



Facultad de educación de Palencia

UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

**PROCESO PARA LA ELABORACIÓN DE UNA UNIDAD DIDÁCTICA DE E.F. CENTRADA EN
EL SALTO DE LA COMBA PARA CUARTO CURSO DE PRIMARIA MEDIANTE EL ANÁLISIS
GLOBAL DEL MOVIMIENTO**

TRABAJO FIN DE GRADO

GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA/MENCIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA

AUTOR: PABLO MANCHÓN FERNÁNDEZ

TUTOR: FRANCISCO ABARDÍA COLÁS

Palencia, Junio 2018

Resumen

El presente Trabajo de Fin de Grado se basa, principalmente, en el desarrollo de una propuesta de trabajo para cuarto curso de Educación Primaria. Se llevará a cabo a través de una Unidad Didáctica centrada en una habilidad motriz como es el salto que se trabajará mediante la comba, la cual se ha elaborado y planificado a partir del Análisis Global de Movimiento lo que nos va a permitir que el alumnado se desarrolle de una forma global e íntegra. Por este motivo, a lo largo de este proyecto se van a tratar contenidos relacionados con aquellos aspectos que hay que tener en cuenta para abordar este tema y para ello, es necesario profundizar en materia sobre los saltos y sus tipos; el desarrollo de las habilidades motrices; y los factores que intervienen en dicha habilidad motriz.

Abstract

This Degree Final Project is based, mainly, on the development of a work proposal for a 4th course of Primary Education. It will be carried out with a Didactic Unit focused on a motor ability such as skipping, which will be worked with a rope. This Didactic Unit has been planned and elaborated from the Global Analysis of Movement, what will allow the students to develop themselves in a global and integral way. Because of this, along of this project, contents related to those aspects which must be taken into account will be covered, and for that, it is necessary to take jumps and their types further; the motor abilities development; and the factors which take part in that motor ability.

Palabras clave

Unidad Didáctica; Educación Física; Habilidades Motrices; Saltos; Fases en el salto; Salto a la comba; Coordinación; Equilibrio; Lateralidad; AGM; y Progresión abierta.

Key words

Didactic Unit; Physical Education; Motor Abilities; Jumps Stages; Skipping; Coordination; Balance; Laterality; AGM; and Open Progression.

ÍNDICE

0. INTRODUCCIÓN	6
1. JUSTIFICACIÓN	8
1.1 Razones de mi elección	8
1.2 Importancia de la Educación Física	9
1.3 Área interdisciplinar	10
1.4 Importancia del salto como habilidad motriz Básica	10
2. OBJETIVOS	12
3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	13
3.1 La historia de la comba	14
3.1.1 El tiempo libre y las relaciones sociales en el alumnado	15
3.2 Las habilidades motrices en Educación Física en la etapa de Primaria	18
3.2.1 Concepto de habilidad motriz	18
3.2.2 Clasificación de las habilidades motrices básicas	19
3.2.3 Desarrollo y evolución con la edad de las habilidades motrices	22
3.3 EL salto y sus tipos	25
3.4 Las fases en los saltos	28
3.4.1 Fase previa	28
3.4.2 La batida	29
3.4.3 El vuelo	30
3.4.4 La recepción	30
3.5 Aspectos que intervienen en esta habilidad motriz básica	31
3.5.1 La coordinación	31
3.5.2 Equilibrio	33
3.5.3 La fuerza	34
3.5.4 La lateralidad	35

3.6 Análisis global del Movimiento (AGM)	36
3.6.1 Progresión abierta	37
3.6.2 Secuenciación	38
3.6.3 Análisis multifuncional del material	39
3.6.4 Análisis técnico	40
3.6.5 Análisis de los factores físico-perceptivo motrices	40
3.6.6 Análisis temporal de Enlaces y Combinaciones	41
4. METODOLOGÍA	43
4.1 Unidad Didáctica	43
4.2 Estructura de las sesiones	45
4.3 Circuito multifuncional	46
5. PRESENTACIÓN DE DATOS O DE LA PROPUESTA	47
5.1 Introducción	47
5.2 Justificación legal	47
5.3 Temporalización	48
5.4 Objetivos	49
5.5 Contenidos	49
5.6 Metodología	50
5.7 Estructura de las sesiones	51
5.8 Enfoque de las diversas sesiones	52
5.9 Lecciones de la Unidad Didáctica	53
5.10 Evaluación	76
6. CONCLUSIONES	80
7. POSIBLES LÍNEAS DE TRABAJO	83
8. BIBLIOGRAFÍA	84
9. ANEXOS	89
Anexo 1: AGM salto a la comba	89
Anexo 1.1: Análisis del material	89

Anexo 1.2: Análisis técnico	90
Anexo 1.3: Análisis de factores	91
1.3.1 Perceptivo motrices	91
1.3.2 Físico motrices	92
Anexo 1.4: Análisis de enlaces y combinaciones	93
Anexo 2: Actividades en progresión con sus respectivos conceptos	95
Anexo 3: Cuaderno de campo para el alumnado	104
Anexo 4: Distribución del circuito multifuncional	111
Anexo 5: Actividades de cada estación en el circuito multifuncional	112
Anexo 6: Ficha de evaluación para el alumnado	120

0. INTRODUCCIÓN

Para finalizar mis estudios, he procedido a elaborar el Trabajo de Fin de Grado que se centra, principalmente, en el área de Educación Física en la etapa de Primaria donde se plasmarán aquellos aprendizajes que he obtenido a lo largo de mi formación profesional. En este documento se elabora una Unidad Didáctica donde se trabajará el salto a través de la comba para cuarto curso de Primaria mediante el Análisis Global del Movimiento, el cual va a permitir desarrollar dicha habilidad motriz sin dejarnos ningún aspecto a tratar.

El siguiente trabajo consta de varios apartados que voy a proceder a comentar a continuación. En primer lugar, se justifica la elección de dicho tema junto con la importancia de la Educación Física en el alumnado como área interdisciplinar y concluye con la importancia del salto como habilidad motriz básica, de forma que en esta parte se argumenta el por qué me he decidido por este tema en concreto.

En segundo lugar, aparecen los objetivos que establecen el camino a seguir pues están redactados en función con lo que pretendo obtener con este TFG. Para la elaboración de los mismos, se ha tenido en cuenta el tiempo, los medios o la formación que dispongo con el propósito de concretar este tema.

Después pasamos al apartado de la fundamentación teórica, parte fundamental del TFG pues en él se expone la información necesaria para después poder desarrollar la práctica en la que se basa esta propuesta. Esta sección empieza con un subapartado que tiene que ver con el origen y la evolución de la comba para situar al lector y a continuación se trata el tema del tiempo libre y de las relaciones sociales en el alumnado; luego se define el concepto de habilidad motriz y se realiza una clasificación de las mismas para luego finalizar con el desarrollo de las mismas que tienen los niños y niñas en esta etapa; después se concretarán los distintos tipos de saltos con una definición del mismo y a continuación se expondrán las distintas fases que hay en el salto; antes de terminar se citarán aquellos aspectos que intervienen en esta H.M.B. para que a la hora de

elaborar la práctica no se olvide ninguno de estos factores; y por último, dicho apartado concluirá con el AGM, el cual es fundamental en este TFG con lo que se profundizará y se hallará para qué es cada análisis.

El siguiente apartado gira en torno a temas de cómo se va a plantear la práctica para favorecer el proceso de E/A, es decir, nos encontramos con la metodología con la que se va a sostener esta propuesta didáctica. Para ello, se hablará del elemento utilizado para programar y planificar dicho proceso; de la estructura que se usará para desarrollar las diferentes sesiones que forman la Unidad Didáctica; y de un método de evaluación fundamental en este proyecto como es el circuito multifuncional.

Por último, se presentarán las conclusiones en relación con los objetivos que se han propuesto para este TFG y que he extraído gracias a la realización del mismo. Además, se propondrán algunas posibles líneas de indagación para proseguir en un futuro con este tema. Además, no nos podemos olvidar de la bibliografía utilizada para la elaboración de este Trabajo de Fin de Grado, que se encuentra al final de este documento.

1. JUSTIFICACIÓN

Para finalizar mis estudios del Grado de Educación Física, me dispongo a realizar el TFG donde plasmaré todos los conocimientos aprendidos durante esta etapa y más específicamente sobre la mención de Educación física.

En esta sección, trataré temas como son las razones de mi elección, la importancia de la Educación Física, las competencias utilizadas como área interdisciplinar y por último, la importancia del salto como habilidad motriz básica.

1.1 Razones de mi elección

En cuanto a las razones de mi elección, al cursar la asignatura de “Cuerpo, Percepción y Habilidad” de Francisco Abardía durante el último curso en el Grado de Educación Primaria con mención en Educación Física, me he dado cuenta que ha sido la más importante o una de las más trascendentales, tanto desde el punto de vista profesional como personal. Por lo que gracias a esto, tengo que decir que desde un primer momento tuve claro la elección de mi TFG para llevarlo a cabo, lo único que faltaba era concretar el tema a desarrollar.

Tras buscar información sobre diferentes temas, me decanté por diseñar una Unidad Didáctica centrada en el salto de la comba enfocada para alumnos y alumnas de Cuarto de Primaria, mediante el Análisis Global de Movimiento, término acuñado por Francisco Abardía (1998). Gracias a ello, va a permitir realizar una progresión abierta de actividades de dicha habilidad a través de la comba, dependiendo como he dicho anteriormente de las características del alumnado. Consiguiendo así que cada alumno y alumna pueda lograrlo de forma independiente, enfocándonos en el dominio de la habilidad y no en el número de repeticiones que son capaces de realizar en la tarea, es decir, centrándonos en la coordinación y en el equilibrio de la acción, obteniendo que cada actividad se ajuste al nivel de cada uno de ellos.

Como habilidad motriz que es el salto, se trabajará el tercer bloque de la Educación Física denominado “Habilidades motrices”. Además junto a este bloque, también estará el bloque 1: “Contenidos comunes” de forma transversal, dependiendo del nivel y las características madurativas de cada alumno y alumna, como recoge la LOMCE.

1.2 Importancia de la Educación Física

Creo conveniente resaltar la importancia que tiene la Educación Física en el alumnado, por lo que de acuerdo con lo expuesto por el *DECRETO 26/2016, de 21 de julio, por el que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León*, extraigo los siguientes párrafos:

“El área de Educación física tiene como finalidad principal desarrollar en las personas su competencia motriz, entendida como la integración de los conocimientos, procedimientos, actitudes y sentimientos vinculados a la conducta motora. Para su consecución además de la práctica, es necesario el análisis crítico que afiance actitudes, valores referenciados al cuerpo, al movimiento y a la relación con el entorno”.

Y es que la Educación Física también nos ofrece situaciones, materiales, recursos y contextos de aprendizaje variados, que:

“Permitan al alumnado conocer su propio cuerpo y sus posibilidades y desarrollar las habilidades motrices básicas en contextos de práctica”.

Considerando de vital importancia ofrecer y enseñar el valor que tiene la E.F, permitiendo un desarrollo integral en el alumnado y no únicamente en el aspecto físico sino como dice Calzada:

“La Educación Física es el desarrollo integral del ser humano a través del movimiento”. El término integral se refiere a todas la dimensiones del ser

humano, a saber: físico (cuerpo), mental (inteligencia), espiritual y social.
Calzada, (1996, p. 123).

Por lo que desde mi punto de vista, se puede garantizar que desde el área de Educación Física, el alumnado adquiere una formación integral.

1.3 Área interdisciplinar

Además, desde el área de Educación Física, se pueden trabajar otras áreas educativas mediante prácticas interdisciplinarias, que de acuerdo con lo expuesto por Barrena Pacheco (2010), me parece muy interesante su clasificación de las competencias básicas en relación con la Educación Física, tal y como se presenta a continuación:

Competencias Básicas	Cómo contribuye la Educación Física
C. matemática	Distintas distancias y al aprendizaje de la toma de la frecuencia cardiaca.
C. lingüística.	Vocabulario específico que aporta
C. conocimiento e interacción con el mundo físico.	Conocimiento de su entorno y de su propio cuerpo.
C digital.	Búsqueda de información mediante las TIC.
C. cultural y artística.	Distintos juegos populares y expresión corporal.
C. de aprender a aprender.	Resolución de situaciones de juego.
C. autonomía e iniciativa personal.	Organización de torneos y actividades.
C. Social y ciudadana.	Mediante la aceptación de normas.

1.4 Importancia del salto como habilidad motriz Básica

Para finalizar este apartado, quiero acentuar que el salto es una habilidad indispensable que se debe trabajar, dado que dicha acción puede tener lugar cada día en la vida de nuestros alumnos y alumnas, por lo que veo necesario que conozcan las fases del salto y

con la práctica, sepan controlar su cuerpo y así mejore su coordinación y adquieran un mejor control postural. Y en lo referido a la comba, nos da la posibilidad de a nivel coordinativo, mejorar la coordinación óculo- manual y óculo-pédica, además de aumentar el equilibrio y la agilidad. Contribuyendo dicha habilidad a acrecentar y a tonificar diferentes partes del cuerpo en lo que se refiere a la resistencia, velocidad, flexibilidad...

Además se debe considerar la posibilidad de realizar esta actividad tanto en el tiempo libre durante la jornada escolar como puede ser el recreo, como en su tiempo de ocio en su vida cotidiana debido a su carácter no competitivo dado que se puede llevar a cabo de diferentes maneras gracias a las grandes posibilidades que nos ofrece. De esta forma, beneficia las relaciones sociales y al utilizar su tiempo de ocio como algo educativo se desarrollan de forma integral al utilizar los aprendizajes significativos obtenidos en la escuela.

De esta forma, considero esencial que se trabaje dicha habilidad en el área de Educación Física, llevándolo a cabo a través de la comba, actividad que está cayendo en desuso y en el que considero que es un ejercicio muy completo para favorecer el desarrollo motor de los niños y niñas.

2. OBJETIVOS

En el siguiente apartado se formulan mis propósitos a trabajar en este proyecto con la finalidad de alcanzarlos a través de la elaboración de este TFG. Los objetivos planteados son los siguientes:

- Resaltar la importancia de la Educación Física en el desarrollo de los alumnos/as.
- Indagar el potencial que tiene el salto en el tiempo libre y su influencia en las relaciones sociales.
- Conocer y profundizar sobre las distintas fases del salto en la comba y clarificar sus conceptos para incorporar esta habilidad en el ámbito educativo.
- Indagar cómo influye esta habilidad motriz en el desarrollo del alumnado.
- Realizar una progresión de la comba, empleando el Análisis Global del Movimiento.
- Confeccionar un programa adecuado y beneficioso para mi porvenir como docente.

3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

En este apartado se reúne toda la argumentación teórica necesaria para favorecer el proceso de enseñanza-aprendizaje durante esta propuesta educativa.

Para empezar, se recoge la historia de la comba donde se incluye su origen y su evolución a lo largo de los años. Para ello, me he basado en algunos autores quienes la sitúan en un momento concreto en el tiempo a pesar de ser incierto.

A continuación, nos introducimos en el contenido de las habilidades motrices que al igual que en el otro apartado, me apoyo en diferentes autores para establecer una definición, con la intención de completarla desde mi punto de vista. Tras concretar este punto, desarrollaré varias clasificaciones para más tarde terminar con la evolución de las H.M. Lo que nos servirá para puntualizar después la definición de esta habilidad junto con los distintos tipos de salto que podemos observar.

Después se analizarán las diferentes fases que encontramos en los saltos y los factores que intervienen en ella, lo que nos ayudará a elaborar una progresión abierta de todo tipo de actividades sin olvidarnos ningún aspecto técnico a trabajar.

Por último pasamos al Análisis Global del Movimiento, apartado fundamental en este TFG con el que empezaré del mismo modo que en los otros puntos, es decir, con una definición para luego poder profundizar y descubrir para qué es cada análisis. Además de tratar aspectos como son las progresiones abiertas, su secuenciación y su evaluación.

3.1 La historia de la comba

A continuación, extraigo lo siguiente sobre el origen de la comba basándome en autores como Rueda y Redondo (2003):

A pesar de ser un juego que ha sido practicado en todo el mundo desde hace mucho tiempo, su comienzo y procedencia es incierta. Sin embargo, se han encontrado determinadas teorías que lo ubican entre los artesanos del antiguo Egipto, quienes lo utilizaban para su diversión. Además hay alusiones de que en la antigua China, durante la fiesta de año nuevo, era uno de los ejercicios favoritos a practicar.

Las posibilidades de la cuerda son tan grandes que algunos deportistas incluían en sus entrenamientos el salto de comba para su preparación. De esta forma, lo podemos ver en el ámbito educativo, pues se puede enfocar como método de calentamiento; de entrenamiento; como preparación física en el desarrollo de las capacidades físicas; como desarrollo de habilidades específicas... Tanto que el médico griego, Hipócrates (460-377 D.C), considerado padre de la medicina, aconsejaba saltar a la comba para mejorar la agilidad.

Respecto a este juego, encontramos diversas pinturas, que nos indican su importancia en la sociedad, reflejándose en cuadros como por ejemplo, *Saltando a la comba*, la Granja (Museo Sorolla, Madrid, España) un cuadro famoso del pintor español Joaquín Sorolla y Bastida (1863-1923). Existiendo incluso sellos postales que representan dicho juego como es en el caso de Bélgica (1966), Argentina (1983), Italia (1989), etc.

A principios de la década de 1970 Richard Cendali comenzó a difundir el salto de comba por EEUU y más tarde por todo el mundo. En sus entrenamientos como futbolista, tuvo que elegir entre 15 minutos de comba o realizar 1 hora de escalones. La comba al considerarla “de chicas”, eligió por la segunda opción pero al llegar el invierno cambió de opinión al tener que realizar los ejercicios en el exterior. Quien con el tiempo fue aumentando en progresión su dificultad, es decir, no solo realizaba saltos básicos sino que incluyó cruces de manos, doublés, etc.

Ahora muchos deportistas utilizan la comba como recurso para desarrollar su condición física, siendo un deporte que se practica en todo el mundo indistintamente, es decir, ya sea de forma competitiva o por diversión.

En la actualidad, podemos observar como se ha dado un paso hacia adelante al considerarlo como una disciplina deportiva de gran exigencia en términos de fuerza, agilidad y resistencia, demostrándose los beneficios de la comba y el esfuerzo tanto individual como en equipo. Siendo un deporte competitivo a nivel internacional, llamado “Skipping Rope” donde podemos encontrar diferentes modalidades enfocadas a la velocidad o a la resistencia con distintas categorías: de forma individual, en equipos con relevos...y en función de cuántas cuerdas se usen, es decir, una cuerda (single rope); dos cuerdas (wheels); tres o más cuerdas; o doble comba (doble dutch). Existiendo en España varios clubes de salto a la comba.

Esto me lleva a reflexionar sobre la evolución que ha tenido el salto de la comba, juego que antiguamente en España ha sido practicado mayoritariamente por niñas. Aunque hoy en día podemos ver una visión más abierta, conocido como un ejercicio completo que en el ámbito educativo ayuda a la formación del alumnado dado a la gran variedad de posibilidades que tiene. Siendo una actividad cuyo material que se utiliza es barato, lo que permite llevarlo a cabo en el área de Educación Física, además de poder usarse de forma individual o colectiva tanto en espacios abiertos como cerrados. Existiendo múltiples modalidades del salto a la comba que hace que sea un recurso valiosísimo con el que trabajar en Educación Primaria.

3.1.1 El tiempo libre y las relaciones sociales en el alumnado

A continuación, voy a proceder a tratar el tema del tiempo libre y de las relaciones sociales que se establecen en el alumnado gracias a determinadas actividades educativas.

Quiero desarrollar este asunto dado que una de mis intenciones con esta propuesta de trabajo es que los niños y niñas puedan disfrutar de estas actividades en su tiempo de

ocio ejecutando los aprendizajes obtenidos durante estas sesiones.

Para empezar, el tiempo libre como bien dice la palabra es un periodo donde estamos exentos de realizar una actividad por obligación y podemos destinar ese momento para divertirnos o descansar.

Según Trilla (1989) el ocio, independientemente de la actividad concreta de que se trate, es una forma de utilizar el tiempo libre mediante una ocupación libremente elegida y realizada cuyo mismo desarrollo resulta satisfactorio o placentero para el individuo.

Al comparar ambas definiciones compruebo que tienen relación estos términos, sin embargo hay autores que discrepan, sin ponerse de acuerdo en ambos vocablos pues algunos los usan como sinónimos, otros lo utilizan indistintamente y otros, como señala De Grazia (1996) dice que es del término “ocio” de donde surgen los demás conceptos.

El tiempo libre no hay que desaprovecharlo y mucho menos malgastarlo, por los grandes beneficios que tiene. El poder elegir una actividad que se desee con la finalidad de disfrutar, hace que los aprendizajes que se obtengan sean significativos. No solo eso, también propicia que nos formemos como personas y evitemos enfermedades por no realizar ninguna actividad física, es decir, por el sedentarismo.

Este periodo de tiempo es esencial en la vida de nuestros alumnos y alumnas pues les ayuda a crecer como personas donde aprenden, se relacionan, y en definitiva influye en su formación. Tal es así que si se aprovecha este tiempo de ocio, la calidad de sus vidas se verá favorecida y por consiguiente, mejorará su salud.

Un aspecto fundamental de las actividades que se llevan a cabo durante nuestro tiempo libre es la motivación, gracias al ambiente positivo que se crea en ellas, hace que la motivación sea mucho mayor que en aquellas que son de carácter obligatorio. Esto provoca que en ellas haya un mayor interés y participación por la seguridad que adquieren en uno mismo. De esta forma, se mejoran las relaciones sociales que son una parte fundamental de nuestras vidas y favorece el aprendizaje. Pues si no se está suficientemente motivado, el aprendizaje será deficiente, pudiendo derivar en fracaso

(González, 2005; Pintrich y Schunk, 2006). En cambio, con una buena motivación, el aprendizaje se ve favorecido.

Por lo que se puede afirmar que el contexto en el que interacciona el sujeto, como señala Nicholls (1989), condiciona tanto su orientación motivacional como algunas de las conductas que aparecen (Duda y Balaguer, 2007). Por lo que el rol del docente es fundamental ya que es uno de los principales agentes modificadores del clima motivacional en el que interactúan los alumnos (Granero-Gallegos y Baena-Extremera, 2014; Soini, Liukkonen, Watt, Yli-Piipari y Jaakkola, 2014).

Por otra parte, cabe señalar que Weber (1969) fue el primero en considerar el ocio como algo educativo al enseñar los beneficios que se obtienen de usar de forma adecuada el ocio, convirtiéndolo en un espacio humanizador lleno de sentido y también en el deseo de recuperar la armonía en la propia organización de los tiempos de cada persona.

Además se puede comprobar que el tiempo libre es un elemento integrador que ayuda al alumnado a su desarrollo integral. Por este motivo, la educación escolar se debe complementar con la educación que aparece durante este tiempo libre. Pues considero que el ocio es un tiempo formativo que se puede aprovechar para que los alumnos y alumnas complementen la tarea escolar, creando un ambiente idóneo para la interrelación socio-afectiva. Pues como destaca Delgado (1991) los diferentes estilos promueven la participación, el desarrollo cognitivo, la socialización o la creatividad.

En definitiva, considero que las actividades que se llevan a cabo por parte del alumnado en su tiempo libre suponen una parte fundamental en su formación integral siempre y cuando esas actividades estén bien elaboradas y planificadas, y que a su vez desarrolla habilidades interpersonales que fomenta las relaciones sociales por lo que una de mis finalidades con esta propuesta de trabajo es motivar al alumnado a practicar el salto de la comba en su vida cotidiana.

3.2 Las habilidades motrices en Educación Física en la etapa de Primaria

En el siguiente apartado me dispongo a definir según diversos autores el término de habilidad motriz para después realizar una clasificación y por último plasmar la repercusión que tiene su desarrollo en el alumnado durante la etapa de Primaria.

3.2.1 Concepto de habilidad motriz

Antes de comenzar definiendo el concepto de habilidad motriz, es necesario hacer un desglose de este término según su etimología. La palabra habilidad proviene del latín “habilitas” y hace referencia a la capacidad o aptitud que tiene el ser humano para llevar a cabo alguna actividad o tarea. Por otro lado, el término motriz tiene que ver con la acción de producir movimiento.

Al analizar a diversos autores quienes establecen en sus documentos la definición de habilidad motriz, aprecio como hay una relación entre ellas a pesar de no ser exactamente iguales. Por este motivo, he seleccionado varias de ellas con la intención de definirlo de una forma completa.

Según Knapp (1963) y basándose en Guthrie (1957), se entiende por habilidad “La 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”. Y Singer (1986) lo define como “toda acción muscular o movimiento del cuerpo requerido para la ejecución con éxito de un acto deseado”.

En cambio, unos años más tarde podemos observar en palabras de Batalla Flores (2000, p. 8) que la habilidad motriz es la competencia (grado de éxito o de consecución de las finalidades propuestas) de un sujeto frente a un objetivo dado, aceptando que, para la consecución de este objetivo, la generación de respuestas motoras, el movimiento, desempeña un papel primordial e insustituible.

Tras estas definiciones, podemos establecer una conclusión sobre el concepto de

habilidad motriz que en términos verbales se refiere a andar, correr, saltar, lanzar, etc. (Camerino y Castañer, 2006), que para su consecución se necesita de una capacidad madurativa y cuya finalidad es la de obtener un movimiento de forma eficiente ante una situación específica.

3.2.2 Clasificación de las habilidades motrices básicas

En el siguiente apartado me dispongo a mostrar diferentes clasificaciones de diversos autores, para poder encuadrar de una forma más adecuada el salto de la comba ya que existen numerosas clasificaciones al respecto.

En cuanto a la primera clasificación que quiero plasmar es la que hace Díaz Lucea (1999), ordenando las habilidades y destrezas motrices básicas en función de las estrategias, técnicas, acciones motrices, etc. una propuesta innovadora del aprendizaje de las H Y DMD, con el objetivo de solventar diferentes situaciones motrices.

En esta organización encontramos 8 tipos, que son: H y DMB espacio- corporales; H y DMB tempo-corporales; H y DMB instrumentales; H y DMB sociales; H y DMB de cooperación; H y DMB de oposición; H y DMB de cooperación-oposición; y H y DMB estratégicas.

En primer lugar, las H y DMB espacio- corporales son aquellas donde el sujeto interactúa con su cuerpo en un espacio determinado, donde el individuo tiene la posibilidad de hacer abundantes y diversas acciones motrices. En cambio, las H y DMB tempo-corporales son aquellas donde las personas interactúan con el tiempo, cuya finalidad es la de solventar situaciones utilizando el cuerpo y moviéndose con unas condiciones temporales concretas. Estas dos primeras habilidades son inseparables dado que cualquier habilidad se lleva a cabo en un espacio en concreto durante un tiempo determinado.

Después nos encontramos a las habilidades donde el individuo interactúa con un objeto, con el objetivo de dominarlo, son las llamadas H y DMB instrumentales, las cuales deben ser significativas, tener un interés en concreto y favorecer otros aprendizajes en el

alumnado.

Luego pasaríamos a las H y DMB sociales que están encaminadas al desarrollo de las capacidades expresivas y comunicativas del cuerpo, y sobre todo, al proceso de socialización del individuo.

La siguiente sería las H y DMB de cooperación, que como el mismo nombre dice, son aquellas donde el niño/a coopera con el resto de sus compañeros/as. Teniendo como finalidad solucionar un problema o una acción motriz ya sea de forma individual o en grupos sin la existencia de una competición entre ellos/as. En concreto, esta habilidad guarda relación con la habilidad citada previamente, pues al tener que cooperar se favorece la integración de todos los miembros/as del mismo equipo.

Ya terminando estarían las H y DMB de oposición, aquí de forma individual, el alumno o alumna se opone a la acción de uno o más oponentes para lograr un propósito. Este objetivo lo tienen también las H y DMB de cooperación-oposición, pero en esta ocasión el sujeto interviene con otros compañeros/as para cooperar conjuntamente en una acción, al mismo tiempo que se oponen al otro equipo.

Por último, las H y DMB estratégicas son las habilidades y destrezas que utiliza el individuo para solventar una situación motriz de forma consciente e intencionada a través de los procedimientos que considere oportunos.

Con esta clasificación, lo que pretende dicho autor es que durante el aprendizaje de determinadas habilidades motrices, los alumnos/as sean capaces de solucionar problemas motrices, interactuando en un espacio y en un tiempo con diferentes objetos a partir de estrategias y técnicas utilizadas por su parte durante el proceso de aprendizaje.

En cambio, a mi modo de pensar, se ajusta más la clasificación que hace Batalla Flores (2000) quien distingue cuatro grandes familias dentro de las habilidades motrices básicas: los desplazamientos, los saltos, los giros y el manejo y el control de objetos.

En cuanto a los primeros, su función es la de trasladar al individuo de un punto a otro

del espacio. Se puede distinguir entre desplazamientos habituales (marcha y carrera) y desplazamientos no habituales, estos últimos, a su vez se pueden distinguir entre desplazamientos activos que pueden ser horizontales (cuadrupedia), verticales (trepas) y de rozamiento menor (deslizamientos), aunque también encontramos los desplazamientos pasivos (transportes).

Respecto a los saltos, saltar es la acción en donde nuestro cuerpo gracias al impulso del tren inferior, conseguimos que no haya contacto alguno con la superficie. En este apartado hay múltiples variables según su dirección, como los son los saltos horizontales y verticales, en los cuales indagaré más adelante.

En tercer lugar, nos encontramos con los giros que son movimientos de rotación del cuerpo con múltiples variables de unos de sus ejes (longitudinal, transversal y anteroposterior).

Por último, dentro del manejo y control de objetos, podemos apreciar una gran variedad de acciones lo que dificulta su clasificación y descripción de ellos. De todas formas, identificamos las habilidades que se efectúan con las manos (bote, lanzamiento, recepción, golpeo, etc.); con los pies (golpeo, parada, conducción, etc.); con la cabeza (golpeo, parada, etc.) o mediante el uso de objetos (golpeo, parada, etc.).

Esta clasificación está basada en habilidades motrices básicas, que como podemos apreciar, tienen lugar en nuestra vida diaria, son comunes en las personas y sin ellas, no seríamos capaces de adquirir habilidades motrices más complejas.

Para finalizar este apartado, me gustaría acabar con la clasificación de Abardía y Medina (1997) que desde mi punto de vista me parece muy lícita. Al analizarla, se puede observar cómo se tiene en cuenta aquellos segmentos corporales que influyen en la ejecución de los movimientos. Es por ello que clasifican a las habilidades en torno a cinco criterios.

Los dos primeros puntos hacen referencia a los segmentos corporales. Por un lado nos enfocamos a la parte superior del cuerpo, es decir, al tren superior que está relacionado

con los lanzamientos y recepciones en donde encontramos habilidades como tirar, lanzar, recepcionar, bajar, subir, etc. Por otro lado, está el tren inferior vinculado a los desplazamientos, saltos y giros... en la que se localizan acciones como andar correr, saltar, girar, etc.

En cuanto a su tercer criterio para clasificarlas, tiene que ver con el material durante la realización de la acción. Aquí aparecen habilidades como transportar, tirar, lanzar...

También ambos autores tienen en cuenta si se necesita un desplazamiento para su ejecución, por lo que en esta categoría se encuentran habilidades tales como andar, correr, saltar, tirar, etc. Por último, incluye aquellas habilidades que tienen lugar en un espacio con unas características determinadas como es el medio acuático como por ejemplo, nadar, bucear, flotar...

Al examinar y profundizar esta clasificación, puedo afirmar que no tiene una estructura cerrada, es decir, en cada uno de los criterios encontramos habilidades que se repiten en los otros, afirmando que hay grandes variaciones y combinaciones que se pueden hacer con una misma habilidad en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

3.2.3 Desarrollo y evolución con la edad de las habilidades motrices

En el siguiente apartado, me dispongo a analizar sobre cómo evolucionan las habilidades motrices con la edad y para ello, voy a inspirarme en Batalla Flores (2000), quien afirma que durante los primeros meses de vida en las personas, se desarrollan las mismas conductas reflejas (innatas, no aprendidas y automáticas) como chupar o abrir los brazos y retrasar la cabeza.

Hacia los 14 meses, se empezará a agarrar objetos, gatear e incluso quedar sentado con la ayuda de un adulto, siendo unas conductas motoras muy parecidos en todos los individuos. Ya con una cierta edad, como a los seis años, el autor asegura que el ambiente donde se ha criado influye de forma significativa en los niños, dado que a esa edad ya pueden realizar habilidades motrices como lanzar alguna piedra, trepar a los árboles o nadar en el río.

Dicha diferencia se irá incrementando con la edad, dependiendo de los hábitos de vida de cada niño como por ejemplo, iniciarse en algún tipo de deporte lo que conllevará al dominio de las habilidades que se lleven a cabo en dicha actividad física.

En definitiva, el desarrollo motor humano parte de las conductas motoras innatas como reitera Batalla Flores (2000), pues nacemos con unos movimientos y actos reflejos parecidos en los sujetos que con el paso del tiempo dependiendo de factores como el medio físico, social y cultural en el que el individuo se desarrolla, provocando que conductas motoras ya aprendidas, se transformen en conductas motoras complejas y especializadas.

Según Contreras (1998) la adquisición de una habilidad por parte de un alumno/a va a repercutir en el aprendizaje de habilidades posteriores. Por lo que el aprendizaje debe de ser significativo de forma que lo aprendido anteriormente conecte con lo del presente a través de tareas motrices que estén al alcance del alumnado. Siendo un proceso largo que supone un gran esfuerzo ya que el desarrollo de una habilidad motriz no va a ser desde el principio sino que requiere una evolución progresiva, aumentando la dificultad en las actividades.

Además es importante destacar, como señalan Sánchez, Secas y González (1996), que las habilidades motrices en su desarrollo, se ayudan de las habilidades perceptivas ya que están presentes desde el día en el que nacemos, siendo importante en el desarrollo motriz del niño con el que con el paso del tiempo se consiga una habilidad específica a partir de una habilidad general.

También hay que señalar que el desarrollo motor es fundamental para el desarrollo global del niño/a pero que sin el dominio y la mejora de las habilidades motrices básicas no se puede llevar a cabo (Gallahue y Ozmun, 2002; Thelen, 2000). Por lo que se debe trabajar las HMB en Educación Primaria al facilitarnos diversos actos en nuestra vida cotidiana, puesto que son el “vocabulario básico” de nuestra motricidad que nos va a servir para desarrollar habilidades motrices más especializadas y específicas (Batalla,

2000).

Antes de acabar, me gustaría especificar cuando los niños y niñas son capaces de saltar y para ello, me voy a inspirar en el autor Wickstrom (1990). Como bien señala este autor, los niños y niñas en edad preescolar pueden comenzar a saltar cuando desarrollan la habilidad de correr, pues desde un punto de vista técnico ya se tiene las condiciones mínimas. Sin embargo, esta habilidad es más compleja que la de correr y requiere de unos aspectos específicos, dado que se necesita una mayor fuerza para efectuar el impulso y se debe ser capaz de coordinar movimientos más complejos mientras se está en equilibrio. Además aparte de estos factores que intervienen, no se puede dejar de lado la confianza y el valor que van a influir directamente en su ritmo para lograr esta habilidad.

Con los años los alumnos/as van desarrollando la habilidad de saltar lo que les permite realizar saltos cada vez más complejos. Es en este momento por el cual llegamos al salto de la comba que como bien dice Wickstrom (1990), saltar a la cuerda puede ser natural en lo que se refiere al realizar un salto vertical, en cambio, no lo es el movimiento de girar la cuerda pues es una habilidad donde la acción de brazos y piernas deben estar sincronizados. Señalando que los niños y niñas en edad preescolar pueden ejecutar esta habilidad.

El mismo autor, Wickstrom (1990), señala que cuando los alumnos y alumnas están aprendiendo a saltar a la comba, es curioso como se centran en hacer girar la cuerda y dan un único salto. En su desarrollo de la habilidad pasan por unas etapas comunes en la mayoría de los niños y niñas, como son girar y saltar al mismo tiempo; saltar de forma exagerada con la consecuencia de inclinar el tronco hacia adelante; el movimiento de los brazos que hace que tengan los codos bloqueados y no se realice el movimiento de las muñecas; o el efectuar un salto horizontal desde parado.

Estos problemas con el tiempo se van solucionando, consiguiendo realizar un salto vertical de forma consecutiva; que las manos se coordinen mejor; consiguen una rotación de los antebrazos al doblar los codos; y como aumentan la velocidad de la

cuerva, la elevación de las piernas en el impulso es menor.

En definitiva, el desarrollo de esta habilidad motriz se adquiere progresivamente gracias a la práctica, teniendo presente los aspectos técnicos a recordar. Dado que al progresar de forma gradual, disminuirán estos factores que limitan la acción y por consiguiente, empezarán a dominar la habilidad.

3.3 EL salto y sus tipos

En el siguiente apartado me dispongo a realizar una definición del salto junto con una clasificación, basándome en diversos autores ya que en cada tipo de salto los patrones motrices no son los mismos. Por lo que es importante conocerlos para saber dónde profundizar en cada momento.

Tras realizar una búsqueda exhaustiva de la definición del salto, hallo como los autores se basan en un aspecto concreto para definir dicha habilidad, el cual es la existencia de una fase aérea en donde el cuerpo no tiene contacto con la superficie.

A continuación muestro varias definiciones de diversos autores para corroborar lo dicho anteriormente:

“Los saltos implican un despegue de la superficie con o sin carrera previa y, de esta manera, la existencia de una fase aérea o de suspensión más o menos duradera y en la que normalmente se consigue el objetivo del salto y, finalmente, una caída o retorno a la superficie.” (Díaz, 1999, p. 133)

O por ejemplo:

“Movimiento producido por la acción de una o de ambas piernas mediante el cual el cuerpo del sujeto se aleja de la superficie de apoyo.” (Generelo y Lapetra, 1993, p. 461)

Sin embargo, algunos autores creen que el salto es un desplazamiento más. Por ello, me baso en Sánchez Bañuelos (1992, p.140) dado que lo considera una habilidad motriz

básica por su importancia en la actividad física, cuya definición es la siguiente:

“El salto, implica un despegue del suelo, como consecuencia de la extensión violenta, de una o ambas piernas. El cuerpo queda momentáneamente suspendido en el aire momentáneamente y es precisamente en esos breves instantes en los que el salto cumple su función, salvando un obstáculo, realizando un lanzamiento o recepción desde esta posición aventajada...”

En cuanto a los tipos de salto, me voy a inspirar en Williams (1983) y Haywood (1993) para realizar dicha clasificación, quienes clasifican los saltos en tres tipos: el salto vertical, el salto horizontal y el salto a la pata coja.

El primer salto, el vertical, tiene la finalidad de llegar a una altura determinada por lo que el impulso lo realizamos hacia arriba y caemos en el mismo punto donde empezamos, es decir, sin avanzar en el espacio.

Este salto es utilizado sobre todo en deportes como baloncesto, voleibol, etc. y se caracteriza ya que para pasar de la fase previa al impulso, se produce una flexión considerable en las articulaciones como cadera, rodilla y tobillo; en el impulso, las articulaciones flexionadas en la fase anterior, deben hacer una extensión completa; y en la fase de recepción y vuelo, las rodillas se deben flexionar para amortiguar la caída.

En cambio en el salto horizontal, nuestro cuerpo es trasladado a otro punto del espacio en un plano horizontal y su desarrollo es diferente al del salto vertical debido a que se realiza un contramovimiento del cuerpo hacia abajo a la vez que los brazos se extienden hacia atrás y hacia arriba; además, en el impulso se produce una extensión completa del cuerpo, pero sobre todo las articulaciones que se habían flexionado previamente, de tal forma que queden alineadas con el tronco y los brazos creando un ángulo de despegue de unos 45°; seguidamente, durante el vuelo, el tronco se adelanta y se flexionan las rodillas y la cadera para preparar la fase de recepción, en donde las rodillas permanecen flexionadas para amortiguar la inercia del desplazamiento.

Este tipo de salto se puede efectuar de diferentes formas, como por ejemplo, hacia atrás,

hacia delante o hacia los lados, empleándose en deportes como el atletismo o la natación.

Por último el salto sobre un pie o también llamado salto a la pata coja: es aquel que se caracteriza porque el impulso y la recepción se produce con una sola pierna, mientras que la pierna que no salta permanece flexionada. Por ejemplo, saltar a la comba con una pierna.

Además, ambos autores contemplan variantes en el salto, como son el salto de obstáculos que consiste en efectuar un salto con la finalidad de superar un obstáculo y en función de su tamaño o forma, los impulsos serán diferentes; y por otro lado, el salto combinado cuyo objetivo es alcanzar la altura y la distancia máxima al mismo tiempo, realizando un salto vertical y horizontal a la vez.

Antes de finalizar, creo conveniente plasmar la clasificación que hace Sánchez Bañuelos (1992) pues considera que hay diferentes tipos de salto según la forma de realizarlos: con o sin desplazamiento (fase previa); con un miembro, con dos o con otros segmentos corporales (fase de impulso); según su dirección, altura, profundidad o tiempo de suspensión (fase de vuelo); o con continuidad en la acción, final de la acción o la superficie del contacto (fase de recepción).

Mi intención al dar a conocer los distintos tipos de saltos es conocer los numerosos aspectos técnicos que hay en ellos, dado que hay que tenerlos en cuenta a la hora de programar nuestras actividades durante el proceso de enseñanza-aprendizaje. Además, nos ayudará a no caer en la repetición por su gran variedad y también nos permitirá construir una progresión en esos ejercicios en función del grado de dificultad que deseemos.

Para terminar este apartado es fundamental describir los aspectos técnicos a ejecutar durante el salto a la comba ya que esta propuesta didáctica trata de lo mismo.

En primer lugar, para efectuar de forma correcta el salto de la comba, es necesario ajustar la cuerda según nuestra estatura; En segundo lugar, durante el impulso las

rodillas apenas se tienen que flexionar porque se conseguiría una fase de vuelo alta, siendo inapropiada, y como consecuencia la recepción sería demasiado brusca. Para prevenir esta situación, se debe realizar una flexión de los tobillos de forma que tanto el impulso como la recepción se lleve a cabo con la punta de los pies.

Por otro lado, el cuerpo tiene que estar alineado pero sin una tensión del mismo para no cansarnos; además los codos han de estar pegados al cuerpo dado que el movimiento de la cuerda lo ha de realizar las muñecas y siempre con la vista al frente, para que nuestro cuerpo permanezca en equilibrio.

Si tenemos en cuenta estos aspectos técnicos y los ejecutamos correctamente, nos permitirá saltar durante un tiempo prolongado sin cansarnos y por consiguiente, evitaremos diferentes tipos de lesiones, ya sean musculares o articulares.

3.4 Las fases en los saltos

En este apartado voy a exponer y analizar las distintas fases de salto. Tras hacer un estudio del mismo, he podido comprobar cómo varios autores Díaz Lucea (1999) y Batalla Flores (2000) han indagado sobre ello, estableciendo unas fases comunes.

El autor Díaz Lucea (1999) expone que a pesar de la gran variedad de saltos que hay, hallamos cuatro momentos. Teniendo una fase previa al salto; después tendría lugar la batida o impulso que junto con la anterior condicionan la tercera, llamada fase aérea, que se trata del desplazamiento vertical u horizontal en el vuelo; y la última fase, la de recepción o caída, donde se produce el contacto con el suelo.

Ante esta clasificación, me dispongo a explicar cada acción de una forma concreta basándome en la clasificación del autor Batalla Flores (2000):

3.4.1 Fase previa

Para empezar tenemos la fase previa, es decir, toda acción que tiene lugar antes de realizar la batida o el impulso, la cual es muy variada dado que puede ser en movimiento o en estático. Dicha fase tiene como finalidad dejar al individuo en la mejor

situación posible para la fase del impulso.

En movimiento, la velocidad de desplazamiento tiene que ser óptima y no máxima para ejecutar de forma correcta el tipo de batida que deseemos. Además para realizar de forma eficaz la batida, nuestra colocación postural, es decir, nuestros diferentes segmentos (tronco, brazos, piernas...) deben estar en una postura óptima.

Se debe de evitar hacer una carrera larga dado que propiciaremos una fase aérea en donde prevalezca la velocidad y la poca altura. Ante este error, podemos limitar el espacio de velocidad para favorecer un salto más preciso consiguiendo ganar una mayor altura. Abardía, Medina y Martín (1996).

Para terminar esta fase, cabe destacar que la acción más común es una carrera para coger el impulso pero en algunos saltos no existe dicha fase al realizarlo en estático, como podemos observar en uno de los saltos de la comba al realizar el salto desde parado.

3.4.2 La batida

La fase del impulso o batida es el momento donde se define la trayectoria de la parábola del vuelo y que su ángulo va a depender de la velocidad tanto horizontal como vertical.

Abardía, Medina y Martín (1996) señala que dicha fase es ejecutada principalmente por el tren inferior, aunque también están involucrados los brazos y la cadera. Esta etapa nos permite mantenernos en el aire, caracterizada por la búsqueda de la altura.

Según autores como Mazzeo, E. y Mazzeo E. (2008) y Rius (2005) manifiestan que los saltos se pueden realizar con el apoyo de una o las dos piernas dependiendo de la forma que los alumnos/as crean conveniente utilizar mediante un descubrimiento guiado. Para que el movimiento sea fluido, si el apoyo es con los dos pies, las rodillas deberán estar flexionadas y los brazos tendrán que seguir el movimiento del cuerpo en la dirección del vuelo de una forma coordinada.

Para favorecer esta fase, quizá sea conveniente usar multiplicadores de la batida como

pueden ser el minitramp, el trampolín o desde una ayuda previa para ayudar a los niños y niñas a lograr un mayor impulso.

3.4.3 El vuelo

La fase de vuelo es aquella donde el individuo se halla suspendido en el aire. En dicha fase se pueden ejecutar diversos movimientos corporales, ya sean segmentarios o globales, sin afectar a la parábola del salto. Además la trayectoria del salto no se modifica al no haber ningún contacto con el suelo.

El objetivo en esta etapa es lograr el equilibrio corporal, es decir, mantener la estabilidad dado que nos va a permitir preparar una buena recepción en el salto de longitud; esquivar un obstáculo en el salto de altura; efectuar diferentes movimientos corporales en el salto de trampolín; o manejar diferentes objetos.

3.4.4 La recepción

Por último, la fase de la caída o recepción, como su nombre bien dice, es cuando se produce de nuevo el contacto con el suelo. Cuya finalidad es amortiguar la caída, absorbiendo la energía acumulada.

Esta fase es imprescindible automatizarla para conseguir una situación estable, asegurando la integridad física del alumno/a. Abardía, Medina y Martín (1996).

Sin embargo, esto se puede ver modificado dependiendo del salto que se realice o por el tipo de apoyo utilizado en esta última fase.

Por lo que para hacer una buena recepción, he investigado acerca de ello y de autores como Palmeiro y Pochini (2006) y Rius (2005), he extraído que la mejor recepción posible que hace que disminuya la probabilidad de lesión es con el apoyo simultáneo de los dos pies, acompañándolo de una flexión de las rodillas e inclinando de forma leve el cuerpo hacia adelante para mantener la estabilidad. Aunque todo esto dependerá del tipo de salto que se quiera llevar a cabo y en la superficie donde se realice, debido a que habrá que aplicar una mayor o menor flexión de las rodillas para mantener la actitud

postural.

Al igual que Abardeya, Medina y Martín (1996), creo conveniente trabajar la habilidad motriz básica de saltar a través del análisis global de movimiento, lo que nos va a proporcionar identificar las diferentes fases y trabajarlas en progresión, consiguiendo un aprendizaje de la habilidad sin descuidar el trabajo global de la acción de una forma lúdica.

3.5 Aspectos que intervienen en esta habilidad motriz básica

En este apartado se va a mostrar los aspectos motrices que influyen en el desarrollo del salto, por lo que hay que tenerlos en cuenta a la hora de programar las diferentes actividades para trabajar cada uno de ellos, de forma que se vean beneficiados al realizar dicha habilidad motriz.

En primer lugar se tratarán los diferentes factores en lo que se refiere a su definición y su clasificación, para luego mostrar de qué forma afectan en la evolución del salto.

Antes de empezar, es importante saber cuáles son los aspectos motrices primordiales para trabajar esta HMB.

Según Blández (1995, p. 47) considera que la coordinación, el equilibrio y la fuerza son los aspectos fundamentales para lograr con notoriedad esta habilidad. Además, afirma que hay otros factores que son también importantes en su desarrollo como por ejemplo la capacidad de determinación, la confianza en uno mismo y la ambición por superarse.

3.5.1 La coordinación

Para Abardeya y Medina (1997, p. 209) definen de la siguiente manera el concepto de coordinación:

“La coordinación es la habilidad que tiene el cuerpo o una de sus partes para desarrollar en secuencia ordenada, armónica y eficaz un gesto o acción determinados”.

Aunque también estimo oportuno plasmar otras definiciones de diversos autores dado que considero que la coordinación es una capacidad motriz muy amplia.

Pues Castañer y Camerino (1991) consideran que un movimiento es coordinado cuando se ajusta a los criterios de precisión, eficacia, economía y armonía. O según Jiménez y Jiménez (2002) es aquella capacidad del cuerpo para aunar el trabajo de diversos músculos, con la intención de realizar unas determinadas acciones.

Mi intención con estas definiciones, es lograr que el concepto de coordinación quede lo más completo posible a partir de estos autores. Siendo una conducta motriz básica en la que interviene el cuerpo y el espacio/tiempo.

La coordinación según Abardía y Medina (1997) está influenciada por el aprendizaje y las experiencias del individuo quien se desarrolla a la vez que la coordinación va evolucionando. Siendo un motivo por el que se vaya a trabajar en mi Unidad Didáctica dirigida para cuarto de Primaria.

Una vez aclarado el concepto, me dispongo a efectuar la clasificación, distinguiendo diferentes tipos de coordinación. Para ello, me voy a basar en la clasificación realizada por Abardía y Medina (1997), que a su vez se basaron en autores como Le Boulch (1983), Le Boulch (1990), Hahn (1988) y Rigal (1987).

En dicha clasificación encontramos dos tipos los cuales son: la coordinación dinámica general y la coordinación segmentaria.

La primera está presente en movimientos y acciones donde intervienen todos los segmentos del cuerpo o la mayoría. Esta coordinación recibe otro nombre como el de coordinación global. Acciones como los saltos, la carrera, las trepas... requieren de este tipo de coordinación pues está ligado a acciones donde se lleven a cabo desplazamientos.

En cuanto a la segunda, la coordinación segmentaria, se necesita para movimientos ejecutados con una parte específica del cuerpo, vinculados con objetos. En esta

categoría la vista tiene un papel protagonista por lo que aparecen la coordinación óculo-manual y óculo pédica, las cuales se utilizan para el uso de objetos junto con el empleo de las extremidades superiores o inferiores de nuestro cuerpo.

Por último, cabe destacar la importancia que tiene la coordinación en dicha habilidad, sobre todo la coordinación dinámica general ya que sin la coordinación de todos los segmentos corporales, nuestros movimientos serían imprecisos y no realizaríamos un buen impulso al no acompañar de forma adecuada los brazos a las piernas, obteniendo resultados insignificantes comparados con el esfuerzo realizado.

3.5.2 Equilibrio

En todas o la mayoría de actividades físicas, el equilibrio tiene un papel fundamental por mantener el control corporal, y en el salto no es una excepción. Como dice Abardía y Medina (1997) el desarrollo del equilibrio al igual que la coordinación, es paralela al desarrollo de la persona y a las experiencias somatosensoriales que va teniendo en su vida.

Autores como Desrosiers y Tousignant (2005, p. 79) definen el concepto de equilibrio de la siguiente manera:

“Mantener el centro de gravedad en el interior de la base de sustentación. Cuánto más se acerca el centro de gravedad a los límites exteriores de esa base, más precario es el equilibrio”.

A partir de esta definición, llego a la conclusión que los factores que intervienen en el equilibrio giran entorno a la base de la gravedad y a la base de sustentación por lo que un cambio en estos aspectos, conllevaría a tener que controlar o incluso recuperar la posición correcta para mantener el equilibrio.

Basándome en Abardía y Medina (1997), existen dos tipos de equilibrios: equilibrio estático y equilibrio dinámico.

En cuanto al primero, es la capacidad de permanecer en una postura sobre una base de sustentación estable sin desplazamientos del cuerpo. En cambio, el equilibrio dinámico

es la habilidad de mantener una posición realizando desplazamientos del cuerpo oponiéndose o ayudándose de la fuerza de la gravedad. (Abardía, 2017, Inédito).

Dicho aspecto tendrá un papel fundamental en la habilidad del salto sobre todo en la fase de caída, es decir, en las recepciones, debido a que para evitar caídas y posibles lesiones hay que mantener el control del cuerpo y amortiguar la caída al producirse el contacto de nuestras extremidades inferiores con la superficie.

3.5.3 La fuerza

En el salto, la fuerza también es un aspecto a tener en cuenta a pesar de no trabajarse directamente, por lo que es conveniente establecer una definición del mismo a partir de varios autores que presento a continuación, además de indagar qué beneficios tiene y cómo afecta en esta HMB.

Por un lado, según Zatsiorski (1989) la fuerza es la capacidad para superar la resistencia externa o de reaccionar a ella mediante tensiones musculares. Y en el artículo de Cancela y Farto (2003) lo definen como la cantidad de tensión que puede ser producida por un músculo en una contracción voluntaria.

Por otro lado Morales y Guzmán (2003) comentan que la fuerza tiene lugar en el día a día de cada persona pues en cualquier actividad por muy simple que sea el movimiento a ejecutar, la fuerza está involucrada.

De este modo, como se ha citado en la definición anterior, la fuerza es una cualidad motriz básica que encontramos en la realización de todos los ejercicios en una mayor o menor implicación y que con un programa adecuado, como señala Arruga (2000), se pueden obtener numerosos beneficios a través de la fuerza como por ejemplo, un aumento de la fuerza muscular lo que conlleva al desarrollo de la capacidad funcional del niño o niña y además protege las articulaciones; tener un menor riesgo de sufrir lesiones relacionadas con actividades lúdicas tanto en el presente como en un futuro; se produce un aumento de la densidad ósea y de la condición física; y se desarrolla la coordinación muscular, mejorando el control de la postura..

Durante la etapa de primaria, Cancela y Farto (2003) destacan que los niveles de fuerza en los niños apenas mejoran, pero con el que se puede conseguir una mejora de la coordinación.

Por este motivo, a pesar de no trabajarlo directamente en el salto, durante la carrera y el impulso tiene lugar dicha cualidad motriz básica ya que el cuerpo se desplaza en contra de la fuerza de la gravedad empleando la fuerza de los músculos, por lo que es recomendable usar multiplicadores de salto como el minitramp, con la finalidad de centrarnos en otros aspectos y no depender de la fatiga producida por el cansancio muscular al repetir una y otra vez los diferentes saltos posibles.

3.5.4 La lateralidad

Por último pero no menos importante, la lateralidad es un factor básico que sin ella va a dificultar el proceso de enseñanza-aprendizaje del alumnado.

Ante esta situación creo adecuado definir este término y fijar una clasificación con los diferentes tipos que podemos localizar.

Según Le Boulch (1990), la lateralidad es la traducción de un predominio motriz llevada sobre segmentos derechos o izquierdos y en relación con una aceleración de la maduración de los centros sensitivos-motores de uno de los hemisferios cerebrales.

En este mismo autor, Le Boulch (1997), me voy a basar para establecer los tipos de lateralidad que hay, aunque existen numerosas clasificaciones de otros autores. En su clasificación encontramos seis tipos de lateralidad:

- Diestro integral: en el que el niño/a es diestro en todas las partes de su cuerpo.
- Zurdo integral: en esta ocasión, es zurdo en todas las partes del cuerpo.
- Lateralidad indefinida: todavía no tiene afirmada la lateralidad.
- Diestro con retraso de la lateralidad.
- Zurdo para algunas actividades y diestro para otras, lo que se denominaría como ambidiestro.
- Zurdería contrariada: es el zurdo al que se le han impuesto realizar tareas con la

derecha.

Por lo general, en la etapa de Primaria ya tendrán afirmada la lateralidad, por lo que nuestra función será que la afiancen, pero también se hará hincapié en el otro segmento corporal para trabajarlo y desarrollarlo correctamente.

En el caso del salto, la lateralidad es fundamental por ejemplo a la hora de dominar el salto en un solo pie como puede ser en el salto de la comba, además de estar presente en la fase previa al salto como es el inicio de la carrera, en el impulso a realizar e incluso en la recepción. Siendo esencial dado que si el alumno no tiene todavía afirmada la lateralidad, fracasará en las actividades propuestas.

3.6 Análisis global del Movimiento (AGM)

Para acabar la fundamentación teórica, me dispongo a explicar qué es el AGM, apartado fundamental de este TFG al ser el método por el que desarrollaré el proceso de enseñanza-aprendizaje de esta habilidad motriz básica.

Para empezar, es necesario profundizar y descubrir todo lo que nos puede ofrecer dicho método, por lo que debe quedar claro lo que significa, el cual nos ofrece diferentes análisis con los que abordar todos los aspectos posibles para elaborar una progresión abierta en función de las características del alumnado. Por ello, es necesario que en esta parte se hable de temas como la progresión abierta, la estructura del AGM y su evaluación.

En palabras de Abardía y Medina (1997, p. 128), el Análisis Global de Movimiento se introdujo debido a la necesidad surgida en la asignatura Educación Física de Base al intentar aplicar los contenidos que en ella se manejan, y la entendemos como una estructura didáctica que pretende ayudar al futuro/a maestro/a especialista en E.F. a interpretar la motricidad desde una perspectiva global y abierta. Es, de algún modo, un proceso facilitador para elaborar progresiones “abiertas” y de esa manera poder diseñar sesiones de E.F. atendiendo por igual a aspectos como a la justificación de cada uno de los recursos utilizados en las sesiones; al acceso progresivo de las actividades

propuestas; y a la coherencia en cuanto a los aprendizajes que se desarrollan.

O en otras palabras de Abardía (2007, p. 18), es una forma de organizar y ordenar el trabajo didáctico que persigue el aprendizaje y la mejora de cualquier Habilidad o Conducta Motriz, teniendo en cuenta el grado de dificultad de ejercicios junto con la justificación argumentada de los conceptos de las diferentes actividades. Lo que favorece la elaboración de recursos para el desarrollo de las clases en Educación Física.

Cuyo objetivo según Abardía, Medina y Martín (1996, p. 11), gira en torno al proceso de enseñanza-aprendizaje donde se persigue educar al alumnado desde un planteamiento global y bajo dos perspectivas: la primera que atiende al respeto por los distintos niveles de dificultad de las tareas motrices y la otra, que da sentido a las intenciones motrices de lo que se ha propuesto.

De forma que con este método se tiene en cuenta todos los factores que intervienen en una habilidad motriz básica o específica, con lo que se consigue diseñar unas actividades en progresión de modo que se vaya aumentando la dificultad con la finalidad de dominar la habilidad que se esté desarrollando.

3.6.1 Progresión abierta

Mediante el AGM se consigue elaborar una progresión abierta que consiste en crear diferentes tipos de actividades ordenadas por el grado de dificultad, favoreciendo a los docentes a la hora de elegir dichas actividades dependiendo de las peculiaridades del alumnado.

Este método de enseñanza, tiene una peculiaridad y es que cada una de las actividades propuestas por el profesorado, va junto con un contenido conceptual con la finalidad de que el alumno/a aprenda aquellos aspectos técnicos necesarios para corregir posibles errores en la realización de la habilidad motriz que se esté trabajando.

Cabe destacar, que en el área de Educación Física en la mayoría de los casos, se busca trabajar las habilidades sin centrarnos en los conceptos que se desarrollan en las distintas actividades. Gracias al AGM y a las progresiones abiertas, esto puede

resolverse de modo que cada ejercicio vaya acompañado de su respectivo contenido conceptual con el que el alumno/a además de desarrollarse motrizmente, adquiera unos conocimientos específicos sobre este área. Esto se conseguirá si el propio individuo tiene la oportunidad de llevar a cabo las diferentes actividades propuestas con las que se dé cuenta de los errores que está realizando durante la ejecución de una HMB, de forma que sea consciente de lo que está haciendo en cada momento.

De acuerdo con Abardía (2007) confeccionamos y analizamos tantas actividades donde van aumentando de forma progresiva la dificultad porque una progresión de este tipo nos va a permitir adaptarla a cualquier individuo, favoreciendo el proceso de enseñanza-aprendizaje. Siendo este método el utilizado en esta U.D. como se demuestra en el Anexo 2.

3.6.2 Secuenciación

Para elaborar esta progresión abierta, es necesario seguir un proceso con el que poder profundizar y trabajar aquellos aspectos que queremos desarrollar durante la habilidad de forma eficaz.

De acuerdo con Abardía (2007) en primer lugar es necesario confeccionar un listado con las diversas habilidades motrices que nos interesan trabajar ya sea de forma directa o indirectamente. Tras elaborar el listado y elegir una H.M. en particular, debemos indagar y profundizar en todas sus facetas para poder después representar gráficamente la habilidad en función de los aspectos técnicos localizados en las diferentes fases de ejecución y así luego poder realizar los análisis de los factores físico-perceptivo motrices determinantes de la habilidad.

Además, hay que establecer qué habilidades motrices son compatibles para crear una serie de enlaces y combinaciones con dicha progresión, para después elaborar el Esquema de Progresión por Fases (Fase de Adaptación, Fase de Dominio y Fase de Perfeccionamiento).

En la primera fase, se busca la familiarización por parte del alumnado con la habilidad a

través de unas primeras actividades; en la segunda se introduce las técnicas básicas para efectuar la habilidad de forma segura; y en la última, el propósito es el de obtener un mayor dominio en la ejecución de la habilidad mediante un incremento en la dificultad de los ejercicios.

Por este motivo, a la hora de crear nuestra progresión, debemos llevar a cabo diferentes tipos de análisis:

3.6.3 Análisis multifuncional del material

En cuanto al primer análisis que se debe elaborar, es el del material. El material es un recurso educativo que hay que tener en cuenta a la hora de programar nuestras sesiones en el área de Educación Física, dado que las actividades van a depender según los objetos que utilicemos, es decir, según su textura, tamaño, dureza, calidad, peso, e incluso cantidad.

Incluir material en una determinada habilidad nos va a permitir aumentar las posibilidades de actuar de distinta manera en el momento de elaborar recursos, ofreciéndonos una enorme cantidad de ejercicios a realizar que nos ayudará a darnos cuenta de las diversas opciones de las que se puede utilizar un objeto. Siendo fundamental en el momento de confeccionar la progresión al ser un elemento motivador durante la práctica del alumno/a que facilita tanto el control y la organización de la sesión como el logro de los objetivos y de los contenidos.

En este análisis debemos incluir el equipamiento deportivo que los alumnos/as tendrán que llevar al aula, es decir, me refiero a la vestimenta deportiva y a la bolsa de aseo del alumnado pues una mala elección de la ropa puede suponer un grave problema en la realización de las actividades por lo que ellos son los responsables de dicho material.

En conclusión, dependiendo de los materiales disponibles que se encuentren en el centro, podemos elaborar diversas actividades que mejor se adapten a la habilidad motriz a confeccionar, garantizando la seguridad de los ejercicios y evitando posibles accidentes. Además de ayudar a crear un mayor número de estímulos en el desarrollo

motor del niño/a. Es de esta forma, como en el Anexo 1.1 se puede comprobar el análisis del material desarrollado para la planificación del material a usar en esta propuesta de trabajo.

3.6.4 Análisis técnico

En cuanto al segundo análisis a efectuar, se trata del análisis técnico de la habilidad que queremos llevar a cabo. De forma que en este análisis se hace un desglose de los diferentes segmentos corporales que intervienen en la acción con el objetivo de ejecutar correctamente la habilidad motriz a partir de los aspectos técnicos que desarrollemos en cada parte del cuerpo.

El análisis técnico es un recurso didáctico que nos facilita la elaboración de la progresión de las actividades dado que con ello podemos establecer unas fases para trabajar de forma específica cada aspecto técnico de cada parte de nuestro cuerpo. Además de ser clave para que los alumnos y alumnas sepan el por qué no ejecutan adecuadamente el movimiento, de forma que los alumnos/as aprendan el contenido conceptual para practicar los movimientos que se deben hacer con cada parte del cuerpo para efectuar correctamente la habilidad motriz.

Este análisis nos permite desarrollar de una forma más específica la habilidad al proporcionarnos los movimientos que hay que ejecutar. Por ello es apropiado diseñar una representación gráfica que nos ayude a localizar las diferentes fases que puede tener cada habilidad. Por este motivo en la realización de esta Unidad Didáctica, se puede ver efectuado este análisis en el Anexo 1.2.

3.6.5 Análisis de los factores físico-perceptivo motrices

Este análisis nos va a permitir conocer todos los aspectos relacionados con la habilidad motriz, de forma que a la hora de diseñar las actividades vamos a conocer los diferentes conceptos que se trabajan en cada ejercicio.

Dicho análisis tiene dos partes, la primera relacionada con los factores físico motrices donde intervienen diferentes capacidades físicas en la ejecución de la habilidad como

por ejemplo la fuerza, la velocidad, la flexibilidad, la resistencia... Por otra parte, los factores perceptivo motrices que tienen lugar durante la acción como por ejemplo, la coordinación, el equilibrio, la lateralidad, el sentido kinestésico, la dosificación del impulso, cálculo de distancias... que son las capacidades que tenemos de ponernos en contacto con nuestro entorno a través de los sentidos.

Como dice Abardía (2007, p. 26) nuestro propósito en este análisis es incidir en cada aspecto técnico conociendo sus dimensiones perceptivas y también los requerimientos físicos determinantes para su realización, de forma que obtengamos toda la información posible de los mecanismos y de ejecución que la habilidad requiere.

Por lo que en esta propuesta didáctica, mi finalidad en este análisis será detallar y analizar aquellos aspectos que intervienen durante el salto de la comba y a su vez me ayudará a ver cómo influyen estos factores en el alumnado, para saber que tienen que dominar exactamente para ejecutar correctamente la habilidad que estamos trabajando. En el Anexo 1.3 se puede observar la realización del mismo para esta habilidad motriz que se ha llevado a cabo.

3.6.6 Análisis temporal de Enlaces y Combinaciones

El último de los análisis a desarrollar es el análisis temporal que sirve para crear una gran variedad de actividades mediante enlaces y combinaciones con diferentes niveles de dificultad.

En este análisis establecemos tres columnas donde plasmamos lo que se va a ejecutar antes, durante y después de la habilidad motriz que estamos trabajando. Esto nos ofrece la posibilidad de unir diferentes habilidades beneficiando el proceso de enseñanza-aprendizaje al ajustarse al nivel de cada alumno y alumna.

Abardía (2007) destaca la importancia que tiene el realizar una representación gráfica de la habilidad pues nos va a permitir conocer diferentes enlaces y combinaciones posibles que podemos incluir antes o después, en nuestro caso, del salto a la comba.

Por este motivo, es importante confeccionar una lista de habilidades para determinar

más adelante aquellas que son compatibles durante el proceso de enseñanza-aprendizaje. De igual forma que en los anteriores apartados de estos análisis, se ha procedido a confeccionar este análisis en el Anexo 1.4 para enriquecer las posibilidades en la producción de actividades.

Para finalizar este apartado de la fundamentación teórica quiero acentuar que el AGM es un método flexible y práctico que puede ser usado por cualquier profesional de la Educación Física independientemente de su experiencia, ofreciendo un recurso de gran calidad para mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje.

4. METODOLOGÍA

A continuación se va a puntualizar la metodología aplicada para llevar a cabo esta propuesta educativa.

En primer lugar, nos encontramos con el apartado de la U.D., una propuesta de trabajo para llevar a cabo el proceso de enseñanza-aprendizaje. Además en dicho apartado se citará brevemente el AGM dado que dicha propuesta va a girar entorno a esta herramienta educativa.

Después, es necesario que las sesiones elaboradas en esta Unidad Didáctica tengan una estructura fija para favorecer dicho proceso de enseñanza, por lo que me baso en el modelo de Vaca (2008) para organizar de una forma apropiada las partes en las lecciones de Educación Física.

Por último, aparece el circuito multifuncional, en este subapartado me dispongo a explicar en qué consiste debido a que va a formar parte de la evaluación tanto por parte del alumno/a como del profesor durante la última sesión planificada en esta propuesta didáctica.

4.1 Unidad Didáctica

En el siguiente apartado, se va a exponer la información en relación a lo que es la Unidad Didáctica dado que este trabajo se enfoca desde esta perspectiva.

Para empezar, la U.D. es el tercer nivel de concreción curricular que nos va a servir para programar y organizar el proceso de enseñanza-aprendizaje, es decir, dependiendo del contexto donde nos encontremos, realizaremos una programación adaptada al tiempo que dispongamos (temporalización), a las características del alumnado y según el contenido que vayamos a desarrollar. A partir de ahí, se confeccionarán una serie de objetivos a conseguir en un tiempo establecido, con una metodología concreta que será a través de unas actividades propuestas en cada sesión y con una evaluación fijada con

antelación.

Para definir de una forma más concreta quiero basarme en la definición llevada a cabo por Ibáñez (1992, p. 13) en la que dice lo siguiente: “La unidad didáctica es la interrelación de todos los elementos que intervienen en el proceso de enseñanza-aprendizaje con una coherencia interna metodológica y por un periodo de tiempo determinado”.

Dichos elementos que menciona el autor, deben estar relacionados, es decir, los contenidos tienen que ser coherentes con los objetivos propuestos, con la metodología que deseemos trabajar y con el sistema de evaluación que llevemos a cabo.

La U.D. nos va a servir para responder una serie de preguntas relacionadas con el aprendizaje de los alumnos y alumnas: ¿Qué enseñar? (objetivos y contenidos); ¿Cómo enseñarlo? (actividades, recursos didácticos, materiales y organización tanto del espacio como del tiempo); ¿Cuándo enseñarlo? (secuenciación de las actividades); ¿Cómo evaluarlo? (criterios e instrumentos de la evaluación).

En definitiva, la Unidad Didáctica nos proporciona unos procesos de enseñanza-aprendizaje de calidad ya que nos da la posibilidad de organizar nuestra práctica educativa en función del grupo a quien va dirigido, implicando a los alumnos y alumnas de forma activa en sus aprendizajes y con la posibilidad de reaccionar y corregir aquellos hechos con la finalidad de acercarnos a esos objetivos marcados.

Para programar esta propuesta didáctica, se empleará el AGM del cual se ha hablado anteriormente, con lo que se conseguirá desglosar aquellos aspectos técnicos de la habilidad motriz a trabajar y de esta forma se conseguirá secuenciar cada sesión entorno a un aspecto en concreto, permitiéndonos realizar una progresión abierta de las diversas actividades que elaboremos.

4.2 Estructura de las sesiones

Una vez finalizado el apartado de la Unidad Didáctica, considero oportuno detallar el modelo a utilizar para desarrollar las diferentes lecciones que va a tener dicha U.D. Todas ellas van a seguir un mismo esquema, basándome en Vaca (2008), cuya estructura es considerada de “gran lección” y donde se observa tres partes bien diferenciadas: momento de encuentro; momento de construcción del aprendizaje; y momento de despedida.

El primero de ellos, una vez estamos en el gimnasio tras realizar el cambiado de calzado y ponerse la ropa deportiva,, se va a proceder a explicar en qué va a consistir la sesión, donde se expondrán los objetivos a lograr. Además, como la mayoría de las sesiones a de Educación Física son prácticas, en esta parte también se incluirá un calentamiento.

Una vez terminado el momento de encuentro, pasamos al momento de construcción del aprendizaje, es la parte principal donde se lleva a cabo el tema a tratar en dicha sesión. En esta fase, se desarrollan los objetivos específicos mediante una serie de juegos, ejercicios y actividades, desarrollando el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Por último, el momento de despedida o también llamado “vuelta a la calma”, consiste en reflexionar de forma grupal con el alumnado para observar si se han obtenido los objetivos marcados para dicha sesión, lo que servirá también para volver a nuestro estado normal después de haber realizado unas actividades de gran intensidad física, ya sea por reunirnos y comentar lo sucedido o por efectuar actividades de relajación y de estiramiento.

Considero fundamental utilizar este modelo de estructuración en mis lecciones de Educación Física dado que me permite planificar y organizar las diversas actividades que tenga en mente para las sesiones a desarrollar. De forma que al alumnado se le predispone a la hora de cambiar de actividad, lo que ayuda en el desarrollo de la práctica de la Educación Física y por consiguiente, en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

4.3 Circuito multifuncional

Para acabar la metodología me dispongo a tratar el tema de la evaluación. Más adelante, concretamente dentro de la propuesta didáctica se detallarán los métodos de evaluación que se han llevado a cabo.

Sin embargo, ahora voy a desarrollar el último procedimiento que usaré durante esta Unidad Didáctica como se puede ver en el Anexo 4 y 5, pues ante esta herramienta educativa como es el AGM, supone incluir también una metodología con el que poder evaluar al alumnado. Es así como nos encontramos con el circuito multifuncional que nos da la oportunidad de que los alumnos/as se autoevalúen a través del cuaderno de campo con el propósito de reforzar los aprendizajes obtenidos a lo largo de esta progresión, y también nos sirve a nosotros, como docentes, para evaluarlos en aspectos concretos dependiendo de los objetivos que hayamos propuesto.

Como el mismo nombre dice, se trata de un circuito donde se incluye las actividades más representativas e importantes de la U.D., para ello se deberá aprovechar todo el espacio disponible del aula, de forma que los alumnos y alumnas puedan ir rotando por las diversas actividades para trabajar todos los aspectos tratados en las sesiones anteriores de la habilidad motriz que se esté desarrollando, adaptándose cada ejercicio a las características del alumno/a en función de la dificultad que se crea conveniente.

Este recurso educativo, al profesorado le sirve para captar de forma eficaz la evolución que ha tenido cada alumno/a en la adquisición o en el dominio de la habilidad motriz básica o específica. pero no solo eso, sino que también permite que el alumnado se autoevalúe a través del cuaderno de campo, donde comprenda y aprenda los motivos del por qué le sale o no le sale la actividad, es decir, que conozca los diferentes contenidos conceptuales.

Por este motivo, lo que se pretende en esta última lección del proceso de enseñanza-aprendizaje más que ejecutar correctamente la actividad, es conocer la causa de que no les salga el ejercicio, pues lo otro se consigue con tiempo y práctica.

5. PRESENTACIÓN DE DATOS O DE LA PROPUESTA

5.1 Introducción

A continuación se elabora la Unidad Didáctica que gira entorno a una habilidad motriz, concretamente, el salto. Por ello, dicha Unidad se enfocará en el salto de la comba para trabajar esta habilidad en concreto y se realizará a través del Análisis Global de Movimiento, el cual se ha explicado anteriormente en el apartado de la Fundamentación Teórica. Lo que nos va a permitir trabajar dicha habilidad motriz en progresión de modo que los alumnos/as vayan avanzando a través de diversas actividades cuyo grado de dificultad será diferente dependiendo de las características del alumnado.

Esta propuesta a pesar de no haberse llevado a cabo, puede contextualizarse en el centro CEIP Jorge Manrique, ubicado en el centro de la ciudad de Palencia, exactamente, en el barrio de San Miguel, colegio donde he efectuado mi Prácticum II.

Con el fin de favorecer el proceso de enseñanza-aprendizaje, esta Unidad Didáctica está formada por diferentes apartados que además de servirnos para planificar y organizar la programación, también proporcionarán una coherencia en todo el proceso. Por lo tanto, esta U.D. surge del área de Educación Física con una serie de objetivos que se pretenden conseguir y que se van a trabajar junto con unos contenidos, mediante una metodología que más adelante se va a detallar.

5.2 Justificación legal

Con la presente U.D. se persigue que todos los alumnos y alumnas se desarrollen de forma integral; que permitan al alumnado conocer su propio cuerpo y sus posibilidades; y desarrollar las habilidades motrices básicas en su vida diaria.

De acuerdo con lo expuesto por el DECRETO 26/2016, 21 de julio, por el que se

establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León, el salto está situado en el bloque 3 pues es una habilidad motriz básica, y dicho bloque hace referencia a las “Habilidades motrices”. De forma que va a permitir que los alumnos/as indaguen en su potencial motor y a su vez que desarrollan sus competencias motrices básicas.

Los motivos de mi elección al trabajar esta H.M.B. a través de la comba es que en primer lugar lo considero un contenido idóneo debido a que es un material que se encuentra en todos los centros y cuyo coste es asequible. Además de ser un ejercicio muy completo que favorece el desarrollo motor de los niños y niñas, gracias a las múltiples posibilidades que nos ofrece. Creyendo que la comba proporciona que los alumnos/as se diviertan a la vez que aprenden por su carácter motivador.

Por último, el alumnado podrá adaptar su ritmo en función de las características y capacidades que tengan debido a que es una Unidad Didáctica elaborada a través del AGM, lo que va a permitir elaborar una progresión abierta de actividades con diferentes niveles de dificultad.

5.3 Temporalización

La presente Unidad Didáctica estará formada por siete sesiones, de una hora cada una de ellas. Se llevará a cabo a lo largo del tercer trimestre de forma que se aproveche el buen tiempo y así aprovechar las instalaciones del centro.

Hay que tener en cuenta que la última sesión estará enfocada tanto a la evaluación por parte del docente hacia el alumnado, como de autoevaluación de los mismos donde se ponga de manifiesto la evolución que han tenido y el aprendizaje de los contenidos conceptuales que se hayan trabajado. Desarrollándose a través del circuito multifuncional.

5.4 Objetivos

De acuerdo con lo expuesto por el DECRETO 26/2016, 21 de julio, por el que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León, me dispongo a redactar los objetivos específicos, teniendo en cuenta los objetivos generales de Educación Física en la etapa de Primaria, más concretamente, para cuarto de Primaria.

- Conocer y experimentar las distintas formas de saltar con una cuerda.
- Desarrollar los factores fisicomotrices y psicomotrices que intervienen en la comba.
- Conocer los diversos aspectos técnicos que intervienen en el salto de la comba.
- Identificar las distintas fases del salto.
- Desarrollar la coordinación óculo-manual/pédica a través de esta habilidad motriz básica.
- Identificar los principales factores que intervienen en el salto de la comba.
- Coordinar durante el impulso los diferentes segmentos corporales que intervienen en la acción.
- Descubrir la gran variedad de saltos que se pueden realizar tanto de forma individual como en parejas o grupos.
- Ofrecer las diversas posibilidades que nos permite este material.

5.5 Contenidos

Los contenidos que a continuación se van a exponer, nos van a ayudar a lograr los objetivos que se han citado previamente en el anterior apartado. Sin embargo, en esta ocasión nos vamos a encontrar con diferentes tipos de contenidos por lo que es necesario clasificarlos en tres tipos: los conceptuales, los procedimentales y los actitudinales.

Contenidos conceptuales:

- Conocimiento de los distintos tipos de salto con una comba.
- Identifica las fases que forman el salto.
- Distinción de los factores fisicomotrices y psicomotrices que intervienen en la comba.

Contenidos procedimentales:

- Coordinación de los diferentes segmentos corporales que intervienen durante el impulso.
- Realización de los distintos tipos de saltos atendiendo a sus distintas fases.

Contenidos actitudinales:

- Interés por dominar sus habilidades motrices.
- Intervención en todas las actividades aceptando las normas en cada una de ellas.
- Respeto hacia los compañeros y hacia sí mismo.
- Valora y cuida tanto el material como los espacios donde tiene lugar el proceso de E/A.

5.6 Metodología

En la metodología que me he basado para llevar a cabo la siguiente Unidad Didáctica, me baso en diferentes técnicas de enseñanza con la finalidad de favorecer lo máximo posible el proceso de enseñanza-aprendizaje.

En primer lugar, considero que no se debe dar la solución de forma directa, sino guiar al alumnado donde sean ellos mismos los partícipes en la obtención de los objetivos propuestos. Es por este motivo por el que se utilizará el descubrimiento guiado como principal método dado que implica cognitivamente al alumno/a y lo más importante es que el alumno es quien realiza la actividad, es decir, el profesor es un mero guía que ayuda al alumnado a través de preguntas bien formuladas y de esta forma es el propio alumno el que descubre. (Bruner, 1988). Por consiguiente, con este método los

alumnos/as son más protagonistas en el proceso de E/A.

El siguiente método a destacar que tiene lugar en esta propuesta de trabajo es que debido a que necesitamos desarrollar unas actividades adecuadas según las características del alumnado, nos vemos en la obligación de adecuar todas los ejercicios para que estén al nivel de cada uno, es decir, que les suponga un reto dado que si fueran muy fáciles las actividades no les motivaría, y si fueran extremadamente difíciles se llegarían a frustrar abandonando el ejercicio. Por lo que gracias a la progresión abierta por el cual está desarrollado esta U.D. conseguimos que los alumnos/as vayan avanzando en su proceso de enseñanza-aprendizaje a la vez que va aumentando el grado de dificultad de los ejercicios, siempre teniendo en cuenta las capacidades de cada alumno/a. Junto con esta progresión abierta, aparece en la última sesión el circuito multifuncional que también se ha hablado previamente como de la progresión abierta, es un método que va a permitir a los niños y niñas ser conscientes de su evolución y del aprendizaje obtenido a lo largo de todas las sesiones mediante una autoevaluación.

Por último, creo adecuado implantar un modelo donde los alumnos y alumnas se ayuden entre sí, favoreciendo su aprendizaje donde aprendan unos de otros. Es por lo que se utilizará el trabajo cooperativo para fomentar la convivencia entre ellos, el respeto mutuo y que se acepten tal y como son. Pues considero que cuando un niño/a es capaz de enseñar o ayudar a uno de sus compañeros/as, es que realmente ha interiorizado ese conocimiento. Para ello es necesario saber el nivel inicial de cada alumno/a pues dicho método no se podrá llevar a cabo si no se tienen conocimientos previos del contenido a desarrollar ya que dificultará el aprendizaje cooperativo.

5.7 Estructura de las sesiones

Todas y cada una de las lecciones que forman esta Unidad Didáctica tienen la misma estructura con tres partes claramente diferenciadas dando lugar a diversas situaciones educativas. Estos momentos son el momento de encuentro; el momento de construcción del aprendizaje; y el momento de despedida.

El primero de ellos, una vez estamos en el gimnasio tras realizar el cambiado de calzado y ponerse la ropa deportiva, se va a proceder a explicar en qué va a consistir la sesión, donde se expondrán los objetivos a lograr.

Una vez terminado el momento de encuentro, pasamos al momento de construcción del aprendizaje, es la parte principal donde se lleva a cabo el tema a tratar en dicha sesión. En esta fase, se desarrollan los objetivos específicos mediante una serie de juegos, ejercicios y actividades, desarrollando el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Por último, el momento de despedida o también llamado “vuelta a la calma”, consiste en reflexionar de forma grupal con el alumnado para observar si se han obtenido los objetivos marcados para dicha sesión, lo que servirá también para volver a nuestro estado normal después de haber realizado unas actividades de gran intensidad física, ya sea por reunirnos y comentar lo sucedido o por efectuar actividades de relajación y de estiramiento.

5.8 Enfoque de las diversas sesiones

Sesión 1: Enfocada al control postural “Conocemos nuestro cuerpo”.

Sesión 2: Relacionada con la fase del impulso “Nos preparamos para despegar”.

Sesión 3: Fase aérea y fase de recepción “¡A volar!”.

Sesión 4: Dedicada al agarra de la comba “Para poder saltar a la comba primero hay que agarrar”.

Sesión 5: Actividades relacionadas con los saltos “Saltamos como muelles”.

Sesión 6: Actividades de perfeccionamiento. “A mejorar se ha dicho”.

Sesión 7: Circuito multifuncional.

5.9 Lecciones de la Unidad Didáctica

TÍTULO DEL PROCESO DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE:

“¡A saltar todo el mundo!”

LOCALIZACIÓN: CURRÍCULO OFICIAL; DOCUMENTOS ELABORADOS:

Bloque 3: Habilidades motrices. Se recogen en este bloque contenidos que permiten al alumnado explorar su potencial motor a la vez que desarrollar las competencias motrices básicas, orientadas a adaptar la conducta motriz a los diferentes contextos que se irán complicando a medida que se progresa en los sucesivos cursos. Estas competencias suelen basarse en modelos técnicos de ejecución en los que resulta decisiva la capacidad de ajuste para lograr conductas motrices cada vez más eficaces, optimizar la realización, gestionar el riesgo y alcanzar soltura en las acciones.

JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO

Los motivos de mi elección al trabajar esta H.M.B. a través de la comba es que en primer lugar lo considero un contenido idóneo debido a que es un material que se encuentra en todos los centros y cuyo coste es asequible. Además de ser un ejercicio muy completo que favorece el desarrollo motor de los niños y niñas, gracias a las múltiples posibilidades que nos ofrece. Creyendo que la comba proporciona que los alumnos/as se diviertan a la vez que aprenden por su carácter motivador.

Por otro lado considero que se debe trabajar desde edades tempranas a partir de un trabajo interdisciplinar para poder luego dominar la habilidad motriz específica como es el salto a la comba.

CONTEXTO:

Responsable: Pablo Manchón Fernández.

Para desarrollar en el gimnasio con el alumnado de Cuarto curso de Primaria durante el tercer trimestre.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

DECRETO 26/2016, de 21 de julio, por el que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León.

DOCUMENTOS QUE SE ADJUNTAN:

En los anexos aparecen aquellos documentos utilizados y elaborados para llevar a cabo este supuesto práctico y favorecer el proceso de enseñanza-aprendizaje. En este apartado podremos encontrar el análisis efectuado para organizar y planificar las sesiones; las diferentes actividades utilizadas junto con su contenido conceptual; y la ficha de evaluación.

EL PROYECTO EN EL AULA, EN EL PATIO, EN EL PARQUE...**INTERDISCIPLINARIEDAD DEL PROYECTO**

En particular, el siguiente proyecto se lleva a cabo en un espacio en concreto como es el aula del gimnasio. Sin embargo, este tipo de contenidos se puede traspasar a otros lugares como puede ser el patio que dispone el centro o incluso, salir fuera del recinto para practicarlo. De esta forma, dicha actividad puede ofrecerse a la hora del recreo y no solamente practicar deportes conocidos en este tiempo de ocio y descanso.

Además trabajar esta habilidad motriz es importante al tener lugar en el día a día en los niños y niñas por lo que en este proyecto tiene como finalidad el proporcionar al alumnado un aprendizaje significativo de forma que lo puedan traspasar a su vida cotidiana y no quede en el olvido.

Por último, cabe señalar la importancia que recae en las familias, pues con su implicación existe la posibilidad de llevarlo a cabo fuera del aula que a pesar de ser dos espacios diferentes, son complementarios por lo que ayudará a favorecer una educación integral en sus hijos e hijas.

PREVISIONES PARA LA REGULACIÓN DE LA PRÁCTICA

Previas:

- Apuntes en la pizarra.
- Bolígrafos para las anotaciones en el cuaderno de campo.
- Preparación del material antes de que comience la sesión.
- Responsables del material.
- Tiempo disponible para la práctica.
- Tiempo empleado para cada actividad.
- Circuito multifuncional (seis estaciones).

EVALUACIÓN

- Conocen los distintos tipos de salto con una comba.
- Identifican las fases que forman el salto.
- Distinguen los factores fisicomotrices y psicomotrices que intervienen en la comba.
- Coordinan los diferentes segmentos corporales que intervienen durante el impulso.
- Realizan los distintos tipos de saltos atendiendo a sus diferentes fases.
- Tienen interés por dominar sus habilidades motrices.
- Intervienen en todas las actividades aceptando las normas en cada una de ellas.
- Respetan a sus compañeros/as.
- Valoran y cuidan tanto el material como los espacios donde tiene lugar el proceso E/A.

Primera sesión: Conocemos nuestro cuerpo “Control postural”.

Objetivos:

- Conquistar los diferentes segmentos corporales que intervienen en el salto.
- Averiguar aquellas posiciones corporales que nos permiten saltar de forma eficaz.

Materiales:

- Pelota bosu.
- Colchonetas.
- Ropa deportiva.
- Combas.

Momento de encuentro

Como se ha explicado en la estructura de las sesiones, este primer momento va a consistir en bajar a los alumnos y alumnas hasta el gimnasio; una vez allí se cambiarán de calzado para poder desarrollar sin ningún inconveniente la sesión; y por último se explicará en qué va a consistir la lección, es decir, compartir el proyecto con el alumnado. De esta forma, al ser la primera sesión de una Unidad Didáctica diferente, se comenzará por presentar el título de la U.D. para que los niños/as se sitúen.

Momento de construcción del aprendizaje

Actividad 1 “Equilibrio sobre pelota bosu”: Los alumnos y alumnas sobre una pelota de bosu deberán mantener el equilibrio el mayor tiempo posible.

- Variantes: equilibrio monopodal, dando saltos, apoyando los dos pies, con el ante-pie.
- Contenido conceptual:

- El centro de gravedad de nuestro cuerpo se sitúa en nuestro ombligo.

Actividad 2 “Reequilibrio del cuerpo tras recibir un contacto que nos haga desequilibrarse”: Los alumnos/as tratarán de reequilibrarse tras haber tenido un contacto que les haya desequilibrado.

- Variantes: equilibrio monopodal, variando la amplitud de la base de sustentación, en diferentes superficies, a diferentes alturas.
- Contenido conceptual: Separar los brazos de nuestro cuerpo nos proporcionará una mayor estabilidad.

Actividad 3 “La botella”: En grupos, un alumno/as se colocará en el medio y el resto en círculo, le moverán de un lado a otro.

- Variantes: equilibrio monopodal, con los ante-pies, con los talones, en diferentes superficies.
- Contenido conceptual: Cuanto mayor sea la base de sustentación, mayor será nuestro equilibrio.

Para terminar realizarán un ejercicio para enlazar con el resto de las sesiones y de esta forma se introduzca el material principal y así tengan un primer contacto para que puedan experimentar con ella.

Actividad 4 “La barca”: En grupos de tres, dos de ellos o ellas darán con la cuerda mientras el otro/a saltará en el medio. Con el tiempo irán cambiando de roles.

- Contenido conceptual: La flexión del codo me permite hacer un movimiento lateral del antebrazo, necesario para mover correctamente la cuerda.

Momento de despedida

Por último, nos reuniremos todos en círculo para comentar lo sucedido a lo largo de la sesión con el objetivo que ellos mismos reflexionen sobre lo que se ha trabajado y sobre lo ocurrido de forma que lo anoten en su cuaderno de campo como instrumento importante de evaluación, y de esta forma volver a la calma. Tras finalizar, los alumnos y alumnas se volverán a cambiar de calzado para poder seguir con su jornada escolar.

Segunda sesión: Nos preparamos para despegar “Impulso”.

Objetivos:

- Averiguar qué partes de nuestro cuerpo nos permiten realizar la fase de impulso en el salto.
- Controlar la posición de nuestros brazos y piernas para realizar esta fase del salto de forma eficaz.

Materiales:

- Ropa deportiva.
- Combas.

Momento de encuentro

Este primer momento va a consistir en bajar a los alumnos y alumnas hasta el gimnasio; una vez allí se cambiarán de calzado para poder desarrollar sin ningún inconveniente la sesión; y por último se explicará en qué va a consistir, es decir, se compartirá el proyecto con el alumnado.

Momento de construcción del aprendizaje

Actividad 1 “Balanceo de brazos hacia adelante y hacia atrás”: El ejercicio consiste en mover solamente los brazos para adelante y atrás en posición de salto.

- Variantes: equilibrio monopodal, dando saltos, apoyando los dos pies, con las punteras, en diferentes superficies.
- Contenido conceptual: Cuanto más amplio sea el balanceo de mis brazos, más impulso tendré a la hora de saltar.

Actividad 2 “Flexión de rodillas y ligera elevación del talón”: Los alumnos y alumnas flexionarán las rodillas y las extenderán, levantando un poco el talón, de forma que pongamos el peso en los ante-pies.

- Variantes: en diferentes superficies.
- Contenido conceptual: En la fase de impulso, las rodillas deben flexionarse formando un ángulo de 90°.

Actividad 3 “Tumbados a la pared”: Con la espalda apoyada en el suelo y con los pies pegados a la pared, nos impulsaremos alejándonos de la misma.

- Variantes: con un pie, alternando la fuerza del impulso con una pierna, lanzando una pelota.
- Contenido conceptual: La fuerza que ejercemos a la hora de saltar debe venir de nuestros ante-pies.

De nuevo en esta sesión, la última actividad coincidirá con la de la primera, es decir, haremos de nuevo “La barca” pero con una variante pues los alumnos/as que tengan que saltar se enfocarán en el impulso y lo realizarán con el ante-pie con la finalidad de que se vayan acostumbrando a esa forma de saltar para más adelante efectuarla en el salto de la comba.

- Contenido conceptual: La dorsiflexión de los tobillos nos permite ponernos de puntillas.

Momento de despedida

Por último, nos reuniremos todos en círculo para comentar lo sucedido a lo largo de la sesión con el objetivo que ellos mismos reflexionen sobre lo que se ha trabajado y sobre lo ocurrido de forma que lo anoten en su cuaderno de campo como instrumento importante de evaluación, y de esta forma volver a la calma. Tras finalizar, los alumnos y alumnas se volverán a cambiar de calzado para poder seguir con su jornada escolar.

Tercera sesión: ¡A volar! “Fase aérea y fase de recepción”.

Objetivos:

- Aprender la posición más óptima para asegurar la recepción.
- Descubrir la posición de mis pies que nos permite realizar una recepción de forma segura.

Materiales:

- Bancos suecos.
- Plinto.
- Espalderas.
- Colchonetas.
- Ropa deportiva.
- Combas.

Momento de encuentro

Este primer momento va a consistir en bajar a los alumnos y alumnas hasta el gimnasio; una vez allí se cambiarán de calzado para poder desarrollar sin ningún inconveniente la sesión; y por último se explicará en qué va a consistir, es decir, se compartirá el proyecto con el alumnado.

Momento de construcción del aprendizaje

Actividad 1 “Bajar desde el banco sueco”: Desde el banco sueco nos dejaremos caer.

- Variantes: Saltar desde el plinto y después desde las espalderas utilizando cama elástica o colchonetas para la recepción.
- Contenido conceptual: En la fase de recepción, debemos evitar realizar cualquier tipo de movimiento para mantener nuestra estabilidad.

Actividad 2 “Saltar desde una altura y flexionar las rodillas al caer al suelo”: Nos tiraremos de una altura pero en esta ocasión flexionamos las rodillas al caer.

- Variantes: Saltar desde el plinto y después desde las espalderas utilizando cama elástica o colchonetas para la recepción.
- Contenido conceptual: Cuanto más bajo esté nuestro centro de gravedad, mayor equilibrio tendremos.

Actividad 3 “Saltar desde una altura con el ante-pie”: Lo mismo que en la anterior actividad pero la recepción la haremos con los ante-pies.

- Variantes: Saltar desde el plinto y después desde las espalderas utilizando cama elástica o colchonetas para la recepción.
- Contenido conceptual: La estabilidad se da cuando consigo controlar mi cuerpo, independientemente de la posición que adopte.

De nuevo, la última actividad será la de “La barca” pero introduciremos otra variante. Esta vez los alumnos y alumnas tendrán que ser capaces de realizar varios saltos consecutivos realizando el impulso y la recepción con los ante-pies.

- Contenido conceptual: Para durar un mayor tiempo saltando, no tenemos que realizar un gran impulso en cada salto, y de esta forma dosificamos nuestra energía. Por lo que no hay que flexionar demasiado las rodillas.

Momento de despedida

Por último, nos reuniremos todos en círculo para comentar lo sucedido a lo largo de la sesión con el objetivo que ellos mismos reflexionen sobre lo que se ha trabajado y sobre lo ocurrido de forma que lo anoten en su cuaderno de campo como instrumento importante de evaluación, y de esta forma volver a la calma. Tras finalizar, los alumnos y alumnas se volverán a cambiar de calzado para poder seguir con su jornada escolar

Cuarta sesión: Para poder saltar a la comba primero hay que agarrar “Agarre”.

Objetivos:

- Conquistar la posición de nuestras manos y dedos que nos permiten agarrar la cuerda para posteriormente moverla.
- Dominar la posición de nuestros dedos para el agarre de la comba.

Materiales:

- Pelota de gomaespuma.
- Combas.
- Ropa deportiva.

Momento de encuentro

Este primer momento va a consistir en bajar a los alumnos y alumnas hasta el gimnasio; una vez allí se cambiarán de calzado para poder desarrollar sin ningún inconveniente la sesión; y por último se explicará en qué va a consistir, es decir, se compartirá el proyecto con el alumnado.

Momento de construcción del aprendizaje

Actividad 1 “Pelota de gomaespuma”: Apretaremos una pelota de gomaespuma con una mano. Con el puño lo más cerrado posible.

- Variantes: utilizar otro tipo de pelotas.
- Contenido conceptual: Los flexoextensores de los dedos me permiten agarrar el objeto.

Actividad 2 “La serpiente”: Consiste en sacudir por uno de los extremos la cuerda imitando el movimiento de la serpiente. Los alumnos/as que no tengan una cuerda, deberán saltar para evitar tocar a las serpientes.

- Variantes: con diferentes tipos de cuerda, tumbados, sentados, en equilibrio monopodal.
- Contenido conceptual: Para simular el movimiento de la serpiente deberemos realizar una continua extensión y flexión de nuestra muñeca.

Actividad 3 “El látigo”: Los alumnos y alumnas simularán tener un látigo con su cuerda y harán el movimiento característico.

- Variantes: con diferentes tipos de cuerda, tumbados, sentados, en equilibrio monopodal.
- Contenido conceptual: Para coger correctamente el látigo al igual que para saltar a la comba, agarraremos la cuerda con fuerza con un agarre cerrado pero con los pulgares hacia fuera.

Actividad 4 “Pásala”: Cada alumno/a con una cuerda practicará el movimiento para adelante sin saltar, solamente pasarla.

- Variantes: diferentes tipos de cuerda.
- Contenido conceptual: Para saber que la medida de una cuerda con respecto a mi altura es correcta, deberé coger cada extremo con una mano diferente, pisar la cuerda por la mitad y fijarme que cada extremo llegue a la altura de mis hombros.

De nuevo como última actividad será “La barca” pero aumentaremos la dificultad en los alumnos y alumnas que sujetan la cuerda pues deberán estar a la pata coja.

- Contenido conceptual: La base de sustentación es el área de superficie que abarcamos con nuestros puntos de apoyo. Por lo que al estar a la pata coja, nuestra base de sustentación se modifica y nuestra estabilidad es menor.

Momento de despedida

Por último, nos reuniremos todos en círculo para comentar lo sucedido a lo largo de la sesión con el objetivo que ellos mismos reflexionen sobre lo que se ha trabajado y sobre lo ocurrido de forma que lo anoten en su cuaderno de campo como instrumento importante de evaluación, y de esta forma volver a la calma. Tras finalizar, los alumnos y alumnas se volverán a cambiar de calzado para poder seguir con su jornada escolar.

Quinta sesión: Saltamos como muelles “El salto”.

Objetivos:

- Conocer y experimentar los diferentes tipos de salto.
- Averiguar las partes de nuestro cuerpo intervienen en el salto.

Materiales:

- Combas.
- Cuerda con un objeto atada a ella en uno de sus extremos.
- Ropa deportiva.

Momento de encuentro

Este primer momento va a consistir en bajar a los alumnos y alumnas hasta el gimnasio; una vez allí se cambiarán de calzado para poder desarrollar sin ningún inconveniente la sesión; y por último se explicará en qué va a consistir, es decir, se compartirá el proyecto con el alumnado.

Momento de construcción del aprendizaje

Actividad 1 “Salto imaginario”: Los alumnos/as realizarán el salto de la comba con sus respectivos movimientos de brazos y piernas pero sin tener una comba.

- Variantes: con distintos apoyos, en diferentes superficies, diversos ritmos.
- Contenido conceptual: Para saltar de manera adecuada deberemos tener una posición erguida en todo momento.

Actividad 2 “Relojito”: En círculo, los alumnos/as saltarán la cuerda cuando se acerque a ellos la cual será girada por el profesor.

- Variantes: con diferentes apoyos, diversos ritmos.
- Contenido conceptual: Para saber cuándo debo saltar la comba para evitar tropezarme con ella, estoy realizando un cálculo de distancias y velocidades.

Actividad 3 “Salto simple para adelante”: Los alumnos y alumnas practicarán el salto

de la comba hacia adelante.

- Variantes: con diferentes apoyos.
- Contenido conceptual: Para dosificar nuestro impulso, deberemos elevar ligeramente nuestros pies del suelo.

Actividad 4 “Saltos simples en movimiento”: Los alumnos saltarán con la cuerda en movimiento.

- Variantes: con los pies juntos, a la pata coja, alternando un pie y luego otro.
- Contenido conceptual: El salto está compuesto por varias fases: la fase de impulso; la aérea; y la de recepción.

Momento de despedida

Por último, nos reuniremos todos en círculo para comentar lo sucedido a lo largo de la sesión con el objetivo que ellos mismos reflexionen sobre lo que se ha trabajado y sobre lo ocurrido de forma que lo anoten en su cuaderno de campo como instrumento importante de evaluación, y de esta forma volver a la calma. Tras finalizar, los alumnos y alumnas se volverán a cambiar de calzado para poder seguir con su jornada escolar.

Sexta sesión: A mejorar se ha dicho “Actividades de perfeccionamiento”.

Objetivos:

- Controlar la potencia y velocidad de nuestro salto dependiendo de la actividad.
- Perfeccionar esta habilidad motriz básica mediante ejercicios complejos.

Materiales:

- Combas.
- Líneas amarillas.
- Ropa deportiva.

Momento de encuentro

Este primer momento va a consistir en bajar a los alumnos y alumnas hasta el gimnasio; una vez allí se cambiarán de calzado para poder desarrollar sin ningún inconveniente la sesión; y por último se explicará en qué va a consistir, es decir, se compartirá el proyecto con el alumnado.

Momento de construcción del aprendizaje

Actividad 1 “Salto hacia atrás”: Los alumnos/as saltarán pero hacia atrás.

- Variantes: con los pies juntos, a la pata coja, alternando un pie y luego otro.
- Contenido conceptual: Para saltar la cuerda justo cuando pasa por debajo de nuestro cuerpo es necesario la coordinación del giro y el salto.

Actividad 2 “Pata coja”: como su nombre indica, los alumnos y alumnas a través de la comba saltarán con un solo pie.

- Variantes: en estático, en movimiento.
- Contenido conceptual: Un equilibrio monopodal significa que el peso de nuestro cuerpo recae en una de las extremidades inferiores.

Actividad 3 “Salto cruzado”: Los alumnos/as tendrán que cruzar los brazos e introducirse por la cuerda en el momento que salten.

- Variantes: con los pies juntos, a la pata coja, alternando un pie y luego otro.
- Contenido conceptual: Para realizar correctamente el salto de la comba cruzado, los brazos se cruzarán a la altura de nuestro estómago formando una “X” en el momento en el que la comba descienda.

Actividad 4 “Circuito para saltos con desplazamiento”: Los alumnos/as deberán recorrer un circuito con la comba, el cual estará formado por unas líneas amarillas (o pintado con una tiza) que tendrán que evitar tocar y a su vez girar en la dirección que se indique.

- Variantes: diferentes tipos de salto, el tempo.
- Contenido conceptual: Para poder avanzar saltando a la comba es necesario realizar pequeños saltos horizontales en la dirección a seguir.

En cambio para aquellos alumnos/as que no puedan efectuar de forma adecuada cada una de las anteriores actividades, seguirán practicando a través del ejercicio de “La barca” el salto. Sin embargo, en esta ocasión se añadirán una serie de enlaces y combinaciones para aumentar el grado de dificultad de la actividad como por ejemplo que los alumnos/as que sean los encargados de mover la cuerda, se deberán mover al mismo tiempo que dan a la comba.

Momento de despedida

Por último, nos reuniremos todos en círculo para comentar lo sucedido a lo largo de la sesión con el objetivo que ellos mismos reflexionen sobre lo que se ha trabajado y sobre lo ocurrido de forma que lo anoten en su cuaderno de campo como instrumento importante de evaluación, y de esta forma volver a la calma. Tras finalizar, los alumnos y alumnas se volverán a cambiar de calzado para poder seguir con su jornada escolar.

Séptima sesión: Circuito Multifuncional.

Objetivos:

- Recordar los factores que intervienen en la habilidad motriz del salto.
- Ser capaz de evaluar su propia evolución a través de los aprendizajes obtenidos en las diferentes sesiones.

Materiales:

- Pelota bosu.
- Colchonetas.
- Bancos suecos.
- Plinto.
- Espalderas.
- Pelota de gomaespuma.
- Cuerda vertical.
- Cuerdas.
- Combas.
- Líneas amarillas.
- Tiza.
- Ropa deportiva.

Momento de encuentro

Este primer momento va a consistir en bajar a los alumnos y alumnas hasta el gimnasio; una vez allí se cambiarán de calzado para poder desarrollar sin ningún inconveniente la sesión; y por último se explicará en qué va a consistir, es decir, se compartirá el proyecto con el alumnado.

Momento de construcción del aprendizaje

En esta sesión se llevará a cabo el circuito multifuncional que estará formado por seis estaciones con la finalidad de evaluar al alumnado y que ellos mismos se evalúen mediante el cuaderno de campo. De esta forma, se observará su progresión y evolución al repasar los contenidos trabajados en las anteriores sesiones.

Cada alumno/a estará aproximadamente unos 6-8 minutos para que les dé tiempo a pasar por cada fase y para apuntar en su cuaderno de campo los contenidos que se trabajan en cada actividad.

Las estaciones estarán distribuidas por todo el gimnasio con la finalidad de aprovechar el máximo espacio posible. (Cabe señalar que el número de las siguientes actividades va en función de número puesto en el Anexo 2).

- En la primera estación se trabajará el control postural y estará formada por las actividades de dicha sesión:
 - Actividad 2 “Equilibrio sobre pelota bosu”.
 - Actividad 3 “Reequilibrio del cuerpo tras recibir un contacto que nos haga desequilibrarse”.
 - Actividad 4 “La botella”.

Además aparte de estas actividades se introducirá una más:

- Actividad 1 “Balanceo del tronco sobre una pierna”: Los alumnos y alumnas se balancearán de un lado a otro.
 - Variantes: con la pierna flexionada, con objetos, en diferentes superficies (colchoneta), con los ojos cerrados.
 - Contenido conceptual: Para estar equilibrados debemos tener el tronco alineado, la cabeza en una posición neutra y la mirada tiene que estar puesta en un punto fijo.

- En la segunda estación se trabajará el impulso y estará formado por:
 - Actividad 5 “Balanceo de brazos hacia adelante y hacia atrás”.
 - Actividad 7 “Flexión de rodillas y ligera elevación del talón”.
 - Actividad 9 “Tumbados a la pared”.

Además se incluirá la actividad 8 “Flexión de rodillas con el tronco inclinado”: donde los alumnos y alumnas flexionarán las rodillas e inclinarán el tronco un poco para adelante.

- Variantes: diferentes superficies.
- Contenido conceptual: En el salto horizontal, nuestro cuerpo debe estar ligeramente inclinado para dar dirección a nuestro salto.
- En la tercera estación se trabajará la fase aérea y la fase de recepción:
 - Actividad 10 “Bajar desde el banco sueco”.
 - Actividad 13 “Saltar desde una altura y flexionar las rodillas al caer al suelo”.
 - Actividad 14 “Saltar desde una altura con el ante-pie”.

Además se incluirá otra actividad 12 llamada “Recepción sobre una pelota bosu”: Al realizar un salto, efectuaremos la recepción en una pelota bosu.

- Variantes: en equilibrio monopodal, con las rodillas flexionadas, recepción con los ante-pies, cogiendo una pelota.
- Contenido conceptual: Para realizar una recepción segura deberemos caer con nuestros ante-pies.
- La cuarta estación estará formada por las actividades enfocadas al agarre:
 - Actividad 16 “Pelota de gomaespuma”.
 - Actividad 18 “La serpiente”.
 - Actividad 19 “El látigo”.
 - Actividad 25 “Pásala”.

Además se incluirá una última actividad 24 llamada “Cowboy”: Los alumnos y

alumnas simularán tener un lazo de cowboy que moverán por encima de sus cabezas y realizarán movimientos circulares.

- Variantes: variando los ritmos y velocidades.
- Contenido conceptual: Al movimiento que hace mi muñeca al rotar se denomina circunducción.
- En la quinta estación aparecerán las actividades relacionadas con el salto:
 - Actividad 34 “Salto imaginario”.
 - Actividad 32 “Relojito”.
 - Actividad 36 “Salto simple para adelante”.
 - Actividad 37 “Saltos simples en movimiento”.

Aparte de estas actividades, se introducirá el ejercicio 38 “Saltos con cambios de ritmo”: Cada alumno/a con una comba, saltarán e irán variando el ritmo dependiendo de las indicaciones del profesor.

- Variantes: desplazándose por el espacio, en estático, variando el ritmo y la velocidad.
- Contenido conceptual: Durante el salto de la comba, nuestros codos deben estar lo más pegados al cuerpo.
- Por último, la última estación será la de perfeccionamiento:
 - Actividad 39 “Salto hacia atrás”.
 - Actividad 40 “Pata coja”.
 - Actividad 42 “Salto cruzado”.
 - Actividad 41 “Circuito para saltos con desplazamiento”.

En esta estación se añadirá la actividad 43, llamada “Dobles”: Los alumnos/as tendrán que ser capaces de pasar dos veces la cuerda con un solo salto.

- Variantes: con diferentes tipos de cuerdas.
- Contenido conceptual: Nuestra velocidad va a depender de la rapidez

con la que ejecutemos el movimiento.

En todas las estaciones, excepto en la quinta, se introducirá la actividad 26 “La barca” pero en cada una de ellas se realizará una variación para enfocarla a lo que se esté trabajando en cada parte del circuito como se hizo en cada sesión.

Momento de despedida

Por último, nos reuniremos todos en círculo para comentar lo sucedido a lo largo de la sesión con el objetivo que ellos mismos reflexionen sobre lo que se ha trabajado y sobre lo ocurrido de forma que lo anoten en su cuaderno de campo como instrumento importante de evaluación, y de esta forma volver a la calma.

Al ser la última sesión, realizarán diversas fichas de evaluación y las pegarán en el cuaderno dado que al terminar la U.D., se les recogerá a cada uno/a su respectivo cuaderno de campo. Tras finalizar, los alumnos y alumnas se volverán a cambiar de calzado para poder seguir con su jornada escolar y dará por concluida la Unidad Didáctica.

5.10 Evaluación

A lo largo de las diferentes sesiones que forman esta Unidad Didáctica va a existir diferentes momentos donde intervenga el proceso evaluador. En estos momentos se utilizarán diferentes tipos de evaluación con la finalidad de abordar desde varias perspectivas si los objetivos específicos se han cumplido.

Ante esta necesidad de usar distintos tipos de evaluación, en un primer lugar voy a explicar en qué van a consistir los tres primeros, es decir, la evaluación inicial, formativa y sumativa.

El primero de ellos, también llamado evaluación diagnóstica, se lleva a cabo antes de emprender el proceso E/A con la finalidad de obtener información del nivel de partida con el que empieza el alumnado para saber si los objetivos propuestos son adecuados. Por lo que el propósito de utilizar dicha evaluación es decretar el nivel con el que el alumno/a empieza dicho proceso educativo; identificar aprendizajes previos para evitar que los objetivos ya estén dominados, o por el contrario reconocer posibles carencias que dificulten la adquisición de los objetivos planteados y así plantear actividades en función de sus características.

Por este motivo, en dicha evaluación no se debe poner nota y puede ser de manera individual o grupal dependiendo si queremos hallar las peculiares específicas del alumnado.

Después se llevará a cabo la evaluación formativa, o también llamada continua, que tendrá lugar ya una vez haya empezado el proceso de enseñanza-aprendizaje. Este tipo de evaluación nos va a permitir determinar los posibles errores u obstáculos que surgen por lo que nos va a dar la posibilidad de reajustar los objetivos y orientar a los alumnos y alumnas.

El propósito de utilizar este método de evaluación durante todo el proceso es el de informar del progreso que ha tenido el alumnado y de localizar las carencias que se han

apreciado en ellos con el objetivo de corregirlas. Este tipo de evaluación debe ser continua, cualitativa e individual.

Por último, nos encontramos con la evaluación sumativa, también llamada final, que nos sirve para comprobar los conocimientos que han adquirido en este proceso de enseñanza-aprendizaje en relación con el punto de partida donde iniciaron. De este modo, es con esta evaluación con la que obtenemos información si los objetivos se han cumplido. Por lo que nuestro objetivo al usar dicha evaluación es la de evaluar el aprendizaje del alumnado al terminar la Unidad Didáctica.

Además de todo esto, se utilizará en particular otros métodos más para comprobar todo lo dicho anteriormente.

El primero de ellos, tiene que ver con la observación durante las actividades que realizan los niños y niñas durante este proceso por lo que es necesario que dicha observación sea directa y continua, es decir, que se desarrolle a lo largo de todas las sesiones a cada uno de los alumnos y alumnas.

En segundo lugar, será esencial que los alumnos/as trabajen con un cuaderno de campo con la finalidad de que plasmen a modo de reflexión lo característico de las sesiones en donde además plasmen los aspectos técnicos, es decir, los contenidos conceptuales que se desarrollen junto con la actividad.

Con el cuaderno de campo, no solo se pretende ser un método de evaluación para calificar a cada alumno/a sino también que sea un medio de aprendizaje con el que ellos mismos analicen si han aprendido o no el concepto que se pretende enseñar en cada actividad.

En cada sesión, además de explicar en una línea en qué consiste la actividad, tendrán que incluir el contenido conceptual que se enseña y ellos han aprendido. También podrán incluir y anotar algún tipo de observación que ellos mismos hayan percibido al realizar cada una de las actividades. De esta forma, al final de cada sesión, tendrán un tiempo dedicado a la realización de estas tareas y así, poder reflexionar sobre lo

sucedido que deberán reflejar en el cuaderno.

Con ello, no se pretende que sea una tarea costosa a elaborar por parte del alumnado ya que su calificación no será definitiva ni determinante, dado que se quiere ver en parte los aprendizajes que han desarrollado y en qué grado se han obtenido.

Para facilitar el proceso, se les dará la representación gráfica de cada actividad para que con una explicación sencilla se entienda perfectamente el ejercicio propuesto. Los dibujos serán sencillos, en cambio, sí que se deben incorporar ciertos detalles a esas figuras para que con un simple vistazo y con la lectura de la actividad sitúe al alumno/a. Por este motivo, los dibujos que aparezcan en las actividades tendrán que tener unos elementos característicos, por ejemplo para saber la dirección del “monigote” será fundamental incorporarle la nariz para conocer en qué dirección está mirando; también será importante representar una superficie para situar gráficamente en qué lugar se va a realizar el ejercicio; y si fuese necesario incorporar unas flechas de dirección para comprender el movimiento de esa acción.

Aparte de todo esto, el contenido conceptual de cada actividad, al igual que su explicación debe ser breve por lo que está en manos del profesor transmitir los diversos aspectos técnicos de una forma clara y concisa con el que el alumnado lo pueda interpretar de manera concreta en su cuaderno.

En conclusión, la elaboración del cuaderno de campo sirve de guía para el alumnado; para informar; y tanto para evaluar como para autoevaluarse. Donde se tiene una información valiosa con un lenguaje sencillo y técnico que ayuda a la consecución de los objetivos propuestos. En el Anexo 3 se encuentra el cuaderno de campo relacionado con esta propuesta de trabajo.

Para finalizar, en la séptima sesión de la Unidad Didáctica se procederá a utilizar el último método de evaluación. Este método se ha hablado anteriormente el cual es el circuito multifuncional que nos da la oportunidad de que los alumnos/as se autoevalúen a través del cuaderno de campo con el propósito de reforzar los aprendizajes obtenidos a

lo largo de esta progresión, y también nos sirve a nosotros, como docentes, para evaluarlos en aspectos concretos dependiendo de los objetivos que hayamos propuesto.

Los criterios de evaluación que tendré en cuenta para evaluar todo el proceso serán los siguientes. Este proceso se llevará a cabo a través de una ficha como se puede comprobar en el Anexo 6:

- Conocen los distintos tipos de salto con una comba.
- Identifican las fases que forman el salto.
- Distinguen los factores fisicomotrices y psicomotrices que intervienen en la comba.
- Coordinan los diferentes segmentos corporales que intervienen durante el impulso.
- Realizan los distintos tipos de saltos atendiendo a sus diferentes fases.
- Tienen interés por dominar sus habilidades motrices.
- Intervienen en todas las actividades aceptando las normas en cada una de ellas.
- Respetan a sus compañeros/as.
- Valoran y cuidan tanto el material como los espacios donde tiene lugar el proceso E/A.

6. CONCLUSIONES

Para concluir el TFG, me dispongo a redactar las conclusiones obtenidas tras realizar este trabajo.

En primer lugar, he de decir que gracias a mi formación durante estos cuatro años en la universidad, me ha servido para exponer todo el aprendizaje obtenido de la asignatura “Cuerpo, Percepción y Habilidad” que he cursado durante el último curso en el Grado de Educación Primaria con mención en Educación Física.

En segundo lugar, para la realización de este trabajo me propuse justificar la elección de mi tema por lo que quise enfocar dicho apartado a la importancia que tiene la Educación Física y la Habilidad Motriz Básica en el desarrollo de las personas, y así poder indagar sobre los diferentes apartados que iba a tener la Fundamentación Teórica. Por este motivo, realicé una lista con diversos objetivos que se han ido alcanzando a medida que se ha ido profundizando en el tema.

Tras finalizar este documento, puedo afirmar que la Educación Física a pesar de tener un papel secundario en la Educación, es una de las áreas más completas dado que permite al niño/a conocerse a sí mismo, teniendo en cuenta sus capacidades y limitaciones. Además es la única asignatura donde interviene el cuerpo y mente favoreciendo el desarrollo integral del alumno/a que incluso, favorece las relaciones sociales entre ellos. Por lo que aparte de desarrollarse en ellas, las habilidades motrices básicas se logran las relaciones interpersonales y de grupo.

Tal es la importancia que tiene esta asignatura en los niños/as que permite trabajar contenidos que se puedan trasladar a su vida cotidiana. Al hablar sobre el tiempo libre y de las relaciones sociales en el alumnado, puedo confirmar que esta propuesta de trabajo centrada en el salto de la comba tiene una enorme utilidad y puede practicarse en su tiempo libre, gracias a su carácter poco competitivo y a las grandes posibilidades y opciones de las que se puede enfocar este tipo de actividades. Beneficiando sus

relaciones sociales al no ser una actividad obligatoria por practicarse en su tiempo de ocio y por ser un material perfecto para fomentar la socialización por su enfoque tanto individual como colectivo.

Este periodo de tiempo es esencial en la vida de nuestros alumnos y alumnas pues les ayuda a crecer como personas donde aprenden, se relacionan, así que en definitiva influye en su formación. De forma que si se aprovecha este tiempo de ocio, la calidad de sus vidas se verá favorecida y por consiguiente, mejorará su salud. Por lo que desde este ámbito educativo una de mis intenciones es despertar la motivación con esta propuesta para favorecer el proceso educativo, pues con una buena motivación se facilita la adquisición de aprendizajes significativos que lo podrán poner en práctica en su vida diaria como actividad física y así, favorecer su desarrollo integral ya sea en el tema afectivo, social, motor o cognitivo.

Siendo un ejercicio muy completo con enormes enlaces y combinaciones que junto con su carácter lúdico presentan numerosas ventajas en los programas educativos que favorece el desarrollo motor de los niños y niñas a la vez que se divierten por su carácter motivador. Al mismo tiempo que se puede practicar en cualquier espacio, cuyo material es realmente barato, lúdico y educativo. Es un contenido flexible a todas las edades por lo que se puede trabajar desde edades muy tempranas a partir de un trabajo interdisciplinar ya sea en el ámbito escolar como en el extraescolar.

En lo referido a la Fundamentación Teórica, ha sido un apartado vital para la consecución de los objetivos pues en ella se ha investigado acerca de las Habilidades Motrices, también se ha analizado los diferentes saltos con sus respectivas fases y se han examinado los factores que intervienen en dicha habilidad motriz con lo que ha incrementado mi aprendizaje en este área de estudio. Al tener una visión global sobre este asunto considero que sobre todo en esta etapa de Primaria, permite al alumnado estabilizar y fijar sus acciones. De esta forma los alumnos/as se desarrollan de una forma integral al conocer su propio cuerpo, con lo que consiguen ejecutar movimientos rápidos y precisos, y a su vez averiguan sus capacidades y sus límites.

Esta búsqueda de información junto con el desarrollo del Análisis Global del Movimiento, me ha proporcionado llevar a cabo una propuesta educativa más enriquecedora al poder organizar y planificar la Unidad Didáctica de una forma más concreta, y así saber qué orden debía llevar para efectuar una adecuada progresión en los alumnos y alumnas, sin dejarme ningún aspecto a trabajar. Pues al elaborar los diversos análisis que componen el AGM, he conseguido elaborar una progresión abierta con diferentes tipos de actividades ordenadas por el grado de dificultad, que me favorecerá a la hora de elegir dichas actividades dependiendo de las características del alumnado en donde se ponga en práctica esta U.D.

Además de tener un orden las diferentes actividades propuestas, es necesario que se integren en una estructura prefijada para favorecer el proceso de enseñanza-aprendizaje. Por este motivo, es por el que en cada una de mis sesiones está compuesta claramente por tres fases que ayuda a la hora de cambiar de ejercicio, con el propósito de predisponer al alumnado según la intencionalidad educativa que tenga en ese momento, lo que beneficia el desarrollo de la práctica en Educación Física.

Antes de terminar, quiero señalar que al confeccionar este documento ha sido beneficioso para mi porvenir como docente, pues ha supuesto un reto donde he tenido que plasmar mis conocimientos conseguidos durante mi formación y me ha hecho decidir en diferentes aspectos para encaminar mi trabajo hacia mi propósito.

Para finalizar, debo de dar las gracias a todas las personas que me han ayudado no solamente en esta última etapa sino también a lo largo de estos cuatro años que además de adquirir un valioso aprendizaje en lo que se refiere al tema profesional, también me ha hecho crecer y madurar a nivel personal. Por otra parte, quiero agradecer a mi tutor Francisco Abardía Colás por haber sido mi guía y mi estímulo en la redacción de mi TFG, que me ha brindado las herramientas necesarias para perfeccionar mi Trabajo Fin de Grado.

7. POSIBLES LÍNEAS DE TRABAJO

En este último apartado, me gustaría destacar algunas posibles líneas de trabajo para continuar con este proyecto y obtener un mayor desarrollo del mismo en un futuro.

Para empezar, a pesar de ser un supuesto práctico, considero que es beneficioso tanto para los alumnos/as como para los profesores de Educación Física que puede llegar a servir para orientar y encaminar a los docentes a la hora de programar una Unidad Didáctica sobre este contenido. Incluso, animo a futuros profesionales a elaborar un estudio del mismo para poder realizar una comparación sobre los resultados y conclusiones obtenidas, y así lograr un mayor aprendizaje por nuestra parte por el hecho de profundizar sobre el tema.

De este modo, una de mis intenciones es despertar el interés y la motivación dentro de los especialistas de Educación Física ya que considero que es un contenido idóneo para trabajar en esta etapa de Primaria, que está cayendo en desuso y en el que considero que es un ejercicio muy completo para favorecer el desarrollo motor de los niños y niñas.

Cabe señalar que esta propuesta está dirigida para cuarto de Primaria pero gracias al Análisis Global de Movimiento, conseguimos trabajar aquellos aspectos que intervienen en cada una de las diferentes habilidades motrices. Por ello, este trabajo se puede enfocar para cualquier internivel en Primaria pero adaptando las actividades a las características del alumnado dependiendo de cual sea su nivel de motricidad.

Por último, antes se ha comentado que uno de mis deseos era estimular a los maestros y maestras sobre este contenido. Sin embargo, no podemos obviar que esta misma intención también va dirigida a los niños y niñas para que salgan a la calle a practicar ejercicio físico y así evitar fomentar las actividades sedentarias. Por lo que sería interesante estudiar la posibilidad de traspararlo como una actividad extraescolar donde los chicos y chicas puedan dominar y practicar dicha H.M.B. desde un enfoque lúdico.

8. BIBLIOGRAFÍA

Abardía Colás, F. Medina Sánchez, D. y Martín Vega, M^a.A. (1996). *Desde la habilidad motriz hacia la acrobacia. Propuesta para elaborar recursos en E.F. basada en la reflexión de la práctica en grupo*. Palencia: Universidad de Valladolid. pp. 11.

Abardía Colás, F. y Medina Sánchez, D. (1997). *Educación Física de Base. Manual didáctico*. Palencia: Asociación cultural cuerpo, educación y motricidad. pp. 128-209.

Abardía, F. & Medina, D. (1998). *Patinaje en línea: Elaboración de recursos en Educación Física*. Palencia: Universidad de Valladolid.

Abardía, F. (2007). *Método AGM de conducción de motos*. Madrid: Sunday. pp. 18-26.

Abardía, F. (2017-2018) Apuntes de la asignatura: *Cuerpo, Percepción y Habilidad*. Palencia: Universidad de Valladolid, Facultad de Educación de Palencia. Inédito.

Arruda, M. (2000). *Musculação, diabéticos, osteoporóticos, idosos, crianças y obesos*. Rio de Janeiro: Sprint.

Barrena Pacheco, P. I. (2010). Educación física: una alternativa a la obesidad. *Revista Autodidacta*, v. 1 n. 2, pp. 14-22.

Batalla Flores, A. (2000). *Habilidades motrices*. Barcelona: Inde. pp. 8.

Blández Ángel, J. (1995). *La utilización del material y del espacio en Educación Física. Propuestas y recursos didácticos*. Barcelona: Inde. pp. 47.

BOCyL núm. 142. DECRETO 26/2016 (21 de julio de 2016).

Bruner, J. (1988). *Desarrollo cognitivo y educación*. Madrid: Morata.

Calzada Arijá, A. (1996). *Educación Física: 1º y 2º Enseñanza Secundaria Obligatoria*. Madrid: Gymnos. pp. 122-127, 169.

Camerino Foguet, O. y Castañer Balcells, M. (2006). *Manifestaciones básicas de la*

motricidad. Lleida: Universitat de Lleida.

Cancela J. M^a. y Farto E. (2003). El desarrollo evolutivo de la fuerza en niños y niñas prepuberales: pautas de intervención. *Tándem*. [Versión electrónica]. *Revista Tándem* 11.

Castañer, M. y Camerino, O. (1991). *La E. F. en la enseñanza primaria*. Barcelona: Inde.

Contreras, O. (1998). *Didáctica de la Educación Física, un Enfoque Constructivista*. Barcelona: Inde.

De Grazia, S. (1966). *Tiempo, trabajo y ocio*. Madrid: Tecnos.

Delgado, M. A (1991). *Estilos de enseñanza en la educación Física. Propuesta para una reforma de la enseñanza*. Granada: ICE.

Desrosiers, P. y Tousignant, M. (2005). *Psicomotricidad en el aula*. Barcelona: Inde. pp. 79.

Díaz Lucea, J. (1999). *La enseñanza y aprendizaje de las habilidades y destrezas motrices básicas*. Barcelona: Inde. pp. 133.

Duda, J.L. y Balaguer, I. (2007). Coach-created motivational climate. En Jowett, S. y Lavallee, D. (Eds.), *Social psychology in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics. pp. 117–130.

Gallahue, D. y Ozmun, J. (2002). *Understanding motor development*. Madison (WI): Brown and Benchmark.

Generelo, E., y Lapetra, S. (1993). *Habilidades y destrezas básicas: análisis y evolución*. En *Fundamentos de Educación Física para enseñanza primaria*. Barcelona: Inde. pp. 443-484.

González, M. T. (2005). *El Espacio Europeo de Educación Superior: Una nueva oportunidad para la universidad*. En Colás Bravo, P. y De Pablos Pons, J. (Coords.), *La*

Universidad en la Unión Europea. El Espacio Europeo de Educación Superior y su Impacto en la Docencia. Málaga: Aljibe. pp. 27-55.

Granero-Gallegos, A., & Baena-Extremera, A. (2014). Predicción de la motivación autodeterminada según las orientaciones de meta y el clima motivacional en Educación Física. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 25, 23-27.

Guthrie, E. R. (1957). *La psicología del aprendizaje*. Nueva York: Harper Brothers.

Hahn, E. (1988). *Entrenamiento con niños*. Barcelona: Martínez Roca.

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

Ibáñez, G. (1992). Aula de Innovación Educativa. *Revista Aula de Innovación Educativa*, 1, pp. 13.

Jiménez, J. y Jiménez, I. (2002). *Psicomotricidad. Teoría y programación*. Barcelona: Escuela Española.

Knapp, B. (1963). *La habilidad en el deporte*. Valladolid: Miñón.

Le Boulch, J.; (1983). *El desarrollo psicomotor desde el nacimiento a los 6 años*. Madrid: Doñate.

Le Boulch, J.; (1990). *La educación por el movimiento en la edad escolar*. Barcelona: Paidós.

Le Boulch, J. (1997). *El movimiento en el desarrollo de la persona*. Barcelona: Paidotribo.

Mazzeo, E. y Mazzeo E. (2008). *Atletismo para todos. Carreras, saltos y lanzamientos*. Buenos Aires: Stadium.

Morales del Moral, A. y Guzmán Ordóñez, M. (2003). *Diccionario de la educación física y los deportes*. Colombia: Gil Editores.

- Nicholls, J. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Palmeiro, M.A. y Pochini, M. (2006). *La enseñanza de las destrezas gimnásticas en la escuela*. Buenos Aires: Stadium.
- Pintrich, P. R. y Schunk, D. H. (2006). *Motivación en contextos educativos: Teoría, investigación y aplicaciones*. Madrid: Pearson.
- Rigal, R. (1987). *Motricidad Humana*. Madrid: Pila Teleña.
- Rius Sant, J. (2005). *Metodología y Técnicas de Atletismo*. Barcelona: Paidotribo.
- Rueda Villén, B. y Redondo Moreno, D. (2003). ¿Qué es la comba? Algo más que un juego. *Tándem Didáctica de la Educación Física*, nº 12, julio 2003. pp. 22-38.
- Sánchez Bañuelos, F. (1992). *Didáctica de la Educación Física y el deporte*. Madrid: Gymnos. pp. 140.
- Sánchez, J. M. R., Secadas, F., & González, S. S. (1996). *Desarrollo de habilidades en niños pequeños*. Madrid: Ediciones Pirámide.
- Singer, R.N. (1986). *El aprendizaje de las acciones motrices en el deporte*. Barcelona: Hispano Europea.
- Soini, M., Liukkonen, J., Watt, A., Yli-Piipari, S., & Jaakkola, T. (2014). Factorial validity and internal consistency of the motivational climate in physical education scale. *Journal of Sports Science and Medicine*, 13, 137-144.
- Thelen, E. (2000). Motor development as foundation and future of developmental psychology. *International Journal of Behavioral Development*, vol. 24(4), pp. 385-397.
- Trilla, J. (1989). *Tiempo libre y educación infantil*. *Enciclopedia práctica de la pedagogía*. Madrid: Planeta.
- Vaca, M.J., Varela, M.S. (2008). *Motricidad y aprendizaje. El tratamiento pedagógico*

del ámbito corporal. Barcelona: Graó. pp. 3-6.

Weber, E. (1969). *El problema del tiempo libre. Estudio antropológico y pedagógico*. Madrid: Editora Nacional.

Wickstrom, R. L. (1990). *Patrones Motores Básicos*. Madrid: Alianza Deporte.

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

Zatsiorski, V.M. (1989). *Metrología Deportiva*. Moscú: Planeta. pp. 229.

9. ANEXOS

Anexo 1: AGM salto a la comba

Anexo 1.1: Análisis del material

- Cuerdas: por un lado se utilizarán cuerdas individuales para que el alumnado realice diferentes saltos en ejercicios de coordinación y velocidad. Por otro lado, se manejarán cuerdas “grandes”, las cuales tienen una mayor longitud y grosor, para ejecutar saltos colectivos.

La diferencia en el diámetro de la cuerda es notable dado que a mayor diámetro el peso es mayor, facilitando el movimiento. En cambio a menor diámetro, la cuerda es más endeble y más compleja a la hora de hacer el recorrido que queremos en el momento de impulsarla.

- Aros: se colocarán aros grandes y pequeños para que los alumnos/as puedan efectuar ejercicios donde se trabaje la coordinación óculo-pédica.
- Pelota bosu: este objeto se usará para trabajar el equilibrio y conseguir estabilidad.
- Bancos suecos: a mayor dispersión entre ellos los desplazamientos tienen mayor espacio por lo que requiere de un menor control sobre la cuerda.
- Además se emplearán otros móviles como por ejemplos picas, conos y vallas para realizar diversos ejercicios que nos ayuden a progresar en esta habilidad en concreto.
- El pelo deberá estar recogido para evitar enganchones y por consiguiente lesiones.
- Indumentaria: con respecto a la ropa deportiva, se recomienda que sea ligera y que no impida hacer los movimientos de la comba. De esta forma, dicha ropa debe ser ajustada para evitar que la cuerda se enrede.
- Calzado: llevar zapatillas deportivas para que amortigüen los impactos y así

evitar lesiones musculares o de otro tipo.

- Accesorios: no se podrá llevar encima nada que se pueda enganchar, clavar o entorpecer la movilidad, por ejemplo anillos, pulseras, collares e incluso relojes de mano.

Anexo 1.2: Análisis técnico

- Cabeza: durante el salto, mantendremos una mirada al frente puesta en un punto fijo para evitar perder el equilibrio. En cambio a la hora de realizar la entrada del salto a la comba, la cabeza seguirá alineada con el tronco pero esta vez un poco hacia adelante.
- Tronco: totalmente alineado, es decir, que nuestro cuerpo no se encuentre en una posición inclinada hacia adelante o hacia atrás para evitar desequilibrarse al perder la base de sustentación.

Sin embargo para efectuar la entrada, nuestro tronco debe estar inclinado hacia adelante, estando ligeramente flexionado.

- Brazos: importante que no exista una rotación del hombro para ejecutar el movimiento sino que se efectúe con el movimiento articular de la muñeca. Los brazos hacen una pequeña contracción muscular en el que intervienen tanto hombros, tríceps, bíceps y antebrazos.

Por otro lado, en ejercicios colectivos, los brazos deberán estar en una posición relajada, sin haber tensión y con una flexión de los mismos de unos 90° grados con el objetivo de poder llevar a cabo el movimiento circular de la muñeca.

- Muñeca: será la encargada de dirigir la dirección de la cuerda realizando un movimiento de circunducción articular, es decir, un movimiento circular donde se combine la flexión como la extensión de la muñeca.
- Manos y dedos: realizarán un agarre cerrado con el pulgar presionando sutilmente la cuerda durante todo el proceso.
- Piernas: habrá una ligera flexión de las mismas pues no deben estar totalmente

estiradas pero sin realizar una excesiva flexión de rodillas ya que supondría que la fase de vuelo fuese demasiado alta y como consecuencia la recepción sería muy brusca. Pueden estar juntas o con una separación donde se encuentren alineadas con los hombros.

Para la entrada, deberemos adelantar la pierna dominante mientras que la otra se quedará algo más retrasada. La pierna dominante se encontrará ligeramente flexionada, cayendo sobre ella el peso del cuerpo y además no servirá como punto de apoyo en el impulso. En cambio la otra pierna estará completamente estirada, con el talón levantado de la superficie, de forma que nuestra puntera realice una pequeña flexión.

- Pies: nunca se deberá tener la planta del pie apoyada en el suelo, ya que tanto en el impulso como en la recepción se realizará con la punta del mismo actuando de amortiguador de todo nuestro cuerpo y así prevenir lesiones tanto de tobillos, rodillas, caderas y columna.

Anexo 1.3: Análisis de factores

1.3.1 Perceptivo motrices

- Coordinación dinámica general de locomoción/ de adaptación según las pautas y ritmos externos para desarrollar el salto con fluidez.
- Coordinación intersegmentaria en el momento del impulso y movimiento de los brazos.
- Coordinación óculo-manual para evitar una descoordinación en los movimientos de los brazos.
- Coordinación óculo-pédica dado que se debe saltar un obstáculo y es necesario saber cuándo se tiene que saltar para superar la cuerda.
- Equilibrio estático a la hora de adoptar y mantener posturas sin modificar los puntos de apoyo.
- Equilibrio dinámico: control del propio equilibrio durante el salto y la

- reincorporación al modificar los puntos de apoyo.
- Dosificación del impulso: en la elevación de la cuerda y las piernas.
 - Lateralidad: en los ejercicios grupales para entrar a saltar a la comba se deberá iniciar con una postura donde nuestro pie dominante esté por delante.
 - Percepción espacial: es necesario controlar las distancias y el espacio para evitar que la cuerda choque contra objetos y personas.
 - Percepción temporal: para saber el momento exacto en el que debemos realizar el salto y regular nuestra velocidad.
 - Adaptación y reajuste corporal: según la fuerza ejercida, según los movimientos de los compañeros, adaptación postural.
 - Sentido Kinestésico: propiocepción por el contacto con la cuerda, por el conocimiento de los ángulos articulares al contacto de la base de apoyo.
 - Simultaneidad de movimientos: en los desplazamientos y en las acciones (saltar y dar a la comba).
 - Percepción auditiva: gracias al sonido de la comba cuando toca el suelo sabemos cuándo debemos saltar.
 - Cadencia: acentuación de los ritmos, relación con la intensidad del movimiento.

1.3.2 Físico motrices

- Flexibilidad de los músculos según la amplitud del movimiento.
- Resistencia aeróbica para dominar la respiración según las distancias y el tiempo.
- Fuerza de impulsión en el tren inferior para ejecutar el salto.
- Fuerza de resistencia tanto del tren inferior como del superior dependiendo del tiempo.
- Fuerza en los apoyos: sobre todo en los tobillos.
- Fuerza resistencia-agarre prensora de los dedos de la mano para mantener sujeta la cuerda.
- Fuerza resistencia de musculatura estática general para el mantenimiento de las

posturas en las recepciones.

Anexo 1.4: Análisis de enlaces y combinaciones

Enlaces:

Antes de la actividad:

Equilibrio en estático para mantener las posturas. Posteriormente en equilibrio monopodal con varios apoyos y distintos materiales y alturas.

Andar: se partirá desde actividades básicas y se irá aumentando la dificultad de la actividad variando los ritmos, alturas y obstáculos.

Correr: después de realizar los ejercicios donde se vaya andando, se aumentará el grado de dificultad y deberán ir corriendo.

Giros en el eje longitudinal.

Durante la actividad:

Saltar en estático para empezar con los saltos y con el tiempo se cambiará a ejecutar los saltos dinámicos de forma que comenzaremos con pequeños desplazamientos para ir incrementando las distancias. Además, a medida que los alumnos y alumnas aprendan a saltar, aumentará la dificultad de la actividad y se podrán añadir dos cuerdas para que salten.

En un principio los apoyos se realizarán con ambos pies pero a medida que vayan progresando, podrán desarrollar saltos donde el apoyo sea monopodal.

Combinaciones:

Salto + palmada.

Salto + giro.

Salto con voltereta.

Rueda lateral + saltar.

Equilibrio invertido + saltar.

Lanzar un balón + saltar.

Cuerda colectiva:

Andar + saltar.

Correr + saltar.

Andar + saltar + correr.

Andar + saltar + girar.

Girar + saltar.

Girar + saltar + girar.

Correr + saltar + voltereta.

Voltereta + saltar.

Voltereta + saltar + voltereta.

Cuerda individual:

Salto en estático (ambos pies) + saltos con desplazamientos (con ambos pies).

Salto en estático (a la pata coja) + saltos con desplazamientos (con ambos pies).

Salto en estático (a la pata coja) + saltos con desplazamientos (con ambos pies) + saltos alternando apoyos.

Anexo 2: Actividades en progresión con sus respectivos conceptos

Actividades de “control postural”

Actividad 1 “Balanceo del tronco sobre una pierna”: Los alumnos y alumnas se balancearán de un lado a otro.

- Variantes: con la pierna flexionada, con objetos, en diferentes superficies (colchoneta).
- Contenido conceptual: Para estar equilibrados debemos tener el tronco alineado, la cabeza en una posición neutra y la mirada tiene que estar puesta en un punto fijo.

Actividad 2 “Equilibrio sobre pelota bosu”: Los alumnos y alumnas sobre una pelota de bosu deberán mantener el equilibrio el mayor tiempo posible.

- Variantes: equilibrio monopodal, dando saltos, apoyando los dos pies, con el ante-pie.
- Contenido conceptual: El centro de gravedad de nuestro cuerpo se sitúa en nuestro ombligo.

Actividad 3 “Reequilibrio del cuerpo tras recibir un contacto que nos haga desequilibrarse”: Los alumnos/as tratarán de reequilibrarse tras haber tenido un contacto que les haya desequilibrado.

- Variantes: equilibrio monopodal, variando la amplitud de la base de sustentación, en diferentes superficies, a diferentes alturas.
- Contenido conceptual: Separar los brazos de nuestro cuerpo nos proporcionará una mayor estabilidad.

Actividad 4 “La botella”: En grupos, un alumno/as se colocará en el medio y el resto en círculo, le moverán de un lado a otro.

- Contenido conceptual: Cuanto mayor sea la base de sustentación, mayor será nuestro equilibrio.

Actividades relacionadas con la fase del impulso

Actividad 5 “Balanceo de brazos hacia adelante y hacia atrás”: El ejercicio consiste en mover solamente los brazos para adelante y atrás en posición de salto.

- Contenido conceptual: Cuanto más amplio sea el balanceo de mis brazos, más impulso tendré a la hora de saltar.

Actividad 6 “Flexión de rodillas y extensión”: Los alumnos/as flexionarán las rodillas y las extenderán como si fueran a saltar pero sin despegar los pies del suelo.

- Contenido conceptual: Las piernas tanto en la fase de impulso como en la de recepción deben estar a la anchura de nuestros hombros.

Actividad 7 “Flexión de rodillas y ligera elevación del talón”: Los alumnos y alumnas flexionarán las rodillas y las extenderán, levantando un poco el talón, de forma que pongamos el peso en los ante-pies.

- Contenido conceptual: En la fase de impulso, mis rodillas deben flexionarse formando un ángulo de 90°.

Actividad 8 “Flexión de rodillas con el tronco inclinado”: como el ejercicio anterior pero inclinaremos el tronco un poco para adelante.

- Contenido conceptual: En el salto horizontal, nuestro cuerpo debe estar ligeramente inclinado para dar dirección a nuestro salto.

Actividad 9 “Tumbados a la pared”: Con la espalda apoyada en el suelo y con los pies pegados a la pared, nos impulsaremos alejándonos de la misma.

- Contenido conceptual: La fuerza que ejercemos a la hora de saltar debe venir de nuestros ante-pies.

Actividades para la fase aérea

Actividad 10 “Bajar desde el banco sueco”: Desde el banco sueco nos dejaremos caer.

- Variantes: Saltar desde el plinto y después desde las espalderas utilizando cama elástica o colchonetas para la recepción.
- Contenido conceptual: En la fase de recepción, debemos evitar realizar cualquier tipo de movimiento para mantener nuestra estabilidad.

Actividad 11 “Bajar desde un banco sueco y agrupar las rodillas”: Desde una altura al igual que antes nos dejaremos caer pero esta vez subiremos las rodillas mientras caemos.

- Variantes: Saltar desde el plinto y después desde las espalderas utilizando cama elástica o colchonetas para la recepción.
- Contenido conceptual: Para mantener nuestras rodillas a la altura de nuestra cadera, hay que aprovechar el impulso del salto y de esta forma conseguiremos efectuar una recepción óptima.

Actividades para la fase de recepción

Actividad 12 “Recepción sobre una pelota bosu”: Al realizar un salto, efectuaremos la recepción en una pelota bosu.

- Contenido conceptual: Para realizar una recepción segura deberemos caer con nuestros ante-pies..

Actividad 13 “Saltar desde una altura y flexionar las rodillas al caer al suelo”: Nos tiraremos de una altura pero en esta ocasión flexionamos las rodillas al caer.

- Contenido conceptual: Cuanto más bajo esté nuestro centro de gravedad, mayor equilibrio tendremos.

Actividad 14 “Saltar desde una altura con el ante-pie”: Lo mismo que en la anterior actividad pero la recepción la haremos con los ante-pies.

- Contenido conceptual: La estabilidad se da cuando consigo controlar mi cuerpo, independientemente de la posición que adopte.

Actividad 15 “Saltar desde una altura, flexionar las rodillas, caer con el ante-pie y fijarse en que los isquiotibiales se encuentran paralelos al suelo”: Al caer de una altura, nuestros isquiotibiales estarán paralelos al suelo a la hora de caer.

- Contenido conceptual: En la fase de recepción deberemos flexionar ligeramente las rodillas para evitar posibles lesiones.

Actividades relacionadas con el agarre

Actividad 16 “Pelota de gomaespuma”: Apretaremos una pelota de gomaespuma con una mano. Con el puño lo más cerrado posible.

- Variantes: utilizar otro tipo de pelotas.
- Contenido conceptual: Los flexoextensores de los dedos me permiten agarrar el objeto.

Actividad 17 “Escalera horizontal”: Los alumnos y alumnas pasarán de un lado a otro de la escalera horizontal.

- Contenido conceptual: Cuando las palmas de mis manos se encuentran mirando al frente se denomina supinación.

Actividad 18 “La serpiente”: Consiste en sacudir por uno de los extremos la cuerda imitando el movimiento de la serpiente. Los alumnos/as que no tengan una cuerda, deberán saltar para evitar tocar a las serpientes.

- Contenido conceptual: Para simular el movimiento de la serpiente deberemos realizar una continua extensión y flexión de nuestra muñeca.

Actividad 19 “El látigo”: Los alumnos y alumnas simularán tener un látigo con su cuerda y harán el movimiento característico.

- Contenido conceptual: Para coger correctamente el látigo al igual que para saltar

a la comba, agarraremos la cuerda con fuerza con un agarre cerrado pero con los pulgares hacia fuera.

Actividad 20 “Agarre abierto”: Practicaremos el agarre abierto sobre cualquier cuerda o escalera.

- Contenido conceptual: Un agarre abierto es cuando nuestro cinco dedos están alineados.

Actividad 21 “Agarre cerrado”: Practicaremos el agarre cerrado a través de una espaldera.

- Contenido conceptual: Para realizar un agarre cerrado, se diferencia del abierto en el que el dedo pulgar agarra por fuera la cuerda y evita que se escape.

Actividad 22 “Paso de monos”: los alumnos/as pasarán de un lado a otro con la ayuda de dos cuerda. Una situada a la altura de los pies y otra por encima de la cabeza.

- Contenido conceptual: Para realizar correctamente el paso de mono debemos nunca debemos cruzar ni las manos ni las piernas, es decir, deberán formar una X.

Actividad 23 “Movimiento de circunducción de muñeca”: Los alumnos/as con una cuerda en la mano, deberán realizar movimientos circulares.

- Variantes: alternando ritmos y velocidades.
- Contenido conceptual: Para girar la cuerda, realizaremos unos movimientos circulares en las muñecas de 360°.

Actividad 24 “Cowboy”: Los alumnos y alumnas simularán tener un lazo de cowboy que moverán por encima de sus cabezas y realizarán movimientos circulares.

- Variantes: variando los ritmos y velocidades.
- Contenido conceptual: Al movimiento que hace mi muñeca al rotar se denomina circunducción.

Actividad 25 “Pásala”: Cada alumno/a con una cuerda practicará el movimiento para adelante sin saltar, solamente pasarla.

- Contenido conceptual: Para saber que la medida de una cuerda con respecto a mi altura es correcta, deberé coger cada extremo con una mano diferente, pisar la cuerda por la mitad y fijarme que cada extremo llegue a la altura de mis hombros.

Actividades relacionadas con el salto

Actividad 26 “La barca”: En grupos de tres, dos de ellos o ellas darán con la cuerda mientras el otro/a saltará en el medio. Con el tiempo irán cambiando de roles.

- Variantes: a la pata coja, en movimiento...
- Contenido conceptuales de las diferentes sesiones:
 - La flexión del codo me permite hacer un movimiento lateral del antebrazo, necesario para mover correctamente la cuerda.
 - La dorsiflexión de los tobillos nos permite ponernos de puntillas.
 - Para durar un mayor tiempo saltando, no tenemos que realizar un gran impulso en cada salto, y de esta forma dosificamos nuestra energía. Por lo que no hay que flexionar demasiado las rodillas.
 - La base de sustentación es el área de superficie que abarcamos con nuestros puntos de apoyo. Por lo que al estar a la pata coja, nuestra base de sustentación se modifica y nuestra estabilidad es menor.

Actividad 27 “Saltar y colgarse en la escalera horizontal”: realizaremos un salto vertical en estático y nos agarramos a la escalera horizontal.

- Contenido conceptual: Los músculos que intervienen en el salto son los cuádriceps (extensores de rodilla) y los isquiotibiales (flexores de rodilla) entre otros.

Actividad 28 “Saltos con los pies juntos”: Saltaremos con los pies juntos e iremos

subiendo por una escalera que colocaremos por el gimnasio.

- Contenido conceptual: La coordinación óculo manual es aquella acción donde intervienen las extremidades superiores y en donde la vista tiene un papel fundamental.

Actividad 29 “Slalom” consistirá en saltar lateralmente con los dos pies juntos sobre una línea.

- Variantes: alternando diferentes ritmos y velocidades.
- Contenido conceptual: Para realizar un salto lateral es necesario inclinar nuestro tronco hacia el lado que queremos saltar.

Actividad 30 “Saltando aros”: En un circuito de aros, los alumnos y alumnas saltarán en cada uno de ellos.

- Variantes: con los pies juntos, con un pie en cada aro, a la pata coja.
- Contenido conceptual: Para coger un mayor impulso deberemos flexionar nuestras rodillas con un ángulo de 90° y extenderlas para saltar.

Actividad 31 “Tócale”: Los alumnos/as pasarán por una serie de aros que deberán tocarlos.

- Variantes: a la pata coja o con ambos pies a la vez.
- Contenido conceptual: Cuando adaptamos nuestro cuerpo recuperando la posición inicial se denomina reajuste corporal.

Actividad 32 “Relojito”: En círculo, los alumnos/as saltarán la cuerda cuando se acerque a ellos la cual será girada por el profesor.

- Contenido conceptual: Para saber cuándo debo saltar la comba para evitar tropezarme con ella, estoy realizando un cálculo de distancias y velocidades.

Actividad 33 “Cógelo”: Los alumnos y alumnas saltarán en el sitio de forma vertical para coger un objeto (pañuelo).

- Contenido conceptual: Para coger impulso, realizaremos una flexión en ambas piernas, de forma que bajaremos nuestro centro de gravedad, para después estirarlas y así poder alcanzar el objeto.

Actividad 34 “Salto imaginario”: Los alumnos/as realizarán el salto de la comba con sus respectivos movimientos de brazos y piernas pero sin tener una comba.

- Contenido conceptual: Para saltar de manera adecuada deberemos tener una posición erguida en todo momento.

Actividad 35 “Cámara lenta”: con la cuerda atrás, agarrada con las dos manos, la pasaremos hacia adelante y la pararemos delante de nuestros pies para después saltarla.

- Contenido conceptual: El movimiento adecuado de la comba para poder saltar con ella es en forma de parábola.

Actividad 36 “Salto simple para adelante”: Los alumnos y alumnas practicarán el salto de la comba hacia adelante.

- Contenido conceptual: Para dosificar nuestro impulso, deberemos elevar ligeramente nuestros pies del suelo.

Actividad 37 “Saltos simples en movimiento”: Los alumnos saltarán con la cuerda en movimiento.

- Variantes: con los pies juntos, a la pata coja, alternando un pie y luego otro.
- Contenido conceptual: El salto está compuesto por varias fases: la fase de impulso; la aérea; y la de recepción.

Actividad 38 “Saltos con cambios de ritmo”: Cada alumno/a con una comba, saltarán e irán variando el ritmo dependiendo de las indicaciones del profesor.

- Variantes: desplazándose por el espacio, en estático, variando el ritmo y la velocidad.
- Contenido conceptual: Durante el salto de la comba, nuestros codos deben estar

lo más pegados al cuerpo.

Ejercicios de perfeccionamiento

Actividad 39 “Salto hacia atrás”: Los alumnos/as saltarán pero hacia atrás.

- Contenido conceptual: Para saltar la cuerda justo cuando pasa por debajo de nuestro cuerpo es necesario la coordinación del giro y el salto.

Actividad 40 “Pata coja”: como su nombre indica, los alumnos y alumnas a través de la comba saltarán con un solo pie.

- Contenido conceptual: Un equilibrio monopodal significa que el peso de nuestro cuerpo recae en una de las extremidades inferiores.

Actividad 41 “Circuito para saltos con desplazamiento”: Los alumnos/as deberán recorrer un circuito con la comba, el cual estará formado por unas picas que tendrán que evitar tocar y a su vez girar en la dirección que se indique.

- Contenido conceptual: Para poder avanzar saltando a la comba es necesario realizar pequeños saltos horizontales en la dirección a seguir.

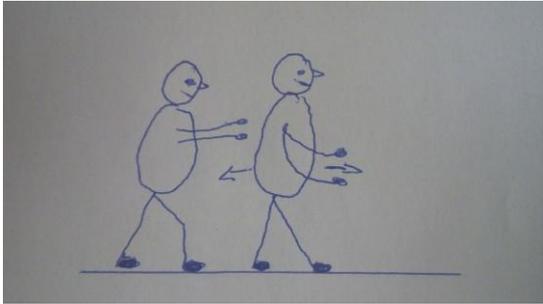
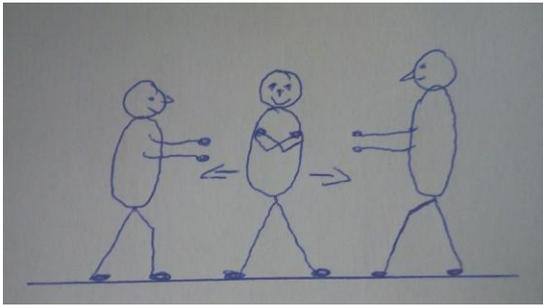
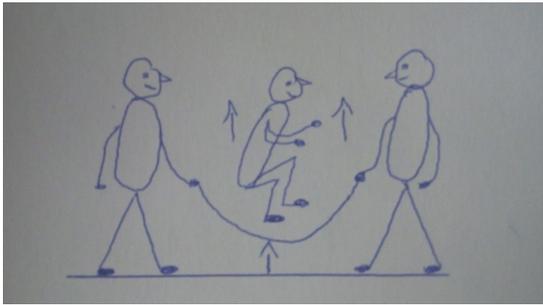
Actividad 42 “Salto cruzado”: Los alumnos/as tendrán que cruzar los brazos e introducirse por la cuerda en el momento que salten.

- Contenido conceptual: Para realizar correctamente el salto de la comba cruzado, los brazos se cruzarán a la altura de nuestro estómago formando una “X” en el momento en el que la comba descienda.

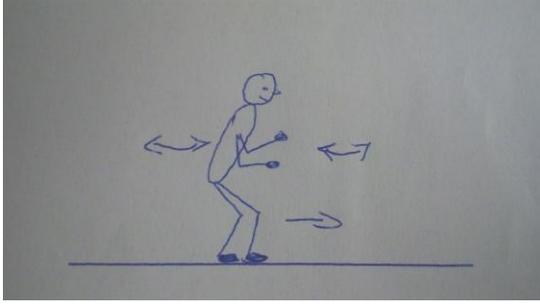
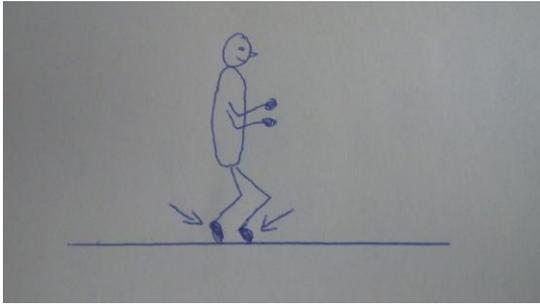
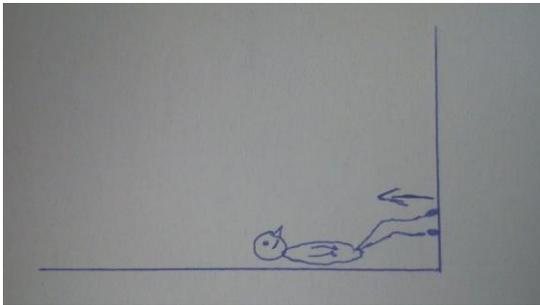
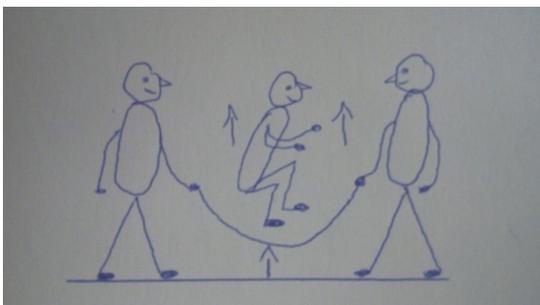
Actividad 43 “Dobles”: Los alumnos/as tendrán que ser capaces de pasar dos veces la cuerda con un solo salto.

- Contenido conceptual: Nuestra velocidad va a depender de la rapidez con la que ejecutemos el movimiento.

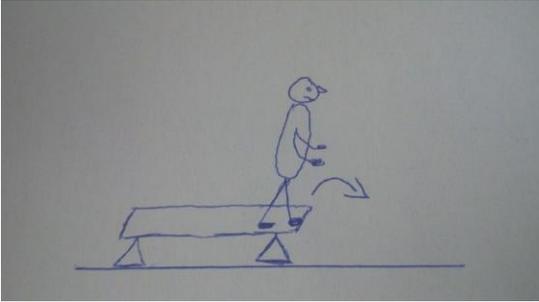
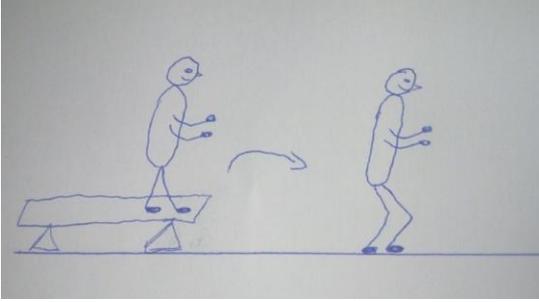
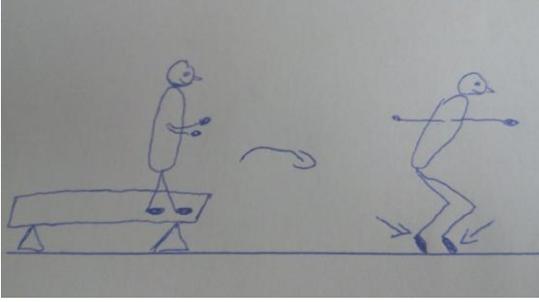
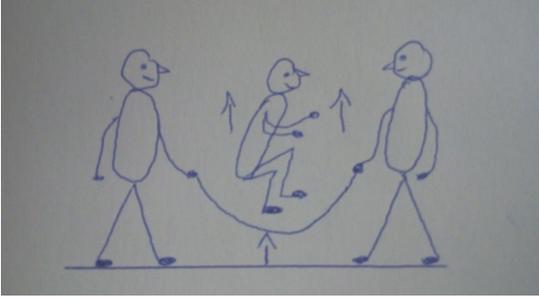
Anexo 3: Cuaderno de campo para el alumnado

Sesión 1: “ Conocemos nuestro cuerpo”	
Actividades	Conceptos
	
	
	
	

Sesión 2: “Nos preparamos para despegar”

Actividades	Conceptos
 A stick figure is shown in profile, leaning forward. Three arrows point outwards from the figure: one to the left, one to the right, and one downwards from the feet.	
 A stick figure is shown in profile, leaning forward. Two arrows point downwards from the feet.	
 A stick figure is lying on its back on the ground. Two arrows point upwards from the feet, and one arrow points to the right from the feet.	
 Three stick figures are shown. Two are standing on the ground, holding hands. A third stick figure is in the air between them, with two arrows pointing upwards from the ground towards the figure.	

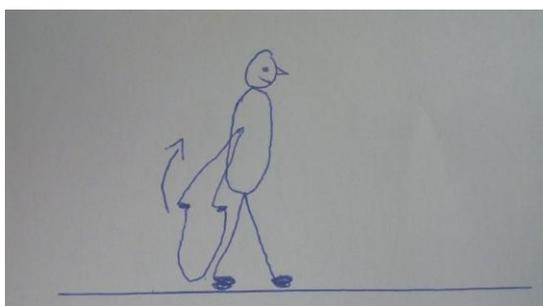
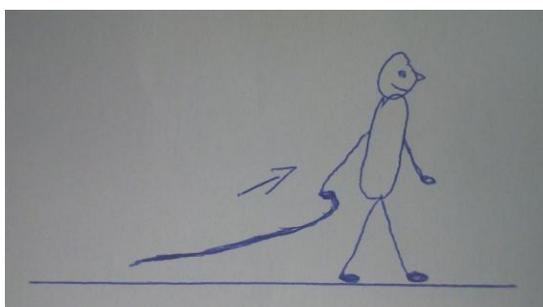
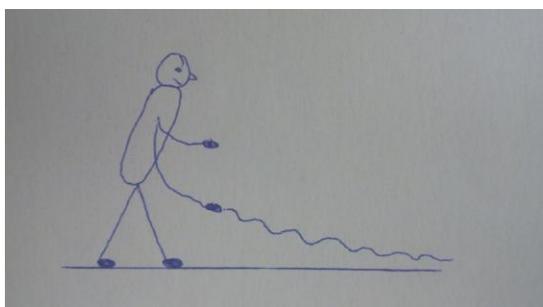
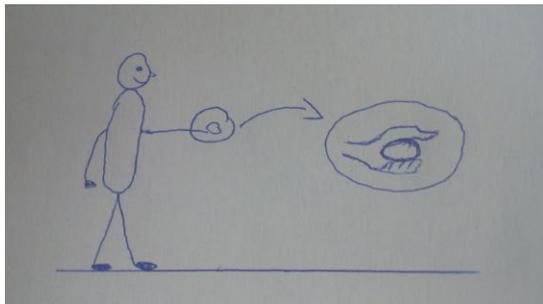
Tercera sesión: “¡A volar!”

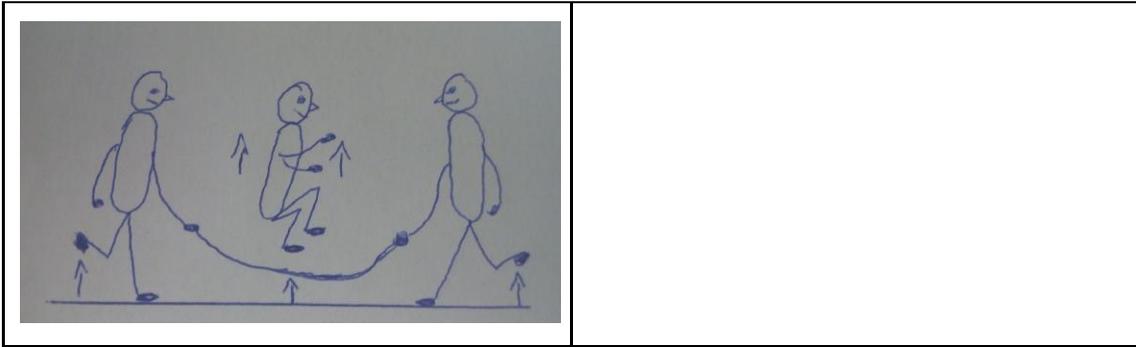
Actividades	Conceptos
	
	
	
	

Cuarta sesión: “Para poder saltar a la comba primero hay que agarrar”

Actividades

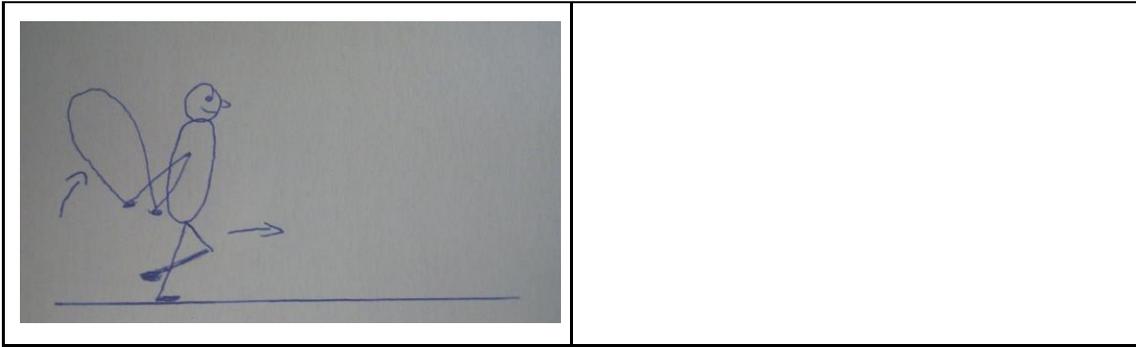
Conceptos



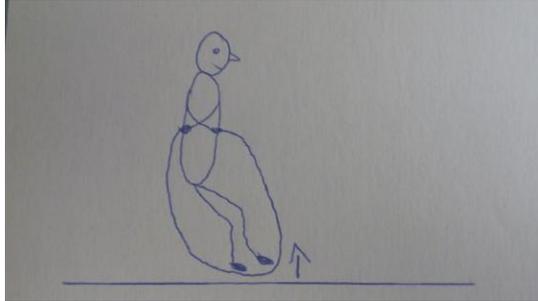
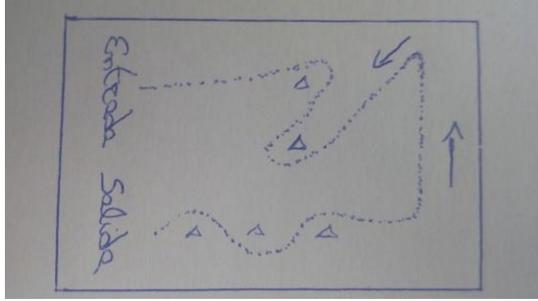
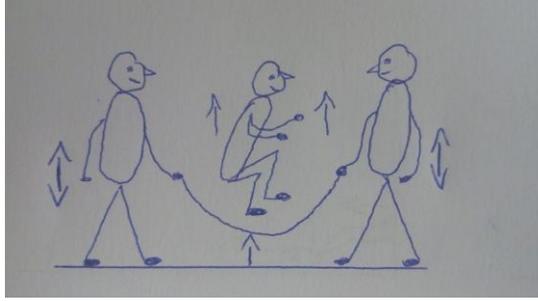


Quinta sesión: Saltamos como muelles

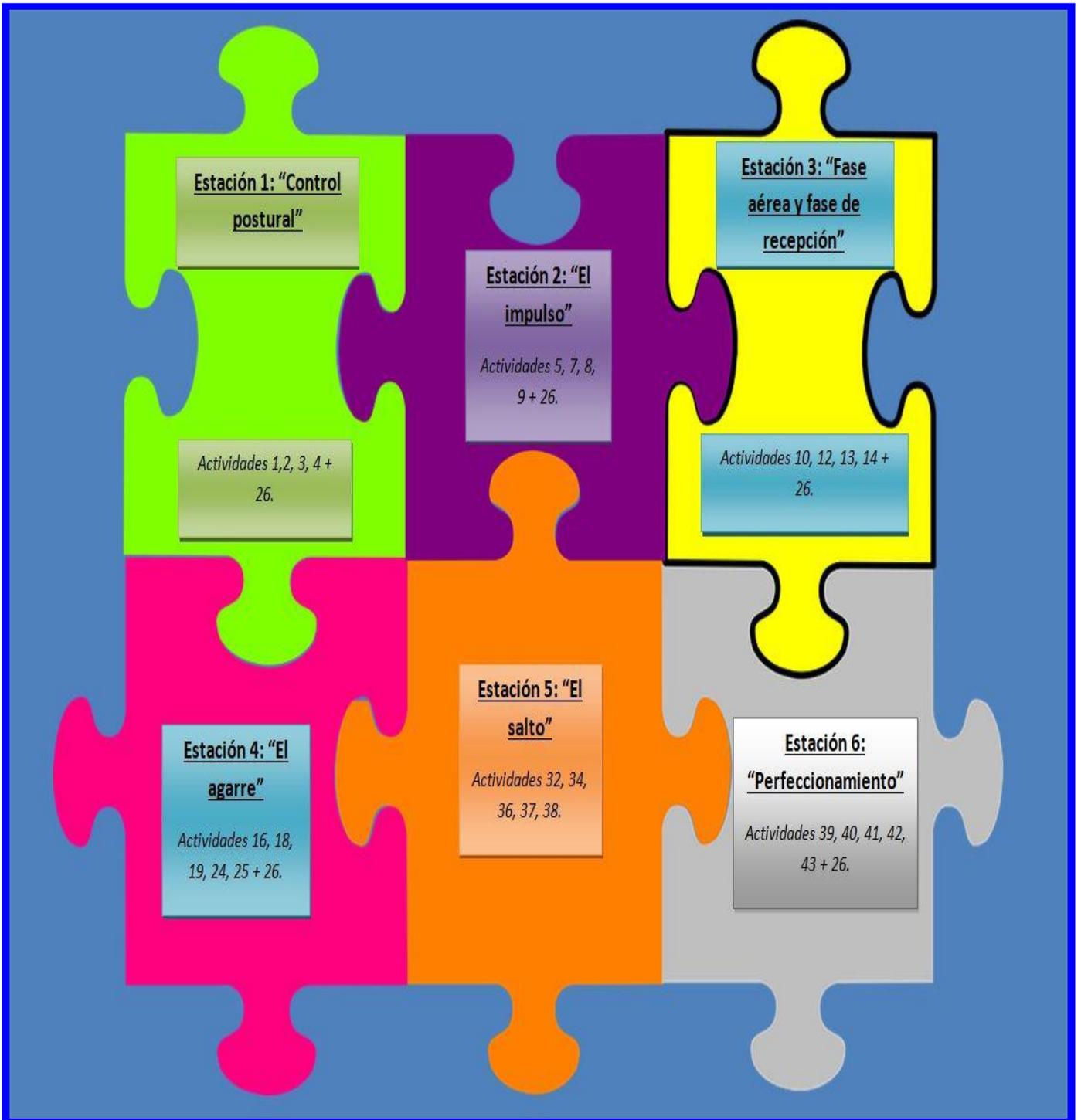
Actividades	Conceptos



<p align="center">Sexta sesión: “A mejorar se ha dicho”</p>	
<p>Actividades</p>	<p>Conceptos</p>

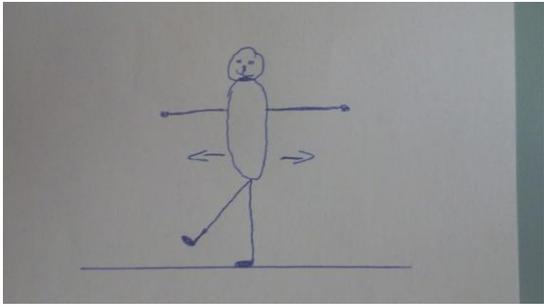
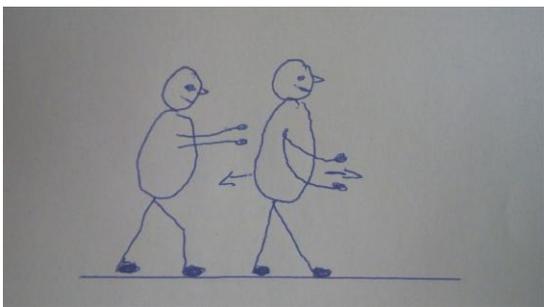
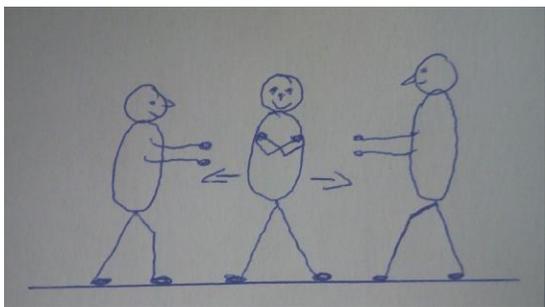
	
	
	

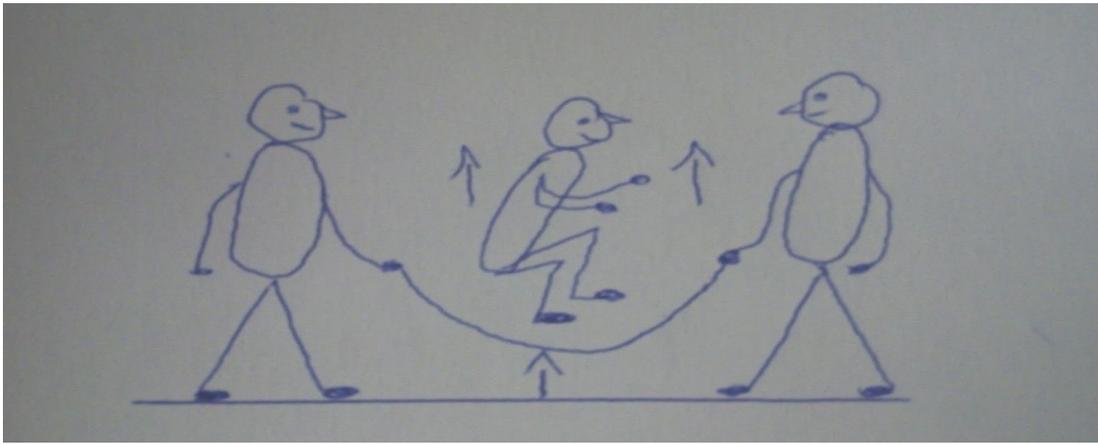
Anexo 4: Distribución del circuito multifuncional



Anexo 5: Actividades de cada estación en el circuito multifuncional

En la última sesión se llevará a cabo el circuito multifuncional que se ha comentado en la Unidad Didáctica. En cada estación se les dará a cada alumno/a una ficha con las actividades que forman dicha estación y al final habrá unas preguntas que ellos deberán responder al momento. Al final de la sesión se recogerán todas las fichas, al igual que los cuadernos de campo de cada alumno/a que me servirá para evaluarlos.

Estación 1: "Control postural"	
<i>Actividades</i>	
	
	

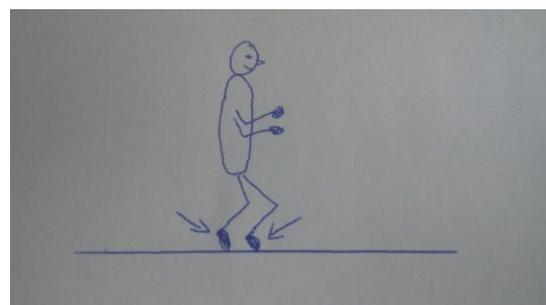
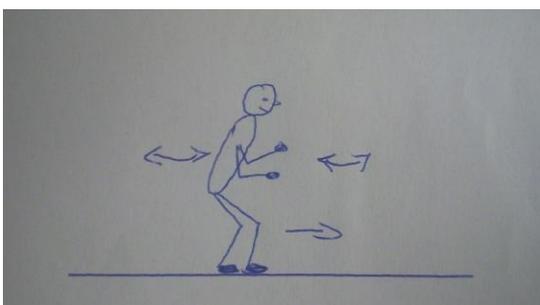


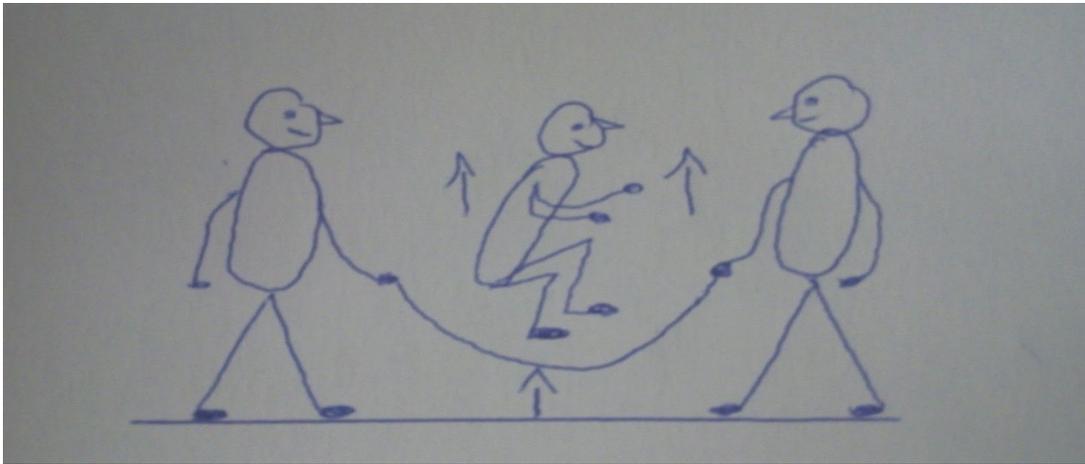
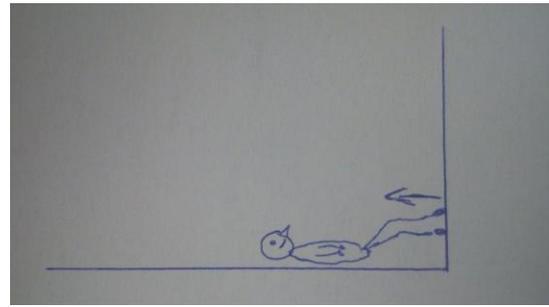
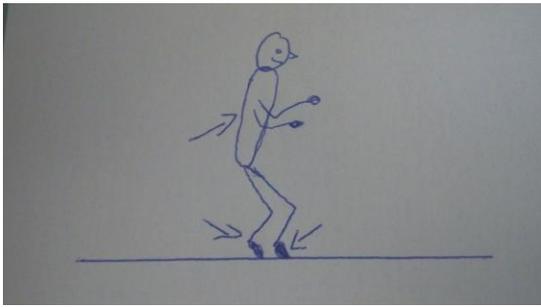
Preguntas

- ¿Dónde se sitúa nuestro centro de gravedad?
- ¿Cómo conseguimos una mayor estabilidad?
- ¿Qué ocurre si nuestra base de sustentación es menor?
- ¿Por qué debemos flexionar los codos al dar a la comba?

Estación 2: “El impulso”

Actividades



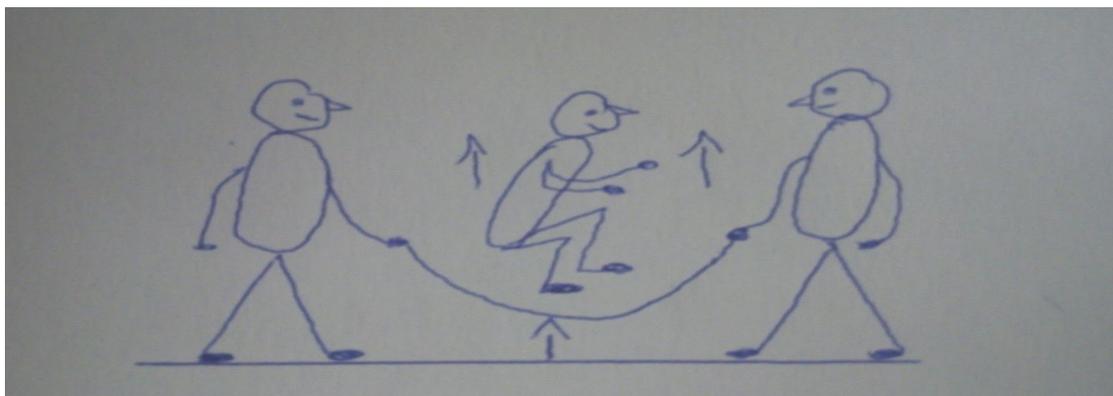
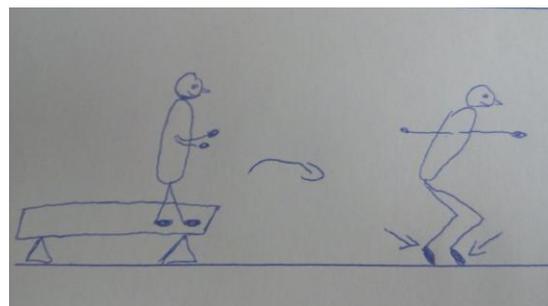
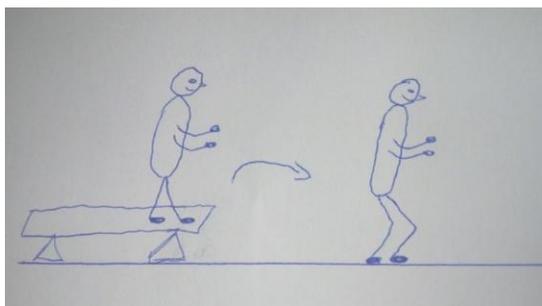
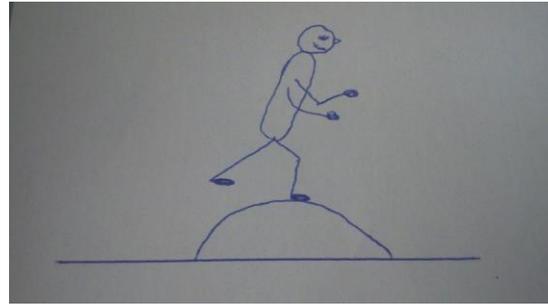
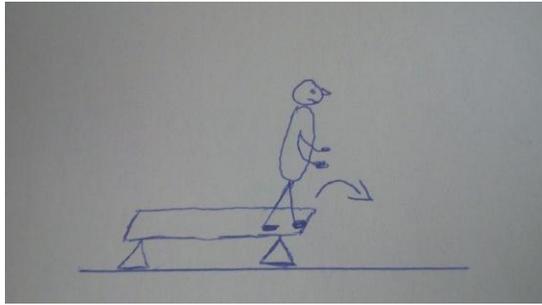


Preguntas

- ¿Cómo conseguimos un mayor impulso?
- ¿Cuántos grados debemos flexionar las rodillas en la fase del impulso?
- ¿Para qué inclinamos nuestro tronco en el salto horizontal?
- ¿Qué nos permite la dorsiflexión de los tobillos?

Estación 3: “Fase aérea y fase de recepción”

Actividades



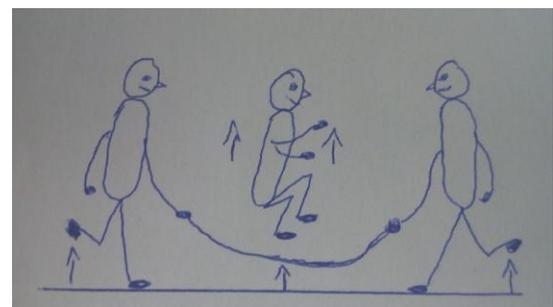
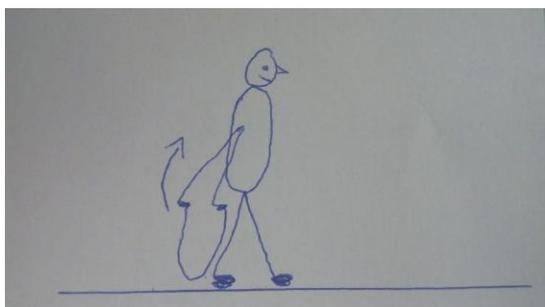
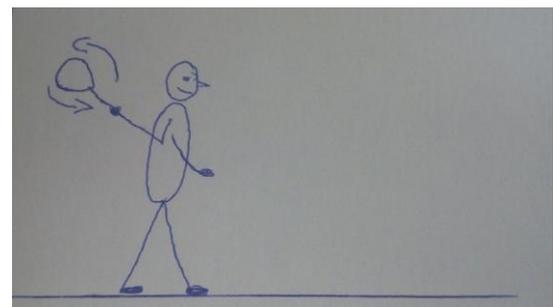
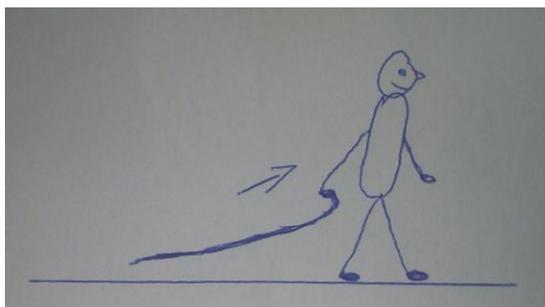
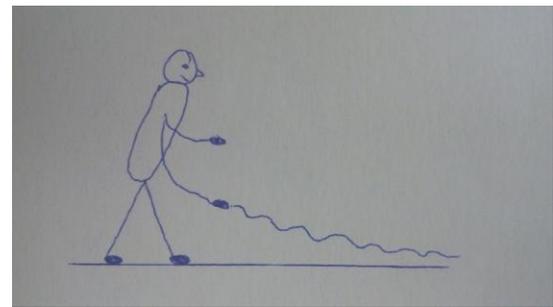
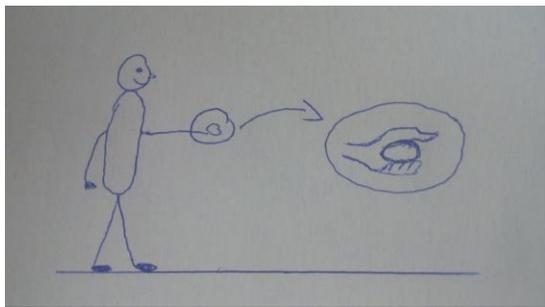
Preguntas

- ¿Es recomendable movernos durante la fase aérea?
- ¿Con qué parte de nuestro cuerpo debemos recepcionar?
- ¿Cuándo tendremos un mayor equilibrio?

- ¿Es recomendable realizar un gran impulso en el salto de la comba? ¿Por qué?

Estación 4: “El agarre”

Actividades



Preguntas

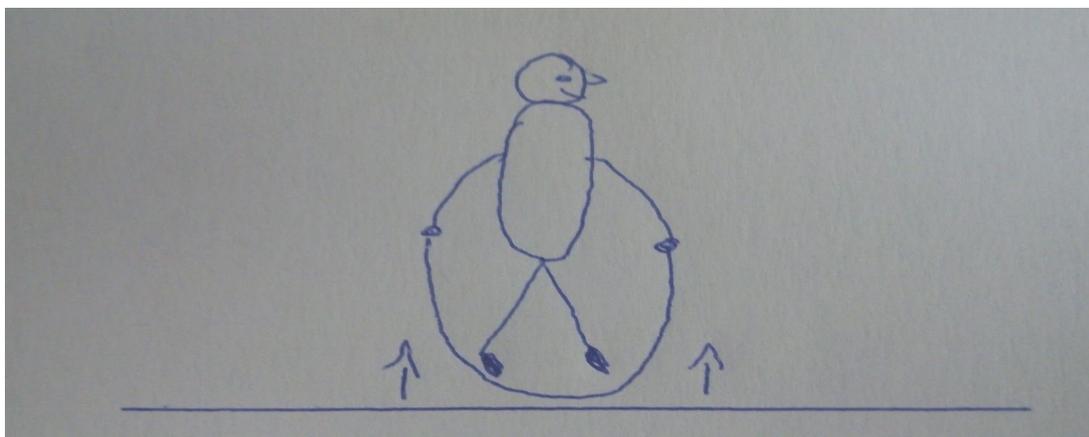
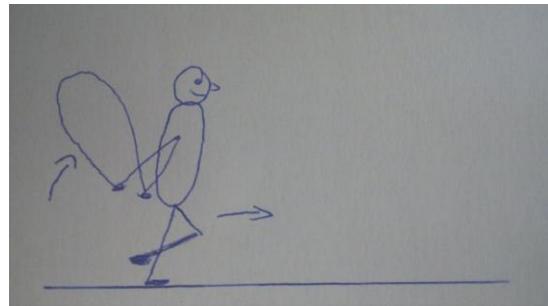
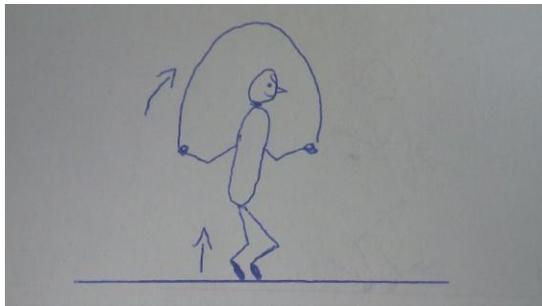
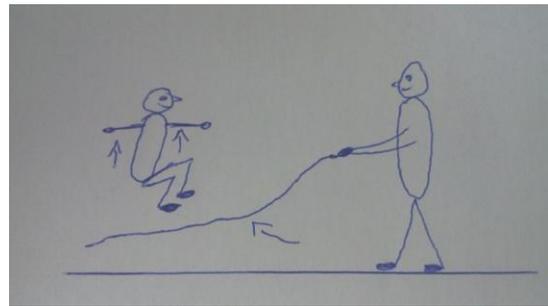
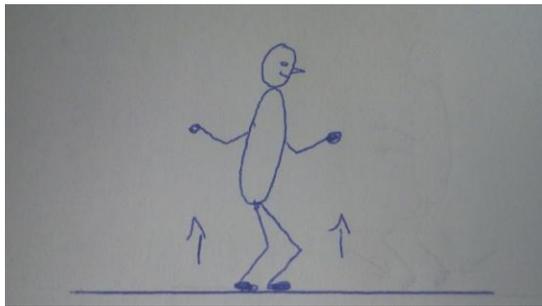
- ¿Para qué sirven los flexoextensores de los dedos de las manos?
- ¿Gracias a qué movimientos de la muñeca conseguimos simular con la cuerda

a una serpiente?

- Describe el agarre con el que cogemos la cuerda para saltar a la comba.
- ¿Cómo sabemos que una cuerda es de nuestra medida?

Estación 5: “El salto”

Actividades

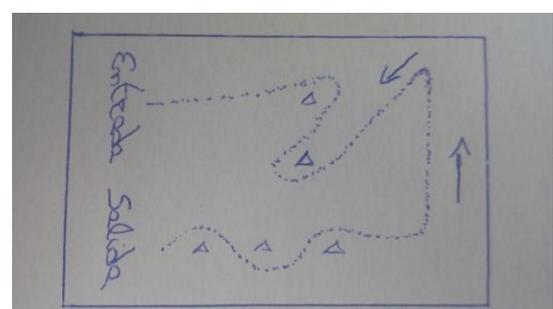
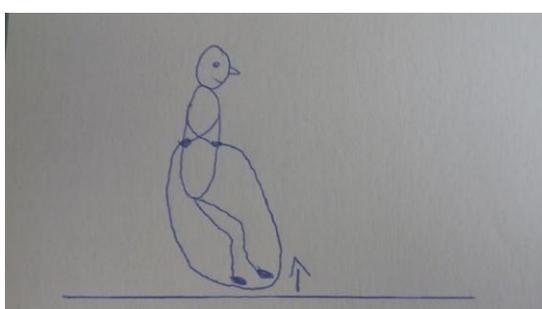
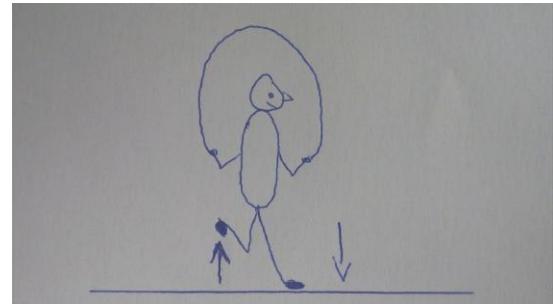


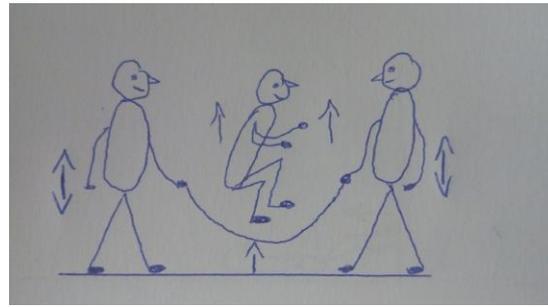
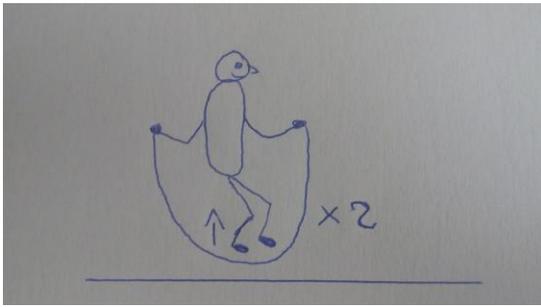
Preguntas

- ¿Cuál debe ser nuestra posición para saltar de manera adecuada?
- ¿Cómo sabemos cuando tenemos que saltar la cuerda para evitar tropezarnos con ella?
- ¿Cuántas fases hay en el salto? ¿Cuáles son?
- ¿Cómo y dónde deben estar nuestros codos durante el salto de la comba?

Estación 6: “Perfeccionamiento”

Actividades





Preguntas

- ¿Cómo se llama el movimiento que hace la muñeca para girar la cuerda?
- ¿Qué es un equilibrio monopodal?
- ¿Cómo se deben poner los brazos para realizar correctamente el salto cruzado con la comba?
- ¿Que es la base de sustentación?
- ¿Qué partes de nuestro cuerpo son importantes para realizar el impulso?

Anexo 6: Ficha de evaluación para el alumnado

ÍTEMS	SÍ	NO	A VECES	OBSERVACIONES
Identifica las fases de los saltos.				
Conocen los distintos tipos de salto con una comba.				
Distingue los factores fisicomotrices y psicomotrices que intervienen en la comba.				
Coordina los diferentes segmentos corporales que intervienen durante el impulso.				
Realiza los distintos tipos de saltos atendiendo a sus diferentes fases.				

Tiene interés por dominar sus habilidades motrices.				
Interviene en todas las actividades aceptando las normas en cada una de ellas.				
Respetan a sus compañeros/as.				
Valora y cuida tanto el material como los espacios donde tiene lugar el proceso E/A.				