



FACULTAD DE EDUCACIÓN DE PALENCIA

UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

**EL BALONMANO COMO ACTIVIDAD
EXTRAESCOLAR EDUCATIVA: DESARROLLO DE
LA COORDINACIÓN DINÁMICO GENERAL Y
COORDINACIÓN SEGMENTARIA**

TRABAJO FIN DE GRADO

GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA/MENCIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA

AUTORA: ANA PLAZA ALONSO

TUTOR: FRANCISCO ABARDÍA COLÁS

PALENCIA, junio 2018



Resumen

Este trabajo recoge un proyecto educativo extraescolar con el cual es posible conseguir desarrollar y asentar la coordinación y las habilidades motrices básicas como el lanzamiento, la recepción y el bote del balón de balonmano dirigido al alumnado de quinto y sexto de Educación Primaria. Para poder comprender este proyecto, voy a analizar distintos temas vinculados a esta propuesta, los cuales van a estar presentes a lo largo de este documento.

Palabras clave

Actividad extraescolar, iniciación deportiva, deporte escolar, Educación Primaria, proyecto educativo extraescolar, habilidades motrices, actividad física, salud, lanzamientos, recepciones, bote, balonmano, coordinación, progresiones abiertas.

Abstract

This work reflects an extracurricular educational project with which it is possible to get develop and settle the coordination and the basic motor skills of releases, receptions and throw a ball of handball. This proposal is directed to students of fifth and sixth of Primary Education. In the order to be able to understand this project, I am going to analyze the different topics linked to this proposal, which are going to be present along this document.

Keywords

Extracurricular activity, sports initiation, school sport, education extracurricular project, Primary Education, motor skills, physical activity, health, releases, receptions, throw, handball, coordination, open progressions.

ÍNDICE

0. INTRODUCCIÓN	5
1. JUSTIFICACIÓN.....	6
1.1. IMPORTANCIA DE REALIZAR ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES	6
1.2. IMPORTANCIA DE LA INICIACIÓN DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA: BALONMANO.....	7
1.3. VINCULACIÓN DEL PROYECTO CON LAS COMPETENCIAS CURRICULARES	8
2. OBJETIVOS	10
3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	11
3.1. LAS HABILIDADES MOTRICES DENTRO DEL ÁMBITO DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN EDUCACIÓN PRIMARIA.....	11
3.1.1. Aproximación a una definición de habilidad motriz	12
3.1.2. Clasificación de las habilidades motrices	13
3.2. BALONMANO COMO HABILIDAD MOTRIZ ESPECÍFICA A TRABAJAR	14
3.2.1. Descripción del balonmano.....	14
3.2.2. Actividad extraescolar deportiva	16
3.2.3. Diferenciación entre “deporte” y deporte educativo	18
3.3. ANÁLISIS GLOBAL DEL MOVIMIENTO.....	20
3.3.1. Análisis del material	21
3.3.2. Análisis de los factores	21
3.3.3. Análisis técnico.....	21
3.3.4. Análisis temporal de enlaces y combinaciones.....	22
3.4. LA COORDINACIÓN: ASPECTO RELAVANTE EN ESTA HABILIDAD MOTRIZ.....	22
4. PROPUESTA DIDÁCTICA.....	25
4.1. PRESENTACIÓN DEL PROYECTO	25
4.2. CONTEXTUALIZACIÓN DEL PROYECTO	26
4.3. OBJETIVOS	26
4.4. CONTENIDOS.....	28
4.5. TEMPORALIZACIÓN	29

4.6. METODOLOGÍA.....	29
4.7. ESQUEMA DE SESIÓN Y PROGRESIÓN DE LAS ACTIVIDADES	31
4.8. EVALUACIÓN	48
5. CONCLUSIONES	50
6. POSIBLES FUTURAS LÍNEAS DE TRABAJO	52
7. BIBLIOGRAFÍA.....	53
8. ANEXOS	56
Anexo 1: COMUNICACIÓN DE ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES.....	56
Anexo 2: CERTIFICACIÓN DEL ACUERDO DEL CONSEJO ESCOLAR	57
Anexo 3: AGM LANZAMIENTO DEL BALÓN DE BALONMANO.....	58
Anexo 4: AGM RECEPCIÓN DEL BALÓN DE BALONMANO	61
Anexo 5: AGM BOTE DEL BALÓN DE BALONMANO	64
Anexo 6: CIRCUITO MULTIFUNCIONAL	67
Anexo 7: TABLAS DE EVALUACIÓN DOCENTE DURANTE LAS SESIONES	72
Anexo 8: TABLA DE AUTOEVALUACIÓN DEL ALUMNO PARA EL CIRCUITO	73
Anexo 9: TABLA DE EVALUACIÓN DOCENTE PARA EL CIRCUITO	74

0. INTRODUCCIÓN

Este Trabajo Fin de Grado (TFG) en Educación Primaria con mención en Educación Física se elabora para concluir con esta etapa universitaria. Durante estos cuatro años, he ido adquiriendo conocimientos tanto profesionales como personales, por ello, me gustaría desarrollar un proyecto extraescolar de la habilidad específica del balonmano dirigido a los cursos de 5º y 6º de Educación Primaria, tratando de trabajar algunas habilidades motrices básicas que este deporte permite, como el lanzamiento, la recepción y el bote del balón, desde un punto de vista educativo. Además, pretendo que pueda ser útil para mí en un futuro y para otros docentes de Educación Física.

En primer lugar, empecé el TFG redactando los objetivos que quería alcanzar con la elaboración de éste, posteriormente, justifiqué la elección del tema donde argumento la importancia de dicho tema y el interés que me ha llevado a elegirlo. Seguidamente, redacté la fundamentación teórica, donde se abordan los apartados más relevantes en relación con el tema propuesto. Para ello, recopilé teoría para sustentar el proyecto educativo extraescolar. Después, elaboré la propuesta didáctica, en este caso un proyecto educativo extraescolar, apoyándome en la teoría mostrada en el anterior apartado.

A continuación, expongo las conclusiones más relevantes enlazándolas con los objetivos que he expuesto al principio del trabajo y la utilidad como futuro docente de este Trabajo Fin de Grado. Después, aparecen las posibles futuras líneas de trabajo.

Al final, muestro la bibliografía que he utilizado para la elaboración del TFG y, por último, expongo los anexos que son muy importantes porque aparecen los certificados de las actividades extraescolares, el Análisis General del Movimiento de las tres habilidades motrices: lanzamiento, recepción y bote, el circuito multifuncional y las tablas de evaluación.

1. JUSTIFICACIÓN

En este apartado justifico de forma adecuada la elección de este tema relacionado con el área de Educación Física. Una de las razones por las que he realizado este trabajo ha sido para concluir con mis estudios de Grado de Educación Primaria con mención en Educación Física. Según la Orden EDU/278/2016, de 8 de abril, por la que se establece el Currículo de Educación Primaria de Castilla y León, es un requisito obligatorio realizar un trabajo para finalizar esta etapa universitaria, en el cual se demuestra cada una de las competencias adquiridas durante estos cuatro años de formación.

En primer lugar, expongo una justificación sobre la importancia de realizar actividades extraescolares. En segundo lugar, concreto la importancia de la temática elegida, el deporte y en concreto el balonmano. Para ello, se define y describe el balonmano. Por último, indago sobre las competencias básicas, elemento curricular principal del sistema educativo curricular.

1.1. IMPORTANCIA DE REALIZAR ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES

El primer pilar en el que se sustenta el trabajo es la importancia de realizar actividades extraescolares ya que, desde mi punto de vista, son unas herramientas ideales para el desarrollo integral de los niños y las niñas.

Actualmente, considero que el sedentarismo infantil es un gran problema en nuestra sociedad ocasionado por las nuevas tecnologías. Hoy en día, los niños y niñas juegan demasiado con aparatos electrónicos, lo que ocasiona que permanezcan sentados la mayoría del tiempo, y, por lo tanto, apenas realicen actividad física. Esta inactividad física es la causante de ciertas enfermedades como la obesidad, dolor de espalda, sobrepeso, etc.

Contra este problema, surge también mi motivación para la elaboración de este TFG centrado en un proyecto educativo en el ámbito extraescolar para enseñar a desarrollar

diferentes capacidades físicas a través del aprendizaje de habilidades motrices como es la recepción, el bote y el lanzamiento de balonmano, aunque es importante destacar que con este deporte educativo se pueden trabajar más habilidades motrices básicas como desplazamientos, saltos y giros. Por tanto, pienso que es muy necesario que los niños y niñas realicen actividad física en su tiempo libre acudiendo a actividades extraescolares. De esta forma, los niños y las niñas se involucran en la práctica motriz trabajando los diferentes segmentos corporales. Además, les permite socializarse con personas de sus mismas o parecidas edades y adquirir diferentes valores, actitudes y conocimientos, consiguiendo así el desarrollo integral de los niños y niñas.

1.2. IMPORTANCIA DE LA INICIACIÓN DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA: BALONMANO

En este apartado pretendo dar una definición aproximada de iniciación deportiva atendiendo el nivel educativo. Es cierto que este concepto ha sido tratado por diferentes autores, por ello, expongo unas de las muchas definiciones que existen.

Según Giménez Fuentes-Guerra y Castillo Viera (2001), el deporte en las primeras edades es una actividad más, que va a ayudar a la formación de los niños y niñas de Educación Primaria, por esto, los docentes tenemos que evitar planteamientos elitistas donde sólo los mejores tienen cabida en la práctica deportiva. Este tratamiento necesariamente educativo del deporte en estas edades no debe ir en contra de un proceso de enseñanza-aprendizaje correcto donde todos los jugadores vayan mejorando en la medida de sus posibilidades.

Por otra parte, Le Boulch (1996) considera que es necesario ofrecer una amplia variedad de situaciones motrices para desarrollar en los niños y niñas la plasticidad y transferencia para que se retengan los caracteres comunes a las mismas.

Teniendo en cuenta estas definiciones, es interesante saber que, la iniciación deportiva como contenido de Educación Física y como actividad extraescolar favorece la socialización y la adquisición de valores, actitudes, conductas y conocimientos. Además,

los niños y niñas vivencian diferentes experiencias de aprendizaje deportivo las cuales afectan al desarrollo de sus capacidades cognitivas, motrices, de equilibrio personal y de inserción social. Otro aspecto positivo por destacar es que los niños y niñas interiorizan y asumen los resultados de sus experiencias, percepciones, sentimientos..., lo que determina su valoración y su actitud personal sobre el deporte en un futuro.

Por ello, es fundamental atender el desarrollo deportivo en la etapa de Primaria, no solo desde el punto de vista de adquisición de habilidades y destrezas, sino también desde la vertiente educativo-pedagógica. Considero importante desarrollar una práctica deportiva educativa que favorezca la existencia de situaciones en las que los niños y niñas puedan analizar y reflexionar sobre la finalidad y el sentido que tienen las actividades físico-deportivas, atendiendo la diversidad de intereses y capacidades del alumnado y utilizando un planteamiento abierto de actividades que tienda a realzar los aspectos saludables y recreativos por encima de los meramente competitivos y que promueva las relaciones entre los niños y niñas en un ambiente cooperativo, tolerante y solidario.

En definitiva, la práctica deportiva que se trabaja en dicho trabajo es el balonmano. Es un deporte colectivo con balón el cual requiere de las habilidades motrices básicas como son las recepciones, botes, lanzamientos, saltos, giros y desplazamientos y, por tanto, es considerada una habilidad motriz específica denominada habilidad deportiva colectiva.

1.3. VINCULACIÓN DEL PROYECTO CON LAS COMPETENCIAS CURRICULARES

Según 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, en referencia a los aprendizajes que se quieren desarrollar en el maestro de Grado de Educación Primaria es necesario destacar las competencias adquiridas mediante la realización de este trabajo.

Competencias correspondientes a los maestros de Educación Primaria:

- Adquirir recursos para fomentar la participación a lo largo de la vida en actividades deportivas dentro y fuera de la escuela.
- Diseñar y regular espacios de aprendizaje en contextos de diversidad y que atiendan a la igualdad de género, a la equidad y al respeto a los derechos humanos que conformen los valores de la formación ciudadana.
- Diseñar, planificar y evaluar procesos de enseñanza y aprendizaje, tanto individualmente como en colaboración con otros docentes y profesionales del centro.
- Conocer la organización de los colegios de Educación Primaria y la diversidad de acciones que comprende su funcionamiento.
- Fomentar la convivencia en el aula y fuera de ella, resolver problemas de disciplina y contribuir a la resolución pacífica de conflictos. Estimular y valorar el esfuerzo, la constancia y la disciplina personal en las estudiantes.

Competencias correspondientes a la mención de Educación Física:

- Adquirir recursos para fomentar la participación a lo largo de la vida en actividades deportivas dentro y fuera de la escuela.
- Conocer el currículo escolar de la Educación Física.
- Comprender los principios que contribuyen a la formación cultural, personal y social desde la Educación Física.

2. OBJETIVOS

En este trabajo voy a presentar un proyecto educativo en el ámbito extraescolar para enseñar a desarrollar diferentes capacidades físicas a través del aprendizaje de habilidades motrices como es la recepción, el bote y el lanzamiento del balón de balonmano. Por ello, a continuación, expongo una serie de objetivos profesionales que pretendo conseguir con dicho TFG:

- ◆ Dar cumplimiento al Real Decreto 26/2016, de 21 de julio que se basa en el Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el cual se regula la finalización del grado en Educación Primaria con mención Educación Física elaborando el presente TFG.
- ◆ Plantear un proyecto educativo en el ámbito extraescolar centrado en el balonmano útil e interesante para otros profesionales relacionados con la Educación Física y el Deporte.
- ◆ Desarrollar actividades de interés para iniciar y progresar en las habilidades motrices de balonmano (recepciones, bote y lanzamientos).
- ◆ Exponer la importancia del ámbito extraescolar para socializarse.
- ◆ Demostrar que realizar actividades físicas en su tiempo libre potencian las relaciones sociales y la salud.

3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

A lo largo de este apartado, aparecen explicados las diferentes cuestiones teóricas que engloban este proyecto, a través de una recopilación de datos vinculados a los siguientes temas que forman este proyecto.

En el primer apartado, voy a centrar mi atención en qué son las habilidades motrices, estableciendo una clasificación de ellas.

Una vez comentado el anterior apartado y viendo los dos tipos de habilidades que existen, en el segundo punto, clasifico el balonmano dentro de las habilidades motrices específicas. Además, defino qué es el balonmano y sus principales características. Seguidamente, expongo los beneficios de realizar esta actividad extraescolar, definiendo qué son las actividades extraescolares, las características que estas deben tener y el punto de unión que estas suponen entre el colegio y el entorno que le rodea. En el último subapartado de este segundo punto, muestro las diferencias que existen entre el deporte y el deporte educativo, estableciendo los beneficios que tiene el deporte educativo ya que el proyecto se basa en un proyecto deportivo educativo sobre el balonmano.

A continuación, en el tercer apartado, explico qué es el Análisis Global del Movimiento y describo los cuatro tipos de análisis que componen el -AGM-.

En el último punto, el aspecto más relevante que va a influir en el desarrollo de las habilidades motrices básicas (recepciones, bote y lanzamientos) para conseguir desarrollar la habilidad motriz específica, el balonmano.

3.1. LAS HABILIDADES MOTRICES DENTRO DEL ÁMBITO DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN EDUCACIÓN PRIMARIA

En este primer apartado, expongo aquellos aspectos que se refieren a habilidad motriz. Primeramente, establezco una definición de habilidad motriz y posteriormente, muestro una clasificación de las distintas habilidades motrices.

3.1.1. Aproximación a una definición de habilidad motriz

Existen distintas definiciones sobre habilidades motrices dependiendo de cuál sea el objeto de estudio en que se basa cada una de ellas. Este término está ampliamente difundido en el mundo de la Educación Física y del Deporte. Por tanto, en este subapartado expongo mi propia definición para entender qué son las habilidades motrices.

En primer lugar, voy a definir por separado las palabras habilidad y motriz, utilizando la Real Academia de la Lengua Española (R.A.E.). La R.A.E. define *habilidad* como capacidad o disposición para algo y *motriz* como referido al movimiento humano. Teniendo en cuenta estas dos definiciones, puedo definir la habilidad motriz como una capacidad o disposición de nuestro propio cuerpo y su movimiento para llevar a cabo diferentes acciones.

Asimismo, las habilidades motrices son un bloque de contenidos de Educación Física en la Orden EDU 278/2016 de 8 de abril. Tras realizar un análisis del bloque en dicho documento, me he dado cuenta de que este concepto se define como una serie de acciones para conseguir objetivos usando el movimiento del cuerpo. Desde mi punto de vista, considero que esta definición no está escrita en este documento con claridad ya que, al consultar otros escritos sobre habilidades motrices de distintos autores, he visto que cada definición es diferente, aunque es cierto que todas tienen cierta relación. Por ello, posteriormente, voy a plasmar algunas definiciones sobre qué es la habilidad motriz.

Según Bárbara Knapp (1936), una habilidad motriz es “la capacidad adquirida por aprendizaje de producir resultados previstos con el máximo acierto, y frecuentemente con el mínimo coste en tiempo, energía o ambas cosas”, por otro lado, Guthrie (1957) prácticamente coincide con la definición de Knapp concretando que la habilidad motriz es “la capacidad adquirida por aprendizaje para alcanzar resultados fijados previamente con un máximo de éxito y un mínimo de tiempo, de energía o de los dos”.

Entre estas dos siguientes definiciones, también, podemos observar elementos comunes a las otras dos anteriores, según Singer (1983) define la habilidad motriz como “toda aquella acción muscular o movimiento del cuerpo requerido para la ejecución con éxito

de un acto deseado”. Y según Batalla (1994) define la habilidad motriz como “el grado de competencia de un sujeto concreto frente a un objetivo determinado. Aunque el objetivo se consiga de forma poco depurada y económica, si se ha logrado el objetivo, se considera que se ha logrado también la habilidad”.

Todas estas definiciones comparten ideas comunes, todas hablan de movimientos realizados con el cuerpo para conseguir un objetivo determinado. En definitiva, concluyo que las habilidades motrices son una serie de acciones motrices coordinadas para ejecutar movimientos con éxito.

3.1.2. Clasificación de las habilidades motrices

Existen distintas clasificaciones de las habilidades motrices pero la mayoría de los autores coinciden en una clasificación. Esta clasificación se utiliza en la Educación Física Escolar y cuenta con dos tipos fundamentales de habilidades motrices: habilidades motrices básicas y habilidades motrices específicas.

Las habilidades motrices básicas, son la base para conseguir desarrollar las habilidades motrices específicas. Batalla (2000), entiende las habilidades motrices básicas como “aquellas familias de habilidades, amplias, generales, comunes a muchos individuos y que sirven como fundamento del aprendizaje posterior de nuevas habilidades más complejas, especializadas y propias de un entorno cultural concreto”, que son las habilidades motrices específicas. Según este autor coincidiendo con otros autores Lapetra (1993) y Contreras (1998) están divididas en desplazamientos (marcha, carrera, trepas, reptaciones, deslizamientos, cuadrupedias), saltos, giros y manipulaciones (bote, lanzamientos, recepciones, pases, impactos, conducciones).

Para conseguir desarrollar la habilidad motriz específica, el balonmano tenemos que trabajar previamente las habilidades motrices básicas, es decir, las recepciones, el bote y los lanzamientos, no olvidando que para desarrollar completamente esta habilidad motriz específica es necesario también trabajar sobre otras habilidades motrices básicas como los desplazamientos, los saltos y los giros.

Por lo tanto, las habilidades motrices específicas según Sánchez Bañuelos (1986) son “aquellas actividades de índole físico en torno a la consecución de un objetivo concreto enmarcado por unos condicionamientos previos y bien definidos en su realización”.

Por ello, puedo decir que las habilidades motrices específicas se consiguen desarrollar combinando las habilidades motrices básicas, adaptándose a unos objetivos específicos de una disciplina determinada.

Por último, hay tener en cuenta que los niños y niñas no van a conseguir un desarrollo perfecto de esta habilidad desde el inicio, por ello, es importante generar situaciones en el que el niño o niña sea el que investigue que aspectos del movimiento le van a permitir desarrollar la habilidad motriz con mayor eficacia.

3.2. BALONMANO COMO HABILIDAD MOTRIZ ESPECÍFICA A TRABAJAR

Este apartado se subdivide en tres subapartados, el primero recoge la definición y descripción de las características más importantes del balonmano, el segundo la importancia de practicar esta actividad extraescolar y en el último apartado expongo las diferencias entre deporte y deporte educativo.

3.2.1. Descripción del balonmano

El balonmano es un deporte colectivo de pelota disputado en una pista en la cual se enfrentan dos equipos y cuyo objetivo es enviar la pelota a la portería contraria, lanzándose con una mano desde fuera de la línea del área de portería. El equipo que consiga anotar más goles en la portería contraria gana el partido. Se consigue gol cuando el balón rebasa totalmente la línea interior de la portería.

A continuación, expongo las normas básicas de acuerdo con la Federación Española de Balonmano:

El terreno de juego es un rectángulo de 40 metros de largo y 20 metros de ancho y está formado por dos áreas de portería y un área de juego. Las porterías son de 3x2 metros y

la superficie del área de portería está delimitada por la línea del área de portería, a 6 metros de la portería. En esta zona solo puede entrar el portero. También, hay más líneas importantes como la línea de golpe franco (línea de 9 metros), línea de fondo, línea lateral, línea de 7 metros, línea central y línea de cambio.

Un equipo se compone de catorce jugadores, situándose dentro del campo siete jugadores (seis jugadores de campo y el portero). Durante el partido los jugadores que están en el banquillo podrán entrar en cualquier momento, siempre que los jugadores a los que sustituyan hayan abandonado el terreno de juego.

La duración del partido es de dos tiempos de 30 minutos con un descanso entre los dos tiempos de 10 minutos. La duración del partido cambia según la edad, para equipos de niños o niñas de entre 10 y 12 años se puede jugar dos tiempos de 20 minutos, con un descanso de 10 minutos o cuatro tiempos de 10 minutos con descansos de 2, 6 y 4 minutos entre los cuartos.

Dentro del área de portería, el portero puede tocar la pelota con cualquier parte del cuerpo y puede desplazarse con el balón sin restricción alguna. Fuera del área, es un jugador más.

El balón está fabricado con material sintético. Se permite tener la pelota en las manos durante tres segundos como máximo. Se puede dar tres pasos como máximo con el balón adaptado. También, se permite botar el balón en el suelo con una mano hasta cogerlo, después ya no se puede volver a botar.

Respecto al comportamiento contrario, se permite utilizar las manos y los brazos para bloquear o apoderarse de la pelota, y contactar con el contrincante usando el tronco y con los brazos doblados. Al existir contacto con el adversario hay riesgo físico, y por eso, existen sanciones disciplinarias según el tipo de infracción que se haya cometido como amonestación, exclusión de dos minutos y descalificación.

Para niños y niñas de Educación Primaria, el balonmano se denomina balonmano de base y existe una adaptación al balonmano, llamada *Minibalonmano*. El *Minibalonmano* reduce las dimensiones de la pista de juego y adapta las normas básicas, para facilitar la

práctica de los niños y niñas. Las medidas de la pista son de 20x13 metros, de la portería son 3x 1,80 metros y del diámetro de la pelota son 50-52 centímetros. Hay diez jugadores por equipo y en el campo solo pueden jugar a la vez cinco jugadores (cuatro jugadores de campo y el portero). La duración del partido se divide en 4 tiempos de 10 minutos con descansos de 2, 6 y 2 minutos entre los 4 tiempos. No hay cambios de jugadores durante el juego, solo por alguna causa. El saque de gol se hace desde dentro del área de portería del equipo que ha recibido el gol y a través del portero. Cada cuarto se juega de forma individual, el equipo ganador de cada cuarto obtiene un punto, excepto cuando empata que no recibe ningún punto.

3.2.2. Actividad extraescolar deportiva

Es importante comprender por qué es importante que se realicen actividades extraescolares en los centros, por ello, en un primer momento, analizo su definición y, en segundo lugar, expongo los aspectos legales que se deben de tener en cuenta para llevarlas a cabo.

Al hablar de la actividad extraescolar, la primera definición que se me vino a la cabeza es la de un tipo de actividad que no forma parte de los planes de estudio y que se desarrolla fuera del horario lectivo realizada por los niños y niñas en su tiempo de ocio con el fin de complementar el desarrollo integral del alumnado. Según Gimeno y Pérez (1995), las actividades extraescolares permiten acercar la escuela a la sociedad y la sociedad a la escuela e interconectar los aprendizajes aprendidos en el aula con los aprendizajes cotidianos adquiridos en la calle, construyendo entre ambos un aprendizaje escolar significativo. Con esta concepción, las actividades extraescolares permiten al alumnado buscar su propia identidad y autonomía social. Además, consiguen que sean capaces de gestionar mejor su tiempo libre, organizando sus horas de estudio y las dedicadas a otras actividades. La institucionalización de su práctica en el centro educativo supondría una posibilidad de coordinación e interdisciplinariedad, favoreciendo encontrar una coherencia y sentido al esfuerzo colectivo del profesorado.

Esta definición ayuda a ir más allá, las actividades extraescolares pretenden, por tanto,

que los niños y niñas potencien su condición física y mejoren su salud, relacionándose con el entorno que les rodea, ayudándoles a desarrollar habilidades sociales y comunicativas, creando así, enlaces entre el contexto escolar y el social.

A continuación, expongo los aspectos legales que hay que tener en cuenta para llevar a cabo un proyecto extraescolar. Según el Real Decreto 7/2017, de 1 de junio, por el que se regulan las actividades escolares complementarias, las actividades extraescolares y los servicios complementarios en los centros docentes concertados en la Comunidad de Castilla y León, en su artículo 5 define las actividades extraescolares como aquellas actividades establecidas por el centro, dirigidas a su alumnado, no contendrán enseñanzas incluidas en la programación docente de cada curso, se fijarán por el consejo escolar del centro y deberán comunicarse a la dirección provincial de educación correspondiente.

Estas actividades extraescolares pueden ser organizadas por administraciones públicas como la Consejería de Educación, Ayuntamientos, AMPAS y otras organizaciones. Pueden ser gratuitas, por estar subvencionadas o pagadas por el alumnado que las realiza. Se debe tener en cuenta que ningún niño y ninguna niña se quede sin realizarlas por problemas económicos. Para poder realizarse deben estar aprobada por el Consejo Escolar del Centro y deben incluirse en la Programación General Anual (PGA). Además, se necesitan dos documentos oficiales: comunicación de actividades extraescolares aprobadas (Anexo 1) y certificación del acuerdo del consejo escolar (Anexo 2). Los principales encargados de las actividades extraescolares es el AMPA y la dirección del centro para dejar las instalaciones necesarias para la actividad.

Considero que es muy valioso que los niños y las niñas realicen actividades extraescolares deportivas porque tanto su cuerpo como su mente experimentará una agradable sensación de fortaleza, bienestar y agilidad. Además, realizando este tipo de actividades adquieren hábitos saludables necesarios para el bienestar personal y para la mejora de la calidad de vida, como la prevención del consumo de drogas (alcohol, tabaco, y otras sustancias nocivas), la mejora de la higiene personal y de los hábitos alimenticios.

Desde mi punto de vista, muchas de las actividades extraescolares deportivas se centran más en la competición olvidando que lo importante es transmitir aspectos educativos y pedagógicos como la cooperación, el respeto a los demás y a las reglas, el juego limpio y sin violencia, el compañerismo y el juego en equipo.

En definitiva, realizar actividad extraescolar mejora el nivel educativo, las relaciones interpersonales, aumentan la motivación y autoestima de los alumnos y alumnas y fomentan la socialización entre compañeros y adversarios. Además, sirve para que cada niño o niña desarrolle su personalidad y mejore su rendimiento escolar y les ayuda a gestionar mejor su tiempo libre.

3.2.3. Diferenciación entre “deporte” y deporte educativo

En este subapartado presento distintas definiciones sobre deporte y deporte educativo con el fin de destacar que el proyecto sobre la actividad extraescolar de balonmano que planteo en este trabajo se va a basar en desarrollar el deporte educativo.

A finales del siglo XIX, el Barón de Coubertín (1866), precursor de la era moderna de los Juegos Olímpicos y hombre muy sensibilizado con la educación a través del deporte, propuso que el deporte fuera incluido en el sistema educativo francés, como ya habían hecho los ingleses siguiendo las teorías de Arnold. Para éste, el deporte brindaba grandes posibilidades para educar en los valores que demandaba la sociedad en ese momento.

Por otro lado, según Parlebás (1988), el deporte es un conjunto de situaciones motrices codificadas en forma de competición y con un carácter institucional. El balonmano es un deporte colectivo con balón, que tiene carácter lúdico, recreativo y competitivo. Además, es un deporte decisonal y complejo, el jugador tiene que tomar varias decisiones en un tiempo mínimo ya que existe un oponente. Según la clasificación de Parlebás, el balonmano se encuentra en la séptima categoría CAI, la incertidumbre se encuentra en el compañero y en el adversario, el espacio es común y la participación simultánea. Finalmente, el balonmano utiliza casi todos los grupos musculares del tronco y las extremidades.

Para Le Boulch (1996), el deporte educativo debe permitir el desarrollo de sus aptitudes motrices y psicomotrices, en relación con los aspectos afectivos, cognitivos y sociales de su personalidad. Siguiendo a Blázquez (1995), el deporte escolar es todo tipo de actividad física que se desarrolla durante el período escolar al margen de las clases obligatorias de Educación Física y como complemento de éstas. El deporte educativo constituye una verdadera actividad cultural que permite una formación básica y luego, una formación continua mediante el movimiento. Este modo de deporte postula la búsqueda de unas metas más educativas y pedagógicas aplicadas al deporte de iniciación, olvidándose de la concepción competitiva del deporte. Se dirige hacia una visión global del proceso de enseñanza e iniciación, donde la motricidad sea el común denominador y el niño sea el protagonista del proceso educativo. El educador debe dotar a los niños y niñas de una gran autonomía motriz que les permita adaptarse a diversas situaciones. No es el movimiento el que ocupa el lugar central, sino la persona que se mueve, que realiza una actividad física, es decir, interesa menos el deporte y más el deportista.

Por tanto, considero que el deporte educativo tiene un carácter abierto, es decir, la participación no se establece por niveles de edad, sexo u otros criterios de discriminación. Además, los planteamientos no inciden sobre el resultado de la actividad (ganar/perder), inciden sobre las intenciones educativas que se persiguen y los objetivos globales no sólo son motrices, de esta forma, ayudan a entender el deporte más allá de lo meramente físico.

Por tanto, el deporte que quiero desarrollar en este TFG es el balonmano o “minibalonmano”, el cual puede ser practicado tanto por chicos como por chicas, sin tener en cuenta la edad (puede jugar el grupo de 5º o de 6º independientemente de que alguno tenga uno o dos años más) ya que como he expuesto en el párrafo anterior el deporte educativo se caracteriza por su carácter abierto. Si, además, los campeonatos que se organicen no reflejan el resultado al final del partido, si inculcamos a nuestros alumnos y alumnas que se juega “con” y no “contra” (se puede terminar con “equipos mezclados”) y si nuestros objetivos van más allá de lo meramente físico, entonces, puedo decir que el balonmano es un deporte educativo.

3.3. ANÁLISIS GLOBAL DEL MOVIMIENTO

En este apartado explico qué es el Análisis Global del Movimiento -AGM-, es un proceso facilitador para trabajar las habilidades motrices, que extrae los aspectos más importantes para desarrollar en las distintas sesiones, mediante los diferentes análisis realizados. Estos análisis forman el Análisis Global del Movimiento.

Según Abardía (2007), el -AGM- es un posicionamiento que nos exige profesionalmente atender a todos y todas por igual, adoptando la metodología y ofreciendo a cada uno y una su progresión individual, junto con la asimilación de conceptos mínimos. Esta definición se trata de una herramienta educativa que atiende a la diversidad que puede haber en un grupo de alumnos y alumnas de una clase escolar y extraescolar, trabajando dentro de sus capacidades específicas, adecuando las actividades y así, conseguir una atención individual de la enseñanza.

Después de realizar los análisis de cada Habilidad Motriz Básica, creo una progresión abierta de actividades teniendo en cuenta el grado de dificultad de cada una y permitiendo que tengan coherencia con los contenidos conceptuales que se trabajan. De esta manera, según las características de nuestro grupo de niños se utilizan estas actividades o parte de ellas para conseguir un completo proceso de enseñanza-aprendizaje.

Además, Abardía (1998) entiende, el Análisis Global de Movimiento como una estructura didáctica que pretende ayudar al futuro/a maestro/a especialista en Educación Física a interpretar la motricidad desde una perspectiva global y abierta. Personalmente, considero que esta metodología permite adaptarse a las características individuales de cada niño o niña, gracias a una progresión abierta de actividades secuenciadas correctamente para el aprendizaje de la habilidad específica, el balonmano.

En definitiva, el -AGM- consiste en una serie de análisis (Análisis del Material, Análisis de los Factores, Análisis Técnico y Análisis Temporal de Enlaces y Combinaciones) descritos en los siguientes subapartados, los cuales van a permitir analizar la habilidad motriz con el objetivo de abordar de manera coherente la didáctica de ésta.

Finalmente, decir que los tres -AGM- de las habilidades motrices de lanzamiento, recepción y bote que he realizado se encuentran en los Anexos 3, 4 y 5.

3.3.1. Análisis del material

Es el primer análisis de este proceso metodológico y, por tanto, tener en cuenta los materiales de los que dispones es importante para elaborar las actividades de las programaciones.

Consiste en conocer los materiales de los que se disponen para las sesiones de balonmano y analizar sus posibilidades mediante las distintas características que tienen dichos materiales como son el peso, el tamaño, la textura, etc. Es importante identificar los espacios y los materiales ya que dependiendo de los materiales que se tenga, se escogen unas actividades u otras.

3.3.2. Análisis de los factores

La misión principal de este análisis es analizar tanto los factores físico-motrices como los perceptivo-motrices que intervienen en la habilidad. De esta manera, se identifica lo que los niños y las niñas tienen que trabajar para llegar a desarrollar dicha habilidad motriz.

Desde 1998, Abardía entiende por factores físico-motrices a aquellas capacidades físicas que con la práctica de las diferentes actividades se ponen en funcionamiento. Por otra parte, entiende por factores perceptivo-motrices a aquellos factores que participan en la actividad desde el campo de lo perceptivo, incluyendo el apartado propio y exteroceptivo.

3.3.3. Análisis técnico

Este análisis consiste en describir la función que realiza cada parte del cuerpo al llevar a cabo la habilidad motriz. De esta manera, se enseña a los niños y niñas que tiene que hacer cada parte de su cuerpo y así, aprenden a realizar los movimientos. También, hay que destacar que este análisis sirve para que ellos mismos puedan incluso autoevaluarse, dándose cuenta si realizan o no correctamente la habilidad, comprobando en qué aspectos se están equivocando.

3.3.4. Análisis temporal de enlaces y combinaciones

Este análisis es el que da calidad a la progresión porque se pueden crear muchas actividades utilizando los enlaces y las combinaciones con otras habilidades motrices. Estas actividades tienen distintos grados de dificultad, de esta forma, se atiende la diversidad interpersonal de cada miembro del grupo de esta actividad extraescolar. Y también, enriquece y da sentido al proceso de enseñanza-aprendizaje.

3.4. LA COORDINACIÓN: ASPECTO RELAVANTE EN ESTA HABILIDAD MOTRIZ

En este apartado explico el aspecto más relevante que va a influir en el desarrollo de las habilidades motrices básicas de lanzamiento, recepción y bote del balón de balonmano. La coordinación es un concepto ampliamente definido, por ello, voy a exponer varias definiciones que van a ayudarnos a entender dicho concepto. Además, para potenciar las capacidades de los niños y las niñas es importante tener en cuenta el grado de desarrollo de dicho aspecto explicado a continuación.

En primer lugar, decir que según Le Boulch (1986), la coordinación es una capacidad perceptivo motriz, quiere decir que supone un trabajo continuo del sistema nervioso central y el sistema muscular, para realizar cualquier acción motriz. Es decir, la capacidad de realizar movimientos de forma controlada y ajustada.

Desde 1996, Castañer y Camerino dicen que la coordinación es la capacidad de regular de forma precisa la intervención del propio cuerpo en la ejecución de la acción justa y necesaria según la idea motriz prefijada. O bien, como señala Contreras (1998), la coordinación es la capacidad neuromuscular de ajustar con precisión lo querido y pensado de acuerdo con la imagen fijada por la inteligencia motriz a la necesidad del movimiento o gesto deportivo concreto. Por tanto, las características de un movimiento coordinado son: *precisión*, tanto en la velocidad como en la dirección; *eficacia*, en los resultados finales e intermedios; *economía*, en la utilización de energía nerviosa y muscular; y *armonía*, en cuanto a los estados de contracción y descontracción muscular.

Siguiendo a Abardía (1997), 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. Además, evoluciona paralela al desarrollo del individuo y está altamente influenciada por el aprendizaje y el nivel de experiencias motrices que se vayan adquiriendo.

Por tanto, la coordinación está determinada por el correcto funcionamiento del sistema nervioso y del aparato locomotor para producir el movimiento. Siguiendo a Abardía (2017), establece la siguiente clasificación de la coordinación partiendo de la capacidad que tiene el sujeto para moverse

- La *coordinación dinámico general*, presente en aquellos movimientos en los que intervienen todo el cuerpo. Permite la realización de movimientos más o menos complejos mediante la combinación de aquellos ya adquiridos.
- La *coordinación dinámico especial o segmentaria*, responsable de movimientos en los que participa de forma específica las extremidades superiores e inferiores relacionada con objetos o elementos externos. Este tipo de coordinación interrelaciona la percepción visual con la acción muscular.
Este tipo de coordinación puede ser coordinación óculo-manual (relación ojo-mano) y coordinación óculo-pédica (relación ojo-pie).
- La *coordinación disociada*, responsable de movimientos simultáneos con objetos diferentes en los cuales intervienen grupos musculares independientes entre sí.

Teniendo en cuenta esta clasificación, quiero destacar que la coordinación es el aspecto más relevante que interviene en el lanzamiento, recepción y bote del balón de balonmano, ya que esta habilidad motriz específica requiere de la acción conjunta y armónica de diferentes partes del cuerpo para realizarse. Además, es muy importante trabajar la coordinación óculo-manual, es decir, la relación de las manos con la vista para desarrollar las habilidades motrices básicas de lanzamiento, recepción y bote del balón.

Desde el punto de vista fisiológico, los niveles de resolución muscular o niveles de capacidad coordinativa son las regulaciones entre la contracción muscular de los agonistas y la relajación de los músculos antagonistas.

- I Nivel: Corresponde a los grupos musculares de un mismo segmento para llevar a cabo tareas de precisión.
- II Nivel: Corresponde a los músculos para llevar a cabo movimientos amplios de cambio de postura.
- III Nivel: Corresponde a la realización de movimientos continuados y rápidos.
- IV Nivel: Corresponde a la intervención de ambos hemisferios de forma sistemática.
- V Nivel: Corresponde al frenado e inhibición voluntaria de la actividad para adaptar el movimiento.
- VI Nivel: Corresponde a la dosificación de fuerza o impulso para realizar la actividad.

También, quiero destacar que, en la etapa previa a la pubertad del individuo, es decir, en la etapa de Educación Primaria (6-12 años), se determina el desarrollo y la maduración del sistema nervioso y, por tanto, los factores neuro-sensoriales de la coordinación. Esto quiere decir que se está consolidando la unificación de los diferentes elementos del campo perceptivo y por ello, mi propuesta didáctica está dirigida a niños y niñas cuyas edades oscilan entre los 10 y los 12 años. Considero que estas edades son ideales para la adquisición de experiencias motrices ya que el movimiento coordinado es responsable de dar calidad a la acción motriz consiguiendo una tarea motriz fluida, armoniosa y segura.

En definitiva, la coordinación es la capacidad que tiene el propio cuerpo para poder realizar cualquier movimiento de manera voluntaria utilizando distintos segmentos corporales en una tarea concreta. Esta capacidad permite desarrollar el funcionamiento correcto del aparato locomotor y adquirir diferentes habilidades motrices.

4. PROPUESTA DIDÁCTICA

4.1. PRESENTACIÓN DEL PROYECTO

En este apartado presento en qué va a consistir el proyecto educativo de balonmano como actividad extraescolar. Es un trabajo dirigido para desarrollar las habilidades motrices básicas (lanzamiento, recepción y bote) con sus correspondientes enlaces y combinaciones de las habilidades motrices, favoreciendo la coordinación dinámica general y la coordinación segmentaria óculo-manual a través del balonmano. Esto no quiere decir que sea lo único que se trabaja en las diferentes sesiones.

Esta actividad física extraescolar va a consistir en crear lazos sociales entre sus participantes y en conseguir el desarrollo personal de los niños/as según avanza la actividad. Este proyecto se basa en una serie de actividades progresivas, donde se pretende que desarrollen las habilidades motrices básicas como el lanzamiento, recepción y bote a través del balonmano, teniendo en cuenta que con este deporte también se pueden desarrollar otras habilidades motrices básicas, y se pueden adquirir distintos valores, actitudes y conocimientos para favorecer su desarrollo social ya que el ámbito extraescolar es reconocido como uno de los entornos educativos que poseen mayores posibilidades de desarrollar una importante labor socio-educativa.

Las finalidades que quiero conseguir mediante este proyecto consisten en crear hábitos saludables y en desarrollar una formación integral de cada miembro del grupo en las que se contemplen todas las capacidades: motrices, cognitivas, afectivas y sociales participando en las distintas actividades. Con este proyecto educativo extraescolar pretendo impulsar la práctica de actividad física y deportiva bajo unos principios de respeto, cooperación, esfuerzo, diversión y superación, fomentar una práctica deportiva adecuada y sana y conseguir un desarrollo completo e integral de los niños y niñas.

Además, a través de esta propuesta ofrezco a cada individuo la oportunidad de ser protagonista de su acción creando sus propios conocimientos, dándose cuenta de lo que saben y de lo que deben de mejorar.

4.2. CONTEXTUALIZACIÓN DEL PROYECTO

Para poder definir, planificar y evaluar una actividad extraescolar educativa es necesario analizar los aspectos más importantes como son el tipo de participantes, el lugar de realización y el tiempo disponible para su realización, pero con este proyecto lo que pretendo es que sirva no solo para un centro en concreto si no para cualquier centro.

Este proyecto de balonmano está dirigido a unas edades concretas comprendidas entre los 10 y 12 años, debido a que es la franja de edad propia para el aprendizaje de estas habilidades motrices.

El proyecto está enfocado para que se desarrolle en las instalaciones de un centro, fuera del horario lectivo, en sesiones de una hora. La mayor facilidad para desarrollar del proyecto es la implicación del equipo directivo y maestros de Educación Física del centro para intentar desarrollarlo de forma positiva.

4.3. OBJETIVOS

En este apartado incluyo los objetivos del proyecto para facilitar la comprensión de lo que pretendo conseguir mediante este proyecto. A la hora de redactar los objetivos, he tenido en cuenta la fundamentación teórica desarrollada antes. Por tanto, los objetivos que a continuación expongo están basados en los temas clave que aborda este trabajo, el desarrollo de la coordinación dinámica general y de la coordinación segmentaria óculo-manual. Estos objetivos son la base de las sesiones que constituyen este proyecto y, por ello, suponen el soporte sobre el que se fundamentan los contenidos de las actividades.

- Desarrollar las habilidades sociales e interpersonales.
- Establecer el deporte educativo como actividades de disfrute, de socialización y de ocupación del tiempo de ocio.
- Controlar la postura del cuerpo para posteriormente progresar de forma específica en cada parte concreta del cuerpo.

- Controlar la postura del cuerpo necesaria para realizar lanzamientos, recepciones y bote con el balón.
- Adquirir hábitos positivos de orden, puntualidad y trabajo en equipo para aprovechar el tiempo libre.
- Admitir y acatar el nivel propio y ajeno de la habilidad, dejando de lado la competitividad y centrándose en desarrollar su aprendizaje.
- Desarrollar la orientación espacio-temporal con el balón en las manos.
- Adquirir el control de la posición de nuestros dedos, utilizando la propiocepción.
- Controlar la posición de los dedos en el agarre para preparar la posición de lanzamiento.
- Adaptar el balón de forma correcta con una mano.
- Dominar el agarre y la postura mejoran la dirección de los lanzamientos.
- Adquirir valores de esfuerzo y constancia al realizar las actividades de forma progresiva consiguiendo una mejora del nivel inicial.
- Asentar hábitos y actitudes para llevar a los alumnos a comprender positivamente los valores intrínsecos del deporte.
- Desarrollar la lateralidad propia con el balón en las manos.
- Dominar la recepción con ambas manos o con una mano, en estático y en movimiento.
- Controlar la posición previa de los dedos en la recepción.
- Controlar la fuerza que ejercemos al lanzar el balón según la distancia.
- Desarrollar la coordinación dinámica general y segmentaria óculo-manual con el balón en las manos.

- Manejar el bote del balón con la mano dominante y no dominante.
- Dominar los lanzamientos de diferentes tipos.
- Repasar cada uno de los aspectos de las habilidades motrices de lanzamientos, recepciones y bote del balón de balonmano.
- Autoevaluarse en cada uno de los aspectos de las habilidades motrices trabajadas.

4.4. CONTENIDOS

A continuación, expongo los contenidos del proyecto, los cuales permitirán alcanzar los objetivos planteados.

- El desarrollo de la coordinación dinámica general y segmentaria óculo-manual con el balón en las manos.
- El desarrollo de la orientación espacio-temporal con el balón en las manos.
- El desarrollo de la lateralidad propia con el balón en las manos.
- La adaptación del balón con una mano.
- La realización de recepciones y lanzamientos de diferentes tipos.
- El manejo del bote del balón con una mano.
- La admisión del nivel propio y ajeno de la habilidad, dejando de lado la competitividad y centrándose en desarrollar su aprendizaje.
- La adquisición de valores como el esfuerzo y la constancia al realizar las actividades de forma progresiva consiguiendo una mejora del nivel inicial.
- La comprensión del deporte educativo como actividad de disfrute, de socialización y de ocupación del tiempo de ocio.

4.5. TEMPORALIZACIÓN

El proyecto se llevará a cabo durante el primer trimestre del curso escolar. Por tanto, la temporalización del proyecto será de tres meses, desde octubre a diciembre. En cada semana se realizará una sesión de una hora cada una, por tanto, este proyecto consta de 9 sesiones, en octubre se realizarán 3 sesiones, en noviembre 4 y en diciembre 2. La realización de estas sesiones será de forma progresiva y estarán centradas en distintos aspectos con el fin de alcanzar los objetivos.

4.6. METODOLOGÍA

En este apartado, después haber expuesto en la fundamentación teórica los distintos temas que se necesitan para comprender este proyecto, establezco la metodología empleada para el desarrollo pedagógico del proyecto educativo extraescolar de balonmano para quinto y sexto curso de Educación Primaria, concretamente para el desarrollo de estas habilidades motrices básicas: lanzamiento, recepción y bote, sabiendo que con la práctica del balonmano (habilidad motriz específica) se puede trabajar más habilidades motrices básicas como desplazamientos, saltos y giros.

Para ello, utilizo el Análisis Global del Movimiento secuenciando cada uno de sus pasos hasta llegar a organizar los contenidos y las actividades en un proyecto educativo extraescolar. Para trabajar a través de esta metodología las diferentes habilidades motrices, realizo un -AGM- de cada una de ellas, creo una progresión abierta de actividades de cada una y elaboro un proyecto educativo extraescolar que según el contexto que se tenga se puede adaptar.

El primer paso es descomponer la habilidad mediante los distintos análisis que constituyen el -AGM-, conociendo así, los aspectos materiales que hay que tener en cuenta, los factores físico-motrices y perceptivo-motrices, los movimientos que ejecutan cada una de las partes del cuerpo al realizar la habilidad y las habilidades que pueden realizarse mediante enlaces o combinaciones con la habilidad motriz que se trabaja.

Después de realizar los diferentes análisis de la habilidad motriz, tengo en cuenta los factores que influyen para el diseño de la progresión abierta de actividades con el fin de que los niños y niñas consigan con éxito la adquisición de la habilidad motriz y al mismo tiempo, asimilen los contenidos conceptuales. Por tanto, una vez que tengo claro que enseñar, ordeno las actividades de menor a mayor dificultad estableciendo en cada una lo que quiero enseñar a través de los contenidos conceptuales.

Por otro lado, el modelo de sesión que he elegido para enseñar las habilidades motrices es el propuesto por Vaca Escribano, M (1996), dividido en tres momentos: Momento de Encuentro, Momento de Construcción del Aprendizaje y Momento de Despedida. He escogido este modelo de sesión porque considero que con él voy a alcanzar los objetivos que quiero desarrollar con este proyecto educativo extraescolar favoreciendo los principios metodológicos y didácticos. Pero no en todas las sesiones voy a utilizar este esquema de sesión ya que en la última voy a utilizar otra metodología la cual va a permitir reforzar los aprendizajes adquiridos en el resto de las sesiones y, además, sirve como sistema de evaluación tanto para el propio encargado de la actividad como para los propios niños y niñas, ya que ellos mismos van a ser los que autoevalúen su proceso de enseñanza-aprendizaje. Esta metodología es el circuito multifuncional propuesto por Abarcía Colás, F (2017). Para preparar dicho circuito, divido el espacio en zonas, según los aspectos que se vayan a trabajar, después, formo grupos pequeños los cuales se distribuyen en las diferentes estaciones donde habrá unas hojas pegadas a la pared, en las cuales se explican las actividades que hay que realizar junto con su respectivo contenido conceptual, e irán rotando para pasar por todas las zonas (Anexo 6).

El circuito multifuncional se lleva a cabo en la última sesión de este proyecto. Este circuito consta de cinco estaciones, en las cuales habrá una serie de actividades en progresión. Los niños se dividen en grupos pequeños y cada grupo se sitúa en una estación donde durante 10 minutos están realizando las distintas actividades planteadas, de esta forma, se favorece la autonomía de los alumnos. Este circuito multifuncional permite al alumno autoevaluarse y al encargado de desarrollar este proyecto evaluarle. De esta forma, los propios alumnos se autoevalúan analizando lo que han aprendido y lo que no

a través de los contenidos conceptuales que enseñan las actividades. Para ello, se les entregará una tabla que tendrán que rellenar.

4.7. ESQUEMA DE SESIÓN Y PROGRESIÓN DE LAS ACTIVIDADES

Dicho proyecto se va a apoyar en un modelo de sesión que consiga favorecer los principios metodológicos y alcanzar los objetivos que pretendo desarrollar. El modelo de sesión elegido fue propuesto por Marcelino Vaca Escribano, mediante el trabajo en grupo del docente, el alumnado y el contenido de aprendizaje en las sesiones dentro del Tratamiento Pedagógico de lo Corporal. Según Vaca Escribano, M. (1996), este modelo se establece como alternativa a un modelo de Calentamiento, Parte Central y Vuelta a la calma, un modelo utilizado por los maestros especialistas de Educación Física y cuyo esquema está estrechamente relacionado con los modelos de entrenamiento deportivo y como consecuencia, alejado de la intencionalidad de los contextos educativos.

Este modelo está dividido en tres momentos en los cuales se observan las intenciones del maestro. En primer lugar, el *Momento de Encuentro*, este momento se refiere al comienzo e introducción de la sesión, en el cual se produce una aclimatación entre el cuerpo silenciado y el cuerpo objeto de tratamiento educativo, en el que el maestro y el alumno se preparan para la nueva situación educativa vinculada con el movimiento. A continuación, el *Momento de Construcción del Aprendizaje*, en el cual el cuerpo y la motricidad pasan a ser el principal objeto de mi intencionalidad educativa. Además, en este momento es donde se encuentran las actividades mediante las que quiero que los alumnos desarrollen los distintos aprendizajes. El último momento de este modelo se llama *Momento de Despedida*. Es un momento que sirve para facilitar la vuelta a una situación en la que el cuerpo no es el Objeto de Tratamiento Educativo.

En este modelo existen unos aprendizajes y unos objetivos claros y por ello, considero que este modelo favorece mi proyecto extraescolar educativo. Otra de las razones por las que he elegido este modelo ha sido porque los tres momentos citados anteriormente

atienden las demandas del cuerpo y el movimiento antes, durante y después de las sesiones de la actividad extraescolar.

El proyecto que planteo consta de 9 sesiones, todas ellas, tendrán el mismo esquema de sesión que he planteado anteriormente, excepto la última, en la cual, como he dicho en el apartado anterior, utilizo una nueva metodología que permite que los miembros del grupo refuercen los aprendizajes adquiridos durante las sesiones, y, además, sirve de sistema de evaluación. Esta metodología es el circuito multifuncional.

A continuación, muestro una tabla con las 9 sesiones que componen este proyecto extraescolar educativo con sus respectivos objetivos.

Nº de sesiones	Objetivos
Nº 1: “Somos un equipo y aprendemos a colocarnos”	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar las habilidades sociales e interpersonales. - Establecer el deporte educativo como actividades de disfrute, de socialización y de ocupación del tiempo de ocio. - Controlar la postura del cuerpo para posteriormente progresar de forma específica en cada parte concreta del cuerpo. - Controlar la postura del cuerpo necesaria para realizar lanzamientos, recepciones y bote con el balón.
Nº 2: “El agarre y su importancia”	<ul style="list-style-type: none"> - Adquirir hábitos positivos de orden, puntualidad y trabajo en equipo para aprovechar el tiempo libre. - Admitir y acatar el nivel propio y ajeno de la habilidad, dejando de lado la competitividad y centrándose en desarrollar su aprendizaje. - Desarrollar la orientación espacio-temporal con el balón en las manos. - Adquirir el control de la posición de nuestros dedos, utilizando la propiocepción. - Controlar la posición de los dedos en el agarre para preparar la posición de lanzamiento.

<p>Nº 3: “Adaptamos y manejamos correctamente el balón”</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Adaptar el balón de forma correcta con una mano. - Dominar el agarre y la postura mejoran la dirección de los lanzamientos.
<p>Nº 4: “Nos pasamos el balón”</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Adquirir valores de esfuerzo y constancia al realizar las actividades de forma progresiva consiguiendo una mejora del nivel inicial. - Asentar hábitos y actitudes para llevar a los alumnos a comprender positivamente los valores intrínsecos del deporte. - Desarrollar la lateralidad propia con el balón en las manos. - Dominar el agarre y la postura que permiten dirigir los lanzamientos.
<p>Nº 5: “Recepcionamos correctamente”</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Controlar la recepción con ambas manos o con una mano, en estático y en movimiento. - Manejar la posición previa de los dedos en la recepción.
<p>Nº 6: “Vamos mejorando”</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Dominar adaptar el balón con una mano. - Controlar la fuerza que ejercemos al lanzar el balón según la distancia. - Desarrollar la coordinación dinámico general y segmentaria óculo-manual con el balón en las manos.
<p>Nº 7: “Botamos para no hacer pasos”</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Manejar el bote del balón con la mano dominante y no dominante. - Desarrollar la coordinación óculo-segmentaria me va a permitir botar correctamente.

Nº 8: “Pasamos, recepcionamos y botamos”	<ul style="list-style-type: none"> - Manejar el bote del balón con la mano dominante y no dominante. - Dominar la recepción con ambas manos o con una mano, en estático y en movimiento. - Dominar los lanzamientos de diferentes tipos.
Nº 9: “Circuito Multifuncional”	<ul style="list-style-type: none"> - Repasar cada uno de los aspectos de las habilidades motrices de lanzamientos, recepciones y bote del balón de balonmano. - Autoevaluarse en cada uno de los aspectos de las habilidades motrices trabajadas.

Tabla 2 Previsión de la distribución de los objetivos por sesión.

DESARROLLO DE LAS SESIONES: (60 minutos)

➤ **Sesión 1: “Somos un equipo y aprendemos a colocarnos”**

-Materiales: Pelotas de gomaespuma blanda y balones de balonmano.

-Desarrollo de la sesión:

○ Momento de Encuentro

Los alumnos llegan, se desprenden de los abrigos y se disponen para la práctica. Se sentarán en el suelo realizando un semicírculo cerca de mí, ya que tendré una pizarra donde pondrá el nombre de la sesión: “Somos un equipo y aprendemos a colocarnos”.

Debajo aparecerá un esquema con representaciones gráficas sobre cómo se van a distribuir los espacios y los materiales. Después, realizaremos un calentamiento y una actividad de activación.

○ Momento de Construcción del Aprendizaje

Empezaremos a exponer de manera general las actividades que desarrollaremos en la sesión. Estas actividades las explicaremos más detalladamente justo antes de que las realicen.

- **Actividad 1:** Practicar la posición del tren inferior. Colocamos el cuerpo orientado hacia un punto fijo, es decir, donde lanzaremos el balón. Una de nuestras piernas se adelanta y se semiflexiona y la otra se queda totalmente extendida.

Primero, probamos lanzando una pelota de gomaespuma blanda y después con un balón de balonmano.

→ Contenido Conceptual: La posición de las piernas depende de la lateralidad por lo que adelantamos la pierna contraria al brazo que lanza.

→ Variante: Probar con la misma pierna que el brazo que lanza y así, ellos mismos comprueban que es más difícil coordinar el movimiento y la estabilidad es mucho menor.

- **Actividad 2:** Practicar la posición del tren superior. El torso se orienta hacia una zona concreta. El brazo dominante extendido se levanta por encima de la cabeza, mientras que el brazo no dominante mantiene la estabilidad del cuerpo.

Primero, probamos lanzando una pelota de gomaespuma blanda y después con un balón de balonmano.

→ Contenido Conceptual: Los brazos y la orientación del cuerpo son los encargados de lanzar el balón.

- **Actividad 3:** Lanzamiento de pelotas de gomaespuma blanda para fijar la postura del cuerpo. Utilizamos la postura que llevamos trabajando en

las anteriores actividades y probamos a lanzar la pelota hacia un punto determinado.

→ Contenido Conceptual: El brazo que no lanza se encuentra en semiflexión acompañando el lanzamiento.

- **Actividad 4:** Posición completa de lanzamiento del balón de balonmano. Probamos a lanzar el balón a un compañero situado a unos tres metros y vamos rotando los roles de lanzados y receptor del balón.

→ Contenidos Conceptuales:

- ❖ Tenemos que mantener el torso sin girarlo, para evitar que al lanzar el balón se dirija a otro lugar.
- ❖ El pie adelantado se apoya por completo en el suelo en cambio el pie que se queda atrás se apoya solo la puntera.

- Momento de Despedida

Al finalizar la práctica realizaremos un momento de reflexión acerca de la sesión donde exponen sus opiniones. Una vez que hayamos terminado los alumnos se prepararan para irse.

➤ **Sesión 2: “El agarre y su importancia”**

-Materiales: pelotas de gomaespuma blandas y balones de balonmano.

-Desarrollo de la sesión:

- Momento de Encuentro

Los alumnos llegan, se desprenden de los abrigos y se disponen para la práctica. Se sentarán en el suelo realizando un semicírculo cerca de mí, ya que tendré una pizarra donde pondrá el nombre de la sesión: “El agarre y su importancia”

Debajo aparecerá un esquema con representaciones gráficas sobre cómo se van a distribuir los espacios y los materiales. Después, realizaremos un calentamiento y una la actividad de activación.

○ Momento de Construcción del Aprendizaje

Empezaremos a exponer de manera general las actividades que desarrollaremos en la sesión. Estas actividades las explicaremos más detalladamente justo antes de que las realicen.

- **Actividad 1:** Con una pelota de gomaespuma pequeña y blanda, practicamos el agarre apretando con los cinco dedos de la mano la pelota y movemos el brazo sin dejar que la pelota se escape.

Primero desde una posición estática y después corriendo.

→ Contenido Conceptual: La fuerza prensora de los dedos permite sujetar mejor la pelota.

- **Actividad 2:** Familiarizarse con el balón de balonmano, experimentando con él, durante un tiempo. Consiguiendo que se adapten a las características de material.

→ Contenido Conceptual: La coordinación óculo-manual es muy importante para el lanzamiento del balón de balonmano.

- **Actividad 3:** Probar a lanzar el balón de balonmano (sin el gesto técnico) a un compañero.

→ Contenido Conceptual: El agarre del balón de balonmano debe realizarse con las yemas de los cinco dedos de la mano y el dedo pulgar por debajo.

- **Actividad 4:** Practicar el agarre con el balón de balonmano realizando carrera de relevos.

→ Contenido Conceptual: La fuerza prensora de las cinco yemas de los

dedos permiten una mejor sujeción.

○ Momento de Despedida

Al finalizar la práctica realizaremos un momento de reflexión acerca de la sesión donde exponen sus opiniones. Una vez que hayamos terminado los alumnos se prepararan para irse.

➤ **Sesión 3: “Adaptamos y manejamos correctamente el balón”**

-Materiales: balones de balonmano.

-Desarrollo de la sesión:

○ Momento de Encuentro

Los alumnos llegan, se desprenden de los abrigos y se disponen para la práctica. Se sentarán en el suelo realizando un semicírculo cerca de mí, ya que tendré una pizarra donde pondrá el nombre de la sesión: “Adaptamos y manejamos correctamente el balón”.

Debajo aparecerá un esquema con representaciones gráficas sobre cómo se van a distribuir los espacios y los materiales. Después, realizaremos un calentamiento y una actividad de activación.

○ Momento de Construcción del Aprendizaje

Empezaremos a exponer de manera general las actividades que desarrollaremos en la sesión. Estas actividades las explicaremos más detalladamente justo antes de que las realicen.

- **Actividad 1:** Realizamos el armado del brazo, primero sin el balón adaptado y después con el balón adaptado.

➔ Contenido Conceptual: El brazo lo levantamos por encima de la cabeza y realizamos una torsión del tronco.

- **Actividad 2:** Practicar el agarre con el balón de balonmano y armar el brazo.
 - ➔ Contenido Conceptual: Las yemas de los dedos realizan una fuerza sobre el balón que permite total sujeción al armar.
- **Actividad 3:** Armar el brazo con el balón adaptado, adelantar el pie contrario y realizar el movimiento de lanzamiento sin soltar el balón.
 - ➔ Contenido Conceptual: El movimiento del brazo y la posición de los pies nos va a permitir coger más impulso y dirigir el balón donde queremos que vaya.

- Momento de Despedida

Al finalizar la práctica realizaremos un momento de reflexión acerca de la sesión donde exponen sus opiniones. Una vez que hayamos terminado los alumnos se prepararan para irse.

➤ **Sesión 4: “Nos pasamos el balón”**

-Materiales: pelotas de gomaespuma y colchonetas.

-Desarrollo de la sesión:

- Momento de Encuentro

Los alumnos llegan, se desprenden de los abrigos y se disponen para la práctica. Se sentarán en el suelo realizando un semicírculo cerca de mí, ya que tendré una pizarra donde pondrá el nombre de la sesión: “Nos pasamos el balón”.

Debajo aparecerá un esquema con representaciones gráficas sobre cómo se van a distribuir los espacios y los materiales. Después, realizaremos un calentamiento y una actividad de activación.

○ Momento de Construcción del Aprendizaje

Empezaremos a exponer de manera general las actividades que desarrollaremos en la sesión. Estas actividades las explicaremos más detalladamente justo antes de que las realicen.

- **Actividad 1:** Lanzar la pelota de gomaespuma a una colchoneta.
 - Contenido Conceptual: El brazo tiene que salir desde atrás y realizar todo el arco de movimiento.
- **Actividad 2:** Lanzar el balón con la mano dominante a una marca de una pared utilizando el movimiento completo.
 - Contenido Conceptual: El gesto técnico del lanzamiento implica que coordinemos los movimientos que realizamos.
 - Variante: Lanzar el balón mientras corremos despacio.
- **Actividad 3:** Lanzar el balón a una marca de una pared utilizando la mano no dominante intentando controlar el movimiento, aunque la velocidad del lanzamiento no sea demasiada.
 - Contenido Conceptual: El gesto técnico con la mano no dominante es más complejo, por tanto, implica coordinar más el movimiento.
 - Variante: Lanzar el balón mientras corremos despacio.

○ Momento de Despedida

Al finalizar la práctica realizaremos un momento de reflexión acerca de la sesión donde exponen sus opiniones. Una vez que hayamos terminado los alumnos se prepararan para irse.

➤ Sesión 5: “Recepcionamos correctamente”

-Materiales: balones de balonmano.

-Desarrollo de la sesión:

○ Momento de Encuentro

Los alumnos llegan, se desprenden de los abrigos y se disponen para la práctica. Se sentarán en el suelo realizando un semicírculo cerca de mí, ya que tendré una pizarra donde pondrá el nombre de la sesión: “Recepcionamos correctamente”

Debajo aparecerá un esquema con representaciones gráficas sobre cómo se van a distribuir los espacios y los materiales. Después, realizaremos un calentamiento y una actividad de activación.

○ Momento de Construcción del Aprendizaje

Empezaremos a exponer de manera general las actividades que desarrollaremos en la sesión. Estas actividades las explicaremos más detalladamente justo antes de que las realicen.

- **Actividad 1:** Practicamos una posición correcta de recibir el balón debe anticiparse poniendo los dos brazos extendidos y con las manos abiertas mirando al posible balón lanzado.

→ Contenido Conceptual: La posición correcta de recibir el balón debe anticiparse poniendo los dos brazos extendidos y con las manos abiertas formando un triángulo mirando al posible balón lanzado.

- **Actividad 2:** Recepcionamos el balón con las dos manos cuando nos le lanza un compañero.

→ Contenido Conceptual: Para parar el balón, extendemos los brazos, ponemos las manos con los dedos separados formando un triángulo

mirando el balón y al recibirlo, lo amortiguamos con una flexión de brazos.

→ Variante: Probar a lanzar a distintas velocidades y distancias.

- **Actividad 3:** Coger el balón realizando una pinza con los dedos de la mano extendidos y la palma utilizando la mano dominante.

→ Contenido Conceptual: Para recibir el balón con una sola mano debemos colocar la mano haciendo una C, quedando el pulgar abajo.

→ Variante: Probar a lanzar colocándonos a distintas distancias.

- Momento de Despedida

Al finalizar la práctica realizaremos un momento de reflexión acerca de la sesión donde exponen sus opiniones. Una vez que hayamos terminado los alumnos se prepararan para irse.

➤ **Sesión 6: “Vamos mejorando”**

-Materiales: Balones de balonmano, aros, conos, porterías.

- Momento de Encuentro

Los alumnos llegan, se desprenden de los abrigos y se disponen para la práctica. Se sentarán en el suelo realizando un semicírculo cerca de mí, ya que tendré una pizarra donde pondrá el nombre de la sesión: “Vamos mejorando”.

Debajo aparecerá un esquema con representaciones gráficas sobre cómo se van a distribuir los espacios y los materiales. Después, realizaremos un calentamiento y una actividad de activación.

○ Momento de Construcción del Aprendizaje

Empezaremos a exponer de manera general las actividades que desarrollaremos en la sesión. Estas actividades las explicaremos más detalladamente justo antes de que las realicen.

- **Actividad 1:** Lanzamos el balón a un compañero situado a tres metros.
 - Contenido Conceptual: Para lanzar el balón tengo que calcular la distancia y dosificar el impulso.
- **Actividad 2:** Lanzar el balón a un compañero situado a cinco metros.
 - Contenido Conceptual: Cuanta más fuerza haga con el antebrazo más lejos lanzo el balón.
- **Actividad 3:** Lanzar el balón pasándole por un aro.
 - Contenido Conceptual: La mano que lanza tiene que apuntar hacia la zona donde se quiere lanzar el balón.
- **Actividad 4:** Lanzar para derribar unos conos que se encuentran colgados de la portería.
 - Contenido Conceptual: Conocer el espacio que ocupan los conos que tenemos que derribar, para dar a más de uno realizando solo un lanzamiento.

○ Momento de Despedida

Al finalizar la práctica realizaremos un momento de reflexión acerca de la sesión donde exponen sus opiniones. Una vez que hayamos terminado los alumnos se prepararan para irse.

➤ Sesión 7: “Botamos para no hacer pasos”

-Materiales: Pelotas de gomaespuma, balones de balonmano.

-Desarrollo de las sesiones:

○ Momento de Encuentro

Los alumnos llegan, se desprenden de los abrigos y se disponen para la práctica. Se sentarán en el suelo realizando un semicírculo cerca de mí, ya que tendré una pizarra donde pondrá el nombre de la sesión: “Botamos para no hacer pasos”.

Debajo aparecerá un esquema con representaciones gráficas sobre cómo se van a distribuir los espacios y los materiales. Después, realizaremos un calentamiento y una actividad de activación.

○ Momento de Construcción del Aprendizaje

Empezaremos a exponer de manera general las actividades que desarrollaremos en la sesión. Estas actividades las explicaremos más detalladamente justo antes de que las realicen.

- **Actividad 1:** Botamos una pelota de gomaespuma haciendo hincapié en la flexión-extensión de la muñeca.
 - ➔ Contenido Conceptual: La palma de la mano tiene que dirigirse hacia dónde quieres que vaya el balón, en este caso hacia abajo.
- **Actividad 2:** Botamos el balón de balonmano con la mano dominante, andando hacia adelante y después hacia atrás.
 - ➔ Contenido Conceptual: El movimiento de la muñeca y de la palma de la mano tienen que acompañar la trayectoria del balón.
- **Actividad 3:** Botamos el balón de balonmano con la mano no dominante, andando hacia adelante.

→ Contenido Conceptual: El movimiento de la muñeca y de la palma de la mano es más complejo y tienen que acompañar la trayectoria del balón.

○ Momento de Despedida

Al finalizar la práctica realizaremos un momento de reflexión acerca de la sesión donde exponen sus opiniones. Una vez que hayamos terminado los alumnos se prepararan para irse.

➤ **Sesión 8: “Lanzamos, receptionamos y botamos”**

-Materiales: Pelotas de gomaespuma blandas, balones de balonmano.

-Desarrollo de las sesiones:

○ Momento de Encuentro

Los alumnos llegan, se desprenden de los abrigos y se disponen para la práctica. Se sentarán en el suelo realizando un semicírculo cerca de mí, ya que tendré una pizarra donde pondrá el nombre de la sesión: “Lanzamos, receptionamos y botamos”.

Debajo aparecerá un esquema con representaciones gráficas sobre cómo se van a distribuir los espacios y los materiales. Después, realizaremos un calentamiento y una actividad de activación.

○ Momento de Construcción del Aprendizaje

Empezaremos a exponer de manera general las actividades que desarrollaremos en la sesión. Estas actividades las explicaremos más detalladamente justo antes de que las realicen.

- **Actividad 1:** Lanzar la pelota de gomaespuma blanda con el brazo dominante a un compañero.

- Contenido Conceptual: El brazo se sitúa arriba y detrás de la cabeza y con ayuda del pie atrasado nos impulsamos para poder lanzar.
 - **Actividad 2:** Lanzar el balón corriendo y el compañero lo recibe en saltando.
 - Contenido Conceptual: El cálculo de distancia y de la trayectoria nos permite realizar un buen lanzamiento y una buena recepción.
 - Variante: Distancia entre la pareja.
 - **Actividad 3:** Pasamos el balón a nuestro compañero separados seis metros, antes de que él reciba el balón tiene que haber botado dentro de un aro colocado a unos tres metros de cada uno.
 - Contenido Conceptual: Hay que calcular la distancia y dosificar el impulso para que el balón bote en el aro y llegue a nuestro compañero.
 - Variante: Para aumentar la dificultad utilizar aros de diferentes tamaños.
 - **Actividad 4:** Botamos el balón de balonmano dentro de cada aro.
 - Contenido Conceptual: El movimiento de la muñeca y de la palma de la mano es más complejo y tienen que acompañar la trayectoria del balón.
- Momento de Despedida

Al finalizar la práctica realizaremos un momento de reflexión acerca de la sesión donde exponen sus opiniones. Una vez que hayamos terminado los alumnos se prepararan para irse.

➤ Sesión 9: “Circuito multifuncional”

-Materiales: Pelotas de gomaespuma blandas, aros, conos, balones de balonmano, colchonetas.

-Desarrollo de las sesiones:

○ Momento de Encuentro

Los alumnos llegan, se desprenden de los abrigos y se disponen para la práctica. Se sentarán en el suelo realizando un semicírculo cerca de mí, ya que tendré una pizarra donde pondrá el nombre de la sesión: “Circuito Multifuncional”.

Debajo aparecerá un esquema con representaciones gráficas sobre cómo se van a distribuir los espacios y los materiales. Después, realizaremos un calentamiento y una actividad de activación.

○ Momento de Construcción del Aprendizaje

En esta sesión vamos a utilizar una metodología diferente: el “Circuito Multifuncional” que va a servir para repasar los contenidos del proyecto educativo y comprobar si se han cumplido los objetivos y evaluar las capacidades que ha ido adquiriendo cada alumno con el aprendizaje de las habilidades motrices.

Se formarán grupos que irán rotando por cada una de las estaciones cada 10 minutos aproximadamente, de manera que los alumnos avanzan en las actividades hasta alcanzar el nivel de desarrollo. Además de realizar las actividades, tendrán que comprobar mediante una tabla si han comprendido el contenido conceptual que la actividad busca que aprendan.

○ Momento de Despedida

Al finalizar realizaremos un momento de reflexión acerca de la sesión donde exponen sus opiniones.

4.8. EVALUACIÓN

La evaluación se centra en la adquisición de los objetivos establecidos. La evaluación va a estar presente desde el inicio del proyecto hasta el final ya que es una tarea imprescindible en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Por ello, se usarán distintos sistemas de evaluación para permitir identificar la evolución que ha experimentado cada miembro del grupo a lo largo del proyecto extraescolar.

Este proceso de enseñanza-aprendizaje comienza con la evaluación continua o formativa durante las sesiones del proyecto que permite guiar este proceso y diagnosticar las dificultades que van surgiendo. Para ello, el recurso didáctico que utilizo es la observación directa y sistemática del docente mediante una recogida de datos usando unas hojas de registro concretamente dos tablas de evaluación ya que se evaluarán a los alumnos cada cuatro sesiones (Anexo 7).

Finalmente, se llega a la evaluación sumativa o final, para la cual propongo realizar un circuito multifuncional en la última sesión. Los miembros de cada grupo irán rotando cada 10 minutos a otra estación diferente, de esta forma, se consigue que todos los grupos pasen por todas las zonas establecidas. El proceso de evaluación que se va a utilizar es la coevaluación, es decir, se evalúan por parejas, identificando que sabe y que debe mejorar a través de una tabla que tendrán que rellenar (Anexo 8). De esta forma, desarrollan también habilidades sociales y comunicativas. Además, el circuito multifuncional ayuda al encargado de la actividad a evaluar a los niños utilizando la tabla de evaluación docente (Anexo 9).

Para llevar a cabo esta evaluación final, utilizo como recurso didáctico el vídeo digital. Considero que este recurso aporta información más detallada a la hora de evaluar que observando directamente a todos los niños como realizan las tareas ya que seguramente se nos pasen muchos detalles. De esta forma, no hace falta que el docente valore la práctica motriz de los niños en el momento de su ejecución porque después va a contar con un tiempo para poder interpretar, detectar las dificultades que se le hayan podido escapar en el momento y comprobar el grado de aprendizaje de cada niño. También,

pienso que esta herramienta didáctica aumenta el grado de motivación del niño y genera una mayor perseverancia en la correcta ejecución de las actividades. Además, es posible conservar estos vídeos, los cuales se puedan utilizar para ejemplificar las tareas en años posteriores.

5. CONCLUSIONES

Al comenzar este Trabajo de Fin de Grado, expuse una serie de objetivos que he ido alcanzando a lo largo de éste. En la elaboración de este Trabajo Fin de Grado he podido aplicar los conocimientos que he adquirido durante los cuatro años de carrera. Estos cuatro años han sido intensos, pero este último año me ha supuesto una investigación completa de todos los aspectos del proceso. Desde mi punto de vista este trabajo ha sido muy enriquecedor a nivel personal y me ha permitido poner en práctica lo aprendido e investigado.

En relación con el objetivo *“Plantear un proyecto educativo en el ámbito extraescolar centrado en el balonmano útil e interesante para otros profesionales relacionados con la Educación Física y el Deporte”* para mejorar el trabajo con los niños y las niñas en las actividades extraescolares, alejándose de la competición y de la victoria. Además, he podido observar como en las actividades extraescolares hay comentarios que presionan a los niños, quienes ya son bastante presionados en el horario escolar, por eso, es importante evitar dichos comentarios. Desde mi punto de vista, y estando de acuerdo con numerosos autores considero que la presión solo puede generar que el niño deje de disfrutar de la actividad extraescolar.

Con relación a los objetivos *“Exponer la importancia del ámbito extraescolar para socializarse.”* y *“Demostrar que realizar actividades físicas en su tiempo libre potencian las relaciones sociales y la salud.”* concluyo que realizar actividades extraescolares educativas en su tiempo libre favorece las relaciones sociales entre los niños y la adquisición de valores, actitudes y conocimientos, consiguiendo el desarrollo integral del niño o de la niña. Además de esto, también, realizar actividad física realza aspectos saludables evitando enfermedades como la obesidad, dolor de espalda, sobrepeso, etc.

Con la elaboración de este proyecto educativo extraescolar, pretendo conseguir que el individuo realice actividad física fuera del horario escolar, mediante la cual, el niño se inicie en el desarrollo de las tres habilidades propuestas (lanzamiento, recepción y bote)

a través del balonmano y vaya progresando. Para ello, se plantean una serie de actividades de interés para iniciar y progresar en dichas habilidades motrices, basadas en el movimiento y en el aprendizaje utilizando el cuerpo. De esta forma, los niños aprenden a través del movimiento con su propio cuerpo y se desarrollan mediante este aprendizaje. Además, mientras se trabajan las habilidades motrices se consigue que los niños y las niñas desarrollen sus capacidades y su propio conocimiento afianzando el esquema corporal.

También, considero que las actividades extraescolares para que sean educativas deben ser dirigidas por un docente ya que éste tiene una adecuada formación pedagógica y sabe cómo aprovechar el potencial educativo de dicha actividad extraescolar al ser practicada.

Para concluir, me encantaría dar las gracias a aquellas personas que han formado parte de esta experiencia y que han participado en ella, tanto en relación con este trabajo como durante toda mi etapa de formación. En definitiva, me gustaría agradecer a todos los profesionales que he tenido por transmitirme una infinidad de aprendizajes.

6. POSIBLES FUTURAS LÍNEAS DE TRABAJO

Para concluir este Trabajo Fin de Grado, quiero destacar algunas posibles futuras líneas de trabajo que, desde mi punto de vista, considero que pueden resultar muy interesantes para la ampliación del tema que propongo.

El proyecto extraescolar educativo que he planteado puede ser muy beneficioso y, por tanto, puede ser utilizado por otros maestros de Educación Física para poder trabajar las habilidades motrices de lanzamiento, recepción y bote del balón de balonmano.

Para terminar, quiero decir que a pesar de que el proyecto vaya dirigido al ámbito extraescolar, una de las posibles futuras líneas de trabajo puede ser la idea de que pueda ser aplicado en el ámbito escolar creando unidades didácticas, en campamentos de verano y también, en programas de formación docente.

7. BIBLIOGRAFÍA

- ABARDÍA COLÁS, F. (2017-2018). *Apuntes de la asignatura: Cuerpo, Habilidad y Percepción. Grado Educación Primaria*. Universidad de Valladolid. Palencia.
- ABARDÍA COLÁS, F. (2007). **Curso de ciclomotores una propuesta para una conducción segura**. Madrid: SUNDAY 2012 S.L.
- ABARDÍA COLÁS, F. (2007). **Método “AGM” de enseñanza de conducción de motos**. Madrid: SUNDAY 2012 S.L.
- BATALLA FLORES, A. (2000). **Habilidades motrices**. Barcelona: INDE.
- BARBEIRA ÁLVAREZ, S. NAVARRO PATÓN, R. (2017). Hábitos deportivos y de la actividad física en escolares de educación primaria en función de la edad y el género. Orientaciones desde el área de didáctica de la Educación Física. *Revista digital de educación física, volumen N.º 44, 94-111*. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5807537>
- BLÁZQUEZ SÁNCHEZ, D. (1995). **La iniciación deportiva y el deporte escolar**. Barcelona: INDE.
- BLÁZQUEZ SÁNCHEZ, D. (1986). **Iniciación a los deportes de equipo**. Barcelona: Martínez Roca.
- CAMERINO FOGUET, O. CASTAÑER BALCELLS, M. (2006). **Manifestaciones básicas de la motricidad**. Ediciones de la Universidad de Lleida.
- DEVÍS, J (2000). **Actividad física, deporte y salud**. Barcelona: INDE.

- DÍAZ LUCEA, J. (2005). **La evaluación formativa como instrumento de aprendizaje en educación física**. Barcelona: INDE.
- DURAN, M. (1988). **El niño y el deporte**. Barcelona: Paidós.
- FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE BALONMANO (2017). **Reglamento de partidos y competiciones**. España: Consejo Superior de Deportes.
- FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE BALONMANO (2017). **Minibalonmano**. España: Gymnos.
- FRAILE ARANDA, A. (2014). El deporte escolar como práctica educativa. *Revista digital lúdica pedagógica, volumen 1, 51-62*. Recuperado de <http://revistas.pedagogica.edu.co/index.php/LP/article/viewFile/7621/6132>
- GIMÉNEZ FUENTES-GUERRA, F. J., SÁENZ-LÓPEZ BUÑUEL, P., DÍAZ TRILLO, M. (2005). **Educación a través del deporte**. Huelva: Universidad de Huelva.
- GONZÁLEZ LOZANO, F. (2001). **Educación en el deporte**. Madrid: CCS.
- GUILMAIN, E., CRESPO, M. S. (1981). **Evolución psicomotriz desde el nacimiento hasta los 12 años**. Médica y Técnica.
- KNAPP, B. (1963). **La habilidad en el deporte**. Valladolid: Miñón.
- LE BOULCH, J. (1991). **El deporte educativo**. Barcelona: Paidós.
- LE BOULCH, J. (1990). **La educación por el movimiento en la edad escolar**. Barcelona: Paidós.

- LE BOULCH, J. (1991). **La educación psicomotriz en la escuela primaria**. Barcelona: Paidós.
- LUENGO VAQUERO, C. (2007). Actividad físico-deportiva extraescolar en alumnos de primaria. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, Vol.7 (27), pp. 174-184. Recuperado de <http://www.redalyc.org/html/542/54222960001/>
- PRIETO BASCÓN, M. A. (2010). Habilidades motrices básicas. *Revista Digital Innovación y Experiencias Educativas*. Vol.37. Recuperado de https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_37/MIGUEL_ANGEL_PRIETO_BASCON_01.pdf
- SÁNCHEZ BAÑUELOS, F. (1990). **Didáctica de la Educación Física y el deporte**. Madrid: Gymnos.
- SINGER, R.N. (1986). **El aprendizaje de las acciones motrices en el deporte**. Barcelona: Hispano Europea.
- SANTOS PASTOR, M., SICILIA CAMACHO, A. (1998). **Actividades físicas extraescolares. Una propuesta alternativa**. Barcelona: INDE.
- TORRES, J. (2000). **Contribuciones de la actividad física recreativa en la educación constructiva del ocio en la Educación Física**. Granada: CEP Granada.
- TREPAT DE FRANCISCO, D. (1995). **La educación en valores a través de la iniciación deportiva**. Barcelona: INDE.
- UREÑA ORTÍN, N. (2006). **Las habilidades motrices básicas en primaria. Programa de intervención**. Barcelona: INDE.

8. ANEXOS

Anexo 1: COMUNICACIÓN DE ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES



ANEXO II-A
COMUNICACIÓN DE ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES APROBADAS Y SUS CUOTAS

DATOS DE IDENTIFICACIÓN DEL CENTRO			
CÓDIGO DEL CENTRO			
DENOMINACIÓN		DOMICILIO	
LOCALIDAD	PROVINCIA	C. POSTAL	
TFNO.	CORREO ELECTRÓNICO		

D./Dña. [REDACTED], como Titular/Representante del titular del centro docente arriba indicado, con N.I.F. [REDACTED].

COMUNICA:

1) Que en reunión del consejo escolar o consejo social celebrada el día [REDACTED] de [REDACTED] de 20[REDACTED], han sido fijadas las actividades extraescolares que se relacionan en el Anexo II-B, así como sus correspondientes cuotas para el curso escolar 20[REDACTED] - 20[REDACTED].

2) Que el horario lectivo aprobado para el curso escolar 20[REDACTED] - 20[REDACTED] es el siguiente:

- Jornada escolar con sesiones de mañana y de tarde.
- Sesión de mañana..... Horario lectivo de [REDACTED] : [REDACTED] a [REDACTED] : [REDACTED]
 - Sesión de tarde..... Horario lectivo de [REDACTED] : [REDACTED] a [REDACTED] : [REDACTED]
- Jornada escolar continuada.... Horario lectivo de [REDACTED] : [REDACTED] a [REDACTED] : [REDACTED]

DOCUMENTACIÓN QUE SE ACOMPAÑA:

- Certificado del acuerdo del consejo escolar o consejo social sobre las actividades extraescolares y sus cuotas, según anexo II-B.

En [REDACTED], a [REDACTED] de [REDACTED] de [REDACTED].

El Titular / representante del Titular
(sello)

Fdo.: [REDACTED]

SR./SRA. DIRECTOR/A PROVINCIAL DE EDUCACIÓN DE [REDACTED]

De conformidad con lo establecido en el artículo 5 de la Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre de protección de datos de carácter personal, los datos aportados en este formulario serán incorporados a un fichero para su tratamiento automatizado. Le comunicamos que podrá ejercer los derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición, dirigiéndose a la Dirección General de Política Educativa Escolar de la Consejería de Educación, órgano responsable del fichero, sita en la Avda. Monasterio Ntra. Sra. del Prado s/n, 47014 Valladolid. Para cualquier consulta relacionada con la materia del procedimiento o para sugerencias de mejora de este Impreso, puede dirigirse al teléfono de Información administrativa 012.

ENVIAR

Anexo 2: CERTIFICACIÓN DEL ACUERDO DEL CONSEJO ESCOLAR



ANEXO II-B

CERTIFICACIÓN DEL ACUERDO DEL CONSEJO ESCOLAR O CONSEJO SOCIAL SOBRE LAS ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES Y SUS CUOTAS

D. _____ Secretario/a del Consejo Escolar o Consejo Social del centro privado concertado _____

CERTIFICA:

Que en el acta de la reunión celebrada el día ____ de ____ de 20____, figura el acuerdo de establecer las siguientes actividades extraescolares, así como las cuotas a satisfacer, con carácter voluntario, por los progenitores o tutores legales de los alumnos, para el curso escolar 20____ - 20____

ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES	Etapas (s) Educativas	Día/-s de la semana en los que se realiza	Horario de la actividad	Nº aprox. de alumnos	Coste mensual por alumno

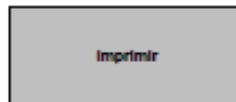
Todo lo cual hago constar a los efectos oportunos, en _____ a ____ de ____ de ____

Vº Bº El Presidente,

El Secretario

Fdo: _____

Fdo: _____



Anexo 3: AGM LANZAMIENTO DEL BALÓN DE BALONMANO

1.1. Análisis del material.

Pelotas de gomaespuma: Estas pelotas son blandas, nos ofrecen distintas posibilidades de agarre y lanzamiento, además minimizan los riesgos físicos.

Balones de balonmano: El balón está formado por una cubierta de cuero o material sintético. Es de forma esférica y existen diferentes tamaños, los que utilizaríamos para las edades de 10-12 años serían de 50-52 cm de diámetro para facilitar al jugador el agarre de éste con una mano. El peso máximo del balón de balonmano para estas edades es de 315 gramos.

Aros: Los aros serán de diferentes tamaños utilizados para la precisión del lanzamiento.

Conos: Los conos servirán para la precisión del lanzamiento.

1.2. Análisis de los factores:

Factores físico-motrices:

- Fuerza prensora de los dedos en el agarre del balón evitando que salga antes de tiempo.
- Fuerza explosiva en el lanzamiento mediante el armado que implica el hombro, el brazo, el antebrazo y la muñeca.
- Fuerza resistencia del brazo que lanza el balón, dependiendo de la lateralidad.

Factores perceptivo-motrices:

- Equilibrio estático, en las situaciones donde el balón se lanza desde una posición estática.
- Equilibrio dinámico, en las situaciones donde el balón se lanza en movimiento.
- Coordinación dinámica general de locomoción y adaptación en la mayoría de las situaciones de la progresión.
- Coordinación segmentaria óculo-manual en todas las situaciones donde se lanza el balón

a un lugar que primero se observa y se selecciona mediante la vista.

- Lateralidad, a la hora de escoger con qué brazo se lanza el balón y que pierna se adelanta para el lanzamiento.
- Dosificación del impulso y cálculo de distancias en el lanzamiento evitando que el balón se desvíe y obteniendo una mayor precisión.

1.3. Análisis técnico:

- Cabeza: Debe estar orientada hacia adelante para permitir un lanzamiento eficaz.
- Mirada: Debe dirigirse al punto donde queremos enviar el balón para calcular la trayectoria y la distancia.
- Hombros: Deben formar un ángulo de aproximadamente 180° con la dorsal en el momento en el que se lanza el balón.
- Brazo que lanza: Genera un arco de movimiento desde una posición donde el brazo se encuentra armado por encima de la cabeza, llevando el brazo hacia adelante.
- Brazo que no lanza: Se encuentra en semiflexión acompañando el movimiento desde esa posición.
- Manos: Realizan el agarre del balón en el momento del lanzamiento, adaptando la mano a la curvatura del balón, con los dedos separados, para abarcar mayor superficie, y agarrándolo con las yemas de los dedos. También, las manos son las encargadas de recibir el balón tras un lanzamiento, y la posición de recogida del balón es con las dos manos, poniendo las palmas de las manos mirando al balón y se amortigua con una suave flexión de brazos.
- Muñeca: Debe estar orientada hacia dónde se va a lanzar para permitir que el balón se dirija al lugar que se quiere cuando se realiza el golpe de muñeca justo en el momento en el que se lanza el balón.
- Escápula: Debe mantener fijados los hombros en el momento del lanzamiento.

- Piernas: Se adelanta la pierna contraria que el brazo que lanza. Esta pierna se encuentra un poco flexionada y con el pie totalmente apoyado en el suelo, mientras que la otra pierna se encuentra más atrás y extendida, con el tobillo extendido sin apoyar toda la planta del pie.

1.4. Análisis temporal de enlaces y combinaciones

Enlaces:

- Correr- parar- lanzar
- Lanzar- correr
- Lanzar- recepcionar
- Levantarse- lanzar
- Pata coja- lanzar - correr
- Levantarse- lanzar- correr
- Agacharse- lanzar
- Agacharse- levantarse- lanzar

Combinaciones:

- Correr+ lanzar
- Dar tres pasos+ lanzar
- Saltar+ lanzar
- Saltar+ recepcionar
- Correr+ recepcionar
- Girar+ lanzar
- Levantarse+ lanzar

Anexo 4: AGM RECEPCIÓN DEL BALÓN DE BALONMANO

1.1. Análisis del material.

Pelotas de gomaespuma: Estas pelotas son blandas, nos ofrecen más facilidades para recepcionar, además minimizan los riesgos físicos.

Balones de balonmano: El balón está formado por una cubierta de cuero o material sintético. Es de forma esférica y existen diferentes tamaños, los que utilizaríamos para las edades de 10-12 años serían de 50-52 cm de diámetro para facilitar al jugador la recepción con ambas manos. El peso máximo del balón de balonmano para estas edades es de 315 gramos.

1.2. Análisis de los factores:

Factores físico-motrices:

- Fuerza prensora de los dedos al recepcionar el balón evitando que caiga.
- Fuerza resistencia de los brazos al recepcionar el balón.
- Velocidad de reacción a la hora de recepcionar el balón.

Factores perceptivo-motrices:

- Equilibrio estático, en las situaciones donde se recepciona el balón desde una posición estática.
- Equilibrio dinámico, en las situaciones donde el balón se recepciona en movimiento.
- Coordinación dinámico general de locomoción y adaptación en la mayoría de las situaciones de la progresión.
- Coordinación segmentaria óculo-manual en todas las situaciones donde se recepciona el balón observando la trayectoria del balón mediante la vista para colocar las manos.
- Reajuste corporal en el momento de recepción del balón adaptando la posición corporal a la trayectoria del balón.

- Cálculo de distancias en la recepción obteniendo una mayor precisión a la hora de recepcionar el balón.

1.3. Análisis técnico:

- Cabeza: Debe estar orientada hacia adelante para permitir una recepción eficaz.
- Mirada: Debe dirigirse al punto donde viene el balón para calcular la trayectoria y la distancia.
- Brazos: Deben estar semiflexionados a la altura de los hombros formando un ángulo de aproximadamente 90° en el momento de recepcionar el balón, para controlar la velocidad a la que viene el balón.
- Manos: Son las encargadas de recibir el balón tras un lanzamiento, y la posición de recogida del balón es con las dos manos. Se ponen las palmas de las manos con los dedos separados formando un triángulo mirando al balón y se realiza una suave flexión para amortiguar la velocidad de éste.
- Escápula: Debe mantener fijados los hombros en el momento de la recepción del balón.
- Piernas: Deben de estar un poco abiertas a la altura de los hombros para mantener el equilibrio al recepcionar el balón.

1.4. Análisis temporal de enlaces y combinaciones

Enlaces:

- Correr- parar- lanzar
- Lanzar- correr
- Lanzar- recepcionar
- Levantarse- lanzar
- Pata coja- lanzar - correr
- Levantarse- lanzar- correr

- Agacharse- lanzar
- Agacharse- levantarse- lanzar

Combinaciones:

- Correr+ lanzar
- Dar tres pasos+ lanzar
- Saltar+ lanzar
- Saltar+ recepcionar
- Correr+ recepcionar
- Girar+ lanzar
- Levantarse+ lanzar

Anexo 5: AGM BOTE DEL BALÓN DE BALONMANO

1.1. Análisis del material.

Pelotas de gomaespuma: Estas pelotas son blandas, nos ofrecen distintas posibilidades de agarre y lanzamiento, además minimizan los riesgos físicos.

Balones de balonmano: El balón está formado por una cubierta de cuero o material sintético. Es de forma esférica y existen diferentes tamaños, los que utilizaríamos para las edades de 10-12 años serían de 50-52 cm de diámetro para facilitar al jugador botar. El peso máximo del balón de balonmano para estas edades es de 315 gramos

Aros: Los aros serán de diferentes tamaños utilizados para la precisión del bote.

Conos: Los conos servirán para realizar actividades para mejorar el bote.

1.2. Análisis de los factores.

Factores perceptivo-motrices:

- Equilibrio dinámico, en las situaciones donde el balón se va botando.
- Coordinación dinámica general de locomoción al botar el balón.
- Coordinación segmentaria óculo-manual en todas las situaciones donde se va botando el balón, observando la trayectoria del balón para situar la mano mediante la vista.
- Lateralidad, a la hora de escoger con qué brazo se bota el balón.
- Reajuste corporal en el momento en que botamos el balón adaptando la posición corporal a la trayectoria del balón.
- Dosificación del impulso y cálculo de distancias en el momento en que botamos evitando que el balón se desvíe.

1.3. Análisis técnico:

- Cabeza: Debe estar orientada hacia adelante para permitir un bote eficaz.
- Mirada: Debe dirigirse al punto donde queremos ir botando el balón.

- Brazo que bota: Debe estar semiflexionado a la altura de los hombros formando aproximadamente un ángulo de 90° al botar el balón.
- Brazo que no bota: Se encuentra en una ligera semiflexión acompañando el movimiento desde esa posición.
- Manos: Realizan el golpeo del balón hacia abajo y un poco hacia adelante para que el balón no cambie su trayectoria y se utiliza la palma de la mano con los dedos separados para amortiguar su velocidad.
- Muñeca: Debe realizar una flexión al golpear el balón hacia abajo y una extensión justo en el momento en el que el balón éste bajando.
- Escápula: Debe mantener fijados los hombros en el momento del bote.
- Piernas: Deben acompañar el movimiento del balón en el momento del bote, normalmente corriendo, aunque en ocasiones puede ser andando.

1.4. Análisis temporal de enlaces y combinaciones.

Enlaces:

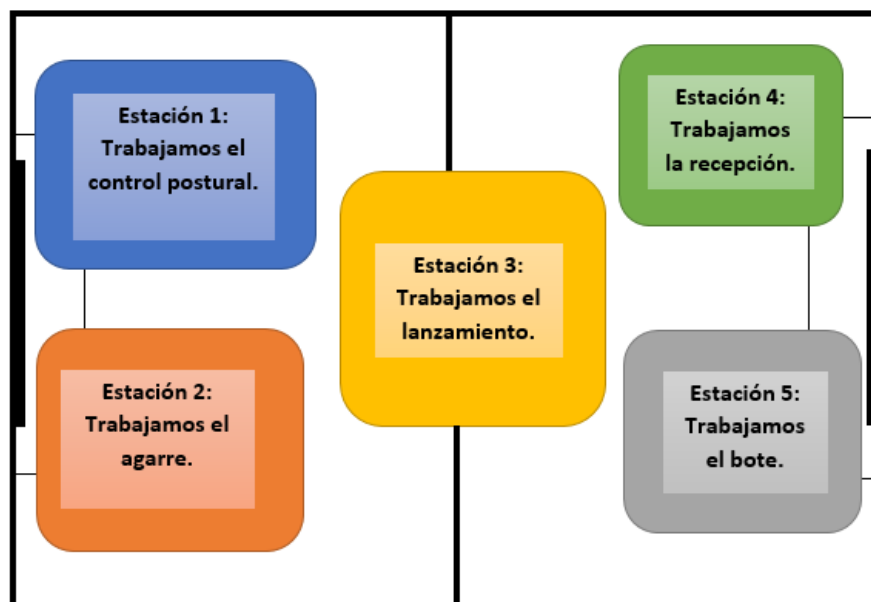
- Correr- parar- lanzar
- Correr- botar- lanzar
- Lanzar- recepcionar- botar
- Levantarse- botar- lanzar
- Pata coja- lanzar - correr
- Levantarse- lanzar- correr
- Botar- agacharse- lanzar
- Agacharse- levantarse- botar
- Agacharse- levantarse- lanzar

Combinaciones:

- Correr+ lanzar
- Botar+ correr
- Dar tres pasos+ lanzar
- Botar+ Dar tres pasos
- Lanzar+ recepcionar
- Botar+ recepcionar
- Recepcionar+ lanzar
- Girar+ lanzar
- Levantarse+ lanzar

Anexo 6: CIRCUITO MULTIFUNCIONAL

A continuación, expongo una serie de actividades divididas en cinco estaciones, que conforman el circuito multifuncional.



Estación 1: Trabajamos el control postural.

Ejecuta las siguientes actividades, después analiza si has aprendido el concepto que la actividad busca enseñarte. Para ello, usa la tabla para autoevaluarte.

- Actividad 1: Practicamos la posición del tren inferior. Colocamos el cuerpo orientado hacia un punto fijo, el punto hacia el que lanzaremos el balón. Una de nuestras piernas se adelanta y se sitúa en una posición semiflexionada, mientras que la otra queda completamente extendida. Probamos lanzando una pelota de gomaespuma blanda y después con un balón de balonmano.

Contenido conceptual: La posición de nuestras piernas depende de la lateralidad por lo que adelantamos la pierna contraria al brazo que lanza.

- Actividad 2: Practicamos la posición del tren superior. El torso se orienta hacia una zona concreta. El brazo dominante extendido se levanta por encima de la cabeza, mientras que el brazo no dominante mantiene la estabilidad del

cuerpo. Probamos primero lanzando una pelota de gomaespuma blanda y después con un balón de balonmano.

Contenido conceptual: Los brazos y la orientación del cuerpo son los encargados de dirigir el balón donde queremos.

- Actividad 3: Posición completa de lanzamiento del balón de balonmano. Probamos a lanzar el balón a un compañero situado a unos cuatro metros de distancia y vamos rotando los papeles de lanzador y receptor del balón.

Contenidos conceptuales:

- Tenemos que mantener el torso sin girarlo, para evitar que al lanzar el balón se dirija a otro lugar.
- El pie adelantado se apoya por completo en el suelo en cambio el pie que se queda atrás se apoya solo la puntera.
- Actividad 4: Lanzamiento de pelota de gomaespuma para fijar la postura del cuerpo. Utilizamos la postura que llevamos trabajando en las anteriores actividades y probamos a lanzar la pelota hacia un punto determinado.

Contenido conceptual: El brazo que no lanza se encuentra en semiflexión acompañando el lanzamiento.

- Actividad 5: Practicamos una posición para esperar una posible recepción del balón.

Contenido conceptual: La posición correcta de recibir el balón debe anticiparse poniendo los dos brazos estirados y con las manos abiertas mirando al posible balón lanzado.

Estación 2: Trabajamos el agarre.

Ejecuta las siguientes actividades, después analiza si has aprendido el concepto que la actividad busca enseñarte. Para ello, usa la tabla para autoevaluarte.

- Actividad 1: Con una pelota de gomaespuma, practicamos el agarre apretando con los cinco dedos de la mano la pelota y movemos el brazo sin dejar que la pelota se escape.

Contenido conceptual: la fuerza prensora de los dedos hacia dentro permite sujetar mejor la pelota.

- Actividad 2: Familiarizarse con el balón de balonmano, experimentando con él. Consiguiendo que se adapten al material.

Contenido conceptual: La coordinación óculo-manual es imprescindible para el lanzamiento del balón de balonmano.

- Actividad 3: Probar a lanzar el balón de balonmano sin mover el brazo que lanza, consiguiendo que se centren en el giro de muñeca.

Contenido conceptual: Los dedos de las manos apuntan al lugar donde se va lanzar el balón.

- Actividad 4: Practicar el agarre con el balón de balonmano realizando carreras de relevos.

Contenido conceptual: la fuerza prensora de las cinco yemas de los dedos permite una mejor sujeción.

- Actividad 5: Practicar el agarre con el balón de balonmano y armar el brazo realizando el ciclo de pasos.

Contenido conceptual: Las yemas de los dedos realizan una fuerza sobre el balón que permite total sujeción al armar y dar el ciclo de pasos.

Estación 3: Trabajamos el lanzamiento.

Ejecuta las siguientes actividades, después analiza si has aprendido el concepto que la actividad busca enseñarte. Para ello, usa la tabla para autoevaluarte.

- Actividad 1: Realizamos el armado del brazo, primero sin el balón adaptado y después con el balón adaptado.

Contenido conceptual: El brazo lo levantamos por encima de la cabeza y realizamos una torsión del tronco.

- Actividad 2: Lanzar el balón con el brazo dominante arriba y atrás.

Contenido conceptual: El balón sale por encima de la cabeza y la muñeca da el último impulso al balón y colabora en que vaya en la dirección correcta.

Variante: lanzar el balón con el brazo no dominante.

- Actividad 3: Lanzar el balón con la mano dominante a una marca de una pared utilizando el movimiento al completo.

Contenido conceptual: El gesto técnico del lanzamiento implica que coordinemos los movimientos que realizamos.

Variante: lanzar el balón mientras corremos despacio.

- Actividad 4: Lanzar el balón a una marca de una pared utilizando la mano no dominante intentando controlar el movimiento, aunque la velocidad del lanzamiento no sea demasiada.

Contenido conceptual: El gesto técnico con la mano no dominante es más complejo, por tanto, implica coordinar más el movimiento.

- Actividad 5: Lanzar el balón a un compañero situado a tres metros.

Contenido conceptual: Para lanzar el balón tengo que calcular la distancia y dosificar el impulso.

- Actividad 6: Lanzar el balón a un compañero situado a cinco metros.

Contenido conceptual: Cuanta más fuerza haga con el antebrazo más lejos lanzo el balón.

Estación 4: Trabajamos la recepción.

Ejecuta las siguientes actividades, después analiza si has aprendido el concepto que la actividad busca enseñarte. Para ello, usa la tabla para autoevaluarte.

- Actividad 1: Coger el balón con las dos manos.

Contenido conceptual: Extendemos los brazos, ponemos las manos con los dedos separados formando un triángulo mirando el balón.

- Actividad 2: Coger el balón con las dos manos y realizar la flexión- extensión de brazos.

Contenido conceptual: Los brazos tienen que realizar una semiflexión para amortiguar el balón cuando le reciben.

- Actividad 3: Lanzar una pelota blanda del mismo tamaño que el balón de balonmano y recibirla con las dos manos.

Contenido conceptual: Los brazos tienen que ponerse semiflexionados con los dedos de las manos separados formando las manos un triángulo, para adaptar el balón y amortiguar el lanzamiento.

- Actividad 4: Por parejas, lanzar un balón de balonmano a un compañero que está corriendo y éste tiene que cogerla con dos manos.

Contenido conceptual: La mirada tiene que seguir la trayectoria que realiza el balón lanzado, para calcular la altura a la que debe colocar las manos.

Estación 5: Trabajamos el bote.

Ejecuta las siguientes actividades, después analiza si has aprendido el concepto que la actividad busca enseñarte. Para ello, usa la tabla para autoevaluarte.

- Actividad 1: Botar un balón de balonmano en estático haciendo hincapié en la flexión- extensión de la muñeca.

Contenido conceptual: La palma de la mano tiene que dirigirse hacia dónde quieres que vaya el balón, en este caso hacia abajo.

El cuerpo tiene que estar recto.

- Actividad 2: Botar el balón con la mano dominante (después mano no dominante) hacia delante y hacia atrás.

Contenido conceptual: El movimiento de la muñeca y la palma de mano tiene que acompañar la trayectoria del balón.

- Actividad 3: Botar el balón con la mano dominante (después mano no dominante) hacia la derecha y hacia la izquierda.

Contenido conceptual: El movimiento de semiflexión- extensión de la muñeca debe acompañar el balón, por ello la palma de la mano tiene que colocarse en la dirección donde se quiere enviar el balón.

Anexo 7: TABLAS DE EVALUACIÓN DOCENTE DURANTE LAS SESIONES

Nombre de los alumnos	Adelanta la pierna contraria al brazo que lanza	Acompaña el lanzamiento con el brazo que no lanza.	Mantiene el torso rígido sin girarlo, para que el balón no se dirija a otro lugar.	Apoya el pie adelantado por completo en el suelo y el pie que se queda atrás apoya solo la puntera.	Agarra el balón con las 5 yemas de los dedos.	Levanta el brazo por encima de la cabeza y realiza todo el arco de movimiento.
1...						
2...						
3...						
4...						
5...						

Tabla de evaluación de las primeras 4 semanas.

Nombre de los alumnos	Forma un triángulo con las manos dirigido a la trayectoria del balón.	Recibe el balón anticipando la posición de los brazos.	Calcula la distancia y dosifica el impulso al realizar un lanzamiento.	Apunta con la mano que lanza hacia la zona donde quiere lanzarlo.	Realiza con la muñeca al botar el balón un movimiento de flexión-extensión.
1...					
2...					
3...					
4...					
5...					

Tabla de evaluación de las siguientes 4 semanas.

Anexo 8: TABLA DE AUTOEVALUACIÓN DEL ALUMNO PARA EL CIRCUITO

Nombre y apellidos:	
Elementos que evaluar (Si o No)	
Adelantas la pierna contraria al brazo que lanza. (Estación 1)	
Mantienes el torso sin girarlo evitando que al lanzar el balón se dirija a otro lugar. (Estación 1)	
Apoyas el pie adelantado por completo en el suelo y la puntera del pie que se queda atrás. (Estación 1)	
Al realizar el movimiento de lanzar, el brazo que no lanza se encuentra en semiflexión acompañando el lanzamiento. (Estación 1)	
Sujetas la pelota con los dedos realizando fuerza. (Estación 2)	
Coordinas la vista con el movimiento del brazo al lanzar. (Estación 2)	
Al lanzar, tus dedos de las manos apuntan al lugar donde se va a lanzar. (Estación 2)	
Agarras el balón con las cinco yemas de los dedos realizando fuerza. (Estación 2)	
Levantas el brazo por encima de la cabeza antes de lanzar el balón. (Estación 3)	
Realizas el último impulso, antes de lanzar el balón, con la muñeca. (Estación 3)	
Calculas la distancia y dosificas el impulso antes de lanzar el balón. (Estación 3)	
Formas un triángulo con los dedos de las manos separadas calculando la trayectoria del balón antes de recepcionar. (Estación 4)	
Al recibir el balón, realizas una semiflexión con los brazos para amortiguar la velocidad del balón. (Estación 4)	
Calculas la altura y la trayectoria del balón para colocar las manos correctamente antes de recepcionar. (Estación 4)	
Diriges la palma de la mano que bota el balón hacia abajo. (Estación 5)	
Acompañas el balón realizando un movimiento de semiflexión-extensión de la muñeca. (Estación 5)	

Anexo 9: TABLA DE EVALUACIÓN DOCENTE PARA EL CIRCUITO

Nombre de los alumnos	Aplica más o menos fuerza al lanzamiento según la distancia a la que quiere enviar el balón.	Realiza un armado de brazo correcto.	Controla su cuerpo adecuadamente manteniendo su posición.	Recibe el balón adaptando su posición corporal.	Bloquea el brazo y mueve la muñeca en el lanzamiento del balón para dirigirle hacia dónde se quiere.	Adelanta la pierna contraria del brazo que lanza.	Adapta la mano a la curvatura del balón, con los dedos separados y lo agarra con las yemas de los dedos.	Adquiere hábitos de orden, puntualidad y trabajo en equipo para aprovechar el tiempo libre.
1.								
2.								
3.								
4.								
...								