejora la coordinación, el equilibrio y la conciencia corporal, y potencia la autoestima a través del logro motor. Además, gracias a la metodología empleada, se promueve la superación personal, el control del propio cuerpo en el espacio y el respeto por los ritmos de aprendizaje individuales.

## **5.3. CONTEXTUALIZACIÓN. ALUMNADO DE TERCER CICLO**

Entre los 10 y 12 años, los niños y niñas cursan el tercer ciclo de Educación Primaria, una etapa final antes de su paso a la Educación Secundaria. Aunque cada alumno es único, esta fase supone para la mayoría un momento de transición con importantes cambios a nivel físico, cognitivo, social y emocional.

De acuerdo con Víctor Mazón Cobo, M.<sup>a</sup> Jesús Sánchez Rodríguez, Jesús Santamarta Pérez y José Ramón Uriel González (2005), los estudiantes de quinto y sexto curso muestran una mayor capacidad para reflexionar sobre sus propias acciones y aprendizajes, al tiempo que avanzan en su desarrollo corporal. En esta etapa comienzan a distanciarse del mundo adulto, priorizando su integración en grupos de iguales, lo que refuerza su necesidad de pertenencia y reconocimiento social. Además, participan activamente en las tareas escolares, colaboran con el profesorado y responden con sensibilidad a los estímulos del entorno. Todo ello convierte este momento en una oportunidad idónea para fomentar actitudes positivas, consolidar su desarrollo personal y facilitar una adecuada integración social.

Asimismo, este alumnado empieza a construir su autoconcepto a partir de la imagen que tiene de sí mismo y la percepción que los demás proyectan sobre él o ella. Son capaces de aplicar los conocimientos a contextos nuevos, realizar deducciones lógicas y organizar el aprendizaje de forma más sistemática. Además, comienzan a diferenciarse con claridad sus gustos, intereses y necesidades personales, aspectos que deben tenerse en cuenta para diseñar propuestas pedagógicas adaptadas y seleccionar los recursos más oportunos.

En cuanto a los aprendizajes procedimentales, conceptuales y actitudinales, los alumnos y alumnas de tercer ciclo ya han trabajado en cursos anteriores habilidades básicas relacionadas con la gimnasia y los giros. Según Barnett et al. (2008) el dominio de las habilidades motrices en la infancia es un factor decisivo para el desarrollo de la competencia motriz en la adolescencia. En esta línea, Cenizo et al. (2017) subrayan que estos movimientos tienen una gran relevancia y repercusión en etapas educativas posteriores.

#### **5.4. OBJETIVOS**

Los objetivos que se pretenden alcanzar a lo largo de esta unidad didáctica son:

- Conocer y aplicar las técnicas de la voltereta hacia delante y hacia atrás, la rueda lateral y el equilibrio invertido de brazos, identificando sus fases y mejorando el control postural, la alineación corporal y la percepción del eje corporal, superando el miedo al desequilibrio y a la inversión.
- Desarrollar la coordinación dinámica general y segmentaria para la correcta ejecución de las habilidades gimnásticas propuestas.
- Aumentar la conciencia corporal a través de la percepción del propio cuerpo en movimiento y la relación con el espacio y el tiempo.
- Aplicar los conocimientos técnicos adquiridos para ejecutar de forma segura y eficaz las diferentes habilidades, tanto de manera aislada como en secuencias sencillas.
- Intensificar la fuerza, la flexibilidad, la agilidad y la velocidad de reacción, necesarias para estas habilidades.
- Potenciar la confianza en uno mismo y la autoestima, enfrentando progresivamente situaciones de dificultad motriz de forma positiva y segura.
- Promover actitudes de respeto, cooperación, ayuda mutua y aceptación del error, tanto en la práctica individual como en el trabajo en pareja o en grupo.
- Valorar la importancia de la práctica de habilidades gimnásticas como medio de mejora de la condición física, la expresión corporal y la conciencia corporal.

- Aplicar normas básicas de seguridad e higiene durante la ejecución de las tareas, con especial atención a la progresión, la protección corporal y la utilización correcta del material.
- Impulsar la transferencia de los aprendizajes motrices a otros contextos, consolidando una base útil para la educación física global.
- Desarrollar la capacidad de observación y autoevaluación a partir de criterios técnicos que permitan identificar aciertos y errores en la ejecución.

## **5.5. CONTENIDOS**

Los contenidos que se abordarán en la unidad se exponen y organizan en tres categorías:

### Conceptuales

- Comprensión de los aspectos técnicos de la voltereta hacia delante, voltereta hacia atrás, rueda lateral y equilibrio invertido de brazos.
- Identificación y análisis de las fases principales que componen cada una de las habilidades gimnásticas.
- Conocimiento de las ayudas y los principios de seguridad. Uso adecuado del material en la práctica de habilidades gimnásticas.

### Procedimentales

- Ejecución progresiva y controlada de las habilidades gimnásticas propuestas, adaptadas al nivel individual. Contemplar la necesidad de aplicar ayudas.
- Coordinación de los diferentes segmentos corporales para lograr una alineación postural eficiente durante los movimientos.
- Aplicación de los conocimientos técnicos mediante secuencias de movimiento simples, combinando varias habilidades en una misma progresión.

### Actitudinales

- Adopción de una actitud de respeto hacia el profesorado, el alumnado, el material, el espacio, las normas del aula y uno mismo.
- Colaboración y ayuda mutua en la práctica individual, en parejas o en grupos.

- Interés y disposición positiva hacia el aprendizaje y mejora de nuevas habilidades motrices.
- Valoración del esfuerzo personal, la mejora progresiva y la importancia de las habilidades gimnásticas en el desarrollo integral del alumnado.

## **5.6. METODOLOGÍA**

La metodología principal que se utilizará en esta unidad didáctica combina el Análisis Global del Movimiento y el Circuito Multifuncional, ambas propuestas por Francisco Abarcía Colás. Aunque el Circuito Multifuncional suele aplicarse en la última sesión de la unidad, en este caso se utilizará una vez enseñadas las habilidades de manera diferenciada, con el fin de convertir la evaluación en un proceso formativo y de autoevaluación. Esta metodología divide el espacio en estaciones que recogen los contenidos más importantes trabajados en sesiones anteriores. El alumnado rota por cada estación realizando tareas con dificultad progresiva, lo que les permite avanzar hacia su zona de desarrollo próximo. A través de fichas de autoevaluación, los estudiantes reflexionan sobre lo aprendido, valorando por igual los aspectos conceptuales, procedimentales y actitudinales.

Además, siguiendo los recursos propuestos por Elisa Estapé Tous y Manuel López Moya (1998) para la organización de sesiones con actividades gimnásticas, el espacio se organizará en rincones de trabajo, donde los alumnos y alumnas se dividirán en pequeños grupos. En cada grupo se alternarán los roles de ejecutantes y ayudantes, lo que permitirá mantener la participación activa reduciendo tiempos de espera y evitando una enseñanza excesivamente analítica que podría afectar a la motivación del alumnado. La duración de las tareas será corta para disminuir la fatiga, y se apoyarán en un cuaderno de campo que incluirá consignas escritas y representaciones gráficas de los ejercicios, incluyendo indicaciones sobre la colocación de las ayudas si fuese necesario.

En relación con las ayudas, Leguet (1985) destaca la importancia de la confianza mutua y la cooperación para la consecución del éxito compartido y la seguridad del grupo. Esta dimensión cooperativa no solo mejora el aprendizaje, sino que también contribuye a prevenir lesiones y a reforzar la responsabilidad entre compañeros.

## **5.7. TEMPORALIZACIÓN. SESIONES**

Según el Grupo Incorpora (2009), la estructura de una lección puede variar en función de diversos factores como la madurez del alumnado, el contenido, la experiencia del docente o el momento del curso. La lección no debe entenderse únicamente como algo rígido, sino como una estructura flexible que se adapta a cada contexto. No obstante, de forma general, las lecciones se dividen en tres grandes partes denominadas “momentos”: momento de encuentro, momento de construcción de los aprendizajes y momento de despedida (Marcelino Vaca, 1996).

Por ello, esta unidad didáctica se compone de nueve sesiones que responden a esa estructura.

### Momento de encuentro

Este primer momento actúa como punto de partida. Sirve para que el alumnado y el docente se sitúen en la nueva situación de aprendizaje, generen un clima de trabajo adecuado y compartan las normas y objetivos de la sesión. También se aprovecha para recordar lo trabajado previamente, enlazarlo con lo nuevo, intercambiar ideas y dudas, y presentar las primeras propuestas. Además, teniendo en cuenta que la Educación Física suele desarrollarse en espacios y con profesores diferentes a los del aula ordinaria, este cambio de entorno es especialmente relevante. En este espacio inicial, el profesorado presenta el propósito de la sesión, mientras que los alumnos escuchan, preguntan y empiezan a comprender el contenido que se va a abordar.

### Momento de construcción del aprendizaje

Esta es la parte central de la sesión, el núcleo del contenido que se pretende enseñar, donde se desarrollan las actividades motrices. Comienza con propuestas abiertas que buscan despertar el interés, ayudar al alumnado a tomar conciencia de su punto de partida e incentivar su participación. Estas tareas deben ser lo suficientemente flexibles para que cada alumno pueda implicarse según su nivel, sin necesidad de diferenciar las actividades. Para entender bien su estructura, es útil analizar por separado cada una de las fases que componen las actividades: la propuesta, la acción, la reflexión y el replanteamiento.

## Momento de despedida

La sesión concluye con este último momento. Es el tiempo para hacer una reflexión final, resolver dudas, comprobar lo aprendido y adelantar lo que se abordará en la siguiente sesión. También puede utilizarse para proponer tareas complementarias para casa. Es un momento de reflexión compartida en el que el profesor resume lo más importante de la sesión y destaca las ideas clave, animando al alumnado a escuchar, anotar, concretar y debatir sobre lo aprendido.

## SESIÓN I

ESTRUCTURA DE FUNCIONAMIENTO. PROPUESTAS DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE	
<i>Momento de Encuentro</i> Disposición Implicación	<ul style="list-style-type: none"><li>- Traslado al gimnasio. Se cambia el calzado y se acude al punto de reunión.</li><li>- Introducción de la unidad. ¿Qué son las habilidades gimnásticas? (<i>Brain Storming</i>).</li><li>- Calentamiento en círculo. La atención se centra en la movilidad y amplitud del movimiento de la columna vertebral, cintura escapular y articulaciones que intervienen en los apoyos (muñecas, codos, hombros, rodillas y tobillos). Adicionalmente, se contemplan los músculos extensores del brazo, flexores de cadera y flexores de cuello.</li></ul>
<i>Momento de Construcción del Aprendizaje</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Práctica libre de habilidades gimnásticas realizadas en cursos anteriores y repaso de los aspectos técnicos (contenidos conceptuales). Revisión de la voltereta hacia delante.</li><li>- Juego de calentamiento: carretilla de manos por el gimnasio sin chocarse con los compañeros y evitando las colchonetas.</li><li>- Tareas (ANEXO 3.1):<ul style="list-style-type: none"><li>- Acunarse</li><li>- Desplazamientos con cuatro apoyos</li><li>- Acunarse y levantarse</li><li>- Apoyo y giro con ayuda</li><li>- Giro completo</li><li>- Salto/Desplazamiento + giro</li></ul></li></ul>
<i>Momento de Despedida</i>	<p>Vuelta a la calma:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Relajación y estiramientos en las colchonetas</li><li>- Reflexión en el punto de reunión</li><li>- Cambio de calzado</li></ul>

## SESIÓN II

ESTRUCTURA DE FUNCIONAMIENTO. PROPUESTAS DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE	
<i>Momento de Encuentro</i> Disposición Implicación	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Traslado al gimnasio. Se cambia el calzado y se acude al punto de reunión.</li> <li>- Revisión de la voltereta hacia atrás con ejemplo práctico. Se apuntan los principales contenidos conceptuales.</li> <li>- Calentamiento en círculo. Aunque sigue los mismos puntos que en la voltereta hacia delante, se enfoca específicamente en la cintura escapular, el raquis cervical y el dorsal alto.</li> </ul>
<i>Momento de Construcción del Aprendizaje</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Juego de calentamiento: La tortuga gigante. Por grupos, el alumnado debe transportar una colchoneta sobre su espalda, desplazándose por el espacio con las manos apoyadas en el suelo y las rodillas deslizando. El reto es mantener el equilibrio y la coordinación en equipo sin que la colchoneta caiga.</li> <li>- Tareas (ANEXO 3.2):               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Acunarse desde cuclillas o de pie</li> <li>- Tocar el suelo con la punta de los pies</li> <li>- De cuclillas a rodillas</li> <li>- De cuclillas a cuclillas</li> <li>- De bipedestación a bipedestación</li> <li>- Salto/Desplazamiento + giro</li> </ul> </li> </ul>
<i>Momento de Despedida</i>	<p>Vuelta a la calma:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Relajación y estiramientos en las colchonetas</li> <li>- Reflexión en el punto de reunión</li> <li>- Cambio de calzado</li> </ul>

## SESIÓN III

ESTRUCTURA DE FUNCIONAMIENTO. PROPUESTAS DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE	
<i>Momento de Encuentro</i> Disposición Implicación	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Traslado al gimnasio. Se cambia el calzado y se acude al punto de reunión.</li> <li>- Repaso de los aprendizajes procedimentales, actitudinales y conceptuales de las sesiones anteriores.</li> </ul>

<p><i>Momento de Construcción del Aprendizaje</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Calentamiento SESIÓN II.</li> <li>- Circuito multifuncional de las habilidades trabajadas (ANEXO 4.1): El alumnado llevará a cabo una autoevaluación práctica de sus conocimientos y del dominio técnico en la realización de la voltereta hacia delante y hacia atrás. Para ello, se organizará un circuito compuesto por cuatro estaciones, cada una centrada en un aspecto clave del movimiento: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Curvatura</li> <li>- Impulso</li> <li>- Apoyos</li> <li>- Giro</li> </ul> </li> </ul>
<p><i>Momento de Despedida</i></p>	<p>Vuelta a la calma:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Masaje sensorial con pelotas pequeñas</li> <li>- Reflexión en el punto de reunión</li> <li>- Cambio de calzado</li> </ul>

#### SESIÓN IV

ESTRUCTURA DE FUNCIONAMIENTO. PROPUESTAS DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE	
<p><i>Momento de Encuentro</i> Disposición Implicación</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Traslado al gimnasio. Se cambia el calzado y se acude al punto de reunión.</li> <li>- Se expone que una vez realizados los giros en el eje transversal (de lado a lado del cuerpo) y en el plano sagital (hacia delante o hacia atrás), se continuará la unidad respecto al eje anteroposterior (de delante hacia atrás) y al plano frontal (de lado a lado), es decir, con la rueda lateral.</li> </ul>
<p><i>Momento de Construcción del Aprendizaje</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Calentamiento en círculo. Se destaca la activación progresiva del segmento cervical, la musculatura abdominal y las articulaciones de las muñecas, por su implicación directa en la ejecución posterior de la habilidad.</li> <li>- Juego de calentamiento: El radar. En parejas, uno simula ser un vehículo que se desplaza libremente en cualquier dirección. El otro actúa como radar, tratando de seguirlo con la mirada sin mover los pies del suelo.</li> <li>- Tareas (ANEXO 3.3): <ul style="list-style-type: none"> <li>- Traslado de pica</li> <li>- Plancha de codos</li> <li>- Plancha de manos</li> <li>- Desplazamientos en cuadrupedia sobre bancos suecos</li> </ul> </li> </ul>

<i>Momento de Despedida</i>	<p>Vuelta a la calma:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Relajación (ejercicios de respiración)</li> <li>- Reflexión en el punto de reunión</li> <li>- Cambio de calzado</li> </ul>
-----------------------------	---

## SESIÓN V

ESTRUCTURA DE FUNCIONAMIENTO. PROPUESTAS DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE	
<i>Momento de Encuentro</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Traslado al gimnasio. Se cambia el calzado y se acude al punto de reunión.</li> </ul>
<i>Disposición</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se revisan y consolidan los contenidos conceptuales abordados en la sesión anterior, durante las actividades de familiarización con la rueda lateral.</li> </ul>
<i>Implicación</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Calentamiento en círculo. Dirigir la atención a la activación y control de la cintura escapular y las principales articulaciones y grupos musculares del tren superior, responsables de soportar el peso corporal. Igualmente, es importante considerar la zona lumbar, asegurando su estabilización y protección durante la ejecución de los ejercicios.</li> </ul>
<i>Momento de Construcción del Aprendizaje</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Juego de calentamiento: El cienmanos. En pequeños grupos, los alumnos y alumnas formarán una cadena apoyando los pies en la espalda del compañero anterior, de manera que todos queden con las manos en el suelo, excepto el último, que tendrá los pies libres. El grupo deberá desplazarse coordinadamente por el espacio manteniendo la formación.</li> <li>- Tareas (ANEXO 3.4): <ul style="list-style-type: none"> <li>- Impulso con una pierna sobre banco sueco</li> <li>- Saltos con piernas juntas y apoyo de manos sobre banco sueco</li> <li>- Movimiento de tijera con las piernas</li> <li>- Impulso de tijera superando una cuerda</li> <li>- Desplazamiento/Salto/Voltereta + rueda lateral</li> </ul> </li> </ul>
<i>Momento de Despedida</i>	<p>Vuelta a la calma:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Relajación (ejercicios de respiración)</li> <li>- Reflexión en el punto de reunión</li> <li>- Cambio de calzado</li> </ul>

## SESIÓN VI

ESTRUCTURA DE FUNCIONAMIENTO. PROPUESTAS DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE	
<i>Momento de Encuentro</i> Disposición Implicación	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Traslado al gimnasio. Se cambia el calzado y se acude al punto de reunión.</li> <li>- Repaso de los aprendizajes procedimentales, actitudinales y conceptuales de las sesiones anteriores.</li> <li>- Calentamiento SESIÓN V.</li> </ul>
<i>Momento de Construcción del Aprendizaje</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Circuito multifuncional de la rueda lateral (ANEXO 4.2): El alumnado llevará a cabo una autoevaluación práctica de sus conocimientos y del dominio técnico en la realización de la rueda lateral. Para ello, se organizará un circuito compuesto por cuatro estaciones, cada una centrada en un aspecto clave del movimiento:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Activación y alineación</li> <li>- Apoyos</li> <li>- Impulso</li> <li>- Coordinación aérea</li> </ul> </li> </ul>
<i>Momento de Despedida</i>	Vuelta a la calma: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Masaje sensorial con pelotas pequeñas</li> <li>- Reflexión en el punto de reunión</li> <li>- Cambio de calzado</li> </ul>

## SESIÓN VII

ESTRUCTURA DE FUNCIONAMIENTO. PROPUESTAS DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE	
<i>Momento de Encuentro</i> Disposición Implicación	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Traslado al gimnasio. Se cambia el calzado y se acude al punto de reunión.</li> <li>- Después de abordar la rueda lateral, ahora se introducirá el equilibrio invertido de brazos. Se explicará al alumnado que la anterior habilidad posee una gran transferencia, lo que facilitará la asimilación de los contenidos procedimentales, actitudinales y conceptuales vinculados a esta nueva habilidad.</li> </ul>

<p><i>Momento de Construcción del Aprendizaje</i></p>	<p>Antes de comenzar con el equilibrio invertido de brazos, o sea, con dos apoyos, es recomendable comenzar con un mayor número de apoyos para conseguir mayor estabilidad y favorecer la asimilación de los aspectos técnicos que son comunes. Por ello, esta sesión se destinará al equilibrio invertido de cabeza, con tres apoyos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Calentamiento en círculo. Especial hincapié en el segmento cervical del raquis.</li> <li>- Juego de calentamiento: Circuito animal. El alumnado deberá realizar un pequeño recorrido desplazándose como diferentes animales (rana, león, serpiente...)</li> <li>- Tareas (ANEXO 3.5): <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rana</li> <li>- Rana con elevación de piernas</li> <li>- Semilevitación</li> <li>- Impulso y subida controlada con espaldera</li> </ul> </li> </ul>
<p><i>Momento de Despedida</i></p>	<p>Vuelta a la calma:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Andar por el gimnasio</li> <li>- Reflexión en el punto de reunión</li> <li>- Cambio de calzado</li> </ul>

## SESIÓN VIII

### ESTRUCTURA DE FUNCIONAMIENTO. PROPUESTAS DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE

<p><i>Momento de Encuentro</i> Disposición Implicación</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Traslado al gimnasio. Se cambia el calzado y se acude al punto de reunión.</li> <li>- Se revisan y consolidan los contenidos conceptuales abordados en la sesión anterior, durante las actividades de familiarización con el equilibrio invertido con cabeza. Introducción del equilibrio invertido de brazos a través de un ejemplo.</li> </ul>
<p><i>Momento de Construcción del Aprendizaje</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Calentamiento en círculo. Se atenderá fundamentalmente a las manos y en especial a las muñecas, que soportarán el peso corporal durante la ejecución.</li> <li>- Juego de calentamiento: El rescate del faraón dormido. En grupos de tres, dos alumnos deben trasladar a un compañero manteniéndolo rígido, sujetándolo solo por la nuca y los pies. El “faraón” o la “faraona” no puede flexionar el cuerpo durante el desplazamiento.</li> <li>- Tareas (ANEXO 3.6):</li> </ul>

<i>Momento de Despedida</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Extensión de brazos desde “la imán”</li> <li>- Salto de la rana</li> <li>- Escalada con los pies</li> <li>- Impulso y subida controlada</li> </ul> <p>Vuelta a la calma:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Andar por el gimnasio</li> <li>- Reflexión en el punto de reunión</li> <li>- Cambio de calzado</li> </ul>
-----------------------------	--

## SESIÓN IX

ESTRUCTURA DE FUNCIONAMIENTO. PROPUESTAS DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE	
<i>Momento de Encuentro Disposición Implicación</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Traslado al gimnasio. Se cambia el calzado y se acude al punto de reunión.</li> <li>- Repaso de los aprendizajes procedimentales, actitudinales y conceptuales de las sesiones anteriores.</li> <li>- Calentamiento SESIÓN VIII.</li> </ul>
<i>Momento de Construcción del Aprendizaje</i>	<p>- Circuito multifuncional del equilibrio invertido de brazos (ANEXO 4.3): El alumnado llevará a cabo una autoevaluación práctica de sus conocimientos y del dominio técnico en la realización del equilibrio invertido de brazos. Para ello, se organizará un circuito compuesto por cuatro estaciones, cada una centrada en un aspecto clave del movimiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Apoyos</li> <li>- Contracción abdominal</li> <li>- Impulso</li> <li>- Verticalidad</li> </ul>
<i>Momento de Despedida</i>	<p>Vuelta a la calma:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Masaje sensorial con pelotas pequeñas</li> <li>- Reflexión en el punto de reunión</li> <li>- Cambio de calzado</li> </ul>

## 5.8. EVALUACIÓN

La evaluación del alumnado se llevará a cabo de manera continua, atendiendo a los siguientes *ítems* (ANEXO 5.1):

- 50% Conceptos: Se evaluarán a través del cuaderno de campo y el trabajo diario. Se prestará atención a la capacidad del alumnado para reflexionar sobre su propio aprendizaje, completar correctamente los registros y mostrar implicación en la organización y sistematización de lo aprendido.

- 25% Actitud: Se valorará la participación activa en las sesiones, el compromiso con las tareas, la disposición hacia el aprendizaje y la relación con el grupo, especialmente en cuanto al respeto, la colaboración y la seguridad.

- 25% Procedimientos: Se evaluará la ejecución técnica de la progresión, la capacidad de transferir los aprendizajes y la evolución en la realización de las habilidades.

Además, el alumnado realizará un proceso de autoevaluación dentro del cuaderno de campo, permitiendo la toma de conciencia y la reflexión sobre su desempeño y evolución (ANEXO 5.2). De forma complementaria, se llevará a cabo una evaluación del profesorado y de las sesiones, con el objetivo de identificar aspectos susceptibles de mejora y optimizar el proceso de enseñanza-aprendizaje (ANEXO 5.3).

## 6. CONCLUSIONES

A lo largo de este Trabajo de Fin de Grado se ha logrado cumplir satisfactoriamente con los objetivos propuestos, de manera que el diseño de la propuesta didáctica, aunque no haya sido desarrollada, responde de forma eficaz a las necesidades detectadas en la enseñanza de habilidades gimnásticas básicas en el tercer ciclo de Educación Primaria.

En primer lugar, el diseño de una propuesta didáctica sustentada en el Análisis Global del Movimiento ha sido desarrollado de manera integral en el apartado correspondiente a la propuesta didáctica, donde se articulan contenidos, metodología y progresiones basadas en los diferentes análisis del AGM, incluidos en los anexos. Gracias a ello, la propuesta garantiza una enseñanza coherente, progresiva y adaptada a las distintas características del alumnado.

En segundo lugar, se ha logrado justificar las ventajas del AGM, especialmente en lo referido al desarrollo de la coordinación y el equilibrio, en el bloque de la fundamentación teórica. Aquí se detalla cómo el AGM permite abordar las habilidades motrices desde una perspectiva global, donde los factores perceptivo-motrices y físico-motrices tienen un papel clave. Este análisis justifica el valor añadido del enfoque para el aprendizaje integral del movimiento.

En relación con las estrategias metodológicas innovadoras, el trabajo ha incorporado recursos como las progresiones abiertas, el circuito multifuncional y el trabajo por rincones, permitiendo una enseñanza activa, participativa y ajustada a los distintos niveles de competencia motriz del alumnado de quinto y sexto curso. La alternancia entre ejecución, observación y ayudas refuerza el aprendizaje cooperativo y mejora la seguridad y autonomía del alumnado.

Además, se ha demostrado que las progresiones abiertas basadas en el AGM permiten un aprendizaje seguro, eficaz y adaptado a la diversidad, como queda recogido en la propia justificación de la propuesta y en el desarrollo de las sesiones. Estas progresiones no solo respetan los ritmos individuales de aprendizaje, sino que también promueven la inclusión y minimizan los riesgos, al estar cuidadosamente estructuradas.

En cuanto a esos riesgos, también se ha abordado indirectamente con éxito la identificación de los principales errores en la ejecución de las habilidades gimnásticas a través del AGM, sobre todo en el análisis técnico incluido en cada habilidad y en las tareas específicas propuestas en los anexos con sus respectivos contenidos conceptuales. Este análisis ha permitido establecer estrategias correctivas adecuadas, fundamentadas en criterios observables y accesibles para el alumnado.

Respecto a la evaluación de la efectividad de la propuesta, se ha planteado un sistema basado en indicadores claros de mejora técnica y comprensión del movimiento mediante los circuitos multifuncionales. La autoevaluación y la observación guiada han sido claves para valorar el progreso del alumnado de forma continua.

Por último, el trabajo ha sabido reconocer el valor de la enseñanza de la gimnasia en el currículo de Educación Física, situándola como un contenido clave para el desarrollo de la conciencia corporal, la autoestima motriz y la creatividad del alumnado. Aunque estos contenidos no siempre se abordan en las clases de Educación Física, desde la justificación inicial del trabajo hasta el desarrollo de la unidad, se ha defendido un enfoque metodológico centrado en el aprendizaje significativo y activo, alejado de modelos tradicionales y cerrado a la exclusividad de los más habilidosos.

En definitiva, este trabajo no solo cumple con los objetivos planteados, sino que ofrece una propuesta realista, innovadora y fundamentada que puede servir de guía para la práctica docente en Educación Primaria. El uso del Análisis Global del Movimiento ha demostrado ser una herramienta pedagógica potente que, lejos de limitarse a lo técnico, potencia el desarrollo del alumnado, atendiendo a la diversidad, fomentando la participación y asegurando una enseñanza motriz más comprensiva, segura y eficaz.

## 7. BIBLIOGRAFÍA

- Abad Sainz, J., Abardía Colás, F. y Santos Domínguez, J. (2019). *El Frisbee como recurso en Educación Física a través del Análisis Global del Movimiento*. Llum Neta S.L. Palencia
- Abardía Colás, F. y Medina Sánchez, D. (1997). *Educación Física de Base. Manual Didáctico. Una propuesta para la formación del profesorado*. Asociación Cultural Cuerpo, Educación y Motricidad. Palencia.
- Abardía Colás, F. y Medina Sánchez, D. (1998). *Patinaje en línea. Elaboración de recursos en Educación Física*. Asociación Cultural Cuerpo, Educación y Motricidad. Palencia.
- Álvarez del Villar, C. (1987). *La preparación física del fútbol basada en el atletismo*. Gymnos. Madrid.
- Amicale EPS (1986). *El niño y la actividad física*. Paidotribo. Barcelona.
- Asociación de Licenciados de Educación Física de la Universidad Católica de Lovaina. (1987). *Educación Física de Base. Dossier Pedagógico N.º 1*. Gymnos. Madrid.
- Barnett, L. M., Van Beurden, E., Morgan, P. J., Brooks, L. O., & Beard, J. R. (2008). *Childhood Motor Skill Proficiency as a Predictor of Adolescent Physical Activity*. Journal Of Adolescent Health.
- Batalla Flores, A. (1994). *Habilidades, destrezas y tareas motrices. Concepto, análisis y clasificación. Actividades para su desarrollo e interferencia contextual*. Universidad Técnica de Lisboa. Facultades de Educación Física. Inde. Barcelona.
- Castañer, M. y Camerino, O. (1991). *La Educación Física en la Enseñanza Primaria*. Ed. Inde. Barcelona.
- Cenizo Benjumea, J. M., Ravelo Afonso, J., Morilla Pineda, S., & Fernández Truan, J. C. (2017). *Test de coordinación motriz 3JS: Cómo valorar y analizar su ejecución (Motor Coordination Test 3JS: Assessing and analyzing its implementation)*. Retos digital.
- Collazo, A. (2002). *Fundamento Biometodológico para el desarrollo de las capacidades físicas*. Ciudad de la Habana.
- Contreras Jordán, O. R. (2004). *Didáctica de la educación física. Un enfoque constructivista*. Inde.
- Estapé, E. (1993). *Las habilidades gimnásticas y acrobáticas en el ámbito educativo. El placer de aprender*. Inde.

- Estapé Tous, E., y López Moya, M. (1998). *Las actividades gimnásticas: recursos en relación a la organización de la sesión*. Apuntes. Educación Física y Deportes
- Fourdan, R. (1995). *La gymnastique*. París. Amphora.
- Generelo Lanaspá, E. y Lapetra Costa, S. (1993). *Capítulo XIV. Habilidades y destrezas motrices básicas: análisis y evolución. Fundamentos de Educación Física para Enseñanza Primaria*. Inde. Barcelona.
- Generelo Lanaspá, E. y Lapetra Costa, S. (1993). *Capítulo XV. El desarrollo de las habilidades motrices básicas. Fundamentos de Educación Física para Enseñanza Primaria*. Inde. Barcelona.
- González Boto, R., Madrera Mayor, E. y Salguero del Valle, A. (2004). *Las escuelas gimnásticas y su relación con la actividad física y educación física actuales*. Revista Digital - Buenos Aires.
- Grupo A.E.M.E.I. (2001). *Juegos para el desarrollo de las habilidades motrices en Educación Infantil*. Archidona, Málaga.
- Knapp, B. (1981). *La habilidad en el deporte*. Valladolid.
- Lapiere, A. y Aucouturier, B. (1985). *Simbología del movimiento*. Ed. Científico-Médica. Barcelona.
- Lawther, J. D. (1987). *Aprendizaje de las habilidades motrices*. Paidós. Barcelona.
- Leguet, J. (1985). *Actions Motrices en Gymnastique Sportive*. Editions Vigot. París.
- Le Boulch, J. (1987). *La educación psicomotriz en la Escuela Primaria*. Paidós. Barcelona.
- Le Boulch, J. (1990). *La educación por el movimiento en la edad escolar*. Paidós. Barcelona.
- Lleixà, T. (1993). *La Educación Física en Primaria. Reforma. 6 a 12 años. Guía del Profesor, Volumen I Educación Física de Base*. Paidotribo. Barcelona.
- Risco, J. L. (1991). *La Educación Corporal*. Paidotribo. Barcelona.
- Mandell, R. (1986). *Historia cultural del Deporte*. Bellaterra. Barcelona.
- Martínez de Haro, V. (1993). *La Educación Física en Primaria. Reforma 6 a 12 años. Guía del Profesor, Volumen I Educación Física de Base*. Paidotribo. Barcelona.
- Mazón Cobo, V., Sánchez Rodríguez M. J., Santamarta Pérez, J. y Uriel González, J. R. (2005). *Programación de la Educación Física en Primaria*. Inde. Barcelona
- Méndez-Giménez, A. (2007). *Los juegos en el currículo de la Educación Física*. Paidotribo. Barcelona

- Pastor-Pradillo, J. L. (1997). *El espacio profesional de la Educación Física en España. Génesis y formación.* Universidad de Alcalá.
- Porta, M. (1993). *La Educación Física en Primaria. Reforma. 6 a 12 años. Guía del Profesor, Volumen II Condición Física.* Paidotribo. Barcelona.
- Rigal, R. (2006). *Educación motriz y educación psicomotriz en Preescolar y Primaria.* Inde. Barcelona.
- Sánchez Bañuelos, F. (1986). *Bases para una didáctica de la Educación Física y el deporte.* Gymnos. Madrid.
- Sánchez Bañuelos, F. (1996). *La actividad física orientada hacia la salud.* Madrid.
- Seirul-lo Vargas, F. (1993). *Preparación física aplicada a los deportes de equipo.* Cuadernos Técnicos Pedagógicos del INEF Galicia
- Thomas, L. et al. (1997). *Gimnasia Deportiva. De la escuela... a las asociaciones deportivas.* Agonos. Lérida.
- Williams, H. (1983). *Perceptual and motor development.* Nueva Jersey, Prentice Hall.

## 8. ANEXOS

### ANEXO 1. PRINCIPIOS DE LA ESTABILIDAD

Principio I	“En igualdad de condiciones, cuanto más bajo se sitúe el centro de gravedad, mayor estabilidad corporal”
Principio II	“Se obtiene mayor estabilidad si el punto de apoyo se amplía en la dirección de la línea de fuerza”
Principio III	“Para mayor estabilidad la línea de gravedad debe interceptar la base de apoyo en un punto que permita la mayor amplitud de movimiento dentro del área de la base en la dirección de las fuerzas que causan el movimiento”
Principio IV	“A mayor masa corporal mayor será la estabilidad”
Principio V	“En igualdad de condiciones, la posición más estable de un cuerpo segmentado vertical es aquella en la que el c.d.g. de cada segmento que soporta el peso se sitúa en línea vertical fija sobre el punto de apoyo o en la que las desviaciones en una dirección son exactamente equilibradas con desviaciones en la dirección opuesta”
Principio VI	“En igualdad de condiciones a mayor fricción entre la superficie de contacto y las partes del cuerpo en conexión con ella habrá mayor estabilidad corporal”
Principio VII	“En igualdad de condiciones un sujeto que se desplaza en circunstancias difíciles consigue mejor equilibrio cuando dirige los ojos a un punto fijo en vez de dirigirlos hacia un punto móvil”
Principio VIII	“Existe una relación positiva entre el estado físico y emocional y la capacidad para mantener el equilibrio en condiciones o circunstancias difíciles”
Principio IX	“Para recuperar el equilibrio se aplican los mismos principios que para mantenerlo”

*Figura 3. Principios que rigen la estabilidad según Abardía y Medina (1997), basándose en Rigal.  
Elaboración propia*

## **ANEXO 2. ANÁLISIS GLOBAL DEL MOVIMIENTO DE LAS HABILIDADES GIMNÁSTICAS BÁSICAS**

### **ANEXO 2.1. AGM VOLTERETA HACIA DELANTE**

#### **Análisis multifuncional del material (común tanto en la voltereta hacia delante como en la voltereta hacia atrás)**

- Suelo: El tipo de superficie sobre la que se realiza la voltereta es determinante para la seguridad y la calidad de ejecución. Debe ser una superficie nivelada, sin irregularidades, con adherencia moderada que evite resbalones, y que permita la colocación segura de otros materiales.
- Colchonetas: Elemento esencial para la práctica segura de esta habilidad. Su función principal es amortiguar el impacto durante el rodamiento. Se recomienda el uso de colchonetas de densidad media, dado que las colchonetas demasiado blandas dificultan la ejecución técnica al absorber el impulso inicial, y aquellas demasiado duras aumentan el riesgo de lesiones cervicales o dorsales. Además, pueden utilizarse para delimitar zonas de entrada y salida, marcar itinerarios o circuitos de trabajo, e incluso como referencia para corregir la alineación del cuerpo en el plano sagital.
- Bancos suecos: Instrumento de gran utilidad en las fases de progresión de la voltereta. Permiten modificar el plano de ejecución, elevando el punto de inicio y favoreciendo la inclinación natural del cuerpo hacia adelante, lo cual disminuye la dificultad inicial del rodamiento. También pueden emplearse para trabajar aspectos como el control postural y la transferencia del peso.
- Aros: Se emplean como referentes espaciales para delimitar zonas concretas, puntos de agrupamiento, inicio del rodamiento o lugar de llegada. Esto contribuye a mejorar la orientación espacial del alumnado y a facilitar el aprendizaje visual del recorrido motor.
- Conos: Materiales auxiliares muy eficaces para marcar fases clave del movimiento (inicio, punto de impulso, zona de salida) o establecer rutinas de organización en el espacio de trabajo.

- Espalderas: En combinación con los bancos suecos, se utilizan para progresiones de impulso y control de la agrupación. También sirven como apoyo en progresiones que trabajan la transferencia del peso o la pérdida de verticalidad con seguridad.

- Plinto: Puede utilizarse en las fases avanzadas del aprendizaje para ejecutar la voltereta desde una mayor altura, potenciando el impulso final y facilitando la extensión completa al finalizar el rodamiento de forma más dinámica, incluso saliendo directamente a la bipedestación.

- Indumentaria: Debe ser ropa deportiva cómoda y ajustada al cuerpo, que permita libertad de movimientos. Se deben evitar complementos que puedan engancharse durante el movimiento y suponer un riesgo de lesión o interferencia en la ejecución.

### **Análisis de los factores**

#### **Factores físico-motrices**

- Fuerza-resistencia del tren superior: Necesaria para mantener la posición agrupada durante el rodamiento y controlar la colocación de la cabeza y los hombros.

- Fuerza explosiva en piernas y cadera: Imprescindible en el momento inicial del impulso, donde el cuerpo debe proyectarse hacia adelante y abajo de manera controlada para iniciar el giro. También interviene en la salida, al usar los brazos para impulsarse hacia la bipedestación.

- Amplitud articular: Especialmente en caderas, columna dorsal y cervical. Una correcta flexibilidad permite adoptar una posición de agrupamiento compacta, favoreciendo un rodamiento fluido y seguro.

- Velocidad gestual: Influye en la continuidad del movimiento. Una ejecución lenta puede generar bloqueos, mientras que una velocidad adecuada asegura la inercia necesaria para completar la voltereta.

#### **Factores perceptivo-motrices**

- Coordinación ideo-motriz: Capacidad de visualizar mentalmente la secuencia del movimiento antes de ejecutarla, lo que mejora la precisión y el control del gesto motor.

- Coordinación dinámica general de adaptación: Permite ajustar la posición corporal en cada fase del rodamiento, corrigiendo el eje del cuerpo y adaptándose a variaciones del entorno.
- Coordinación intersegmentaria y disociación segmentaria: Esencial para sincronizar adecuadamente el movimiento de cabeza, tronco y extremidades, favoreciendo la fluidez y continuidad del gesto técnico.
- Equilibrio estático y dinámico: Se requiere en la fase inicial, durante el giro, y sobre todo en el momento de finalizar el movimiento con estabilidad postural.
- Propiocepción: Sensación interna del cuerpo en movimiento. Permite controlar la presión en las zonas de apoyo y corregir la postura incluso sin visión directa.
- Percepción del eje corporal y del espacio: El rodamiento debe mantenerse sobre el eje longitudinal del cuerpo y dentro del plano sagital. La desalineación puede provocar caídas laterales o ejecuciones asimétricas.
- Percepción temporal: Ayuda a coordinar con precisión el momento del impulso, el agrupamiento y el giro final, garantizando una secuencia rítmica y continua.
- Noción del volumen corporal: Permite compactar el cuerpo adecuadamente, minimizando la resistencia durante el giro y evitando que las extremidades se desplacen fuera del eje de rotación.

### **Análisis técnico**

- Cabeza: Se produce una flexión cervical al acercar el mentón al pecho. Esta acción es vital para proteger la columna cervical y guiar el inicio del rodamiento. El contacto con el suelo debe darse en la parte superior de la espalda, nunca en la nuca.
- Mirada: Inicialmente dirigida al frente para orientar el impulso, y posteriormente hacia el ombligo para mantener el agrupamiento y favorecer la alineación axial.
- Hombros: Alineados y relajados, deben permitir una transición fluida del peso desde el apoyo de las manos hacia la espalda. Su correcta colocación es esencial para evitar torsiones laterales durante el rodamiento.

- Brazos: En la fase inicial, se colocan ligeramente flexionados al apoyar las manos en el suelo. Posteriormente, acompañan el movimiento realizando una acción de tracción hacia adelante, lo que contribuye a recuperar la posición de cuclillas o pasar a bipedestación.
- Manos: Apoyo firme en el suelo, ligeramente adelantadas respecto a los hombros, con una separación igual a su anchura. Las palmas deben estar completamente apoyadas para distribuir la carga durante el impulso inicial.
- Dedos: Abertura amplia y ligeramente presionados contra el suelo, proporcionando estabilidad y control del apoyo.
- Columna vertebral y cintura escapular: El descenso del centro de gravedad permite generar la inclinación necesaria para iniciar el rodamiento. La columna debe permanecer flexionada y redondeada durante todo el giro, favoreciendo el desenrollado natural del cuerpo.
- Tronco: Durante el rodamiento se mantiene en posición de máxima agrupación, con el objetivo de reducir la resistencia y facilitar la transferencia de peso hacia adelante.
- Piernas: Juntas y flexionadas desde la posición inicial de cuclillas. Realizan un impulso hacia adelante para iniciar el movimiento. Durante el rodamiento, permanecen agrupadas, y al final, los glúteos se apoyan brevemente antes de la recuperación postural.
- Pies: Al final del rodamiento, se apoyan completamente en el suelo, posibilitando el retorno a la posición de cuclillas o de pie.

### **Enlaces y combinaciones**

ENLACES PREVIOS	HABILIDAD (COMBINACIONES)	ENLACES POSTERIORES
<ul style="list-style-type: none"> <li>• De pie</li> <li>• De cuclillas</li> <li>• De rodillas</li> <li>• Saltar</li> <li>• Caminar</li> <li>• Correr</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abrir las piernas</li> <li>• Flexión máxima de rodillas y caderas</li> <li>• Con rodillas extendidas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• De pie</li> <li>• De cuclillas</li> <li>• De rodillas</li> <li>• Saltar</li> <li>• Caminar</li> <li>• Correr</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desplazamiento lateral</li> <li>• Equilibrio sobre una pierna</li> <li>• Giro de 180°</li> <li>• Giro de 360°</li> <li>• Salto con giro de 180°</li> <li>• Salto con giro de 360°</li> <li>• Salto agrupado</li> <li>• Superman</li> <li>• Voltereta hacia atrás</li> <li>• Rueda lateral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apoyo asimétrico de manos</li> <li>• Sin manos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desplazamiento lateral</li> <li>• Equilibrio sobre una pierna</li> <li>• Giro de 180°</li> <li>• Giro de 360°</li> <li>• Salto con giro de 180°</li> <li>• Salto con giro de 360°</li> <li>• Salto agrupado</li> <li>• Voltereta hacia atrás</li> <li>• Rueda lateral</li> <li>• Voltereta hacia delante</li> </ul>
---	--	--

## ANEXO 2.2. AGM VOLTERETA HACIA ATRÁS

### Análisis de los factores

#### Factores físico-motrices

- Fuerza explosiva en el tren inferior: Es esencial para generar el desequilibrio que inicia el movimiento de rodamiento hacia atrás. Las piernas se flexionan para cargar el cuerpo y luego se extienden con rapidez y potencia, permitiendo un impulso eficaz que supera la resistencia del cuerpo y activa la fase de inversión. Además, cuando termina el giro, los brazos deben extenderse con fuerza para repeler el suelo, contribuyendo tanto al giro como al control de la trayectoria del cuerpo.

- Fuerza resistencia en el tren superior: Fundamental en la fase de apoyo. Una vez que el cuerpo comienza el rodamiento, las manos actúan como punto de apoyo firme en el suelo.

- Amplitud articular: La articulación glenohumeral debe permitir una flexión eficiente para posicionar correctamente las manos cerca de la cabeza. A su vez, la columna vertebral, especialmente en las regiones torácica y lumbar, debe tener suficiente flexibilidad para adoptar la forma curva necesaria para un rodamiento continuo y seguro.

- Velocidad gestual: La rapidez en la ejecución de los distintos momentos del movimiento depende de una correcta secuenciación del movimiento entre los distintos segmentos corporales. Es clave para garantizar continuidad, control y eficiencia, reduciendo los tiempos de apoyo y favoreciendo una ejecución dinámica y sin interrupciones, en la que la agrupación durante el rodamiento facilita una salida eficaz y segura. Una ejecución lenta puede provocar bloqueos o pérdida del control postural.

### **Factores perceptivo-motrices**

Coordinación ideomotoria: Implica la capacidad de visualizar mentalmente la secuencia de movimientos antes de su ejecución. Esta anticipación cognitiva permite una preparación más precisa del gesto, facilitando una ejecución segura y ajustada a los requisitos espaciales y posturales del ejercicio.

Coordinación dinámica general de adaptación: Es esencial para ajustar la postura corporal en tiempo real según los estímulos y las sensaciones corporales durante el rodamiento. Permite reaccionar adecuadamente ante pequeños desequilibrios o desviaciones, garantizando una trayectoria fluida.

Coordinación intersegmentaria: Se refiere al control simultáneo y armónico de múltiples partes del cuerpo durante el giro. Una correcta interrelación entre el movimiento de piernas, brazos y tronco permite mantener la agrupación, controlar el impulso y realizar una salida eficaz.

Equilibrio estático y dinámico: El equilibrio estático es necesario en la fase inicial (posición en cuclillas o bipedestación previa al impulso), mientras que el equilibrio dinámico es crucial durante el giro y en la fase final, al reincorporarse a la verticalidad, evitando caídas o desajustes posturales.

Propiocepción: La conciencia corporal es especialmente relevante en esta habilidad, ya que durante el rodamiento hacia atrás se pierde la visión directa del entorno. El ejecutante

debe confiar en las sensaciones internas para ubicar su cuerpo en el espacio, controlar la trayectoria y ajustar los apoyos.

Control del eje corporal en inversión: Mantener el eje corporal alineado en el plano sagital durante el rodamiento es imprescindible para evitar desvíos laterales, caídas o desequilibrios. Este control favorece la simetría y la eficacia del movimiento.

Percepción espacial posterior: Dado que el movimiento se ejecuta hacia atrás, es común que se generen bloqueos por inseguridad o miedo. Una buena percepción espacial del entorno trasero contribuye a superar este temor y a ejecutar el giro con confianza.

Percepción temporal y anticipación: Permite determinar con precisión el momento exacto en que debe realizarse cada acción, por ejemplo, el impulso inicial, el apoyo de manos, la repulsión o la extensión final, garantizando fluidez y continuidad.

Noción de volumen corporal: Ayuda al ejecutante a adoptar una agrupación adecuada, reduciendo el radio del giro y facilitando el rodamiento. También es fundamental para ajustar el cuerpo en relación con el espacio disponible.

### **Análisis técnico**

- Cabeza: Permanece en ligera flexión para evitar que la nuca impacte contra el suelo. Esta posición favorece un rodamiento más seguro por la espalda y mejora la continuidad del movimiento.
- Mirada: Se dirige inicialmente al frente, pero durante el movimiento se pierde el contacto visual con el entorno. En este momento, el ejecutante debe confiar en su percepción corporal (propiocepción) para mantener el control.
- Hombros: Acompañan el agrupamiento inicial, cerrándose hacia delante. Deben permanecer alineados y simétricos para permitir un giro equilibrado y sin desviaciones.
- Brazos: Se mantienen en flexión, con los codos próximos al tronco y ligeramente abducidos. Durante la fase de repulsión, se extienden enérgicamente hacia el suelo, ayudando a generar el impulso final y facilitando la reincorporación.

- Manos: Se apoyan con firmeza en el suelo, a ambos lados de la cabeza, ligeramente por detrás. Este apoyo es crucial para ejecutar una repulsión potente que acompañe al giro y proyecte el cuerpo hacia delante al final del movimiento.
- Dedos: Se extienden y separan para aumentar la base de sustentación y proporcionar estabilidad durante el contacto con el suelo. Contribuyen al control y a la precisión del apoyo.
- Columna vertebral: Se flexiona de manera progresiva desde la zona lumbar hacia la cervical para facilitar el agrupamiento del cuerpo. La curvatura dorsal debe ser continua para evitar impactos o interrupciones en el rodamiento.
- Tronco: Se mantiene muy agrupado durante la fase de rodamiento, lo que reduce el momento de inercia y facilita un giro más controlado y continuo. En la salida, el tronco se extiende para recuperar la postura erguida.
- Piernas: Inician flexionadas, con los pies apoyados en el suelo. Generan el desequilibrio hacia atrás mediante un impulso controlado. Durante el rodamiento, se mantienen agrupadas, y en la fase final se extienden para reincorporarse o encadenar un nuevo movimiento.
- Pies: Se colocan firmemente al final del rodamiento para estabilizar la postura y evitar pérdidas de equilibrio. También pueden ser utilizados como punto de partida para una acción posterior.

### **Enlaces y combinaciones**

ENLACES PREVIOS	HABILIDAD (COMBINACIONES)	ENLACES POSTERIORES
<ul style="list-style-type: none"> <li>• De pie</li> <li>• De cuclillas</li> <li>• De rodillas</li> <li>• Saltar</li> <li>• Caminar</li> <li>• Correr</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abrir las piernas</li> <li>• Flexión máxima de rodillas y caderas</li> <li>• Con rodillas extendidas</li> <li>• Apoyo asimétrico de manos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• De pie</li> <li>• De cuclillas</li> <li>• De rodillas</li> <li>• Saltar</li> <li>• Caminar</li> <li>• Correr</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desplazamiento lateral</li> <li>• Equilibrio sobre una pierna</li> <li>• Giro de 180°</li> <li>• Giro de 360°</li> <li>• Salto con giro de 180°</li> <li>• Salto con giro de 360°</li> <li>• Salto agrupado</li> <li>• Voltereta hacia delante</li> <li>• Rueda lateral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sin manos</li> <li>• Equilibrio invertido de brazos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desplazamiento lateral</li> <li>• Equilibrio sobre una pierna</li> <li>• Giro de 180°</li> <li>• Giro de 360°</li> <li>• Salto con giro de 180°</li> <li>• Salto con giro de 360°</li> <li>• Salto agrupado</li> <li>• Superman</li> <li>• Voltereta hacia delante</li> <li>• Rueda lateral</li> <li>• Voltereta hacia atrás</li> </ul>
---	---	--

### ANEXO 2.3. AGM RUEDA LATERAL

#### **Análisis multifuncional del Material**

- Suelo: Se recomienda una superficie uniforme, sin desniveles ni irregularidades, con un grado medio de adherencia que evite deslizamientos indeseados durante los apoyos manuales y podales. Además, debe permitir la disposición segura de otros materiales auxiliares.

- Colchonetas: Su uso es imprescindible durante el proceso de enseñanza-aprendizaje de la rueda lateral, especialmente en fases iniciales. Las colchonetas deben ser de densidad media o alta, con una consistencia que asegure una adecuada absorción del impacto sin comprometer la estabilidad del alumnado durante la ejecución de la habilidad. Es preferible que sean amplias en anchura para facilitar el recorrido lateral sin que el cuerpo se salga de la superficie de protección.

- Líneas de referencia en el suelo: Trazadas con cinta adhesiva o pintura, estas líneas actúan como guías visuales que ayudan al alumnado a mantener una trayectoria rectilínea y constante durante la ejecución. También contribuyen al desarrollo de la orientación espacial, la precisión gestual y la corrección postural.
- Bancos suecos: Se utilizan como herramientas de trabajo previo para facilitar la comprensión del impulso lateral y el cambio de apoyos. El alumnado puede desplazarse de forma lateral sobre o alrededor del banco, trabajando así la disociación segmentaria y la coordinación dinámica general en contextos más accesibles.
- Cuerdas: Sujetadas en diferentes estructuras, las cuerdas sirven como guía de referencia para alcanzar progresivamente la verticalidad durante la ejecución. Su uso permite al alumnado ajustar la elevación de las piernas a lo largo del aprendizaje, regulando el plano de paso y mejorando la conciencia corporal.
- Plinto: Este elemento, de mayor altura que los bancos, puede utilizarse en combinación con una cuerda anclada al suelo, situado aproximadamente a la altura de la cadera. A medida que el alumnado mejora su control y técnica, se puede disminuir progresivamente la altura del plinto y alejar el apoyo de la cuerda con el suelo para favorecer un paso más invertido y libre.
- Aros: Colocados en el suelo, los aros actúan como referencias espaciales para la colocación de manos y pies, ayudando al alumnado a ejecutar la habilidad con mayor precisión y a comprender la secuencia de apoyos.
- Pañuelos: Atados a muñecas o tobillos, cumplen una función sensorial y de refuerzo visual. Facilitan el seguimiento visual del movimiento segmentario y mejoran la percepción del cuerpo durante la ejecución, reforzando la conciencia cinestésica.
- Indumentaria: La ropa deportiva debe ser cómoda, elástica y ajustada al cuerpo para evitar interferencias durante el movimiento y permitir una total libertad articular. Se recomienda eliminar elementos que puedan engancharse o desplazarse durante la rueda, garantizando la seguridad personal.

## **Análisis de los factores**

### **Factores físico-motrices**

- Composición corporal: La relación entre fuerza y peso corporal resulta determinante en esta habilidad. Los alumnos con menor masa corporal y una adecuada tonicidad muscular suelen mostrar mayor facilidad en su ejecución. Este aspecto debe contemplarse al planificar la progresión didáctica.
- Fuerza explosiva en la pierna de impulso: Se requiere una rápida contracción en la pierna atrasada, que genera el despegue inicial para iniciar el movimiento de rotación lateral.
- Fuerza resistencia en el tren superior: Especialmente en la musculatura de los hombros, brazos y muñecas, ya que deben soportar el peso corporal durante el apoyo manual invertido que se produce en el eje transversal del cuerpo.
- Flexibilidad dinámica: Fundamental en la cintura escapular y en la musculatura aductora-abductora para mantener una posición amplia y alineada de las piernas durante el paso vertical. Esta flexibilidad facilita una ejecución estética y funcional, evitando compensaciones posturales.
- Amplitud articular: Resulta imprescindible en hombros, muñecas, caderas y tobillos para permitir los apoyos, elevaciones y cambios de plano necesarios durante toda la secuencia del movimiento.
- Velocidad gestual: Se refiere a la capacidad de ejecutar la secuencia motriz con fluidez, continuidad y ritmo, garantizando una rotación constante sobre el eje longitudinal con desplazamiento anteroposterior.

### **Factores perceptivo-motrices**

- Lateralidad dinámica de uso: Implica la elección preferente de un lado del cuerpo (derecho o izquierdo) para iniciar la rueda. La lateralidad funcional influye directamente en la orientación, el control gestual y la seguridad de la ejecución.
- Coordinación dinámica general: Esencial para integrar el movimiento global del cuerpo durante el desplazamiento lateral, incluyendo el cambio de apoyos y la alternancia entre tren superior e inferior.
- Coordinación intersegmentaria: Especialmente relevante en la transición entre el impulso inicial, el paso por la vertical y la fase final de caída. Una correcta sincronización entre segmentos corporales favorece una ejecución fluida y equilibrada.

- Equilibrio estático y dinámico: El equilibrio estático es necesario en las fases de apoyo manual, el dinámico, en todo el proceso de desplazamiento invertido. Ambos tipos de equilibrio contribuyen al control postural y a la precisión gestual.
- Disociación segmentaria: Capacidad para movilizar segmentos del cuerpo de forma diferenciada y coordinada. Se hace muy útil para que el tren inferior no interfiera con los movimientos del tren superior durante el paso invertido.
- Percepción espacio-temporal: Permite anticipar el momento y lugar exactos donde realizar los apoyos, calcular la duración del giro y mantener la alineación corporal respecto al espacio.
- Propiocepción: Vital para reconocer la posición del cuerpo sin necesidad de usar la vista, ajustando constantemente la postura y el tono muscular durante los apoyos y el giro.
- Sentido háptico: A través del contacto de las palmas con el suelo, el alumnado obtiene información táctil para ajustar el empuje, la dirección del desplazamiento y el control de la carga.
- Noción de volumen corporal: Imprescindible para evitar colisiones consigo mismo durante la ejecución y adaptar la postura al espacio disponible sin comprometer la continuidad del movimiento.
- Dosificación del impulso y del frenado: Se refiere a la regulación de la intensidad del impulso inicial y del descenso final, para evitar impulsos demasiado fuertes o caídas descontroladas, garantizando una entrada y salida seguras.

### **Análisis Técnico**

- Cabeza: Se mantiene en una posición neutra o ligeramente girada hacia el lado de la rueda, evitando la flexión cervical. La cabeza acompaña la rotación del tronco sin forzar el cuello. Esta orientación permite mantener el eje de la rueda y evitar bloqueos en la zona cervical.
- Mirada: Inicialmente dirigida al frente para coordinar el despegue. Durante la fase aérea y el paso invertido, la mirada se orienta hacia el suelo, en concreto, hacia el punto donde se apoyan las manos. Esta acción mejora la referencia espacial y la alineación del giro.

- Hombros: Se mantienen alineados y activos durante todo el movimiento. En la fase de impulso y paso por la vertical, los hombros deben abrirse y elevarse, permitiendo un soporte estable del peso corporal. Su simetría es fundamental para evitar torsiones del tronco y mantener el eje correcto de desplazamiento.
- Brazos: Ambos brazos están extendidos y separados aproximadamente al ancho de los hombros. El primero en apoyar lo hace con firmeza para soportar el peso, y el segundo entra de forma coordinada en la misma línea de desplazamiento. En la fase final, los brazos contribuyen con una acción de empuje o repulsión, facilitando la recuperación a la posición vertical.
- Manos: El apoyo de la primera mano se realiza con los dedos abiertos y ligeramente orientados hacia dentro. La colocación debe ser alineada al pie adelantado, marcando la trayectoria de la rueda. La segunda mano debe apoyarse tras un cuarto de giro del tronco, también en línea. Ambas manos distribuyen el peso del cuerpo de forma alterna.
- Dedos: Abiertos, presionan contra el suelo para aumentar la superficie de apoyo y permitir determinados ajustes en el equilibrio durante el paso por la vertical. Este apoyo activo mejora la estabilidad del tronco y favorece el control motor.
- Columna vertebral y cintura escapular: La columna mantiene una alineación axial y ligera inclinación lateral, adaptándose a la rotación simultánea en los ejes longitudinal y anteroposterior. No debe haber curvaturas forzadas ni colapsos. La cintura escapular debe permanecer estable y extendida durante el paso por la posición invertida.
- Tronco: Acompaña la rotación global con una ligera inclinación lateral desde el inicio. Durante la fase aérea, se mantiene alineado con el eje longitudinal del cuerpo para asegurar la continuidad del volteo. En la fase final, se extiende hasta la vertical.
- Piernas: La pierna atrasada inicia el movimiento con el primer impulso, se eleva extendida, generando la entrada en la posición invertida. La pierna adelantada impulsa posteriormente, acompañando la elevación del cuerpo. Ambas piernas deben mantenerse extendidas y abiertas, manteniendo una separación regular. En la fase de descenso, la primera pierna en impulsarse es también la primera en apoyarse, seguida por la otra en continuidad del eje.

- Pies: En el aterrizaje, se apoyan de forma alterna, siguiendo la línea de desplazamiento. La recepción debe ser progresiva y alineada, permitiendo una transición fluida hacia la posición final. En algunos casos, se puede añadir un salto vertical final como gesto de finalización o de control postural.

### Enlaces y combinaciones

ENLACES PREVIOS	HABILIDAD (COMBINACIONES)	ENLACES POSTERIORES
<ul style="list-style-type: none"> <li>• De pie</li> <li>• Saltar</li> <li>• Caminar</li> <li>• Correr</li> <li>• Desplazamiento lateral</li> <li>• Equilibrio sobre una pierna</li> <li>• Giro de 180°</li> <li>• Giro de 360°</li> <li>• Salto con giro de 180°</li> <li>• Salto con giro de 360°</li> <li>• Salto agrupado</li> <li>• Superman</li> <li>• Voltereta hacia delante</li> <li>• Voltereta hacia atrás</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lado no dominante</li> <li>• Extensión completa de piernas</li> <li>• Apertura de piernas (lateral y frontal)</li> <li>• Bicicleta</li> <li>• Tijeras</li> <li>• Cambio de manos en el apoyo</li> <li>• Con una mano</li> <li>• Rotación del tronco (rondada)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• De pie</li> <li>• Saltar</li> <li>• Caminar</li> <li>• Correr</li> <li>• Desplazamiento lateral</li> <li>• Equilibrio sobre una pierna</li> <li>• Giro de 180°</li> <li>• Giro de 360°</li> <li>• Salto con giro de 180°</li> <li>• Salto con giro de 360°</li> <li>• Salto agrupado</li> <li>• Superman</li> <li>• Voltereta hacia delante</li> <li>• Voltereta hacia atrás</li> <li>• Puente (Remontar)</li> <li>• Equilibrio invertido de brazos</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rueda lateral</li> </ul>
--	--	---

## ANEXO 2.4. AGM EQUILIBRIO INVERTIDO DE BRAZOS

### Análisis multifuncional de los materiales

- Suelo: Superficie horizontal, lisa y estable. Debe carecer de inclinaciones o irregularidades para permitir una base segura de apoyo. También debe ser compatible con el uso de materiales auxiliares.
- Pared: Elemento estructural clave en fases iniciales. Su verticalidad, solidez y regularidad ofrecen una referencia visual y táctil para trabajar el alineamiento corporal, así como un soporte físico que permite mantener el equilibrio de forma asistida y sin riesgo.
- Colchonetas: Recurso imprescindible durante la fase de iniciación y aprendizaje. Su función principal es amortiguar caídas, reduciendo la percepción de riesgo y estimulando la seguridad emocional del alumnado. Variando el grosor de las colchonetas se puede modular el nivel de dificultad, ya que una mayor densidad disminuye la exigencia técnica.
- Picas: Se utilizan para delimitar espacios, marcar puntos de entrada y salida, o establecer trayectorias verticales. Sirven como referencia espacial para favorecer la orientación y la alineación durante el impulso o el descenso.
- Bancos suecos: Material polivalente empleado en progresiones previas. Se usan como plano inclinado o plataforma de apoyo parcial para manos y piernas, con el objetivo de facilitar la inversión corporal sin ejecutar el equilibrio completo en el suelo. Posibilitan el trabajo progresivo del control postural en situaciones de desequilibrio moderado.
- Plinto: Similar al banco sueco, se emplea como superficie de apoyo para manos o como punto de impulso. Facilita la práctica del gesto técnico sin alcanzar una vertical completa, especialmente útil en la fase de transición hacia la ejecución libre.
- Espalderas: Estructura muy útil en el trabajo de familiarización con la verticalidad. El alumnado puede utilizarla como punto de apoyo progresivo para pies o espalda, permitiendo experimentar el alineamiento invertido en un entorno seguro y controlado.

- Aros: Se colocan en el suelo para delimitar los puntos exactos de apoyo de las manos, favoreciendo una colocación simétrica y correcta. También ayudan a corregir desviaciones y mejorar la estabilidad inicial.

- Indumentaria: Es fundamental llevar ropa deportiva cómoda, ajustada pero no restrictiva, que no interfiera con el movimiento ni tenga elementos colgantes o accesorios que puedan engancharse.

## **Análisis de los factores**

### **Factores físico-motrices**

- Composición corporal: La fuerza relativa respecto al propio peso es un elemento clave. Los niños que son más livianos y poseen buena masa muscular tienden a ejecutar la habilidad con mayor facilidad. Por tanto, conviene tener en cuenta este factor al diseñar las actividades.

- Fuerza-resistencia: Esencial en la musculatura de brazos, hombros y cintura escapular para soportar el peso corporal durante la fase de equilibrio. También son clave los músculos estabilizadores del eje corporal, o sea, abdominales, lumbares y glúteos, para mantener la alineación vertical sin colapsos ni oscilaciones.

- Resistencia muscular: Especialmente en bíceps, tríceps y dorsales, para sostener la posición sin fatiga excesiva.

- Flexibilidad: De hombros y caderas, para alcanzar y mantener una alineación correcta del eje corporal. La flexibilidad isquiotibial también es importante en la fase de entrada, donde la pierna no dominante se eleva en línea con el tronco.

- Amplitud articular: Necesaria en la articulación coxofemoral para facilitar el ascenso progresivo de las piernas hacia la vertical. También se requiere una buena movilidad escapular y de muñeca para estabilizar la base del equilibrio.

- Velocidad gestual: El control en la transición hacia la vertical debe realizarse con una velocidad suficiente como para evitar la pérdida de alineación. Una ejecución con una velocidad adecuada favorece la activación muscular y la anticipación motriz, disminuyendo el riesgo de la pérdida de control.

## **Factores perceptivo-motrices**

- Coordinación dinámica general: Especialmente implicada en las fases de entrada y salida, donde se requiere una transición fluida entre distintas posiciones corporales.
- Coordinación intersegmentaria: Esencial para integrar el movimiento de brazos, tronco y piernas en un único bloque estructurado. Permite que la alineación del eje corporal se mantenga estable y simétrica durante la fase de equilibrio.
- Coordinación estático-clónica: Capacidad de mantener el equilibrio mediante pequeños ajustes musculares tonificadores, sobre todo en hombros, brazos y abdominales. Permite resistir oscilaciones y mantener la postura durante un tiempo limitado.
- Equilibrio estático: Clave en la fase principal del ejercicio. Requiere un control preciso de la musculatura del tren superior y de la zona media del cuerpo para sostener el eje invertido sin colapsos ni desplazamientos bruscos.
- Disociación segmentaria: Imprescindible durante la fase de entrada, cuando una pierna se eleva mientras el tronco baja y el cuerpo se prepara para alcanzar la vertical. Permite modular el gesto por etapas y progresar de forma segura.
- Propiocepción: Permite al alumnado percibir la posición de cada segmento corporal sin referencias visuales, ajustando los ángulos articulares y el alineamiento corporal mediante retroalimentación interna.
- Percepción espacial: Relevante para mantener el cuerpo orientado en el plano vertical. Facilita la alineación axial, la simetría en los apoyos y la corrección de desviaciones.
- Sentido háptico: La sensibilidad de las manos y los dedos aporta información clave sobre la presión, la carga y los desplazamientos sutiles, permitiendo microajustes constantes para sostener el equilibrio.
- Anticipación motriz: Capacidad de prever el momento exacto para realizar la agrupación, bloquear el cuerpo o iniciar la salida del equilibrio. Permite una gestión fluida y eficiente de la secuencia técnica.

## **Análisis técnico**

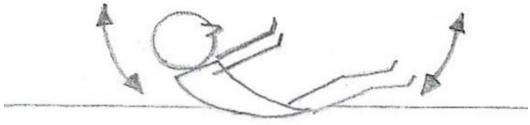
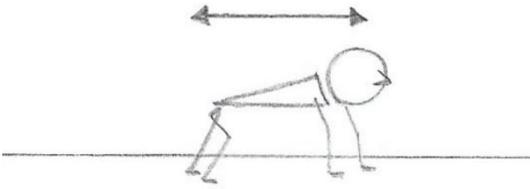
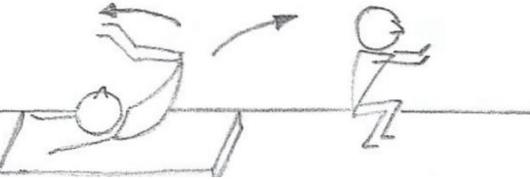
- Cabeza: El cuello se mantiene en ligera extensión, evitando la flexión excesiva que podría comprometer la alineación vertebral. La cabeza no debe colgar ni adelantarse respecto al eje corporal.
- Mirada: Al comenzar, se fija un punto de referencia. Una vez invertido, la mirada se dirige hacia las manos, lo que favorece el control postural, la concentración y la alineación de la columna.
- Hombros: Se mantienen firmes y alineados con las muñecas. Deben activarse para ofrecer una base sólida y absorber los microajustes del equilibrio. Una correcta colocación escapular ayuda a estabilizar los brazos y evita la sobrecarga articular.
- Brazos: En semiflexión durante la fase inicial. En la inversión, se extienden con firmeza sin llegar al bloqueo completo, manteniendo cierto tono para soportar el peso y absorber las oscilaciones.
- Manos: Punto de apoyo principal. La presión debe distribuirse entre la base de los dedos y la palma para asegurar estabilidad.
- Dedos: Actúan como sensores de presión y equilibrio. Se mantienen activos, semiflexionados, y ajustan constantemente la posición para corregir desequilibrios.
- Columna vertebral y tronco: En extensión completa, formando una línea recta desde la pelvis hasta las cervicales. La activación de la musculatura abdominal y lumbar es esencial para estabilizar el eje y evitar arqueamientos.
- Cintura escapular y pélvica: Trabajan de forma coordinada para sostener la estructura corporal. En el ascenso, la cadera realiza una leve anteversión para acompañar el tronco. Una vez alcanzada la vertical, se estabiliza en posición anatómica y en retroversión en el descenso controlado.
- Piernas: Se extienden en línea con el tronco. Las rodillas permanecen semiflexionadas, sin bloqueo, para facilitar el control de la posición. La pierna de impulso asciende en coordinación con el descenso del tronco.
- Pies: En la fase de equilibrio, los tobillos se encuentran en extensión para completar la alineación vertical. Durante el descenso, el contacto inicial debe realizarse con la puntera, seguido por el talón, amortiguando el impacto de forma progresiva.

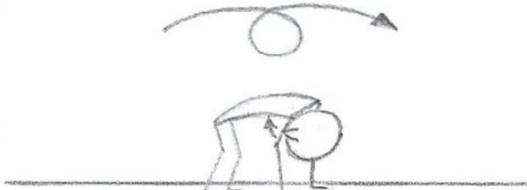
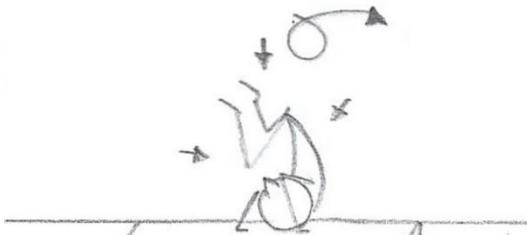
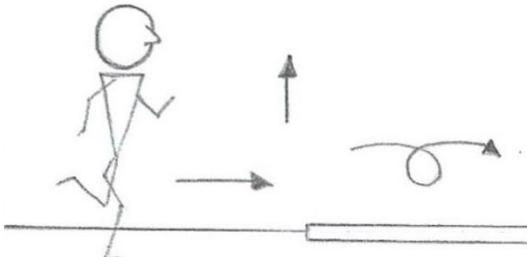
## Enlaces y combinaciones

ENLACES PREVIOS	HABILIDAD (COMBINACIONES)	ENLACES POSTERIORES
<ul style="list-style-type: none"> <li>• De pie</li> <li>• De cuclillas</li> <li>• De rodillas</li> <li>• Saltar</li> <li>• Caminar</li> <li>• Correr</li> <li>• Desplazamiento lateral</li> <li>• Equilibrio sobre una pierna</li> <li>• Giro de 180°</li> <li>• Giro de 360°</li> <li>• Salto con giro de 180°</li> <li>• Salto con giro de 360°</li> <li>• Salto agrupado</li> <li>• Superman</li> <li>• Voltereta hacia delante</li> <li>• Voltereta hacia atrás</li> <li>• Rueda lateral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flexionar las piernas</li> <li>• Extensión completa de piernas</li> <li>• Apertura de piernas (lateral y frontal)</li> <li>• Bicicleta</li> <li>• Tijeras</li> <li>• Cambio de manos en el apoyo</li> <li>• Con una mano</li> <li>• Flexionar los codos</li> <li>• Extensión completa de codos</li> <li>• Caminar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• De pie</li> <li>• De cuclillas</li> <li>• De rodillas</li> <li>• Saltar</li> <li>• Caminar</li> <li>• Correr</li> <li>• Desplazamiento lateral</li> <li>• Equilibrio sobre una pierna</li> <li>• Giro de 180°</li> <li>• Giro de 360°</li> <li>• Salto con giro de 180°</li> <li>• Salto con giro de 360°</li> <li>• Salto agrupado</li> <li>• Superman</li> <li>• Voltereta hacia delante</li> <li>• Voltereta hacia atrás</li> <li>• Rueda lateral</li> <li>• Equilibrio invertido de brazos</li> </ul>

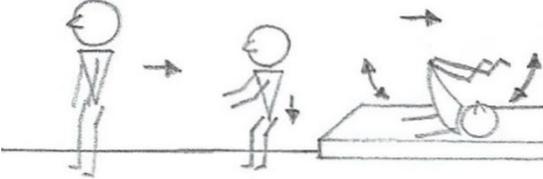
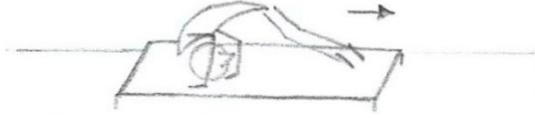
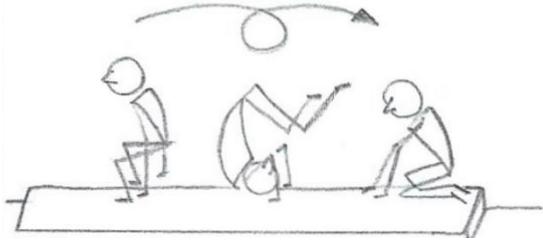
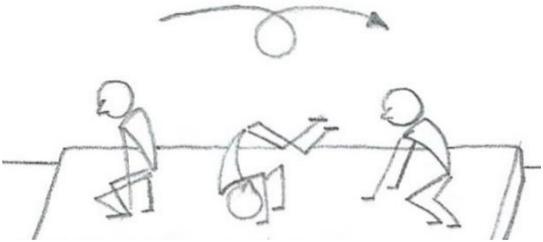
### ANEXO 3. TAREAS DE LA UNIDAD DIDÁCTICA

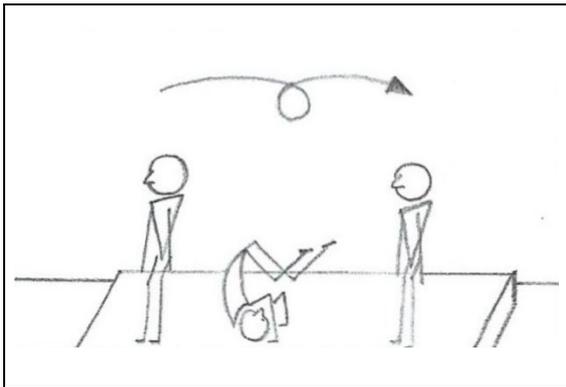
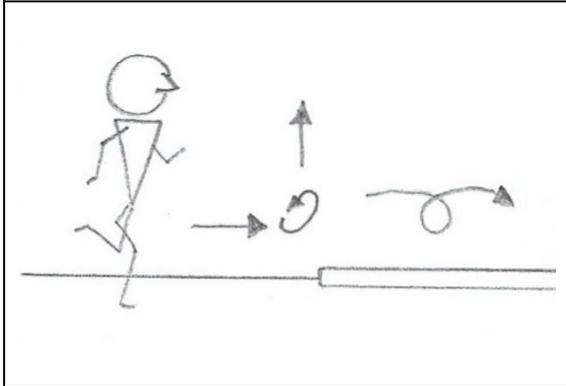
#### ANEXO 3.1. TAREAS SESIÓN I

ACTIVIDAD	CONTENIDO CONCEPTUAL
	“El cuerpo agrupado rueda hacia atrás y hacia delante sobre la espalda para experimentar el movimiento circular del tronco”.
	“Las manos con los dedos y muñecas en extensión estabilizan el cuerpo con un apoyo sólido”.
 <p>Variante: en superficies altas (plinto)</p>	“La elevación de la cadera se realiza con un impulso coordinado hacia adelante para facilitar la reincorporación desde el agrupamiento”.

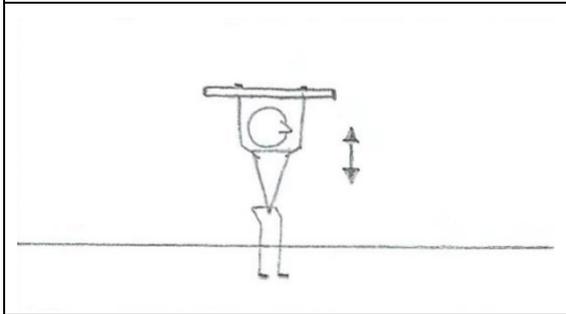
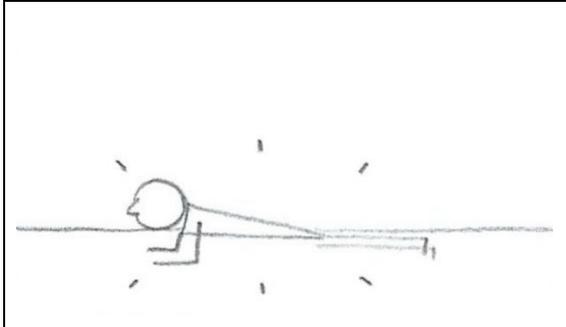
 <p>Variantes: - en plano inclinado</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- de rodillas</li> <li>- de cuclillas</li> </ul>	<p>“La flexión del cuello permite proteger la columna cervical durante el giro”.</p> <p>“La acción de brazos en flexión amortigua la carga y guía el movimiento de entrada al rodamiento”.</p>
 <p>Variante: sujetando un pañuelo con la barbilla</p>	<p>“La agrupación corporal reduce la resistencia durante el giro para lograr un rodamiento continuo y controlado”.</p>
	<p>“El impulso inicial desde una carrera o salto permite encadenar el movimiento de rodamiento para integrar el giro en una acción motriz más global”.</p>

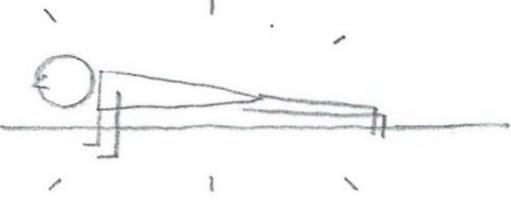
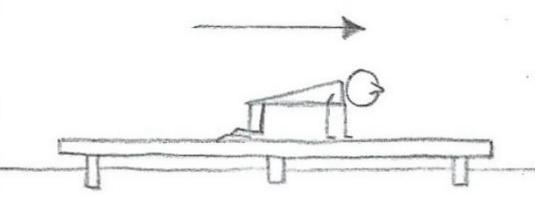
### ANEXO 3.2. TAREAS SESIÓN II

ACTIVIDAD	CONTENIDO CONCEPTUAL
	<p>“La colocación de las manos junto a las orejas, con muñecas y dedos extendidos, permite liberar el peso de forma segura para preparar el apoyo posterior en la voltereta hacia atrás”.</p>
 <p>Variante: empujar un balón con las punteras</p>	<p>“La posición de los brazos en flexión, con las manos apoyadas tras la cabeza, garantiza un contacto controlado con el suelo y favorece la preparación del impulso”.</p>
 <p>Variante: en plano inclinado</p>	<p>“La asistencia desde la pelvis y el brazo o la nuca mejora la orientación espacial y el agrupamiento necesario para iniciar el giro con seguridad”.</p>
	<p>“El agrupamiento del tronco y la acción de repulsión con los brazos favorecen la continuidad del giro y la reincorporación del cuerpo”.</p>

	<p>“La flexión ligera de la cabeza y el control del rodamiento por la espalda permiten ejecutar la voltereta hacia atrás desde y hasta la posición erguida sin impactos ni desequilibrios”.</p>
	<p>“El impulso inicial con salto o desplazamiento permite encadenar el giro hacia atrás con mayor fluidez y continuidad, desencadenando una transición dinámica entre habilidades”.</p>

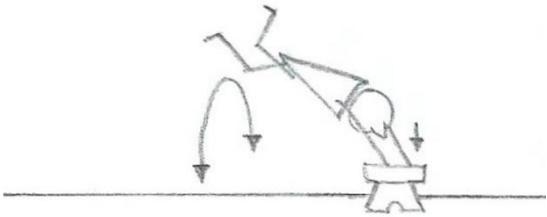
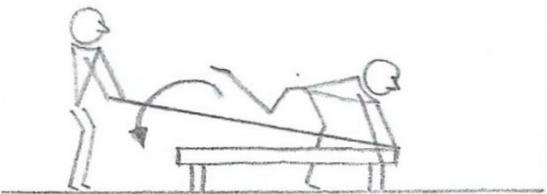
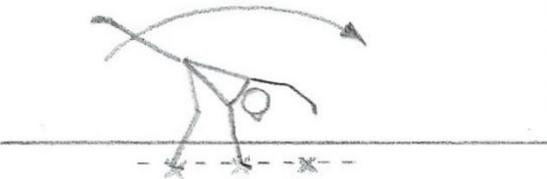
### ANEXO 3.3. TAREAS SESIÓN IV

ACTIVIDAD	CONTENIDO CONCEPTUAL
	<p>“El bloqueo de brazos en extensión y la verticalidad del cuerpo permiten mejorar el equilibrio y la coordinación en la entrada al movimiento lateral”.</p>
	<p>“El bloqueo de codos, la alineación corporal y la contracción abdominal mejoran la estabilidad postural necesaria para el control del eje durante el giro”.</p>

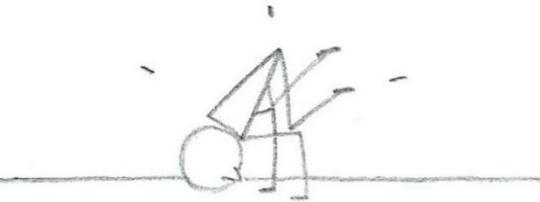
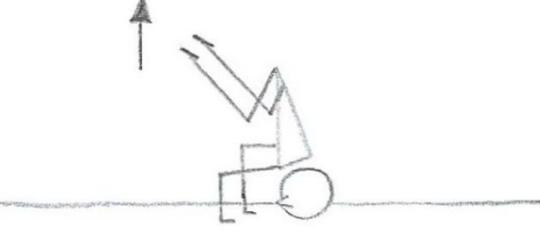
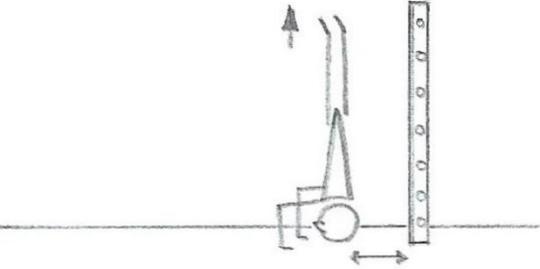
 <p>Variante: con altura en los pies</p>	<p>“La extensión firme de los brazos sin flexión de codos desarrolla la fuerza y la resistencia necesarias para sostener el peso corporal”.</p>
	<p>“La colocación de manos abiertas hacia delante, la mirada dirigida al frente y el ángulo correcto de rodillas y pies mejoran la estabilidad y orientación”.</p>

#### ANEXO 3.4. TAREAS SESIÓN V

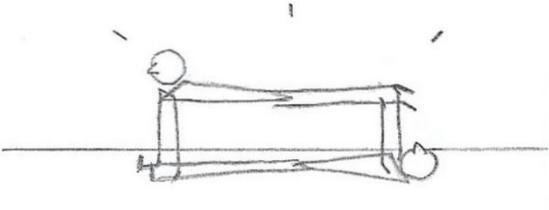
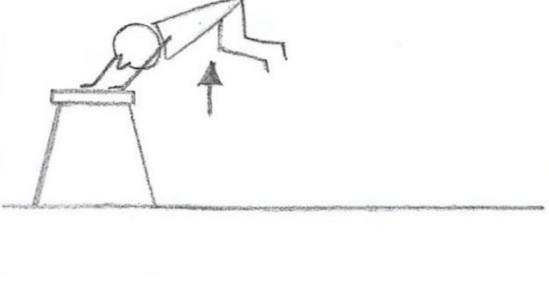
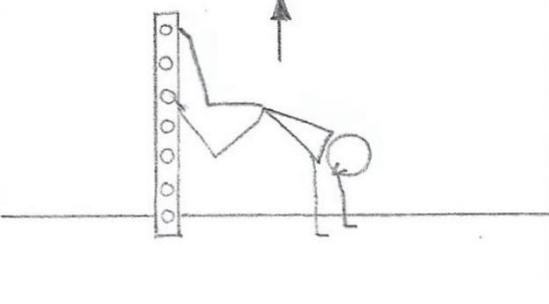
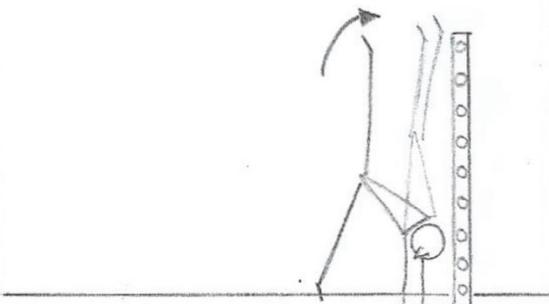
ACTIVIDAD	CONTENIDO CONCEPTUAL
 <p>Variante: sobre suelo o colchoneta</p>	<p>“El impulso unipodal con apoyo firme de manos y cuello en extensión facilita la entrada inicial en la posición invertida de la rueda lateral”.</p>
	<p>“La elevación simultánea del centro de gravedad mediante impulso lateral prepara al cuerpo para una correcta transferencia del peso”.</p>

	<p>“La elevación secuencial de una pierna y luego otra permite coordinar la entrada y salida del eje de la rueda, favoreciendo el control del movimiento en el plano transversal”.</p>
 <p>Variante: sujetar la cuerda en el suelo y un lateral del plinto, disminuyendo su altura</p>	<p>“La disociación progresiva en el apoyo de manos, a medida que se eleva la cuerda, mejora la coordinación óculo-motriz y el ajuste temporal y espacial del cuerpo en la fase aérea de la rueda”.</p>
	<p>“La identificación de la pierna de impulso, la correcta colocación de manos y el orden de ejecución permiten integrar la rueda lateral en distintas secuencias combinadas”.</p>

### ANEXO 3.5. TAREAS SESIÓN VII

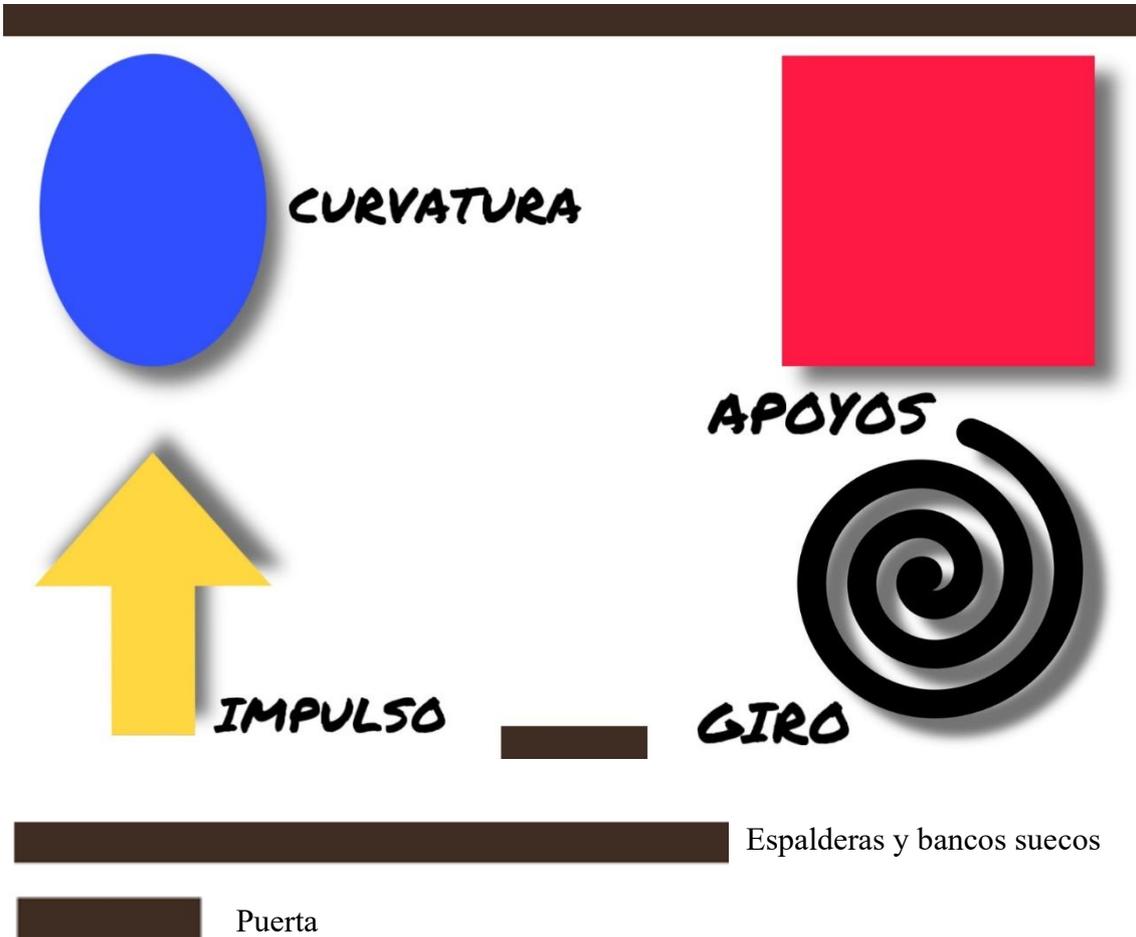
ACTIVIDAD	CONTENIDO CONCEPTUAL
	<p>“El apoyo triangular de manos y frente alta se construye con los dedos extendidos hacia delante y las rodillas sobre los codos en ángulo recto, para crear una base estable que distribuya el peso corporal y controle el centro de gravedad”.</p>
	<p>“El adelanto del centro de gravedad hacia el vértice del triángulo de apoyo permite elevar las piernas progresivamente”.</p>
	<p>“La activación de la musculatura abdominal y lumbar mantiene el cuerpo rígido en suspensión, para preparar la alineación necesaria en la fase de inversión”.</p>
 <p>Variante: impulso con una pierna, las dos extendidas o abiertas, o tumbado sin flexionar las rodillas</p>	<p>“La colocación de la cabeza a un palmo de la espalda, con la columna extendida y sin arqueos, permite una subida segura y controlada hacia la vertical”.</p>

### ANEXO 3.6. TAREAS SESIÓN VIII

ACTIVIDAD	CONTENIDO CONCEPTUAL
	<p>“La extensión de los brazos, sin bloqueo articular, aumenta la capacidad de carga y estabilidad, para sostener el peso corporal en equilibrio”.</p>
	<p>“La presión firme de los dedos, hasta blanquear las uñas, permite controlar el avance del cuerpo, mejorando la estabilidad durante el salto y evitando el desequilibrio hacia delante”.</p>
	<p>“La extensión del cuello con la mirada dirigida hacia las manos asegura la alineación del eje corporal, favoreciendo el equilibrio durante la progresión ascendente”.</p>
 <p>Variante: con ayudas laterales o sin pared</p>	<p>“La colocación de las manos a uno o dos palmos de la pared, junto con la extensión de brazos, cuello y piernas rígidas, permite un ascenso seguro y alineado, donde el uso activo de los dedos regula el equilibrio y el alejamiento progresivo de la pared”.</p>

## ANEXO 4. CIRCUITOS MULTIFUNCIONALES

### ANEXO 4.1. CIRCUITO MULTIFUNCIONAL SESIÓN III

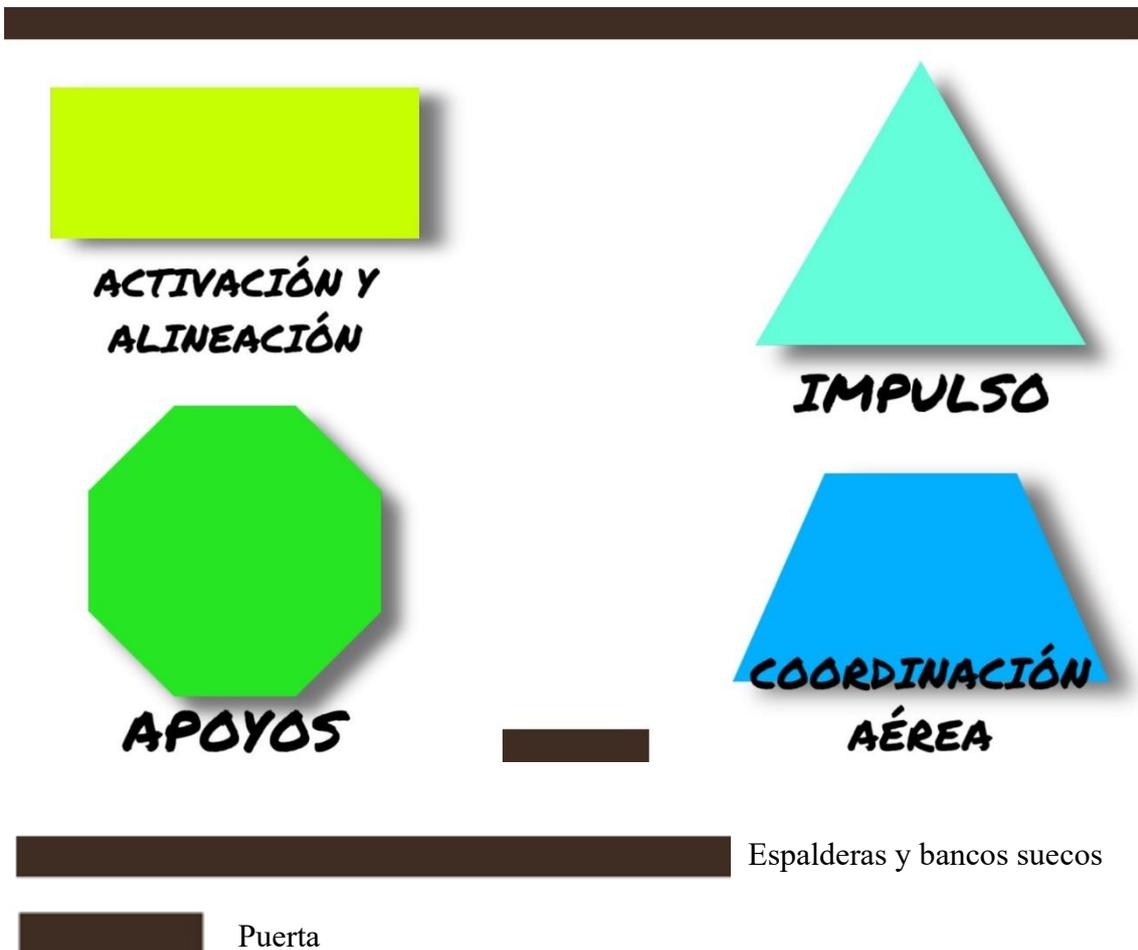


ESTACIÓN	TAREAS	PREGUNTA
Estación 1. Curvatura	Acunarse (desde distintas posiciones)	¿Qué ocurre cuando el cuerpo se mantiene agrupado y se balancea hacia atrás y hacia delante sobre la espalda?
	Acunarse y levantarse	¿Qué facilita la reincorporación al levantarse desde el agrupamiento?

	Touchar el suelo con la punta de los pies	¿Cómo debe ser la posición de los brazos para preparar el impulso con control?
Estación 2. Impulso	Apoyo y giro (con ayuda)	¿Qué protege la columna cervical durante el giro?
	De cuclillas a cuclillas	¿Qué contribuye a la continuidad del giro y la reincorporación del cuerpo?
	De bipedestación a bipedestación	¿Cómo se consigue un giro continuo y controlado desde la posición natural?
	Salto/Desplazamiento + giro	¿Qué permite integrar el giro dentro de una acción motriz más global?
Estación 3. Apoyos	Desplazamientos con cuatro apoyos	¿Qué estabiliza el cuerpo durante los desplazamientos con cuatro apoyos?
	Voltereta hacia delante con ayuda	¿Qué función tienen los brazos en flexión al comenzar el rodamiento?
	Voltereta hacia atrás con ayuda o sobre plano inclinado	¿Qué mejora la orientación espacial y el agrupamiento al iniciar el giro hacia atrás?
Estación 4. Giro	Giro completo hacia delante o hacia atrás sin ayuda	¿Qué demuestra el alumno al realizar la voltereta completa sin ayuda?

	Salto/desplazamiento + voltereta	¿Qué permite encadenar el giro con mayor fluidez y continuidad?
	Otros encadenamientos	¿Qué otros enlaces conoces antes de realizar la voltereta?

## ANEXO 4.2. CIRCUITO MULTIFUNCIONAL SESIÓN VI

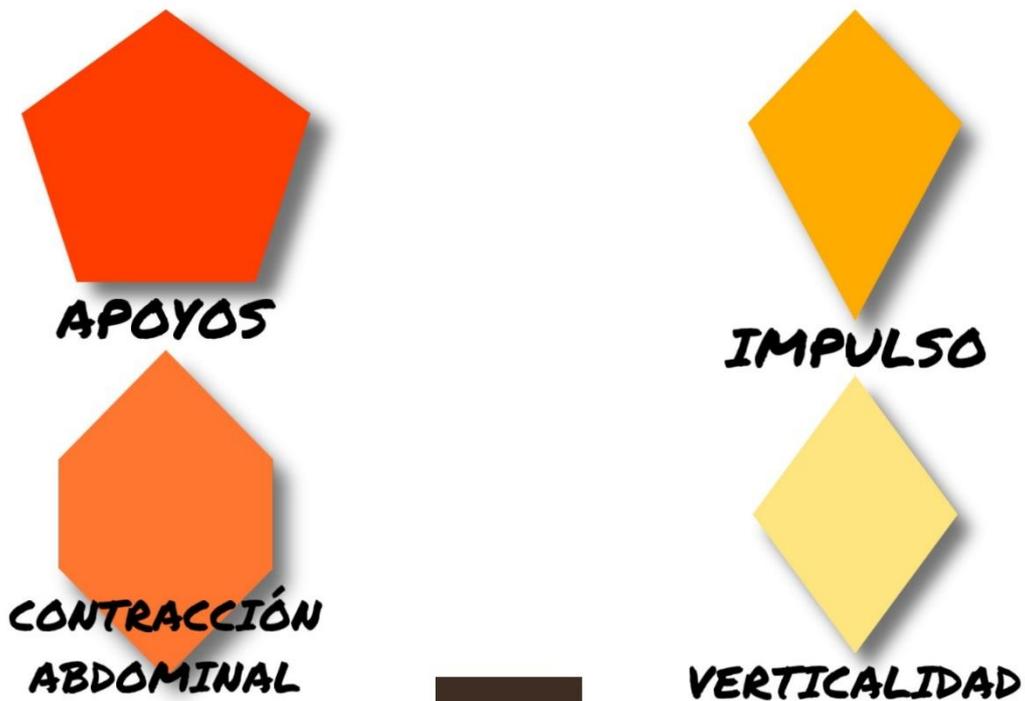


ESTACIÓN	TAREAS	PREGUNTA
Estación 1. Activación y alineación	Traslado de pica	¿Qué elementos mejoran el equilibrio y la coordinación al iniciar el movimiento lateral en la rueda lateral?

	Plancha de codos	¿Qué aspectos corporales son clave para mantener la estabilidad postural durante el giro?
	Plancha de manos	¿Qué favorece el desarrollo de la fuerza y la resistencia necesarias para sostener el peso del cuerpo?
Estación 2. Apoyos	Desplazamientos en cuadrupedia sobre bancos suecos	¿Cuál es la colocación de las manos para mejorar la estabilidad y la orientación durante el desplazamiento?
	Impulso con una pierna sobre banco sueco	¿Qué facilita la entrada inicial en la posición invertida?
	Movimiento de tijera con las piernas	¿Qué permite coordinar la entrada y salida del eje de la rueda lateral?
Estación 3. Impulso	Impulso con una pierna sobre banco sueco	¿Qué impulso favorece el inicio de la posición invertida en la rueda lateral?
	Salto con piernas juntas y apoyo de manos sobre banco sueco	¿Qué prepara al cuerpo para una correcta transferencia de peso?
	Impulso de tijera superando una cuerda	¿Qué mejora la coordinación y el ajuste corporal durante la fase aérea de la rueda lateral?
Estación 4. Coordinación aérea	Movimiento de tijera con las piernas	¿Qué ayuda a controlar el movimiento en el plano transversal?

	Impulso de tijera superando una cuerda	¿Qué aspecto del impulso mejora la coordinación óculo-motriz en la rueda lateral?
	(Desplazamiento/Salto/Voltereta +) rueda lateral	¿Qué permite integrar correctamente la rueda lateral dentro de una secuencia motriz combinada?

### ANEXO 4.3. CIRCUITO MULTIFUNCIONAL SESIÓN IX



■ Espalderas y bancos suecos

■ Puerta

ESTACIÓN	TAREAS	PREGUNTA
	Rana	¿Cómo deben colocarse las manos, la frente y las rodillas

Estación 1. Apoyos		para lograr una base estable en la postura de la rana?
	Rana con elevación de piernas	¿Qué permite que las piernas se eleven progresivamente desde la posición de rana?
	Salto de la rana	¿Cómo deben actuar los dedos de las manos para evitar el desequilibrio hacia delante?
Estación 2. Contracción abdominal	Semilevitación	¿Qué parte del cuerpo debe activarse para mantener el cuerpo en suspensión antes de invertirlo?
	Escalada con los pies	¿Dónde debe dirigirse la mirada para asegurar una buena alineación corporal?
	Extensión de brazos desde “la imán”	¿Cómo deben estar los brazos para sostener el cuerpo desde “la imán”?
Estación 3. Impulso	Salto de la rana	¿Qué ayuda a controlar el impulso y evita que se pierda el equilibrio hacia delante?
	Impulso y subida controlada con espaldera (equilibrio invertido de cabeza)	¿Cómo debe colocarse la cabeza y la espalda para subir con seguridad en el equilibrio invertido de cabeza?
	Impulso y subida controlada (equilibrio invertido de brazos)	¿Qué posición deben adoptar manos, brazos, cuello y piernas

		para subir con control en el equilibrio invertido de brazos?
Estación 4. Verticalidad	Escalada con los pies	¿Qué alineación corporal debe mantenerse para favorecer la verticalidad durante la escalada con los pies?
	Impulso y subida controlada con espaldera (equilibrio invertido de cabeza)	¿Qué aspectos del cuerpo debes tener en cuenta para lograr una posición alineada y estable al llegar a la vertical en el equilibrio invertido de cabeza?
	Impulso y subida controlada (equilibrio invertido de brazos)	¿Cómo debe colocarse el cuerpo al llegar a la vertical para mantener el equilibrio y una alineación correcta en el pino?

## ANEXO 5. EVALUACIONES

### ANEXO 5.1. EVALUACIÓN DEL ALUMNADO

Criterios de evaluación	Nada	Un poco	Bastante	Mucho
Refleja en su cuaderno de campo lo aprendido en cada sesión				
Utiliza correctamente el vocabulario específico de las habilidades gimnásticas trabajadas				

Identifica las fases principales de la voltereta, la rueda y el equilibrio invertido de brazos				
Muestra capacidad de autoevaluación y reflexión sobre su evolución				
Organiza y sistematiza la información en el cuaderno con claridad y coherencia				
Participa activamente en las tareas propuestas durante las sesiones				
Colabora con el grupo, respetando las diferencias y aportando en positivo				
Mantiene una actitud de respeto y cuidado hacia los compañeros, el material y el entorno				
Demuestra interés y esfuerzo por mejorar en cada tarea				
Se implica en garantizar la seguridad en las prácticas				
Mejora la ejecución técnica de las habilidades trabajadas en relación a su punto de partida				
Realiza las progresiones propuestas ajustándose a su nivel de habilidad				
Controla el equilibrio y la coordinación en situaciones gimnásticas diversas				
Aplica las correcciones recibidas en la ejecución de las habilidades				

## ANEXO 5.2. AUTOEVALUACIÓN DEL ALUMNADO

Criterios de evaluación	Nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
He participado activamente en todas las actividades				
He intentado mejorar en cada sesión, aunque algo no me saliera				
He respetado a mis compañeros y compañeras trabajando en equipo y cuidando el material				
He entendido cómo se realiza cada habilidad gimnástica				
Siento que he mejorado en la voltereta hacia delante y hacia atrás				
Me siento más seguro/a al intentar la rueda lateral				
He conseguido mantener el equilibrio en el invertido de brazos, con ayuda o sin ella				
He comprendido mejor mi cuerpo y cómo se mueve				

**ANEXO 5.3. AUTOEVALUACIÓN DEL PROFESORADO Y DE LA PROPUESTA**

Criterios de evaluación	Escala del 1-5  (Siendo 1 insuficiente y 5 excelente)	Observaciones /Mejoras
Claridad de los objetivos propuestos		
Coherencia entre tareas, contenidos y evaluación		
Adecuación de las tareas al nivel del alumnado		
Uso efectivo del Análisis Global del Movimiento (AGM)		
Participación activa y motivación del alumnado		
Seguridad y prevención de riesgos en las tareas		
Valoración general de la propuesta didáctica		