



FACULTAD DE EDUCACIÓN DE PALENCIA
UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

**EL PATINAJE COMO ACTIVIDAD
EXTRAESCOLAR DENTRO DE LA EDUCACIÓN
NO FORMAL: DESARROLLO DE LA
COORDINACIÓN DINÁMICA GENERAL Y DEL
EQUILIBRIO**

TRABAJO FIN DE GRADO
MAESTRO/MAESTRA EN EDUCACIÓN

AUTOR/A: SUSANA HERNANDO IZCARA

TUTOR/A: FRANCISCO ABARDÍA COLÁS

Palencia 2014.

RESUMEN:

Este trabajo de fin de grado ofrece un recurso educativo dedicado a la enseñanza de una habilidad motriz como es patinar, dentro del ámbito de las actividades extraescolares. También se convierte en un medio de trabajo de las capacidades perceptivo-motrices como son el equilibrio y la coordinación dinámica general. Todo ello se trabaja mediante una progresión abierta de la actividad, formando la base de la elaboración de las futuras sesiones.

Palabras clave: patinaje, actividad extraescolar, equilibrio, coordinación y progresión.

ABSTRACT:

This end of degree investigation offers an educational resource dedicated to the teaching of a motor skill such as skating, within the field of extracurricular activities. Also becomes in an environment of work of perceptual motor skills such as balance and general dynamic coordination. This works through an open progression of the activity, forming the basis of the elaboration of the future sessions.

Key words: skating, extracurricular activities, balance, coordination and progression.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	5
OBJETIVOS.....	6
JUSTIFICACIÓN.....	7
FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA Y ANTECEDENTES	8
1. HABILIDAD MOTRIZ DENTRO DEL ÁMBITO DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN EDUCACIÓN PRIMARIA.....	8
1.1. Aproximación a una definición de habilidad motriz	8
1.2. Hacia una clasificación de las habilidades motrices.....	9
1.3. Importancia del desarrollo de las habilidades motrices en niños y niñas de Educación Primaria	14
2. CAPACIDADES PERCEPTIVO-MOTRICES	16
2.1. Aproximación a una definición de capacidades perceptivo-motrices	16
2.2. Clasificación de las capacidades perceptivo-motrices	18
2.2.1. Coordinación	19
2.2.1.1. Hacia una definición de coordinación	19
2.2.1.2. Clasificación de los diferentes tipos de coordinación	20
2.2.2. Equilibrio.....	22
2.2.2.1. Hacia una definición de equilibrio	22
2.2.2.2. Clasificación de los diferentes tipos de equilibrio.....	23
3. PATINAJE COMO HABILIDAD MOTRIZ A TRABAJAR.....	26
3.1. Hacia una definición de patinaje	26
3.2. El punto de vista social del trabajo mediante la actividad extraescolar	27
3.3. Posibilidades educativas de la actividad no formal de patinaje en niños y niñas con edades comprendidas entre los 8 y los 10 años.	31
METODOLOGÍA	34
1. INTRODUCCIÓN.....	34
2. PRESENTACIÓN DEL PROYECTO	34
3. ÁMBITOS EN LOS QUE SE DESARROLLA EL CONTEXTO.....	35
3.1. Contexto social.....	35

3.2.	Contexto material	36
3.3.	Temporalización.....	37
4.	OBJETIVOS Y CONTENIDOS DEL PROYECTO.....	38
4.1.	Objetivos que se quieren conseguir respecto al aprendizaje de l@s alumn@s	38
4.2.	Contenidos que se quieren transmitir a l@s estudiantes	40
5.	ESQUEMA DE SESIÓN Y PROGRESIÓN DE LOS EJERCICIOS.....	42
5.1.	Progresión abierta de los contenidos que se trabajan en la habilidad de patinaje ...	43
5.2.	Esquema de sesión que se va a llevar a cabo.....	48
6.	EVALUACIÓN DEL TRABAJO REALIZADO POR LOS NIÑOS Y NIÑAS EN LA ACTIVIDAD EXTRAESCOLAR DE PATINAJE	48
	CONCLUSIONES	50
1.	PERSPECTIVAS FUTURAS DE TRABAJO.....	51
	BIBLIOGRAFÍA Y REFERENCIAS	52
	ANEXOS.....	58
1.	ANEXO I.....	58
2.	ANEXO II	59
3.	ANEXO III	61
4.	ANEXO IV	64

INTRODUCCIÓN

En este Trabajo de Fin de Grado (TFG) se ofrece un recurso educativo para el desarrollo de la habilidad motriz de patinar, a través de la actividad de patinaje. Esta actividad se va a poner en práctica en el marco de la educación no formal como actividad extraescolar.

En un primer lugar se ofrece una definición y clasificación de habilidad motriz, para poder encuadrar la acción de patinar. De esta manera se puede comprender la esencia de la actividad, desde el punto de vista de la educación física.

Seguidamente se profundizará en el trabajo de las capacidades perceptivo-motrices que se quieren desarrollar, en este caso la coordinación dinámica general y el equilibrio.

Terminando con fundamentación teórica doy una explicación pedagógica de la elección de la actividad extraescolar de patinaje. En este apartado se analiza el significado de la actividad de patinaje, la importancia social que tiene el trabajo con una actividad extraescolar y las posibilidades educativas de dicha actividad sobre un@s alumn@s que comprenden unas edades determinadas.

Después se presenta el proyecto de la actividad extraescolar de patinaje, realizando un análisis de los diferentes contextos que influyen en la planificación educativa de la actividad. También se presentan los objetivos que persigue dicho proyecto extraescolar, desarrollando una progresión abierta de aprendizaje y mostrando un esquema de sesión junto con la evaluación de dicho proceso.

Por último se redactan las conclusiones que ha generado la investigación y elaboración de este TFG.

OBJETIVOS

En este trabajo se ofrece un recurso educativo en el ámbito extraescolar para enseñar el desarrollo de unas capacidades físicas determinadas mediante el aprendizaje de una habilidad motriz como es el patinaje. Para crear dicho recurso marco unas metas a conseguir.

- **Clarificar conceptos como habilidad motriz y capacidad perceptivo-motriz.**

Para poder trabajar con cualquier habilidad motriz y capacidad perceptivo-motriz lo principal es tener claro lo que significan ambos conceptos. También hay que saber las diferentes clasificaciones de los mismos, para ver el abanico de posibilidades de acción con las que nos encontramos.

- **Encuadrar la actividad de patinaje dentro de la educación no formal como actividad extraescolar.**

Una vez analizado la habilidad motriz a trabajar, hay que encuadrar su puesta en práctica en un marco educativo. En este caso, lo que nos interesa es analizar la actividad extraescolar dentro de la educación no formal y sus posibilidades educativas.

- **Planificar el desarrollo del proceso de enseñanza-aprendizaje de la actividad extraescolar de patinaje.**

Después de tener claro qué se quiere enseñar y en qué marco educativo se va a desarrollar, hemos de analizar los diferentes contextos que tenemos para trabajar, para abrir un abanico de posibilidades educativas y centrar el desarrollo de la actividad.

- **Crear una progresión abierta sobre la habilidad motriz de patinaje.**

Elaborar el Análisis Global del Movimiento (A.G.M.) como recurso educativo para elaborar una progresión abierta, nos facilita un esquema de actuación docente. Así obtendremos la base para el diseño de las diferentes sesiones, en función de los contenidos que queramos enseñar.

Tras analizar los objetivos que se pretenden conseguir con este trabajo ofrezco una justificación legal de la realización de este TFG.

JUSTIFICACIÓN

Este TFG se realiza como consecución del título de Grado de Educación Primaria. Según el BOE N°260 (2007), la enseñanza universitaria de Grado concluye con la elaboración y defensa del TFG. En la realización de este TFG, se respetan las pautas de elaboración, autoría y finalidad marcadas por la Universidad de Valladolid (2013) y el BOCyL N°32 (2012).

Para la elaboración de este TFG se toma la actividad extraescolar de patinaje como objeto de estudio. En este sentido, en el BOE N° 52 (2014) se recoge que la educación física y el deporte son medios del desarrollo personal y social de los individuos. Así mismo las Administraciones Educativas tienen que favorecer la práctica diaria de actividad física a l@s niñ@s de Educación Primaria, para evitar problemas de salud derivados del sedentarismo, entre otros. Dentro de esta práctica diaria se encuadran las actividades físicas extraescolares.

Este tipo de actividades encuentra su importancia en la trascendencia que presenta frente a la utilización del tiempo libre y de ocio por parte de l@s alumn@s. Como indica el B.O.E. N°173 (2007), la educación física conlleva un carácter lúdico, proporcionando nuevas experiencias motrices, de tal manera que forma la base para la educación del tiempo libre y del ocio.

En el documento anterior, también encontramos contenidos del área de Educación Física referidos al segundo ciclo, que se adecúan al desarrollo del proyecto. Dichos contenidos son los que se encuentran en el “Bloque 1. El cuerpo: imagen y percepción” y el “Bloque 2. Habilidades motrices”. Dentro de esos bloques, son interesantes los contenidos que tratan sobre las posibilidades perceptivas, control del cuerpo en situaciones de equilibrio y desequilibrio, organización espacio-temporal en diferentes situaciones, formas y posibilidades de movimiento, control motor y dominio corporal, mejora de la habilidad motriz y actitud favorable ante diferentes actividades motrices.

Los contenidos anteriores se corresponden con los criterios de evaluación, número 2 y 4, presentados en el segundo ciclo de Educación Primaria, dentro del área de Educación Física. Dichos criterios tratan evaluar los diferentes desplazamientos de forma coordinada y equilibrada, y la combinación de los giros con otras formas de desplazamiento, utilizando el equilibrio.

Una vez analizadas las metas que queremos conseguir con este trabajo y una justificación de realización del mismo, continúo con la fundamentación teórica necesaria para el desarrollo del proyecto.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA Y ANTECEDENTES

1. HABILIDAD MOTRIZ DENTRO DEL ÁMBITO DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN EDUCACIÓN PRIMARIA

A continuación voy a tratar aquellos aspectos que se refieren a habilidad motriz. Comienzo por enmarcar una definición adecuada al término, continuando con una clasificación de los diferentes tipos de habilidades motrices que nos encontramos. Por último señalar la importancia que tiene el desarrollo de las habilidades motrices en los niños y niñas de Educación Primaria.

1.1. Aproximación a una definición de habilidad motriz

Para poder entender el sentido de la propuesta de trabajo, que trata sobre el patinaje, primero he de encontrar un marco teórico donde encuadrar dicha actividad y su importancia. Comenzaré por intentar responder a la pregunta: ¿qué es una habilidad motriz?

En un primer momento voy a analizar el significado etimológico de habilidad motriz. La palabra habilidad proviene del latín *habilitas*, haciendo referencia al talento, maña, pericia y aptitud que tiene presenta una persona para realizar alguna tarea. Por otro lado tenemos la palabra motriz que está relacionada con la acción de generar movimiento.

En este sentido, cabe mencionar que una habilidad motriz, a grandes rasgos, se compone de los diferentes movimientos que puede realizar nuestro cuerpo, para intentar resolver un problema motriz. Carmona (2008) define habilidad motriz como el conjunto de la eficacia y rendimiento que se dan en las acciones corporales en el ámbito de la Educación Física y, el rendimiento motor y coordinación que se dan en el deporte.

Tras consultar las obras de numerosos autores que tratan el tema de habilidad motriz (Díaz, 1999; Batalla, 2000; Fernández, Gardoqui y Sánchez, 2007; Rigal, 2006; Blázquez, 2006; Camerino y Castañer, 1991 y 2006; Gómez 2003; entre otros), llego a diferentes conclusiones respecto al significado de habilidad motriz.

Analizando las etapas de aprendizaje de Rigal (1990), se entiende que “la habilidad motriz consiste en la capacidad, adquirida por aprendizaje, de realizar uno o más patrones motores con un objetivo concreto”. Esa capacidad se interrelaciona con la cognición, es decir, que todas las habilidades motrices, tienen un carácter motor y otro cognitivo para su ejecución (Derri y Pachta, 2007).

Las habilidades motrices son consideradas como actos conscientes derivados de un aprendizaje, para obtener unos resultados con un máximo de acierto y un gasto mínimos de energía y tiempo (Knapp, 1989). El aprendizaje de estas habilidades viene dado por experiencias motrices, que pueden crearse de forma libre o con una intervención pedagógica. Durán (1988), coincidiendo con la idea de Knapp, interpreta las habilidades motrices como una competencia adquirida por un individuo para realizar una tarea concreta. Esta tarea se realiza con el fin de solucionar un problema motor con la mayor eficacia y economía posible. Estas habilidades son consecuencia de un aprendizaje que realizan los sujetos, dependiendo de las herramientas que dispongan a su alrededor, generando diferentes respuestas motrices para conseguir su objetivo.

Una habilidad es un acto consciente realizado por un individuo, con una organización secuencial de los movimientos, para obtener un resultado (Contreras, 1998). También se considera como un conjunto de movimientos fundamentales, derivados de la evolución humana de los patrones motrices (Prieto, 2010).

Tomando la habilidad motriz como grado de competencia de un sujeto para conseguir un determinado objetivo, se tiene que tener en cuenta que el movimiento no es una habilidad en sí mismo, sino que es la herramienta para conseguir el objetivo nombrado anteriormente (Blázquez, 2006)

En definitiva, después de leer las diferentes opiniones de diversos autores sobre el término de habilidad motriz, se puede decir que habilidad motriz es la acción propiamente dicha. En términos verbales se refiere a andar, correr, lanzar, coger, recepcionar, etc. (Camerino y Castañer, 2006)

Esta definición nos abre un amplio campo de posibilidades de acción, por eso creo importante hacer una clasificación, donde se encuadren las diferentes habilidades motrices.

1.2. Hacia una clasificación de las habilidades motrices

En este apartado se va a intentar realizar una clasificación clara de las diferentes habilidades motrices que nos podemos encontrar, para luego encuadrar mejor la actividad de patinaje, teniendo en cuenta la mejora de la coordinación y el equilibrio con dicha actividad.

Para poder entender mejor este apartado, he realizado una selección de las numerosas clasificaciones (Blázquez, 2006; Camerino y Castañer 2006; Batalla, 2000; Díaz, 1999; Parlebás, 2001; Contreras, 1998; entre otros) que nos podemos encontrar, aunque no son las únicas.

A grandes rasgos, tenemos dos tipos fundamentales de habilidades motrices a desarrollar en Educación Primaria: habilidades motrices básicas y habilidades motrices específicas.

Contreras (1998), coincidiendo con otros autores (Batalla, 2000; Generelo y Lapetra, 1993), nos hace una clasificación general de estas habilidades:

- Los desplazamientos:
 - La marcha.
 - La carrera.
 - Las cuadrupedias.
 - Las reptaciones.
 - Las trepas.
 - Las propulsiones.
 - Los deslizamientos.
- Los saltos.
- Los giros.
- Las manipulaciones:
 - Los lanzamientos.
 - Las recepciones.
 - Los pases.
 - Las recogidas.
 - Los impactos.
 - Las conducciones.

También nos encontramos con otra clasificación más general de Sánchez (1984), donde las habilidades motrices básicas están divididas en dos grandes grupos:

- Habilidades locomotrices: son los movimientos que implican el manejo del propio cuerpo (desplazamientos, saltos y giros).
- Habilidades manipulativas: son los movimientos donde la acción fundamental se centra en el manejo de objetos (lanzamientos y recepciones).

En este sentido, Prieto (2010) considera que las habilidades motrices básicas son un conjunto de movimientos y acciones que están muy relacionados con la evolución humana, con la genética.

Las habilidades motrices básicas, se pueden considerar como la base física para poder alcanzar cualquier tipo de habilidad más específica o especializada. Es un término muy extendido dentro del ámbito de la Educación Física y el deporte, ya que como he mencionado, es la base de los movimientos. Batalla (2000), define 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”.

Gracias al trabajo y la mejora de este tipo de habilidades, podemos alcanzar objetivos motrices más elevados. En el patinaje, aunque se trabajen todas las habilidades motrices básicas, las que más interés presentan son los desplazamientos, concretamente las propulsiones y los deslizamientos.

Como he apuntado anteriormente, las habilidades motrices básicas presentan el sustento de habilidades más complejas que se denominan habilidades motrices específicas. Pero, ¿qué son las habilidades motrices específicas?

Las habilidades motrices específicas son aquellas que se realizan con una mejora de las habilidades motrices básicas y una combinación de las mismas, para conseguir un objetivo concreto. Es decir, se diferencian las tareas motrices básicas de aquellas específicas, en que estas últimas tienen una finalidad de eficacia y eficiencia a la hora de realizar una acción concreta, conocida y bien definida su meta (Díaz, 1999).

Un ejemplo para que se entienda la diferencia entre ambos tipos de habilidad:

- El salto es una habilidad motriz básica.
- El salto con pértiga es una habilidad motriz específica.

Es decir, una habilidad motriz específica es aquella que conjuga un conjunto de habilidades motrices básicas, combinadas para conseguir un objetivo específico. Las habilidades motrices específicas son los gestos técnicos deportivos, de la danza, de diferentes trabajos, etc. (Batalla, 2000).

Al ser una combinación de diferentes habilidades motrices básicas, movimientos, las clasificaciones que nos interesan de las habilidades motrices específicas, en el área de Educación Física, están dirigidas a clasificaciones de las diferentes situaciones motrices que se dan en el juego. Esta elección viene dada por la importancia que presenta el juego dentro del desarrollo motriz y personal de los niños y niñas.

De esta manera nos encontramos con la clasificación que realiza Parlebas (2001), de las diferentes situaciones motrices que se presentan en los juegos, ya que en los juegos, estas situaciones se dan gracias a una combinación de habilidades motrices y destrezas básicas. Esa combinación da lugar a las habilidades motrices específicas.

Parlebas analiza los juegos deportivos teniendo en cuenta la interacción en tres ámbitos diferentes:

- Interacción con el medio o entorno físico. Es decir, si existe o no conocimiento del medio o del entorno físico.
- Interacción con el compañero. En este caso, lo que interesa es si existe o no compañero.
- Interacción con el adversario. En este parámetro lo que se analiza es la existencia o no de adversario.

Teniendo en cuenta estos diferentes ámbitos de acción dentro de los juegos motrices, Parlebas realiza una combinación de las mismas, creando las diferentes clasificaciones de los mismos:

- En esta primera categoría se encuentran aquellos juegos motrices en los que se conoce el medio de actuación y no se tiene ni compañero ni adversario. Ejemplos de esta categoría son:
 - Lanzamientos (de disco, jabalina, etc.), saltos (de pértiga, altura, etc.), carreras en calles, gimnasia en suelo y aparatos, halterofilia, golf, natación en calles, **PATINAJE**, danza clásica, monopatín, malabares, etc.
- Aquí tendremos aquellos juegos motrices en los que no se conoce el medio o el entorno físico, donde no se tiene ni adversario ni compañero. Ejemplos de esta categoría son:
 - Esquí alpino, canoa, Kayak, surf, escalada, vuelo libre, etc.
- En este caso se conoce el entorno físico, no se tiene compañero, pero sí que existe adversario. Ejemplos de esta categoría son:
 - Deportes de combate, esgrima, tenis y ping-pong (individuales), ciclismo en pista, etc.
- En esta categoría se engloban aquellos juegos motrices en los que no se tiene compañero, no se conoce el medio de acción, pero sí que se tiene adversario. Ejemplos de esta categoría son:
 - Esquí de fondo, cros, bicirós, vela, etc.
- Los juegos motrices de esta categoría son aquellos en los que se conoce el entorno físico, se tiene compañero, pero no se tiene adversario. Ejemplos de esta categoría son:
 - Patinaje mixto, remos y carreras en línea de piragüismo, relevos en calles, trapecio y malabarismo (colectivos de circo), etc.
- En este caso, los juegos motrices de los que hablamos son aquellos en los que no se tiene adversario, no se conoce el entorno físico, pero sí que se tiene compañero. Ejemplos de esta categoría son:
 - Espeleología, vela con tripulación, alpinismo, excursiones con bicicleta, etc.
- Aquí tendremos los juegos motrices en los que se conoce el medio de acción, se tiene compañero y adversario. Ejemplos de esta categoría son:

- Deportes colectivos (fútbol, baloncesto, voleibol, balonmano, etc.), juegos deportivos tradicionales (balón prisionero, la bandera, polis y cacos, etc.), tenis, ping-pong, pelota vasca (por parejas), etc.
- Esta categoría engloba aquellos juegos motrices en los que no se conoce el entorno físico, pero se tienen compañero y adversario. Ejemplos de esta categoría son:
 - Ciclismo en ruta, grandes juegos en plena naturaleza (juegos de pistas y de aproximación, carrera de orientación por grupos).

Esta no es la única clasificación que existe sobre el tema, pero sí la que más me interesa para encuadrar la actividad de patinaje. Como se puede observar, actividad motriz de patinaje, dentro de la clasificación de Parlebas, se encuadra como aquella actividad en la que se conoce en entorno físico, sin existir adversarios ni compañeros. En definitiva, el patinaje no tiene el carácter competitivo de los juegos de equipo, sino que se guía más por la consecución de metas personales.

Volviendo a las habilidades motrices básicas, relacionadas con el patinaje, nos encontramos con que con esta actividad motriz, se pueden trabajar todas las habilidades motrices básicas (Abardía y Medina, 1998). El patinaje implica introducir una nueva forma de desplazamiento. Es decir, en vez de desplazarnos sobre los pies en plano, tenemos unas ruedas que hacen contacto con la superficie de desplazamiento. Por este motivo, mediante el patinaje se pueden realizar una amplia gama de habilidades motrices básicas.

De esta forma se demuestra que la actividad de patinaje, siendo una habilidad motriz específica, se trabaja y se pueden trabajar todas las habilidades motrices básicas. Para entender esta idea es necesario dejar claro las diferencias que existen entre ambas.

Para la demostración de la afirmación anterior, Generelo y Lapetra (1993), presentan un cuadro donde hacen una diferenciación entre ambos tipos de habilidad:

HABILIDADES BÁSICAS	HABILIDADES ESPECÍFICAS
<ul style="list-style-type: none"> ● Polivalentes. ● Su desarrollo tiene lugar alrededor entre los 6 y los 12 años. ● Se ejecutan con una finalidad no rigurosa. ● Desde el punto de vista metodológico requieren una menor exigencia de cualidades físicas y perceptivo-motrices. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Monovalentes. ● Su aprendizaje tiene lugar a partir de los 12 años. ● Se ejecutan con un objetivo en el que prima el principio de máxima eficacia en la ejecución. ● Suponen y requieren un mayor nivel de cualidades físicas y perceptivo-motrices.

<ul style="list-style-type: none"> • Basadas en el principio de la transferencia. • Son producto del desarrollo del movimiento natural del niño, y con sometimiento a unas normas exigentes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Su adquisición resulta más sencilla si existe una transferencia con respecto a las habilidades básicas. • Se derivan de las actividades que las originan una parte fundamental de su práctica.
--	---

Tabla 1 Diferencias esenciales entre habilidades básicas y específicas

A la vista de esta tabla de diferencias que existen entre las habilidades motrices básicas y las habilidades motrices específicas, se observa que las habilidades motrices básicas son las que hemos de trabajar en Educación Primaria. Esto es debido a que las edades de desarrollo de éstas se encuentran entre los 6 y los 12 años, es decir, la etapa escolar que corresponde a Educación Primaria.

1.3. Importancia del desarrollo de las habilidades motrices en niños y niñas de Educación Primaria

A continuación, intento aclarar la importancia que tiene desarrollar las habilidades motrices en l@s estudiantes de Educación Primaria. Como he mencionado en el apartado anterior, en esta etapa nos vamos a centrar sobre todo en las habilidades motrices básicas, para que posteriormente, los individuos, tengan una base sólida para el desarrollo de habilidades motrices más específicas.

En principio, entre los 6 y 7 años, l@s niñ@s están en la etapa clave para consolidar los patrones motrices básicos de movimiento. Es decir, en este intervalo es muy interesante trabajar las habilidades motrices básicas, para que luego vayan creando, los propios individuos, automatizaciones básicas de los movimientos (Carmona, 2008). Aunque sea muy importante el trabajo de las habilidades en dichas edades, no se puede olvidar que las habilidades motrices se van perfeccionando hasta la edad adulta.

Blázquez (2006) expone que, las habilidades motrices evolucionan a través de las transferencias, convirtiéndose en una herramienta de aprendizaje. Es decir, los contenidos motrices adquiridos mediante el trabajo de unos movimientos básicos, son necesarios para realizar acciones más complejas en su ejecución. Dicho de otra manera, los aprendizajes de las habilidades motrices básicos son transferidos a los aprendizajes posteriores más específicos y elaborados.

En este sentido, cabe mencionar la respuesta a la pregunta: ¿qué es el aprendizaje motriz por transferencia? Para responder a esta cuestión, cabe mencionar que las transferencias en el aprendizaje atienden al fenómeno por el cuál un aprendizaje realizado de forma significativa, influye de positivamente en otros posteriores del mismo ámbito. Centrándonos en el campo de las habilidades motrices, las transferencias consisten en la adquisición de un amplio repertorio de habilidades motrices básicas, que

tienen una incidencia positiva en el aprendizaje de otras habilidades más complejas (Díaz, 1999). En definitiva, las transferencias dentro del aprendizaje motriz, se refieren a la influencia que ejerce el aprendizaje de una habilidad motriz sobre otras posteriores más complejas y difíciles. Dicho de otro modo, el proceso de transferencia es la influencia de aprendizajes iniciales sobre aprendizajes posteriores, pudiendo ser de diferentes tipos dependiendo del efecto que realice en los mismos (Caus, Perelló, Ruíz, y Ruíz, 2003. Vol. IV).

Existen dos posibles efectos de las transferencias dentro de los aprendizajes motrices (Carmona, 2008). Éstas pueden tener un efecto negativo, cuando existe una interferencia entre una habilidad aprendida y una nueva (un ejemplo es el movimiento cíclico que realizan las piernas cuando tienen que hacer el pedaleo sobre la bicicleta. Ese movimiento tiene una transferencia negativa sobre el movimiento pendular que realizan las piernas en la carrera). Por otro lado, también pueden tener un efecto positivo, cuando el aprendizaje de una habilidad facilita el aprendizaje de otra (un ejemplo es la transferencia positiva que existe entre la acción de andar y la acción de correr).

En relación con las transferencias, Gagné (1986), realiza una clasificación de las mismas, encontrándonos con:

- Transferencias verticales: cuando el aprendizaje de una habilidad motriz nos sirve para realizar otra similar o de igual complejidad.
- Transferencias horizontales: cuando el aprendizaje de una habilidad motriz nos sirve para realizar otra de mayor complejidad.

El hablar del tema del aprendizaje motriz por transferencia, es para entender la relación que se crea entre las habilidades motrices básicas y las habilidades motrices específicas, dentro del desarrollo motriz de los individuos. Dicho desarrollo está marcado por diferentes pautas de acción. En este sentido, Gallahue y Mc Clenaghan (1985), presentan un modelo de desarrollo motor en los niños y niñas:

- 0 - 1 años: movimientos reflejos.
- 1 - 2 años: movimientos rudimentarios.
- 2 - 6 años: patrones motores fundamentales.
- 7 - 10 años: habilidades motrices básicas.
- 11 - 13 años: habilidades motrices específicas.
- Más de 14 años: habilidades motrices especializadas.

Este modelo no es un modelo de aprendizaje cerrado, donde los niños y las niñas sólo puedan aprender determinadas tareas motrices en una edad concreta, sino que es un modelo orientativo, sobre la evolución cognitiva y física de los individuos. Posteriormente demuestro cómo niños y niñas de edades comprendidas entre los 8 y 10

años, saben patinar (habilidad motriz específica) y pueden trabajar otro tipo de habilidades mediante esa actividad.

Concretamente lo que me interesa es resaltar las capacidades perceptivo-motrices que los niños y niñas pueden aprender y trabajar gracias a la práctica del patinaje. Aunque también se pueden desarrollar con otro tipo de actividades.

2. CAPACIDADES PERCEPTIVO-MOTRICES

A continuación voy a analizar y tratar el tema correspondiente a capacidades perceptivo-motrices. Este tipo de habilidades conjugan la parte cognitiva y física de los individuos, por este motivo veo interesante definir o dejar claro el concepto de capacidad perceptivo-motriz. También quisiera acercar al lector hacia una clasificación de las mismas, centrándome en dos de ellas: la coordinación y el equilibrio.

2.1. Aproximación a una definición de capacidades perceptivo-motrices

Para comenzar con el desarrollo de este apartado, tenemos que tener en cuenta el significado de percepción, entendido como la puerta al conocimiento (Villada y Vizúete, 2002). Es decir, es el proceso consciente, en nuestro caso, de la realización y ejecución de los movimientos. Claro que con la práctica, estos movimientos pasan a ser automatizados, logrando centrar la atención de los individuos en otros aspectos más complejos de ejecución.

Las capacidades perceptivo-motrices se acercan a los contenidos cognitivos y físicos que desarrollan los individuos. Camerino y Castañer (1991) las denominan capacidades perceptivo-motrices por motivos evolutivos de aprendizaje de las mismas.

En este sentido, se pueden entender las capacidades perceptivo-motrices como aquellas íntimamente relacionadas con el sistema neurológico, dependiente del sistema nervioso central, para la ejecución motriz deseada. Están muy ligadas con los tipos de equilibrio y coordinación existentes (Camerino y Castañer, 1991). Es decir, se trata de la ejecución de movimientos voluntarios, donde los individuos tienen un carácter protagonista y consciente sobre los mismos.

Hasta este punto queda claro que las capacidades perceptivo-motrices están íntimamente ligadas al sistema nervioso central. Dependen del mismo para el desarrollo del equilibrio y de los diferentes tipos de coordinación, basados en el conocimiento del propio cuerpo y del exterior (Villada y Vizúete, 2002).

El individuo con su sistema nervioso central, es el principal protagonista a la hora de realizar y controlar los movimientos, creando un camino de ida y vuelta de los estímulos sensoriales (Díaz, 1999).

Centrándonos en los conocimientos que aportan las capacidades perceptivo-motrices, Castañer y Camerino (2006) las definen como aquellos procesos cognitivos unidos a los movimientos a realizar. Concretamente, dicen que “el proceso perceptivo-motor organiza la entrada de información que se suma a la que ya se posee con el fin de perfeccionar el modelo de respuesta para cada situación”. Es decir, toda habilidad y capacidad contiene una dimensión perceptiva, proveniente de un estímulo sensorial.

Gracias a esos estímulos sensoriales y a esos procesos cognitivos, se puede trabajar en la propiocepción de los individuos. La interpretación, en esta investigación, del trabajo de la habilidad motriz de patinaje, da mucha importancia a los aspectos internos de aprendizaje. Es decir, que los alumnos no sólo ejecuten determinadas acciones, sino que sean conscientes de los procesos que les llevan a las mismas.

Para que los aprendizajes se den de forma consciente e interna, es importante tener claro el concepto de propiocepción. Según Tortora y Derrickson (2006), los propioceptores son receptores sensitivos, ubicados en los músculos, tendones, articulaciones y el oído interno. Estos receptores nos proporcionan información sobre la posición del cuerpo, movimientos musculares y de las articulaciones. La propiocepción nos permite conocer la posición y movimientos de nuestro cuerpo aunque no estemos mirando esas acciones, es decir, podemos caminar y tener consciencia de que estamos caminando sin tener que mirar nuestras piernas.

Enseñar a l@s estudiantes a centrar su atención, no sólo en la ejecución de los movimientos, sino también en los procesos internos que se llevan a cabo, ayuda a la mejora de la resolución de los problemas motrices que se les planteen.

Respecto a esos procesos internos de aprendizaje, el trabajo sobre los mismos se realiza gracias a la experimentación motriz. Con esto quiero decir, que desde la infancia se tienen que potenciar diferentes situaciones y experiencias motrices, para que los niños y niñas puedan aprovechar al máximo la captación de los diferentes estímulos con los que se encuentran. De esta manera, en la edades superiores, sabrán adaptarse mejor y dar la respuesta correcta frente a los diferentes problemas motrices con los que se encuentre (Camerino y Castañer, 2006).

Al hacer referencia a las diferentes situaciones o problemas motrices que nos podemos encontrar, es necesario dejar claro una clasificación de los diferentes procesos cognitivos y motrices que vamos a utilizar. Es decir, en este punto he de realizar una clasificación de las diferentes capacidades perceptivo-motrices que nos podemos encontrar.

2.2. Clasificación de las capacidades perceptivo-motrices

Las capacidades perceptivo-motrices son aquellas que están íntimamente ligadas con el sistema cognitivo y físico. En este sentido, están relacionadas con la organización temporal y espacial que realiza el individuo para la ejecución de determinadas habilidades motrices básicas (Equipo de Centro de Estudios Vector, 2006).

Respecto a los procesos cognitivos que realizan los niños y niñas de las capacidades perceptivo-motrices, Caus et al (2003. Vol II), relaciona las capacidades perceptivo-motrices con la coordinación y presenta la siguiente clasificación de las mismas:

- Equilibrio.
- Percepción espacial / temporal.
- Percepción kinestésica

Caus et al (2003), defiende esta clasificación ya que tienen un carácter de ejecución sensorial muy elevado y están interrelacionadas con las habilidades motrices en general.

Por otro lado, Delgado, Pérez, y Núñez, (2009), realizan una clasificación de las capacidades perceptivo-motrices, entendidas en dos apartados: coordinación y equilibrio. Como cualidades motrices resultantes de éstas nos encontramos con la potencia y la agilidad.

También existe otra clasificación de capacidades perceptivo-motrices, elaborada por Camerino y Castañer (1992), donde hacen referencia a capacidades perceptivo-motrices básicas y a una combinación de las mismas:

- Capacidades perceptivo-motrices básicas:
 - La corporalidad o esquema corporal.
 - La espacialidad.
 - La temporalidad.
- Resultantes de la combinación de las capacidades perceptivo-motrices básicas:
 - La lateralidad.
 - El ritmo.
 - La estructuración espacio-temporal.
 - El equilibrio.
 - La coordinación.

Ésta última clasificación es la más completa de las encontradas. Aunque comparándolas con las anteriores, todas coinciden en que tanto la coordinación como el equilibrio son capacidades perceptivo-motrices. Para trabajar la habilidad motriz de patinaje, me voy a centrar en el desarrollo tanto de la coordinación como del equilibrio, intentando dejar claro el significado de cada una de ellas y aproximándome a una clasificación de las mismas.

2.2.1. Coordinación

En este apartado voy a intentar dejar claro una definición general de coordinación, haciendo mención a los diferentes tipos de la misma sobre los que se puede trabajar.

2.2.1.1. Hacia una definición de coordinación

Como he dejado claro anteriormente, la coordinación es una capacidad perceptivo-motriz. En este sentido, hay que tener en cuenta que la coordinación motriz es la interacción creada entre el funcionamiento del sistema nervioso central y la musculatura esquelética durante el movimiento. Es decir, la capacidad de realizar movimientos de forma controlada y ajustada (Le Boulch, 1976).

Dicho de otro modo, la coordinación motriz es una capacidad del individuo, para realizar cualquier movimiento de forma armónica y voluntaria de los diferentes segmentos corporales para realizar una tarea motriz prefijada. Esa tarea motriz se conoce de antemano, es decir, se realiza de forma consciente (Villada y Vizúete, 2002).

Rigal (2006), considera la coordinación motriz como el ajuste espacio-temporal de las contracciones musculares necesarias, que un individuo tiene que realizar para llevar a cabo adecuadamente una tarea motriz.

También se puede entender la coordinación como el trabajo aunado de los diferentes grupos musculares para realizar determinadas acciones motrices (Jiménez y Jiménez, 2002). Es decir, que en la coordinación, intervienen un número determinado de músculos, necesarios para conseguir un objetivo motriz.

Por otro lado, Camerino y Castañer (1996), definen la coordinación como “la capacidad de regular de forma precisa la intervención del propio cuerpo en la ejecución de la acción justa y necesaria según la acción motriz prefijada”.

La coordinación motriz se puede considerar como la capacidad que posee un organismo de realizar una acción motriz de forma controlada, eficaz y precisa (Torres, 2005).

En definitiva, la coordinación del movimiento es la capacidad que tiene el cuerpo o una de sus partes para desarrollar en secuencia ordenada, armónica y eficaz un gesto o una acción determinados (Abardía, 2013).

Con estas definiciones de coordinación motriz, tenemos una idea general de lo que significa, pero para tener una idea específica de cada una de esas acciones es necesario realizar una clasificación de los diferentes tipos de coordinación que nos podemos encontrar.

2.2.1.2. Clasificación de los diferentes tipos de coordinación

La capacidad perceptivo-motriz que es la coordinación, supone un trabajo conjunto tanto del sistema nervioso central como del sistema muscular, para poder realizar una acción motriz determinada. Dicho esto, es necesario hacer un análisis de las diferentes formas en las que ese trabajo conjunto se realiza.

Son muchos los autores que mencionan y analizan los diferentes tipos de coordinación motriz que nos podemos encontrar (Gutiérrez, 1991; Abardía y Medina, 1996; Le Boulch, 1997; Contreras, 1998; Hernández y Velázquez, 2004; Muñoz, 2009). En este sentido se puede clasificar en función de dos aspectos:

- Dependiendo si interviene todo el cuerpo en la acción motriz o sólo una parte determinada del mismo:
 - **Coordinación dinámica general:** es aquel tipo de coordinación en el que interviene todo el cuerpo o gran parte de él en la ejecución de movimientos y acciones motrices. Está presente en actividades como la marcha, la carrera, los saltos, las trepas, etc.
 - **Coordinación óculo-segmentaria:** se denomina así al tipo de coordinación que interrelaciona la percepción sensorial con la acción muscular para lograr la acción motriz requerida, normalmente en la que intervienen elementos externos u objetos. La percepción sensorial a la que se refiere está relacionada con la vista. En este sentido existen dos tipos fundamentales de coordinación segmentaria:
 - Coordinación óculo-manual: donde intervienen el sentido de la vista y la acción de las manos en el manejo de objetos. Un ejemplo en el que interviene este tipo de coordinación serían los malabares con pelotas.
 - Coordinación óculo-pédica: en este caso, en la consecución de la acción, intervienen tanto la vista como el movimiento de piernas en el manejo de algún objeto. Un ejemplo de este tipo de coordinación sería la conducción de un balón con los pies en un desplazamiento.
- Dependiendo de la relación muscular, ya sea interna o externa, en la acción motriz:
 - **Coordinación intermuscular (externa):** se refiere a la participación de todos los músculos requeridos en la acción motriz requerida.
 - **Coordinación intramuscular (interna):** en este caso está ligada a la capacidad que tiene un músculo para contraerse de manera eficaz, contribuyendo a la consecución de la acción motriz.

En este segundo ámbito, según el nivel de resolución muscular, resultan las implicaciones neuro-musculares. Mi cuerpo funciona según un código enviado por el sistema nervioso central, que hace que se muevan los músculos para moverse. Nuestro cerebro tiene unos programas de movimiento diferentes dependiendo de la experiencia corporal. A continuación se exponen los 6 niveles de resolución muscular (Abardía y Medina, 1996):

1. **Nivel I:** Implica a los grupos musculares para realizar movimientos finos.
2. **Nivel II:** El contrario que el anterior, es decir, aquel que tiene que ver con grupos musculares grandes para realizar movimientos amplios que tienen que ver con cambios de postura.
3. **Nivel III:** Cuando se utilizan grupos musculares de una manera continua y rápida. Suelen ser movimientos repetidos.
4. **Nivel IV:** Aquellos que provienen de grupos musculares con un trabajo asimétrico del cuerpo. En la carrera mis piernas están haciendo movimientos asimétricos respecto a mi cuerpo, donde una se extiende y la otra se flexiona.
5. **Nivel V:** Inhibición, **frenado**. Los grupos musculares que tienen inhibición voluntaria para realizar la acción adecuada. Inhibición es saber parar, es decir, activar músculos para frenar.
6. **Nivel VI:** Dosificación de **impulso**. También se llama dosificación de fuerza.

Teniendo en cuenta estos dos aspectos fundamentales en los que se puede clasificar la coordinación, la habilidad motriz de patinaje, se centrará en la intervención que tiene todo el cuerpo en la ejecución de los movimientos, es decir, en la coordinación dinámico general.

Cuando analizamos un movimiento para hacer una progresión adecuada del mismo tenemos que tener en cuenta que contamos con diferentes niveles de coordinación (Abardía y Medina, 1996), que nos ayudarán a encontrar transferencias positivas y así afianzar los aprendizajes. Veamos:

- Coordinación ideatoria: referido al pensamiento. Es la propia imagen mental que se hace del movimiento y su ejecución.
- Coordinación ideomotriz: se refiere a la acción en sí misma. En este sentido tenemos:
 - Coordinación dinámica general:
 - Coordinación dinámica general locomotriz: donde el cuerpo se mueve y se desplaza.
 - Coordinación dinámica general adaptativa: en este caso el cuerpo se mueve, pero no se desplaza.
 - Coordinación intersegmentaria: donde se combinan tanto la coordinación dinámica general, como la coordinación segmentaria.
 - Coordinación segmentaria:
 - Coordinación óculo-manual.

- Coordinación óculo-pédica.
- Coordinación estático-clónica: es aquella consistente en mantener determinadas posturas con el cuerpo de forma voluntaria.

Anteriormente se ha mencionado que para Caus et al (2003. Vol. II) la coordinación está tomada como capacidad perceptivo-motriz, de la que derivan otras capacidades, como es el equilibrio. Por ello es necesario hacer un breve análisis sobre qué es el equilibrio.

2.2.2. Equilibrio

En este apartado voy a acercarme a una definición adecuada de la capacidad perceptivo-motriz que es el equilibrio. Finalizo con una clasificación de los diferentes tipos de equilibrio con los que nos podemos encontrar.

2.2.2.1. Hacia una definición de equilibrio

Como he dejado claro anteriormente, el equilibrio es una capacidad que se encuentra dentro de aquellas denominadas perceptivo-motrices. Es decir, está íntimamente relacionado con el trabajo conjunto que realizan tanto el sistema nervioso central como el sistema muscular, para realizar una acción motriz. Pero, ¿qué es el equilibrio?

El equilibrio, desde el punto de vista de la física, es el equivalente a la contrarrestación de todas las fuerzas de la condición mecánica que actúan en un cuerpo, siendo la resultante igual a cero (Giradles, 1987). Pero este término no se acerca a la definición corporal que se entiende por equilibrio y la que es interesante en el ámbito de la Educación Física. En este sentido estaríamos hablando de reequilibrio, referido a la posición corporal, ya que el cuerpo se encuentra en constante desequilibrio y compensación (Martínez y Núñez, 1979). De esta manera determino centrarme en un enfoque de la definición de equilibrio, más encauzada hacia los movimientos corporales. Hay que tener en cuenta que el equilibrio se basa en el principio de estabilidad del cuerpo.

Para Camerino y Castañer (1991), el equilibrio es considerado como un elemento fundamental del sistema perceptivo-motriz del organismo. Lo definen como “la capacidad de controlar el propio cuerpo en el espacio y de recuperar la correcta postura tras la intervención de un factor desequilibrante”.

Es importante considerar que el equilibrio es el proceso tónico que los músculos y las articulaciones realizan para garantizar la relación estable entre el eje corporal y el eje de gravedad (García y Fernández, 2002). Es decir, el equilibrio se trata de la capacidad

que presenta un organismo para estar compensado tanto en situaciones dinámicas como estáticas (Torres, 2005).

Tras investigar sobre las diferentes definiciones que nos podemos encontrar de equilibrio, se llega a la conclusión de que se trata de una capacidad perceptivo-motriz. Dicha capacidad consiste en el trabajo que realiza el cuerpo para controlar las fuerzas tanto internas como externas, que se ejercen sobre el mismo, respecto a su eje de gravedad. Es decir, en definitiva, el equilibrio trabaja con una herramienta fundamental del cuerpo que es el eje de gravedad del mismo. Para que sea comprensible, el eje de gravedad de todo cuerpo humano se encuentra situado entre el ombligo y la pelvis. Para cualquier ejercicio que se realice, cuanto más bajo esté dicho centro de gravedad más estabilidad corporal se tiene. Este es uno de los motivos por los que la posición corporal básica de cualquier deporte se centra en la apertura de las piernas, tomando como referencia la anchura de los hombros, rodillas semiflexionadas y tronco inclinado ligeramente hacia delante.

Una vez aclarado el término de la capacidad que es el equilibrio, es interesante indagar en los tipos de equilibrio con los que nos podemos encontrar, para poder trabajarlo con más profundidad en la práctica.

2.2.2.2. Clasificación de los diferentes tipos de equilibrio

A la hora de tratar y trabajar la capacidad motriz del equilibrio, hay que tener en cuenta los diferentes tipos de la misma que nos podemos encontrar. En este sentido, multitud de autores (Mosston, 1968; Camerino y Castañer, 1991; Abardía y Medina, 1996; Contreras, 1998; Blázquez, 2006; entre otros) coinciden la siguiente clasificación de forma general:

- **Equilibrio dinámico:** es la capacidad que presenta un individuo para mantener una postura deseada, pese a los cambios tanto de posiciones como de desplazamiento del centro de gravedad.
- **Equilibrio estático:** es la capacidad de mantener una posición sin que se produzca ningún tipo de desplazamiento de la base de sustentación ni del centro de gravedad. Esta capacidad está íntimamente ligada con la coordinación estático-clónica.

Esta es una clasificación general de equilibrio, pero también nos podemos encontrar con otro tipo de clasificaciones, aunque todas tienen como base la general mencionada con anterioridad. En este sentido, Blázquez (2006) coincidiendo con Camerino y Castañer (1991), diferencian entre:

- Equilibrio reflejo: relacionado con la estática postural.

- Equilibrio automático: se consideran dentro de esta capacidad a aquellos movimientos automatizados de la vida cotidiana.
- Equilibrio voluntario: es aquel que se aplica en una acción motriz programada.

Mosston (1968), diferencia tres tipos diferentes de equilibrio:

- Equilibrio durante el movimiento (dinámico).
- Equilibrio en una determinada posición (estático).
- Recuperación del equilibrio en una posición después de haber estado en el aire (post-vuelo).

Por otro lado, Álvarez (1990), subdivide el equilibrio estático en dos categorías:

- Equilibrio estático postural: es aquel en el que el individuo mantiene el equilibrio sin desplazamiento, tanto en posición sentada como estando de pie.
- Equilibrio estático deportivo: en muchos de los deportes este tipo de equilibrio no tiene mucha transcendencia, pero hay otras disciplinas, como la gimnasia artística deportiva, donde este tipo de equilibrio es determinante en el aspecto técnico.

Para poder darle una aplicación práctica de progresión a la capacidad de equilibrio, es interesante enumerar los factores que intervienen en la estabilidad corporal (Abardía y Medina, 1996):

- La relación existente entre la línea de gravedad del cuerpo respecto al punto de apoyo del mismo.
- Altura del centro de gravedad.
- Tamaño y forma de la base de apoyo.
- La masa del cuerpo.
- La fricción relacionada con el tamaño del punto de apoyo.
- La segmentación (los segmentos por los que se forma el objeto o el cuerpo).
- Factores visuales y psicológicos.
- Factores fisiológicos (los conductos semicirculares).

Estos factores que intervienen en la capacidad del equilibrio hay que tenerlos en cuenta a la hora de programar actividades que desarrollen dicha capacidad. Pero también hay que tener presente los principios de estabilidad propuestos por Rigal (1988), para entender los aprendizajes que pueden extraer los estudiantes de determinadas actividades relacionadas con el equilibrio:

- **Principio I:** “En igualdad de condiciones, cuánto más bajo se sitúe el centro de gravedad, mayor estabilidad corporal”. Una aplicación de este principio es cómo un luchador baja su centro de gravedad para intentar tener mayor estabilidad en combate.
- **Principio II:** “Se obtiene mayor estabilidad si el punto de apoyo se amplía en la dirección de la línea de fuerza”. Por ejemplo, cualquier persona que se traslada en un autobús y está de pie, cuando el vehículo acelera, amplía su base en la dirección en la que se mueve el mismo.
- **Principio III:** “Para mayor estabilidad la línea de gravedad debe interceptar la base de apoyo en un punto que permita la mayor amplitud de movimiento dentro del área de la base en la dirección de las fuerzas que causan el movimiento”. En el juego del soga-tira, un sujeto se inclina hacia atrás para aprovechar la fuerza del contrario.
- **Principio IV:** “A mayor masa corporal mayor será la estabilidad”. Este principio tiene aplicación en aquellos deportes donde el factor de resistencia al impacto es elevado, como en el Fútbol Americano.
- **Principio V:** “En igualdad de condiciones, la posición más estable de un cuerpo segmentado vertical es aquella en la que el centro de gravedad de cada segmento que soporta el peso se sitúa en línea vertical fija sobre el punto de apoyo o en la que las desviaciones en una dirección son exactamente equilibradas con desviaciones en la dirección opuesta”. En este sentido se refiere a la posición más cómoda que adopta un sujeto frente a una sobrecarga.
- **Principio VI:** “En igualdad de condiciones a mayor fricción entre la superficie de contacto y las partes del cuerpo en conexión con ella habrá mayor estabilidad corporal”. Una aplicación de este principio es la utilización de la suela de goma en las zapatillas, para evitar deslizamientos indeseados.
- **Principio VII:** “En igualdad de condiciones un sujeto que se desplaza en circunstancias difíciles consigue mejor equilibrio cuando dirige los ojos a un punto fijo en vez de dirigirlos hacia un punto móvil”. Este principio se utiliza cuando se quiere que un gimnasta que comienza a practicar ejercicios en la barra de equilibrio se mantenga sobre la misma.
- **Principio VIII:** “Existe una relación positiva entre el estado físico y emocional y la capacidad para mantener el equilibrio en condiciones o circunstancias difíciles”. Este principio está relacionado con el control de las emociones de los individuos, donde si éstas están deterioradas no se les permite realizar determinados ejercicios, donde el equilibrio compromete su bienestar y el de los demás.
- **Principio IX:** “Para recuperar el equilibrio se aplican los mismos principios que para mantenerlo”. Tras un empujón se puede recuperar el equilibrio

manteniendo una base de sustentación amplia y bajando el centro de gravedad.

Tras analizar los diferentes tipos de equilibrio que nos podemos encontrar, los factores y principios que nos ayudan en su aprendizaje, he de dejar claro que en la habilidad motriz de patinaje se va a trabajar sobre todo el equilibrio dinámico. Pero en definitiva, ¿tenemos claro lo que es patinar o lo que implica el aprendizaje del patinaje?

3. PATINAJE COMO HABILIDAD MOTRIZ A TRABAJAR

En este punto final del apartado de fundamentación teórica quiero aproximarme hacia una definición educativa de la habilidad motriz que es el patinaje. También defender los beneficios personales y sociales que se obtienen gracias al trabajo con actividades extraescolares. Por último unir dichos apartados evidenciando el potencial de trabajo de dicha habilidad como actividad educativa no formal, potenciando la enseñanza y aprendizaje de diferentes valores tanto personales como sociales.

3.1. Hacia una definición de patinaje

Tras consultar diversas fuentes, es difícil encontrar una definición educativa sobre la habilidad motriz de patinar o el patinaje, ya que se da por supuesto que se entiende su significado. En este sentido, nos encontramos con definiciones sobre las diferentes categorías deportivas de dicha actividad. Pero en nuestro caso y estudio este marco de referencia no nos interesa tanto, aunque lo utilice para intentar llegar a una definición educativa de patinaje.

El patinaje está considerado como habilidad motriz específica cuya base es el desplazamiento regular por un tipo determinado de superficie con unos patines acoplados a los pies. Existen diferentes modalidades de esta actividad, como es el patinaje sobre hielo o el patinaje sobre ruedas. La diferencia fundamental entre ambas es la superficie de deslizamiento y el material utilizado para el mismo. Para que nos entendamos, en el patinaje sobre hielo se utilizan cuchillas como base de los patines para deslizarnos por esta superficie. Sin embargo, en el patinaje sobre ruedas, son éstas las que sustituyen a las cuchillas y la superficie de deslizamiento suele ser hormigón, asfalto, terrazo o parquet (González y Rangel, 2012).

El patinaje, dentro de la Educación Física, se corresponde a una actividad donde se trabaja la locomoción. En este sentido, junto con otras capacidades y habilidades que se trabajan en Educación Física (coordinación motriz, equilibrio, lanzamientos y recepciones, etc.), ayudan a los niños y niñas a potenciar su eficiencia motriz y habilidad, para desempeñar acciones motrices ya sean deportivas o de la vida cotidiana (Rigal, 2006). Cuando se menciona, en este apartado, la Educación Física, no se hace

como referencia al área del currículo de Educación Primaria, sino a la educación en el movimiento, para crear situaciones de desarrollo personal en l@s estudiantes.

El patinaje como actividad física, supone introducir condiciones diferentes de desplazamiento en los niños y niñas que practiquen dicha actividad. Es decir, tienen modificaciones continuas de equilibrio, donde la base de apoyo se reduce y es móvil. Realizan modificaciones en la velocidad de desplazamiento, en la arrancada teniendo en cuenta su eje de gravedad, en el espacio durante la trayectoria de desplazamiento y en sus extremidades, tanto en el tren superior (brazos equilibra y la cabeza funciona como guía del movimiento) como en el tren inferior (las piernas son el principal motor de movimiento y permiten mantener la trayectoria). En este sentido, las sensaciones propioceptivas de los niños y niñas se intensifican, ya que tienen que tener conciencia de sus movimientos corporales en todo momento (Guillén, 2011).

En definitiva, el patinaje es una habilidad motriz específica, donde los individuos que lo practican tienen que realizar diferentes modificaciones en sus desplazamientos, respecto a los habituales que realizan. También tienen que realizar un proceso de propiocepción continuo sobre sus segmentos corporales. Ya que patinar supone una adaptación en los desplazamientos, se convierte en una actividad donde el seguimiento tiene que ser continuo, con lo que es interesante trabajarla dentro del marco de la educación no formal, es decir, como actividad extraescolar. En este sentido, tenemos que plantearnos qué beneficios tiene el trabajo dentro del marco de actividad extraescolar.

3.2. El punto de vista social del trabajo mediante la actividad extraescolar

El marco de trabajo elegido es la educación no formal, en concreto una actividad física extraescolar. Es decir, es una actividad que se realiza fuera del contexto de las clases de Educación Física curriculares, desarrollada en el tiempo libre de los individuos (Luengo, 2007).

Las actividades extraescolares pretenden crear enlaces entre la vida cotidiana y escolar de l@s alumn@s, abriendo el centro educativo al entorno que lo rodea, fomentando el desarrollo integral de l@s estudiantes (Romero, 2010).

De estas definiciones se interpreta la esencia de las actividades físicas extraescolares. En ellas se pretende que los individuos potencien su condición física y salud, relacionándolo con el entorno que le rodea, creando experiencias de enlace entre el contexto escolar y el contexto social.

Atendiendo a la ley, nos encontramos con una definición y normativa de regulación de las actividades extraescolares. Concretamente, en el artículo 3 del Real Decreto

1694/1995 del 20 de Octubre (B.O.E. N° 287, 1995), dice lo siguiente respecto a las actividades extraescolares:

- “Son actividades extraescolares las establecidas por el centro que se realicen en el intervalo de tiempo comprendido entre la sesión de mañana y de tarde del horario de permanencia en el mismo de los alumnos, así como las que se realicen antes o después del citado horario, dirigidas a los alumnos del centro.
Las actividades extraescolares no podrán contener enseñanzas incluidas en la programación docente de cada curso, ni podrán ser susceptibles de evaluación a efectos académicos de los alumnos.
Las precepciones por dichas actividades, que tendrán carácter no lucrativo, serán fijadas por el Consejo Escolar del centro a propuesta del titular del centro.”

La investigación en este tema me lleva a hacer referencia al BOCyL número 139, donde se redacta el “Acta de la Comisión Paritaria del II Convenio Regional de Servicios Educativos, Extraescolares y Socioculturales de la Comunidad Autónoma de Castilla y León”.

En dicho documento se regula la situación laboral de las empresas o asociaciones encargadas de ofertar dichos servicios a los centros públicos y concertados de educación. De esta manera, los centros educativos tienen que deliberar entre los diferentes proyectos expuestos por estas empresas para elegir el más conveniente a la hora de llevar a cabo, entre otras, las actividades extraescolares.

Para completar esta información, he de mencionar el punto 4 del artículo 124 de la LOMCE (B.O.E. N° 295, 2013). En él, las Administraciones Educativas facilitan la acción de autonomía de los centros escolares en el sentido de organización y funcionamiento.

Esto significa que los centros escolares tienen la libertad de elegir a la empresa pertinente para la puesta en práctica de actividades de educación fuera del marco escolar, de guardia y custodia en el periodo de transporte escolar y actividades extraescolares (BOCyL N° 139).

La información proporcionada es importante para entender el marco social en el que se van a regir, actualmente, las actividades extraescolares. En este sentido, son actividades que cuentan con el consentimiento del centro escolar, dirigidas por empresas o asociaciones externas al centro. De esta manera se intenta garantizar la calidad de los servicios prestados a aquellos alumnos que quieran participar en las mismas. Creando una situación social y personal de aprendizaje, de diferentes contenidos y valores beneficiosos para su desarrollo personal.

El interés por la inversión del tiempo libre de los niños y las niñas, por parte de sus familias, uniéndolo con la creciente falta de valores sociales, potencian el desarrollo y funcionamiento de las actividades extraescolares. Demostrando que las mismas ayudan al desarrollo integral de los individuos (Luengo, 2007).

En dicho estudio sociológico, se hace hincapié en la importancia de la promoción de las actividades extraescolares por los centros escolares, apoyados por las familias. De esta forma se crea un enlace educativo y social entre el centro escolar y sus experiencias personales. De esta forma se ayuda a los individuos a que puedan enfrentar los problemas vivenciales que les puedan surgir en un futuro.

Notamos que existe una preocupación por la ocupación del tiempo no lectivo de l@s escolares, por parte de las familias. Muchas veces los progenitores no pueden ocuparse de sus hij@s en una franja horaria determinada de ese tiempo no lectivo, con lo que una solución que encuentran son las actividades extraescolares. Cabe destacar que no hay que saturar a los individuos con dichas actividades, sino que están orientadas a su desarrollo personal e integral. Una agenda muy apretada en este sentido puede llegar a ser perjudicial para los niños y niñas. Otros sucesos que se dan, son aquellos en los que l@s estudiantes presentan interés y quieren participar en determinadas actividades, pero existen barreras que se lo impiden, normalmente asociadas con el ámbito familiar, como pueden ser el nivel económico de la misma o los estereotipos creados en el núcleo familiar respecto algún tipo determinado de actividades (Varela, 2006; Molinuevo, 2008; Hermoso, 2009).

Esta circunstancia da lugar a un aumento en la oferta y la demanda de las actividades extraescolares, convirtiéndose en un tiempo de formación fuera del horario lectivo, que puede facilitar los horarios familiares. Como apunta Romero (2010), las actividades extraescolares tienen que ir acorde con las inquietudes de l@s estudiantes, para poder obtener resultados beneficiosos de las mismas. Es decir, los progenitores no tienen que apuntar a sus hijos o hijas a una actividad extraescolar porque a ellos les gusta, sino que tienen que ser afines a sus intereses. De esta manera nos aseguraremos la mejora en el rendimiento de dicha actividad y de los aprendizajes que obtengan de la misma.

Actualmente, por ley (BOE del 1 de Marzo de 2014), las administraciones educativas tienen que encargarse de que tanto una dieta equilibrada como la actividad física estén presentes en el desarrollo de los niños de Educación Primaria. Estos organismos se ocupan de promover la práctica diaria de actividad física para dicho colectivo, dentro de su jornada escolar. De la misma forma, el diseño, coordinación y supervisión de este tipo de actividades, será realizada por profesores del centro educativo, cualificados o especializados en esos campos.

Según la fundamentación encontrada en la tesis doctoral de Molinuevo (2008), se observa que las actividades extraescolares tienen unas características beneficiosas para el desarrollo de los individuos. Al ser actividades de carácter voluntario, nos aseguramos el interés de aquellos que las demanden, con lo que se facilita el aprendizaje de las mismas. De todo ello se dispone que el desarrollo personal, tanto de salud física como mental, que potencian las actividades físicas extraescolares, está ligado a los contenidos que se trabajan en el área de la Educación Física.

También señala la importancia de que esas actividades, interesantes para l@s estudiantes, están guiadas y supervisadas por un adulto, donde tienen que seguir unas normas de comportamiento tanto cívico como personal. De la misma forma, son actividades que requieren un esfuerzo y superación de ciertas habilidades por parte de los niños y de las niñas. Al ser prácticas atractivas e interesantes para ellos, ese esfuerzo se valora como beneficioso, consiguiendo afianzar el autoconcepto del individuo. En esta parte interviene mucho el responsable de la actividad, creando los caminos necesarios para que los niños y niñas consigan resultados y no se frustren con el fracaso.

Actualmente, las actividades extraescolares más atractivas o que más seguimiento tienen, son aquellas físico-deportivas relacionadas con el deporte escolar. En la tesis doctoral de Hermoso (2009), se ve fundamentada la afirmación anterior. Además se demuestra la creciente participación del profesorado del centro escolar en dichas actividades, utilizándolas como refuerzo de ciertos contenidos programados en el aula. De esta forma se uniría el entorno social y pedagógico fuera del aula, ayudando al desarrollo integral de los individuos.

Este tipo de actividades son importantes porque los niños y niñas se relacionan con iguales y con adultos fuera del aula escolar. Ayudándoles a integrarse dentro de un grupo reconocido, facilitando la socialización de l@s estudiantes y creando lazos de unión entre los participantes de dicho grupo (Molinuevo, 2008).

Después de valorar las diferentes posturas de diversos autores, llego a la conclusión de que las actividades extraescolares son un buen recurso para que l@s estudiantes de Educación Primaria, puedan socializarse fuera del aula, adquiriendo y reforzando valores sociales. De la misma forma, es una buena vía para la consecución de diferentes aprendizajes, en mi caso de estudio, motrices, útiles para su desarrollo físico y mental.

La elección de una actividad física para realizar el estudio, se basa en la importancia socializadora, saludable y de rendimiento que genera en los individuos que la practican. En la investigación teórica realizada por Ramírez, Suárez y Vinaccia (2004), se encuentran numerosos estudios que apoyan los beneficios de la actividad física y el deporte en diferentes ámbitos. Defienden que mediante la actividad física se pueden paliar numerosas enfermedades, sobre todo psíquicas, como pueden ser el estrés, ansiedad y depresión. Apoyan que las funciones fisiológicas y cognitivas están

interrelacionas. De esta manera ejerciendo cambios positivos en una de ellas repercute, de forma global, en la mejora del organismo.

En el caso que nos ocupa, el trabajo del patinaje mediante una actividad extraescolar, es debido a que se puede hacer un seguimiento más fiable de los aprendizajes adquiridos, ya que se convierte en una actividad continua, realizada de forma paralela a un curso escolar. Es decir, no se trata de una unidad didáctica dentro de una asignatura, donde el seguimiento puede durar por ejemplo un mes. Sino que es un seguimiento de varios meses de trabajo.

3.3. Posibilidades educativas de la actividad no formal de patinaje en niños y niñas con edades comprendidas entre los 8 y los 10 años.

En este apartado voy a tratar de forma general las posibilidades educativas de la actividad no formal de patinaje en una muestra de alumn@s determinada. En concreto en niños y niñas con edades comprendidas entre 8 y 10 años.

Aunque se trate de una actividad contenida en la educación no formal, voy hacer una conexión con el currículo de Educación Primaria, concretamente con el área de Educación Física, ya que es interesante hacer una unión entre ambos, para poder continuar la formación de l@s estudiantes.

En este sentido, encuentro que en el BOE N° 173, del viernes 20 de julio de 2007, existen ciertos contenidos en el área de Educación Física que se trabajan en el proyecto de patinaje que presento. Así pues, en la página 31523, encontramos los contenidos referidos al segundo ciclo de Educación Primaria, correspondientes a dicha área, que concuerdan con las edades de los alumnos que practican la actividad extraescolar de patinaje.

Los bloques de contenidos a los que me refiero son el “Bloque 1. El cuerpo: imagen y percepción” y el “Bloque 2. Habilidades motrices”. Dentro de dichos bloques, me interesan los contenidos que tratan sobre las posibilidades perceptivas, control del cuerpo en situaciones de equilibrio y desequilibrio, organización espacio-temporal en diferentes situaciones, formas y posibilidades de movimiento, control motor y dominio corporal, mejora de la habilidad motriz y actitud favorable ante diferentes actividades motrices.

Dichos contenidos se corresponden con los criterios de evaluación, número 2 y 4, presentados en el segundo ciclo de Educación Primaria, dentro del área de Educación Física. Dichos criterios tratan evaluar los diferentes desplazamientos de forma coordinada y equilibrada, y la combinación de los giros con otras formas de desplazamiento, utilizando el equilibrio.

Debido a los cambios sociales que estamos sufriendo, por una situación económica irregular del país, el gobierno realiza cambios en nuestro sistema educativo con la intención de mejora del mismo. En este sentido, encontramos el BOE N°52, del sábado 1 de marzo de 2014, donde se considera la educación física y el deporte, medios de desarrollo personal y social de los individuos. En este sentido, las Administraciones Educativas, tienen que favorecer la práctica diaria de actividad física a los niños y las niñas de Educación Primaria, para evitar problemas de salud derivados del sedentarismo, entre otros factores. Dentro de esa práctica diaria se encuadran las actividades físicas extraescolares, incluidas en la educación no formal, es decir, fuera del horario lectivo escolar.

Dentro del mismo documento, en el Anexo II referido a las asignaturas específicas de Educación Primaria, nos encontramos que en el área de Educación Física se recogen cinco situaciones motrices que han de desarrollar los niños y las niñas. En concreto hay una situación motriz que se ajusta a lo que pretendo enseñar con la actividad extraescolar de patinaje. Dicha situación se refiere a las acciones motrices individuales en entornos estables, donde los niños y las niñas tienen basarse en modelos técnicos de ejecución, donde tienen que desarrollar una capacidad de ajuste para conseguir conductas motrices cada vez más eficaces, optimizando su realización, a la vez que gestionar el riesgo y alcanzar soltura en las acciones.

También presentan criterios de evaluación y estándares de aprendizaje para que se cumplan dichos criterios, que coinciden en su mayoría con los objetivos que quiero que los niños y niñas alcancen con la actividad física extraescolar de patinaje. Cabe destacar aquellos criterios que tratan sobre:

- La resolución de situaciones motrices con diversidad de estímulos y condiciones espacio-temporales, adaptando las habilidades motrices a las mismas.
- Relación de conceptos específicos de Educación Física con la actividad física extraescolar de patinaje.
- Mejorar su condición física atendiendo a la salud postural.
- Respetar, aceptar y valorar la propia condición personal y la de los demás, teniendo una actitud crítica y reflexiva.
- Opinar de forma coherente frente a situaciones conflictivas, respetando a los compañeros.
- Identificar e interiorizar las medidas de seguridad tanto personales como materiales en el desarrollo de las actividades.
- Demostrar un comportamiento personal y social, respetándose a sí mismo y a los demás, aceptando las normas establecidas y propiciando un ambiente favorable de trabajo tanto individual como en grupo.

Todo ello se consigue con el trabajo conjunto tanto del profesional educativo como de los discentes interesados en realizar dicha actividad. La Educación Física, ya sea de manera formal o no formal como el caso de las actividades físicas extraescolares, implica mucho más que una mejora de las capacidades físicas de los individuos. Supone un desarrollo personal y social, creando escenarios que acerca a los niños y las niñas a situaciones de la vida real.

Tenemos que tener claro que la educación física no es sólo un área de una etapa escolar, sino que implica mucho más. Es la educación de los individuos en su motricidad. Es decir, es aunar el conocimiento con el movimiento, con lo que supone una gran oportunidad de los especialistas en proporcionar enseñanzas, donde los niños y las niñas pueden aprender a desarrollar su personalidad en todos los sentidos (cognitivos, físicos y sociales). No nos podemos centrar en el sentido educativo formal de la educación física, sino que tenemos multitud de posibilidades de acción en otros ámbitos, especialmente en la educación no formal de las actividades extraescolares (Gutiérrez, 2003).

El desarrollo cognitivo y físico de los individuos sabemos cómo abordarlos, pero el desarrollo social es más difícil de concretar. En este sentido me refiero a la educación en valores. Schwartz (1994) define los valores como “metas transituacionales deseables, variables en importancia, que sirven como principios-guía en la vida de una persona o una entidad social”. En este sentido, las actividades físicas extraescolares de la educación no formal, conllevan de forma inherente los valores de deportividad, amistad y tolerancia, aunque no son los únicos valores que se pueden trabajar (Gutiérrez, 2003).

Para dejarlo claro, los valores se refieren a “estados de existencia”, es decir, metas valiosas por sí mismas identificadas como valores molares e instrumentales (modos específicos de conducta). Los valores son estados deseables de conducta para alcanzar determinados fines y objetivos, que tienen que forjarse en el ámbito familiar y reforzarse en el terreno escolar (Prat y Soler, 2003).

Ruiz (2004) defiende que los valores que se pueden desarrollar dentro de la Educación Física son: libertad, responsabilidad, autoestima, autosuperación, competencia motriz, creatividad motriz, salud, respeto, diálogo, tolerancia, amistad, cooperación, solidaridad, justicia y paz. Este autor defiende que dentro de la actividad física y deportiva se crea un marco de acción que favorece el fortalecimiento de todos los valores citados anteriormente. De esta forma se favorecen el desarrollo de valores personales y sociales beneficiosos para el desarrollo físico y psicológico de los niños y las niñas.

Para que todo lo expuesto anteriormente se pueda desarrollar de forma satisfactoria, el profesor o profesional que imparta la actividad física requerida, tiene que servir de guía y herramienta de acción para que todos esos valores se lleven a cabo y se respeten,

dando a entender a l@s alumn@s que todos esos aprendizajes son muy importantes para su desarrollo social en un contexto real. En este sentido es importante comprobar qué metodología hay que seguir para poder conseguir estos objetivos.

METODOLOGÍA

1. INTRODUCCIÓN

A continuación se presenta el desarrollo pedagógico del proyecto de la actividad extraescolar de patinaje. Para ello se intenta contestar a las preguntas sobre en qué va a consistir el proyecto, en qué ámbitos vamos a trabajar, qué queremos que l@s alumn@s aprendan, cómo vamos a conseguir esos aprendizajes, sobre qué vamos a trabajar y cómo evaluar los procesos cognitivos.

2. PRESENTACIÓN DEL PROYECTO

En este apartado se describe en qué va a consistir el proyecto de patinaje como actividad extraescolar dentro del ámbito de la educación no formal. Se elige ese marco de acción porque así contamos con un periodo de trabajo, observación y actuación mayor que si se introdujese como una unidad didáctica dentro de la programación del área de Educación Física.

El patinaje es una habilidad motriz específica que causa interés en sus participantes por las peculiaridades que presenta. La utilización de los patines para su desarrollo es imprescindible, creando situaciones nuevas de estabilidad que ayudan al reforzamiento de la autoconfianza de los individuos que practican el patinaje, una vez que se controlan dichas situaciones básicas de acción.

En la actualidad, la sociedad evidencia que la actividad física cobra importancia en el ámbito de la salud y del ocio. El patinaje, junto con la bicicleta se convierten en actividades alternativas y atractivas de desplazamiento, donde las familias se unen y relacionan en su tiempo libre (Ferreiro, 1995; Miguel y Nevares, 1995; Tejedor, 1995; Abardía y Medina, 1998). A nivel personal he vivido una actividad extraescolar de patinaje, como docente, en la que l@s alumn@s estaban formad@s por padres/madres e hij@s, donde se les ofrece un marco de acción conjunto incrementando sus lazos familiares y afectivos. También se les da una nueva alternativa de ocio familiar y una oportunidad de involucrarse en el proceso de enseñanza y aprendizaje.

Volviendo al caso que nos ocupa, la actividad física extraescolar de patinaje crea lazos sociales entre sus participantes, al igual que un desarrollo personal según avanza la actividad. Este proyecto se basa en una serie de actividades y rutinas, donde se

pretende no sólo que los niños y niñas aprendan a patinar, sino a que aprendan una serie de valores y normas que les ayude a su desarrollo social.

Las actividades ofertadas van en relación a la mejora de la coordinación general y el equilibrio de l@s estudiantes de forma práctica. Eso no quiere decir que sea lo único que se trabaja con dichas actividades, sino que también abren una puerta a la cognición generando nuevos conocimientos y reforzando los ya existentes.

Todo ese trabajo se puede hacer en relación a cualquier franja de edad de los individuos que practiquen actividad física. Pero en este proyecto de patinaje me centro en un tipo de alumnado determinado y en unas condiciones singulares de acción.

3. ÁMBITOS EN LOS QUE SE DESARROLLA EL CONTEXTO

Para poder definir, planificar y evaluar una actividad educativa es necesario analizar diferentes puntos importantes como son el tipo de participantes, el lugar de realización, los materiales requeridos y el tiempo disponible para su realización.

3.1. Contexto social

El contexto social se refiere, en este caso, al tipo de alumn@s que van a asistir a las clases extraescolares de patinaje. Para ello hay que analizar el centro escolar del que proceden y en el que se realiza la actividad física extraescolar.

En primer lugar hay que destacar que la actividad extraescolar de patinaje se imparte en el centro escolar concertado Santo Ángel en Palencia capital. Un alto porcentaje del alumnado de este centro pertenece a familias de clase social media-alta, lo que permite ofertar una actividad extraescolar como la de patinaje donde los interesados tienen que pagar una cuota trimestral y llevar material específico individual para su realización. La cuota que hay que pagar es debido a que la actividad la lleva a cabo una empresa privada que tiene que pagar y cotizar por la persona encargada de su puesta en práctica.

El grupo de estudio que realiza la actividad física extraescolar de patinaje lo forman 12 niños y niñas comprendidos en edades entre 8 y 10 años (segundo ciclo de Educación Primaria en el colegio Santo Ángel). Esto significa que tienen cierta base en conceptos corporales y acciones motrices, lo que facilita el aprendizaje e interiorización de los contenidos motrices que se quieren enseñar.

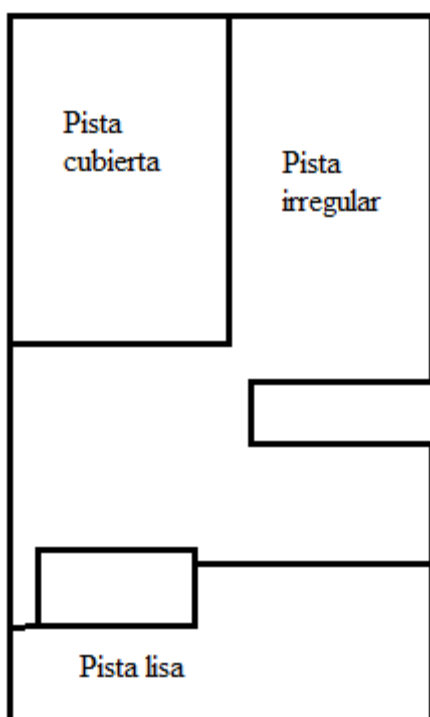
Hay que destacar que el grupo de patinaje es la primera vez que practica la actividad, lo que implica que tienen que formar la base fundamental de patinaje sobre la que se van a trabajar los diferentes contenidos. En el desarrollo de las sesiones, se cuenta con el interés y actitud de aprender que presentan los niños y las niñas, ya que son ellos los que han elegido realizar dicha actividad.

Es importante señalar que 6 de los participantes van a la misma clase y son del mismo grupo de amigos. Los otros 6 también comparten curso, donde 2 de ellas son hermanas. Con el paso de las sesiones esos lazos de amistad se crean y consolidan, finalizando con un grupo donde todos se conocen, se apoyan y se respetan. A esta afirmación sólo la respalda mi propia experiencia como monitora de la actividad y guía del grupo durante año y medio consecutivo (no se llega a los dos años por motivos personales).

Por último cabe destacar que se trata de una actividad mixta, donde chicos y chicas tienen las mismas cualidades y potencial para el desarrollo de la actividad. Los miedos e inquietudes, dados en ambos sexos, se solucionan con la introducción de diferentes materiales, actividades y superficies de desplazamiento.

3.2. Contexto material

La actividad física extraescolar de patinaje se desarrolla dentro del recinto escolar del colegio concertado Santo Ángel en Palencia capital.



El dibujo que se presenta a la izquierda de este párrafo, es un esquema del patio del colegio donde se realiza la actividad extraescolar de patinaje. Como se puede observar, el patio es dividido en tres pistas diferentes donde se puede trabajar la habilidad de patinaje.

La pista más utilizada es la cubierta, debido a que la superficie de desplazamiento es totalmente lisa, es la pista más resguardada y se convierte el punto de encuentro entre l@s estudiantes y la profesora de la actividad.

Cuando la climatología acompaña, se trabaja en la pista lisa, creando un punto de dificultad debido a que l@s alumn@s tienen que llegar a ella, con los patines puestos, desde

la pista cubierta. Es decir, tienen que desplazarse por una pista irregular, donde la movilidad con los patines se dificulta.

Para tener una idea de la superficie total del patio del colegio disponible para realizar la actividad, voy a dar las medidas de la pista cubierta que son 70m de largo por 50m de ancho. En dicha pista se encuentra un pequeño cuarto de material que el colegio pone a disposición de la monitora para realizar la actividad.

En dicho cuarto de material nos encontramos con 15 balones de baloncesto, 4 balones de goma espuma, 15 balones de voleibol, 12 palos de jockey de plástico, 20 balones de balonmano, 8 balones de fútbol, 4 colchonetas, 16 conos grandes y 60 conos chinos. A parte de este material, la docente lleva consigo 2 pelotas pequeñas de goma espuma, 40 conos chinos, 6 petos y un juego extra de protecciones de patinaje. Se nombra todo este material, porque es utilizado en la elaboración de las sesiones.

También hay que destacar que cada individuo que practica la actividad física extraescolar de patinaje, tiene su propia indumentaria específica de la actividad. Es decir, todos tienen que tener sus propios patines en línea y protecciones (rodilleras, coderas, muñequeras y casco). Por motivos de seguridad, l@s alumn@s tienen que llevar siempre esta equipación y si a alguien se le rompe alguna de las protecciones en la práctica, la docente cuenta con un juego extra de las mismas para que puedan seguir con la clase.

Tanto las instalaciones, el material colectivo y el individual forman un ambiente de trabajo que facilita el aprendizaje de la habilidad de patinaje. La disponibilidad completa de las instalaciones y el material colectivo es debido a que la actividad extraescolar de patinaje no coincide en horario con otras que necesiten la utilización de esas superficies. Con lo que el horario se convierte en un punto importante de análisis para planificar con antelación y también para dar forma al diseño de las sesiones del proyecto.

3.3. Temporalización

Para poder llevar a cabo la actividad extraescolar de patinaje, no es sólo importante analizar los contextos relacionados con lo social y lo material, sino que tenemos que saber de cuánto tiempo disponemos para poder desarrollar los contenidos técnicos.

En este caso concreto, el horario de las clases extraescolares son los lunes lectivos de 16:00 a 17:00. Gracias a este horario podemos disponer de todas las instalaciones necesarias, ya que no hay otra actividad extraescolar que coincida con patinaje y necesite el espacio. También hay que tener presente que a la predisposición de aprendizaje de l@s alumn@s, el factor temporal se convierte en una gran ayuda, ya que al ser las clases los lunes, los niños y niñas están más descansados de la rutina escolar, con lo que su nivel de concentración es mayor que un viernes.

Teniendo en cuenta la franja horaria en la que se va a impartir la actividad extraescolar de patinaje, la progresión de las 28 sesiones, de forma general, se divide en las siguientes:

MES	Nº SESIONES	CONTENIDOS TÉCNICOS
Octubre	4	Repaso de la posición básica y caída sobre las protecciones.
		Práctica de la impulsión sobre los patines.
		Práctica de los equilibrios en movimiento sobre una pierna.
Noviembre	4	Práctica de los equilibrios en movimiento sobre una pierna.
		Práctica de las diferentes formas de disminuir la velocidad.
		Aprendizaje del giro del águila.
Diciembre	2	Práctica del giro del águila sobre el lado dominante y sobre el lado no dominante.
Enero	3	Práctica del giro del águila.
		Aprendizaje del giro sobre las punteras.
Febrero	4	Práctica del giro del águila y de los equilibrios sobre una pierna.
		Práctica del giro sobre las punteras y el desplazamiento hacia atrás sobre los patines.
Marzo	4	Práctica del giro del águila.
		Práctica del giro sobre las punteras.
		Aprendizaje del salto con patines.
Abril	3	Práctica del giro del águila y del giro sobre las punteras.
		Práctica del salto con patines.
		Aprendizaje del giro con salto.
Mayo	4	Práctica de los diferentes giros aprendidos.
		Práctica de los saltos sobre patines.

Tabla 2 Temporalización de contenidos y sesiones del proyecto de forma general

Una vez planificado de forma general los contenidos que se quieren impartir, según las fechas disponibles y teniendo en cuenta las fiestas que parten las lecciones (navidad y semana santa), tenemos que hacer un análisis más profundo sobre qué queremos conseguir y cómo lo queremos conseguir. Además de encontrar los métodos adecuados para evaluar los conocimientos que adquieren l@s estudiantes.

4. OBJETIVOS Y CONTENIDOS DEL PROYECTO

Para poder llevar a cabo de forma coherente el proyecto de la actividad extraescolar de patinaje, tenemos que tener presente qué queremos conseguir, cómo lo queremos conseguir y cómo vamos a comprobar que lo hemos conseguido. Por ese motivo, en este apartado voy a desarrollar los objetivos, contenidos y evaluación que se va a realizar en el proyecto.

4.1. Objetivos que se quieren conseguir respecto al aprendizaje de l@s alumn@s

En primer lugar nos tenemos que cuestionar qué es lo que queremos que los niños y niñas aprendan sobre la habilidad de patinaje, la interiorización de los movimientos y roles sociales en el desarrollo del proyecto que se introduce en la educación no formal como expliqué con anterioridad.

En este sentido formulo los siguientes objetivos que se adecúan a las metas que quiero que l@s niñ@s consigan respecto a la actividad extraescolar de patinaje:

- **Aprender y practicar la ejecución correcta de los diferentes gestos técnicos de patinaje.**

Con este objetivo se pretende que l@s alumn@s adquieran los conocimientos básicos de ejecución de los diferentes gestos técnicos de patinaje. Entre estos gestos técnicos nos encontramos con los sistemas de frenado, giros y saltos, donde la coordinación dinámica general y el equilibrio son fundamentales en la ejecución de los mismos.

En este sentido, las capacidades perceptivo-motrices que son objeto de estudio se desarrollan, de forma simultánea al aprendizaje de los diferentes gestos técnicos de la habilidad de patinaje.

- **Conocer e interiorizar los diferentes movimientos propuestos favoreciendo la cognición de los mismos.**

Este objetivo va dirigido hacia el proceso propioceptivo que tienen que hacer los niños y niñas, para poder aprovechar de forma significativa el aprendizaje de los diferentes movimientos.

La interiorización y el conocimiento de los diferentes movimientos que realiza nuestro cuerpo ayudan en la ejecución de los mismos y en el aprendizaje de otros nuevos (transferencias positivas).

- **Trabajar de forma individual y colectiva en el aprendizaje de los diferentes gestos técnicos de patinaje.**

Las actividades que se proponen a l@s estudiantes, se enfocan hacia el aprendizaje de los diferentes movimientos para dominar la habilidad de patinaje. Este trabajo se realiza de forma individual, favoreciendo el autoconcepto y la capacidad de acción-reflexión frente al aprendizaje, ejecución y modificación de los movimientos.

Por otro lado, el trabajo de forma colectiva se enfoca hacia la consecución de situaciones de desplazamiento y relación próximas a las de la vida real. Además de crear un ambiente donde valores sociales y personales adquieren protagonismo.

- **Crear y reforzar hábitos referidos a valores sociales y afectivos.**

Lo que se pretende es que l@s estudiantes demuestren actitudes y valores sociales, respetando a sus compañer@s y los roles que se marcan en las clases. De esta forma podrán transferir dichas actitudes y valores en situaciones de su vida cotidiana.

También es importante potenciar la empatía hacia el resto de personas, pudiendo ayudar a sus compañer@s resolver problemas de cualquier tipo (cognitivos, motrices y emocionales).

- **Potenciar la autonomía personal.**

Este objetivo se refiere a la creación de rutinas y de actividades donde los individuos adquieran responsabilidades ya sea con el material o con sus compañeros.

Gracias a ese tipo de situaciones poco a poco el papel del docente se va relegando a un segundo plano (herramienta de ayuda), donde l@s propios estudiantes se convierten en los protagonistas de su aprendizaje.

Una vez presentados de manera general los objetivos hacia donde queremos enfocar la acción docente, es importante conocer los procedimientos que se han de llevar a cabo para poder conseguir esos objetivos.

4.2. Contenidos que se quieren transmitir a l@s estudiantes

Conociendo qué queremos enseñar y lo que queremos conseguir con esos aprendizajes, es hora de incidir en cómo vamos a actuar y qué procedimientos vamos a seguir para poder alcanzar las metas marcadas.

A continuación voy a nombrar y explicar los contenidos que se van a desarrollar en la actividad extraescolar de patinaje, los cuáles están muy relacionados con los objetivos expuestos anteriormente.

- **Aprendizaje y práctica de los diferentes gestos técnicos de patinaje.**

Este contenido se lleva a cabo mediante las explicaciones y demostraciones previas que la docente realiza de forma analítica de cada uno de los gestos técnicos. Después de la intervención inicial de la docente, ésta pasa a un segundo plano, como herramienta de ayuda, mientras que l@s alumn@s adquieren el papel protagonista en la ejecución de cada uno de los movimientos.

Independientemente del tipo de trabajo que estén realizando, la docente compartirá diferentes feedbacks, para que ningún niño o niña no se hunda en el fracaso y todos tengan la oportunidad de aprender mientras disfrutan con el proceso.

- **Conocimiento e interiorización de los movimientos enseñados potenciando la cognición de los mismos.**

Antes, durante y después de la ejecución de cada uno de los movimientos, la docente describe verbalmente los movimientos que realiza el cuerpo en cada gesto técnico a la vez que lo acompaña con una demostración práctica. Incide mucho a l@s alumn@s en que creen una imagen mental del movimiento (coordinación ideatoria), para poder ponerlo en práctica con posterioridad.

Si se diese el caso en el que a los niños y niñas les costase centrarse en los movimientos de su propio cuerpo, la docente les ayudaría a crear esas sensaciones mientras son nombradas, para que puedan asociar las palabras al movimiento.

- **Trabajo individual y colectivo para alcanzar el aprendizaje de los diferentes movimientos que se pueden sobre los patines.**

En todas las sesiones que hay programadas, existe un tiempo de trabajo individual y de trabajo colectivo. Dependiendo de los progresos de l@s alumn@s se ampliará más o menos este tipo de trabajo, es decir, si no controlan un gesto técnico que va a ser protagonista en una actividad colectiva, se ampliará el trabajo individual o por parejas, donde uno de la pareja ayuda al otro a ejecutar al movimiento.

Si por el contrario, el trabajo colectivo beneficia el aprendizaje de diferentes técnicas, como las concernientes a velocidad por ejemplo, en este caso se ampliará el trabajo colectivo.

Aunque algunos de los ejercicios sean analíticos, sobre todo los individuales, la gran mayoría de ellos que se plantean son en forma de juego, siempre buscando una finalidad educativa del mismo, ya sea de aprendizaje de contenidos como de relaciones y roles sociales.

- **Creación y reforzamiento de hábitos referidos a valores sociales y afectivos.**

Desde un principio, l@s alumn@s tienen que tener clara la posición de la docente y la de sus compañeros. Es decir, la docente tiene un papel de responsabilidad sobre el aprendizaje de sus alumn@s. Aunque existan situaciones en las que l@s alumnos presenten autonomía en el proceso de aprendizaje, la docente tiene que controlar todas los procesos que se den. Desde ese papel, distribuye los diferentes roles de actuación, incluyendo a todos l@s estudiantes en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

La docente tiene que reforzar la empatía hacia situaciones y estados de ánimo que afecten a l@s compañer@s, haciendo ver que todos somos personas con nuestras

virtudes y defectos, aprovechando los mismos para facilitar las relaciones y el aprendizaje.

- **Potenciación de la autonomía personal.**

Mediante de la asignación de roles, como puede ser encargarse del material (transporte y colocación), se ejemplo práctico de los ejercicios, crear estrategia en grupo o individual dependiendo de la actividad propuesta, l@s estudiantes adquieren autonomía personal facilitando el interés en el aprendizaje de la actividad extraescolar.

También los refuerzos verbales y actitudinales que transmita la docente pueden potenciar el autoestima y la autonomía de l@s alumn@s. La mejor forma de transmitir valores sociales y afectivos es practicarlos y no sólo predicarlos.

Todos los objetivos y contenidos explicados hasta ahora están muy bien de forma teórica, pero la complicación llega cuando se quieren poner en práctica. En este sentido, ayuda mucho realizar un Análisis Global de Movimiento (AGM), para poder crear progresiones abiertas, donde todos l@s alumn@s puedan practicar los mismos contenidos.

5. ESQUEMA DE SESIÓN Y PROGRESIÓN DE LOS EJERCICIOS

Una vez que se tienen claro tanto el qué como el cómo se quiere proceder en el proceso de enseñanza aprendizaje, hay que concretar más. En este sentido se convierte en imprescindible realizar un AGM de la actividad extraescolar de patinaje.

El AGM es un proceso creado para facilitar la elaboración de progresiones abiertas en la asignatura de Educación Física (Abardía, 1996). De esta manera se pretende tener una justificación de los recursos a utilizar, creando una progresión de las actividades y dando una coherencia a los aprendizajes a desarrollar.

Dicho proceso se genera haciendo un análisis de diferentes aspectos, dando lugar a progresiones motrices de las diferentes habilidades motrices. Abardía (2007) explica las diferentes partes de las que debe constar un AGM:

- Elaboración de un listado de habilidades motrices de forma general.
- Observación sistemática de la habilidad que se quiere trabajar, para obtener un conocimiento amplio de las diferentes facetas que presente.
- Representación gráfica de los diferentes gestos técnicos de la habilidad, para diferenciar las fases de ejecución de los mismos.
- Análisis de los factores físicos y perceptivos determinantes de la habilidad.
- Compatibilidad de habilidades motrices para crear enlaces con la habilidad principal a trabajar.

- Confeccionar un esquema de progresión por fases, atendiendo a la fase de adaptación, de dominio y de perfeccionamiento.

Una vez que se conocen las partes de las que consta un AGM, se puede realizar una progresión abierta donde la accesibilidad a los contenidos facilita el aprendizaje de la habilidad propuesta.

5.1. Progresión abierta de los contenidos que se trabajan en la habilidad de patinaje

Como he comentado con anterioridad, mediante la realización de un AGM se consigue una progresión abierta de la habilidad motriz que se quiera trabajar. En este sentido voy a nombrar y analizar de forma general los aspectos en los que se va basar la progresión.

En un primer lugar nos encontramos con un listado de habilidades motrices, incluido en el ANEXO I (Abardía y Medina, 1996), y continúo con los aspectos técnicos. Para hacer un análisis (ANEXO II) de estos últimos es importante desarrollar su ejecución. Como movimientos técnicos de la habilidad de patinaje tenemos:

- **Postura.**
- **Desplazamiento.**

Estos dos aspectos técnicos son la base de patinaje, es decir, son imprescindibles para conseguir dominar la habilidad. A continuación señalo aquellos aspectos técnicos más específicos:

- **Frenada en “S”.**
- **Frenada en “T”.**
- **Curvas y virajes.**
- **Cruces.**
- **Giro del “águila”.**
- **Giro de punteras.**
- **Giro con salto.**
- **Patinaje de espaldas.**
- **Saltos.**

Tras realizar el análisis de los gestos técnicos, presento un análisis de los factores perceptivos y físicos que intervienen en la ejecución de la habilidad de patinaje. En este sentido nos encontramos con:

- **Factores físico motrices:** estos factores se relacionan con las capacidades físicas: velocidad, flexibilidad, fuerza y resistencia. Estas capacidades se pueden trabajar en patinaje según la actividad que se proponga. Normalmente, se trabajan varias capacidades en una misma actividad.

- **Factores perceptivo motrices:** estos factores son los que realmente nos interesan. Abardía y Medina (1998) analizan todos los factores físico motrices y perceptivo motrices que intervienen en los diferentes movimientos que podemos realizar mientras patinamos. En este sentido, se observa que la **coordinación dinámica general y el equilibrio intervienen en todos los ejercicios.**

El siguiente paso para poder crear una progresión abierta de la habilidad de patinaje es hacer un análisis temporal. Es decir, tener claro que acciones motrices se pueden hacer antes, durante y después de cada movimiento.

ANTES	DURANTE	DESPUÉS
1. Desplazamiento: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Andar / saltar / deslizar. ▪ Mantener el equilibrio sobre una sola pierna. ▪ Dirección: hacia delante, hacia atrás. 3. Posición inicial del cuerpo: <ul style="list-style-type: none"> ▪ De pie / sentado / tumbado / de cuclillas / de rodillas. ▪ De espaldas o hacia delante. ▪ Flexión de rodillas y cadera hacia delante. ▪ Con una rodilla en el suelo. 4. Superficie de desplazamiento: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Hierba / colchoneta / pista lisa / asfalto. 5. Materiales a utilizar: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Balones / petos / pelotas / palos de hockey / conos. 	1. Desplazamiento: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Andar / saltar / deslizar. ▪ Equilibrio sobre una pierna. ▪ Desplazamiento hacia delante o hacia atrás. 2. Giros: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Del “águila”. ▪ Sobre las punteras / sobre los talones. ▪ En salto. ▪ Hacia la derecha / hacia la izquierda. 3. Esquivas. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Hacia la derecha / hacia la izquierda. 4. Curvas. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Amplias / cortas. ▪ Hacia la derecha / hacia la izquierda. 5. Superficie de desplazamiento: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Hierba / colchoneta / pista lisa / asfalto. 6. Materiales a utilizar: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Balones / petos / pelotas / palos de hockey / conos, 7. Posición del cuerpo: <ul style="list-style-type: none"> ▪ De cuclillas / de pie / flexión de tronco / equilibrio sobre una u otra pierna. 	1. Desplazamiento: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Andar / saltar / deslizar. ▪ Mantener el equilibrio sobre una sola pierna. ▪ Dirección: hacia delante, hacia atrás. 3. Posición del cuerpo: <ul style="list-style-type: none"> ▪ De pie / de cuclillas. ▪ De espaldas o hacia delante. ▪ Flexión de rodillas y cadera hacia delante. ▪ En cuadrupedia (caída). 4. Superficie de desplazamiento: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Hierba / colchoneta / pista lisa / asfalto. 5. Materiales a utilizar: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Balones / petos / pelotas / palos de hockey / conos. 6. Frenadas: <ul style="list-style-type: none"> ▪ En “T”. ▪ Derrapando. ▪ Con giro del “águila”.

Tabla 3: análisis temporal del desarrollo de la habilidad de patinaje.

Una vez analizados los aspectos que intervienen en el aprendizaje de la habilidad motriz de patinaje, creo una progresión de aprendizaje de dicha habilidad, teniendo en cuenta la fase de familiarización y de dominio, ya que la fase de perfeccionamiento se da en niveles superiores de aprendizaje.

De esta manera se puede crear una progresión abierta para trabajar los contenidos que queramos, en este caso se trata del desarrollo de la coordinación dinámico general y del equilibrio. La fase de familiarización y de dominio, la voy a plantear para el aprendizaje de los diferentes gestos técnicos, quedando de la siguiente manera:

FAMILIARIZACIÓN
<p>Contacto con el material:</p> <ul style="list-style-type: none">• Explicación de la utilidad y cómo colocar el material individual (patines y protecciones).• Colocación de dicho material. <p>Postura:</p> <ul style="list-style-type: none">• Explicación de la postura básica.• Practicarla sobre diferentes superficies (colchoneta, pista). <p>Caída:</p> <ul style="list-style-type: none">• Explicación de la caída e importancia de las protecciones.• Posición corporal:<ul style="list-style-type: none">○ Estático.○ Dinámico.• Práctica de la caída sobre:<ul style="list-style-type: none">○ Colchoneta.○ Hierba.○ Asfalto.○ Pista. <p>Desplazamiento:</p> <ul style="list-style-type: none">• Formas de desplazamiento:<ul style="list-style-type: none">○ Andar.○ Correr.○ Saltar.○ Deslizarse.<ul style="list-style-type: none">▪ Levantando y sin levantar los patines.• Con / sin ayuda de un / una compañer@.

- Superficies:
 - Colchoneta.
 - Hierba.
 - Pista lisa.
 - Pista irregular.

DOMINIO

Curvas:

- Explicación.
- Práctica:
 - Mayor / menor amplitud.

Disminuir la velocidad:

- Frenada en “S”:
 - Explicación.
 - Práctica:
 - Curvas abiertas / cerradas.
- Frenada en “T”:
 - Explicación.
 - Práctica (requiere mayor práctica que el anterior y equilibrios sobre un patín).

Esquivas:

- Explicación.
- Práctica:
 - Superficie:
 - Colchoneta.
 - Hierba.
 - Pista.
 - Posición del cuerpo:
 - Estático.
 - Dinámico.
 - Equilibrio sobre una pierna.
 - Realización de media esquiva (sólo delante, no cruzar).
 - Giros abiertos / cerrados.

Salto:

- Explicación.
- Práctica:
 - Superficie:
 - Colchoneta.

- Hierba.
- Pista.
- Posición del cuerpo:
 - Estático.
 - Dinámico.
- Diferentes alturas de las superficies / obstáculos.
- Saltar desde una altura determinada.
- Saltar por encima de un obstáculo.
- Saltar para ponerse encima de alguna superficie.

Desplazamiento de espaldas:

- Explicación.
- Deslizamiento:
 - Levantando y sin levantar los patines.
- Con y sin ayuda para la propulsión.

Giros:

- Explicación.
- Giro del “águila”:
 - Posición en estático / dinámico.
 - Con / sin ayuda.
 - Frenar.
 - Hacer un cambio de sentido.
- Giro sobre las punteras:
 - Posición en estático / dinámico.
 - Con / sin apoyo.
 - Cambio de sentido, el inverso se realiza sobre los talones.
- Giro con salto:
 - Posición en estático / dinámico.
 - Superficie:
 - Colchoneta.
 - Hierba.
 - Pista.
 - Desde diferentes alturas.
 - Con / sin ayuda.

Este es un ejemplo de progresión sobre algunos gestos técnicos. Las acciones propuestas son la base de los contenidos que queremos conseguir. Es decir, podemos crear juegos donde la idea principal sea el desarrollo de dichas acciones. Con esta progresión quiero demostrar la variedad de actividades que se pueden hacer con la habilidad motriz de patinaje para trabajar la coordinación dinámica general y el equilibrio.

5.2. Esquema de sesión que se va a llevar a cabo

Todas las sesiones van a tener una estructura básica para conseguir una coherencia con el proceso de enseñanza-aprendizaje. Las partes de las que constan las sesiones son:

- Preparación del material y de los espacios, por parte del docente, aunque durante el transcurso de la clase l@s alumn@s sean l@s que lo coloquen y recojan.
- Colocación del material individual e introducción de los contenidos que se van a trabajar en la clase.
- Calentamiento, donde realizamos diferentes formas de desplazarnos con los patines, para ir centrándonos con la clase.
- Juego de introducción del gesto técnico y contenido que queramos trabajar.
- Ejercicios analíticos del gesto técnico cuando se esté aprendiendo hasta que se domine.
- Juego final donde se aplican los contenidos practicados.
- Recogida del material colectivo.
- Recogida del material individual.

Una ayuda para preparar los juegos que se ajusten a los contenidos que queramos trabajar es el recurso pedagógico de Abardía y Medina (1998), donde se analizan un total de 86 juegos con diferentes niveles de dificultad. En el Anexo III se presenta un ejemplo de esquema de sesión de las primeras sesiones de la fase de familiarización.

Una vez creada una progresión y tener claro el esquema de trabajo, el sistema de evaluación del proceso de enseñanza-aprendizaje recoge los aspectos claves en los que nos vamos a centrar a la hora de realizar la labor docente.

6. EVALUACIÓN DEL TRABAJO REALIZADO POR LOS NIÑOS Y NIÑAS EN LA ACTIVIDAD EXTRAESCOLAR DE PATINAJE

El sistema de evaluación que se va a llevar a cabo es de carácter cualitativo, lo que significa que recoge varios aspectos que no se pueden cuantificar, como son las actitudes que tienen en clase y los valores que presenten.

Las hojas de registro (ANEXO IV) de las que dispone la o el docente cubren tres aspectos claves: como son la ejecución de los gestos técnicos, las actitudes y predisposición que se presentan en clase, y los procesos cognitivos que presenten, al igual que cómo aplican esos conocimientos.

Una vez que l@s estudiantes se han integrado en el proceso de enseñanza y aprendizaje de los diferentes gestos técnicos (cada 4-5 sesiones), se les pasará una hoja

de registro donde tienen que explicar cómo realizan dichos movimientos, qué partes de su cuerpo intervienen y para qué les sirve el aprendizaje de dichos movimientos.

Con todos estos aspectos individuales y diarios a analizar, se puede llegar a una evaluación más profunda del desarrollo del individuo y si el proceso de enseñanza-aprendizaje es eficaz o hay que modificar la planificación dicho proceso.

CONCLUSIONES

Para terminar con este TFG he de reflexionar sobre los conocimientos adquiridos durante la investigación, completando aquellos que se han ido trabajando durante todo el Grado.

Por un lado, este trabajo conlleva una labor de búsqueda y análisis de diferentes conceptos y procesos. De esta manera se refuerzan distintas formas de actuación docente.

En primer lugar, hemos de comprender que para que se produzca el aprendizaje de cualquier habilidad motriz específica, como es el patinaje, es necesario que l@s alumn@s hayan conseguido el desarrollo primario de las habilidades motrices básicas (Díaz, 1999). Gracias a ese conocimiento inicial de habilidades motrices básicas, se puede completar la habilidad motriz específica mediante el trabajo con transferencias.(Díaz, 1999; Blázquez, 2006; Carmona, 2008).

En el trabajo con capacidades perceptivo-motrices, tenemos que tener presente que son un medio para trabajar contenidos cognitivos y físicos de los individuos (Camerino y Castañer, 1991). En este caso concreto se trabaja con coordinación dinámica general y equilibrio.

Para que el trabajo de la coordinación sea significativo, tenemos que conocer la clasificación que nos encontramos de la misma, así como los niveles de resolución muscular que genera la coordinación (Abardía y Medina, 1996). Igual que para trabajar el equilibrio, los principios de estabilidad de Rigal (1988) ayudan en su proceso de aprendizaje.

En este caso concreto me he centrado en la habilidad motriz específica que es el patinaje, encuadrándolo en un contexto de la educación no formal como son las actividades extraescolares. Se eligen este tipo de actividades debido a su carácter social y de seguimiento de la actividad. Numerosos autores (Varela, 2006; Molinuevo, 2008; Hermoso, 2009; Romero, 2010) coinciden en la importancia educativa y social de ese tipo de actividades.

Varios documentos (BOE N°173, 2007; BOE N°52, 2014) contemplan contenidos que de educación física que concuerdan con los que se quieren conseguir en este proyecto extraescolar, ofreciendo pautas de actuación y evaluación. Por otro lado, se desarrollan valores (Gutiérrez, 2003; Prat y Soler, 2003; Ruiz, 2004) que se pueden dar en el proceso de enseñanza-aprendizaje de la educación física.

Por último señalar la importancia de la creación de un AGM para el desarrollo de la habilidad motriz elegida, ya que se convierte en una herramienta muy útil para favorecer

el desarrollo de progresiones abiertas en la educación física (Abardía, 1996). De esta manera se consigue una progresión adecuando los contenidos a las diferentes sesiones, buscando un orden lógico de actuación en la labor docente.

1. PERSPECTIVAS FUTURAS DE TRABAJO

Este trabajo presenta el inicio de una investigación sobre el proceso de enseñanza-aprendizaje de la actividad extraescolar de patinaje. La idea es presentar la propuesta a diferentes colegios y colectivos, para realizar el seguimiento de un grupo determinado, completando el proceso de planificación, puesta en práctica y reflexión del proceso. De esta manera se pretende completar de manera plena el recurso educativo.

BIBLIOGRAFÍA Y REFERENCIAS

- ABARDÍA COLÁS, F. y MEDINA SÁNCHEZ, D. (1995). *Actas de la I Reunión Científica sobre criterios y metodología para la intervención educativa a través de las actividades sobre ruedas relacionadas con el patinaje*. Ed: Asociación Cultural Tratamiento Pedagógico de lo Corporal. Palencia.
- ABARDÍA COLÁS, F. y MEDINA SÁNCHEZ, D. (1996). *Educación Física de Base. Manual didáctico*. Palencia: Asociación Cultural Cuerpo, Educación y Motricidad.
- ABARDÍA COLÁS, F. y MEDINA SÁNCHEZ, D. (1998). *Patinaje en línea: elaboración de recursos en Educación Física*. Palencia: Asociación Cultural Cuerpo, Educación y Motricidad.
- ABARDÍA COLÁS, F. (2007). *Método “AGM” de enseñanza de conducción de motos*. SUNDAY 2012 S.L.
- ABARDÍA COLÁS, F. (2013). *Apuntes de la asignatura Cuerpo, Habilidad y Percepción. Grado de Educación Primaria*. Universidad de Valladolid (Palencia).
- ÁLVAREZ, G. (1990). *Guía para la Educación Física no sexista*. Ed: MEC. Madrid.
- BATALLA FLORES, A. (2000). *Habilidades motrices*. Ed: INDE. Barcelona.
- BLÁZQUEZ SÁNCHEZ, D. (2006). *Preparación de oposiciones Primaria: Educación Física (Volumen III, temario desarrollado, segunda parte)*. Ed: INDE. Barcelona.
- BOCyL N° 32, del Miércoles 15 de Febrero de 2012. Pp 10147-10154.
- BOCyL N° 139, del Martes 19 de Julio de 2011. Página 57799.
- BOE N°52, del Sábado 1 de Marzo de 2014. Pp19354; 19356; 19406-19409.
- BOE N°173, del Viernes 20 de Julio de 2007. Pp 31523-31524.
- BOE N° 260, del Martes 30 de Octubre de 2007. Citado en el BOCyL N°32 (2012).
- BOE N° 287, del Viernes 1 de Diciembre de 1995. Página 34816.
- BOE N° 295, del Martes 10 de Diciembre de 2013. Página 97904.

- CAMERINO FOGUET, O. y CASTAÑER BALCELLS, M. (1991). *La Educación Física en la enseñanza primaria: una propuesta curricular para la Reforma*. Ed: INDE. Barcelona.
- CAMERINO FOGUET, O. y CASTAÑER BALCELLS, M. (1992). *Unidades Didácticas para Primaria I*. Ed: INDE. Barcelona. Citado por Pozo (2010).
- CAMERINO FOGUET, O. y CASTAÑER BALCELLS, M. (1996). *La Educación Física en la enseñanza primaria*. Ed: INDE. Barcelona.
- CAMERINO FOGUET, O. y CASTAÑER BALCELLS, M. (2006). *Manifestaciones básicas de la motricidad*. Edicions de la Universitat de Lleida.
- CAMPO SALAZAR, A. (2013). *Habilidades manipulativas en Educación Física. Una propuesta de lanzamientos y recepciones en el primer ciclo de Educación Primaria*. Trabajo de Fin de Grado. Universidad de Valladolid, Palencia.
- CARMONA VASQUEZ, J.F. (2008). *El proceso de formación de los saltos en categorías menores: elementos técnicos estructurales en la modalidad de patinaje*. Monografía de Grado para optar al título de: Especialista en Educación Física: Entrenamiento Deportivo. Universidad de Antioquia, Medellín.
- CAUS I PERTEGAZ, N., PERELLÓ TALENS, I., RUÍZ MUNUERA, A.J. y RUÍZ MUNUERA, F.C. (2003). *Educación Física. Volumen II. Profesores de Educación Secundaria. Temario Para la Preparación de Oposiciones*. Ed: MAD, S.L.
- CAUS I PERTEGAZ, N., PERELLÓ TALENS, I., RUÍZ MUNUERA, A.J. y RUÍZ MUNUERA, F.C. (2003). *Educación Física. Volumen IV. Profesores de Educación Secundaria. Temario Para la Preparación de Oposiciones*. Ed: MAD, S.L.
- CECCHINI APPLIGATTE, C., CECCHINI ESTRADA, J.A., FERNÁNDEZ LOSA, J.L. y PALLASÁ MANTERA, M. (2012). El proceso de transferencia en el aprendizaje y desarrollo motor. *Psicothema*, 24 (2), 205-210.
- CECCHINI ESTRADA, J.A., GONZÁLEZ GONZÁLEZ DE MESA, C., LÓPEZ PRADO, J. y RIAÑO GONZÁLEZ, C. (2009). Disponibilidad de las Habilidades Motrices en escolares de 4 a 14 años. Aplicabilidad del test de Desarrollo Motor Grueso de Ulrich. *Aula Abierta*, 37 (2), 19-28.
- CONTRERAS JORDÁN, O.R. (1998). *Didáctica de la Educación Física. Un entorno constructivista*. Ed: INDE. Barcelona.
- DELGADO LÓPEZ, D., PÉREZ FEITO, J.M y NÚÑEZ VIVAS, A.I. (2009). *Fundamentos Teóricos de la Educación Física*. Ed: Pila Teleña. Madrid.

- DERRI, V. y PACHTA, M. (2007). Motor skills and concepts acquisition and retention: a comparison between two styles of teaching. *International Journal of Sport Science*, 9, 37-47.
- DÍAZ LUCEA, J. (1999). *La enseñanza y aprendizaje de las habilidades y destrezas motrices básicas*. Ed: INDE. Barcelona.
- DURÁN, M. (1988). *El niño y el deporte*. Ed: Paidós. Barcelona.
- EQUIPO DE CENTRO DE ESTUDIOS VECTOR (2006). *Educación Física. Cuerpo de Maestros. Temario Para la Preparación de Oposiciones*. Ed: MAD, S.L.
- FERNÁNDEZ GARCÍA, E., GARDOQUI TORRALBA, M.L. y SÁNCHEZ BAÑUELOS, F. (2007). *Evaluación de las habilidades motrices básicas*. Ed: INDE. Barcelona.
- FERREIRO ROMAR, E. (1995). *Ventajas e inconvenientes del patinaje como actividad de tiempo libre desde la perspectiva de la Educación Física en las E.E.M.M.* Capítulo incluido en Abardía y Medina (1995).
- GAGNÉ, R. (1986). *La instrucción basada en la investigación sobre el aprendizaje*. Universidad Iberoamericana (México). Citado por Carmona (2008).
- GALLAHUE, D. (2002). *Aprendiendo cómo enseñar la educación física. Cuarta edición*. Ed: EUA. Citado por Carmona (2008)
- GARCÍA MONJE, A. y RODRÍGUEZ NAVARRO, H. (2007). Dimensiones para un análisis integral de los juegos motores de reglas. Implicaciones para la Educación Física. *Revista Educación física y deporte. Universidad de Antioquia*.
- GARCÍA J.A. y FERNÁNDEZ, F. (2002). *Juego y Psicomotricidad*. Ed: CEPE. Madrid.
- GENERELO, E. y LAPETRA, S. (1993). *Fundamentos de educación física en enseñanza primaria. Capítulo "Habilidades y destrezas motrices básicas"* Ed: INDE. Barcelona.
- GIRADLES, M. (1987). *Metodología de la Educación Física. Análisis de la Formación Física Básica en Niveles Escolares*. Ed: Stadium. Buenos Aires. Citado por Caus et all (2003) Vol II.
- GONZÁLEZ RODRÍGUEZ, M.S. y RANGEL SÁNCHEZ, H. (2012). El patinaje de velocidad y el entrenamiento perceptivo visual como elementos distintivos en la

planificación de la preparación psicológica. *Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital. Buenos Aires, 166.*

GÓMEZ, R.H. (2003). *El aprendizaje de las habilidades y esquemas motrices en el niño y el joven.* Ed: Stadium. Buenos Aires.

GUILLÉN NICOLÁS, J.L. (2011). Programa de patines en la escuela: “Aprendemos a patinar”. *EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, 161.*

GUTIÉRREZ, M. (1991). *La Educación Psicomotriz y el Juego en Edad Escolar.* Ed: Wanceulen. Sevilla.

GUTIÉRREZ SANMARTÍN, M (2003). *Manual sobre valores en la educación física y el deporte.* Ed: Paidós. Barcelona.

HERMOSO VEGA, Y. (2009). *Estudio de la ocupación del tiempo libre de la población escolar y su participación en actividades extraescolares.* Tesis doctoral. Universidad de Málaga.

HERNÁNDEZ ÁLVAREZ, J.L., y VELÁZQUEZ BUENDÍA, R. (2004). *La Evaluación en educación física: investigación y práctica en el ámbito escolar.* Ed: GRAÓ. Barcelona.

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

KNAPP, B. (1989). *La habilidad en el deporte.* Ed: Miñón. Valladolid.

LE BOULCH, J. (1976). *La educación por el movimiento.* Ed: Paidós. P. 49. Buenos Aires.

LE BOULCH, J. (1997). *La Educación Psicomotriz en la Escuela Primaria.* Ed: Paidós. Barcelona.

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.*

MARTÍNEZ, P. y NÚÑEZ, J.A. (1979). *Psicomotricidad y Educación Preescolar.* Ed: Nuestra Cultura. Madrid. Citado por Caus et all (2003) Vol. II.

MIGUEL AGUADO, A. y NEVARES HEREDIA, L. (1995). *Un tiempo para patinar.* Capítulo incluido en Abardía y Medina (1995).

- MOLINUEVO ALONSO, B. (2008). *Actividades extraescolares y salud mental: estudio de su relación en población escolar de primaria*. Tesis doctoral. Universidad Autónoma de Barcelona.
- MOSSTON, M. (1968). *Gimnasia dinámica*. Ed: Pax-México. Citado por Equipo de Centro de Estudios Vector (2006).
- MUÑOZ RIVERA, D. (2009). La coordinación y el equilibrio en el área de Educación Física. Actividades para su desarrollo. *Revista Digital: efdeportes.com (Buenos Aires)*, 130.
- OMEÑACA, R. y RUIZ, J.V. (2001). *Explorar, jugar, cooperar*. Ed: Paidotribo. Barcelona. Citado por Ruiz Omeñaca, J.V. (2004)
- PARLEBAS, P. (2001). *Juegos, deporte y sociedad. Léxico de praxiología motriz*. Ed: Paidotribo. Barcelona.
- POZO ROSADO, P. (2010). Desarrollo de las capacidades perceptivo-motrices en la Educación Física escolar. *Revista Digital – Buenos Aires*, 143.
- PRAT GRAU, M. y SOLER PRAT, S. (2003). *Actitudes, valores y normas en la educación física y el deporte*. Ed: INDE. Barcelona.
- PRIETO BASCÓN, M.A. (2010). Habilidades motrices básicas. *Revista Digital: Innovación y Experiencias Educativas*, 37.
- RAMÍREZ, W., SUÁREZ, G.R. y VINACCIA, S. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista de Estudios Sociales*, 18, 67-75.
- RIGAL, R. (1988). *Motricidad humana*. Ed: Pila Teleña. Madrid. Citado por Abardía y Medina, 1996.
- RIGAL, R. (1990). *Motricidad: aproximación psicofisiológica*. Ed: Pila Teleña. Madrid. Citado por Carmona (2008)
- RIGAL, R. (2006). *Educación motriz y educación psicomotriz en Preescolar y Primaria*. Ed: INDE. Barcelona
- ROMERO VAREA, G.A. (2010). Las actividades extraescolares como refuerzo de aprendizaje en el aula. *Revista Digital Innovación y Experiencias Educativas*, 26.
- RUIZ OMEÑACA, J.V. (2004). *Pedagogía de los valores en la Educación Física*. Ed: CCS. Madrid.

- SÁNCHEZ BAÑUELOS, F. (1984). *Bases para una didáctica de la educación física y el deporte*. Ed: GYMNOS. Madrid. Citado por Prieto (2010).
- SCHWARTZ, S.H. (1994). Are there universals in the content and structure of values? *Journal of Social Issues*, 50, 19-45. Citado por Gutiérrez (2003).
- TEJEDOR LORENZO, J.C. (1995). *Una experiencia de actividades deportivas sobre ruedas en la E.S.O.* Capítulo incluido en Abardía y Medina (1995).
- TORRES NAVARRO, M.A. (2005). *Enciclopedia de la Educación Física y el Deporte*. Ed: Ediciones del Serbal. Barcelona.
- UNIVERSIDAD DE VALLADOLID (2013). *Guía del Trabajo de Fin de Grado. Grados en Educación Infantil, Educación Primaria y Educación Social*. Ed: Universidad de Valladolid.
- VARELA GARROTE, L. (2006). Evaluación de programas extraescolares: importancia del nivel de participación en las percepciones sobre el tiempo libre, rendimiento académico y habilidad deportiva de los participantes. *Revista galego-portuguesa de psicología e educación*. Vol 13 (11 – 12). Pp 207 – 219.
- VILLADA HURTADO, P. y VIZUETE CARRIZOSA, M. (2002). *Los fundamentos teórico-didácticos de la educación física*. Ministerio de Educación, Cultura y Deporte (España)

ANEXOS

1. ANEXO I

LISTADO DE HABILIDADES MOTRICES				
Abrir	Acomodar	Agachar	Agarrar	Agrupar
Alcanzar	Amortiguar	Andar	Arrastrar	Arrodillar
Atacar	Atrapar	Avanzar	Bajar	Bailar
Balancearse	Batear	Bloquear	Botar	Brincar
Bucear	Cabecear	Caer	Cabriolear	Capturar
Cargar	Catapultar	Cazar	Chutar	Cerrar
Codear	Coger	Colgar	Colgarse	Combatir
Coordinar	Correr	Cruzar	Culear	Danzar
Deambular	Derrapar	Deslizar	Desequilibrar	Desequilibrarse
Despejar	Desplazarse	Desplazar objetos	Desviar	Detener
Doblarse	Driblar	Equilibrar	Equilibrarse	Elevar
Empujar	Entrar	Encestar	Escalar	Esquivar
Estirarse	Flexionarse	Flotar	Frenar	Frotar
Galopar	Gatear	Girar	Golpear	Inclinarse
Interceptar	Jugar	Lanzar	Levantar	Levantarse
Luchar	Llevar	Mantener	Meter en	Mover
Nadar	Observar	Palear	Palpar	Parar
Pasar	Patear	Patinar	Pedalear	Pelear
Percibir	Perseguir	Pirutear	Pisar	Practicar
Reaccionar	Rebotar	Recepcionar	Recibir	Recoger
Recular	Relajar	Remar	Remolcar	Reptar
Resbalar	Retirar	Retorcerse	Retroceder	Rodar
Rodear	Rodillar	Roquetear	Salir	Saltar
Seguir	Sentarse	Ser driblado	Ser golpeado	Ser perseguido
Ser remolcado	Ser sujetado	Ser transportado	Soltar	Soplar
Subir	Sujetar	Suspender		

2. ANEXO II

Análisis de los aspectos técnicos de la habilidad motriz de patinaje:

- **Postura:** en la que el patinador o patinadora tiene que tener una apertura de piernas coincidiendo con la anchura de los hombros, a la vez que realiza flexión de tronco, caderas, rodillas y tobillos, de tal forma que el peso del cuerpo se vaya hacia delante apoyándose en la bota del patín. En esta posición el centro de gravedad se baja, obteniendo mayor estabilidad. La mirada, siempre dirigida hacia la trayectoria en la que nos queremos desplazar, nunca hacia los patines. De esta forma se incrementa la seguridad de l@s patinador@s.
- **Desplazamiento:** el desplazamiento con los patines es un deslizamiento, donde los pies forman un ángulo de 90° para facilitar ese desplazamiento y el impulso del mismo. Es desplazamiento se realiza gracias al impulso y la zancada realizado por las piernas y el balanceo de los brazos de forma sincronizada con las piernas para poder mantener el equilibrio.

Estos dos aspectos técnicos son la base de patinaje, es decir, son imprescindibles para conseguir dominar la habilidad. A continuación señalo aquellos aspectos técnicos más específicos:

- **Frenada en “S”:** consiste en disminuir la velocidad de los patines realizando curvas consecutivas con los patines en paralelo.
- **Frenada en “T”:** consiste en disminuir la velocidad colocando los patines en perpendicular. Para realizar este tipo de frenada, la pierna adelantada está flexionada y la de atrás estirada. El patín de atrás se coloca en perpendicular al de delante. Desde esta posición, el patín de atrás se arrastra hacia delante. El peso del cuerpo se reparte en ambas piernas por igual, porque si no los patines nos hacen girar.
- **Curvas y virajes:** para realizar las curvas los patines se colocan en paralelo inclinando el cuerpo hacia el interior de la curva y adelantando el patín del interior. La mirada se dirige en la dirección en la que queremos ir.
- **Cruces:** se utilizan para no perder velocidad en la curva y volver a la trayectoria. Con los patines en paralelo, como para hacer una curva, el patín exterior se cruza sobre el interior (por encima o por delante). En ese momento nos mantenemos en equilibrio sobre el patín exterior mientras el interior vuelve a su posición.
- **Giro del “águila”:** se utiliza para frenar cuando la velocidad lo permite (si mantenemos la posición de los patines) o para hacer un cambio de dirección (si recolocamos los patines rápidamente en paralelo). Para realizarlo tenemos las caderas abiertas, las rodillas con una flexión de unos 90° y los talones de los patines próximos entre sí. Consiste en hacer un cambio de peso del cuerpo, donde éste recae sobre la pierna más adelantada.

- **Giro de punteras:** este giro se realiza para conseguir un cambio de sentido rápido sin perder el paralelismo de los patines. En este gesto técnico los patines están próximos y en paralelo, mientras que para facilitar el movimiento hacemos flexión (antes y después) y extensión (durante) de las rodillas. El movimiento es facilitado por una torsión del tronco ayudado con el impulso de brazos. Para cambiar de sentido de ir normal a desplazarnos de espaldas, nos apoyamos sobre las punteras. Para hacer el cambio de sentido contrario, nos apoyamos sobre los talones.
- **Giro con salto:** este giro es muy similar en ejecución al anterior, solo que en vez de apoyarnos sobre las punteras o sobre los talones, lo que hacemos es realizar un pequeño salto ayudándonos con el impulso de los brazos.
- **Patinaje de espaldas:** en este caso, la posición del cuerpo es similar a la del desplazamiento hacia delante, lo único que la fuerza del desplazamiento se ejerce con las punteras hacia atrás.

Salto: en este gesto técnico, los patines se separan, a la vez, de la superficie de desplazamiento durante un periodo corto de tiempo. Para ejecutar el salto tenemos que realizar una flexión de rodillas y de tronco antes de realizar el salto. Durante el salto realizamos una extensión completa del cuerpo ayudándonos de los brazos. En la caída nuestro cuerpo tiene hacer el efecto “amortiguador”, es decir, volver a realizar flexión de las rodillas de forma progresiva para absorber el impacto y no sufrir daño en las articulaciones (rodillas, caderas y cuello).

3. ANEXO III

A continuación se presenta el esquema de algunas sesiones correspondientes a la fase de familiarización de la habilidad motriz de patinaje, que muchas veces se dan por sabidas cometiendo un error en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

SESIÓN 1:
Conozco mis patines y protecciones
<ol style="list-style-type: none">1. Explicación de las partes del patín, sus características y su función.2. Explicación de la importancia de las protecciones y su colocación.3. Colocación de las protecciones con ayuda.4. Colocación de los patines con ayuda.5. Nos volvemos a quitar todo el material con ayuda.6. Por parejas colocación de las protecciones y las quitamos.7. Por parejas colocación de los patines y los quitamos.8. Por parejas, uno manda al otro colocarse una protección o patín y luego se lo quita.9. En grupos de cuatro personas, uno empieza mandando a otro del grupo que se ponga una protección o un patín, éste se quita el material y manda a otro del grupo. No se puede repetir persona si hay alguien que no lo ha hecho, todos tienen que intervenir el mismo número de veces.10. Colocación de las protecciones de forma individual, siendo revisadas al final por el / la profesor / a.11. Colocación de los patines de forma individual, siendo revisados al final por el / la profesor / a.

SESIÓN 2:
Aprendo a mantenerme sobre los patines (colchoneta o hierba).
<ol style="list-style-type: none">1. Colocación de las protecciones y de los patines de forma individual, siendo revisados por el / la profesor / a.2. Explicación por parte del docente la posición básica que hay que tener sobre los patines y cómo nos tenemos que levantar para conseguir esta posición.3. Sobre una superficie específica como es una colchoneta o hierba, comienzan todos en cuadrupedia y realizan los siguientes movimientos en orden:<ol style="list-style-type: none">a. Elevación de la rodilla derecha, formando un ángulo de 90°. En esta posición podemos tener las dos manos en el suelo, o la mano derecha sobre su rodilla.b. Volvemos a la posición cuadrupedia de inicio.c. Elevación de la rodilla izquierda formando un ángulo de 90°. En esta posición podemos tener las dos manos en el suelo, o la mano izquierda

- sobre su rodilla.
- d. Volvemos a la posición de cuadrupedia.

Importante que esté el patín que adelante en perpendicular con el suelo.

4. Sobre la misma superficie, realizamos el ejercicio anterior por parejas, ayudando el uno al otro.
5. Sobre la misma superficie, en posición de cuadrupedia, adelanto una pierna como en el ejercicio anterior. Se poya una mano sobre la rodilla y la otra en el suelo, o las dos en el suelo, para dar el impulso necesario para adelantar la otra pierna. Elevo el cuerpo adoptando la posición básica de patinaje (“apoyándome sobre los patines”). Volvemos a la posición inicial invirtiendo el proceso. Se realiza primero adelantando la pierna derecha y luego la izquierda.
6. El mismo ejercicio que el anterior, pero por parejas. Donde primero lo realiza uno ayudado por el compañero y viceversa.
7. En grupos de cuatro personas, todos comienzan en cuadrupedia, uno manda a otro que se levante y vuelva a agachar. Luego ese manda a otro. Todos tienen que realizar la actividad antes de repetir y repetir el mismo número de veces. Si alguno de l@s alumn@s presenta dificultad para levantarse, los compañer@s le pueden ayudar.

SESIÓN 3:

Aprendo a caerme y no me hago daño (colchoneta o hierba)

1. Colocación de las protecciones y de los patines de forma individual, siendo revisados por el / la profesor / a.
2. Explicación de la realización de la caída e importancia de las protecciones en este proceso.
3. Sobre colchoneta o hierba, en la posición básica de patinaje, nos caemos hacia delante y volvemos a levantarnos.
4. Por parejas, primero se cae hacia delante uno y luego el otro. Si es preciso se pueden ayudar para levantarse.
5. El / la docente numera a todos l@s alumn@s con los números 1 y 2. Según el número que diga, es@s alumn@s se tienen que caer como han aprendido y volverse a levantar.
6. Como el anterior, pero l@s niñ@s van andando con los patines sobre la colchoneta o la hierba.
7. Pasamos a la pista de patinaje y desde la posición básica, nos tiramos al suelo como han aprendido, para comprobar que con las protecciones “no nos hacemos daño”.
8. Como el anterior, pero al levantarnos intentamos desplazarnos con un poco y nos volvemos a tirar al suelo. Cada alumno que se desplace con los patines lo que pueda.

SESIÓN 4:

Mis primeros pasos (colchoneta o hierba)

1. Colocación de las protecciones y de los patines de forma individual, siendo revisados por el / la profesor / a.
2. Sobre colchoneta o hierba, caminar de continuo y a la señal del docente caerse al suelo hacia delante como se ha aprendido.
3. Como el anterior, pero numeramos a l@s alumn@s con los números 1 y 2. Según el número que diga el / la profesor / a, son los alumnos que se tienen que caer al suelo como se ha aprendido.
4. Como el ejercicio anterior, pero corriendo.
5. Breve explicación del deslizamiento con los patines.
6. Todos se deslizan por las colchonetas o la hierba. Les va a costar el deslizamiento, ya que las superficies ofertadas no son las adecuadas para patinar con fluidez.
7. Como el anterior, pero a la señal se caen al suelo hacia delante, con las protecciones como han aprendido.
8. Como el ejercicio anterior, pero numeramos a l@s alumn@s con los números 1 y 2. Según el número que diga el / la docente, serán los que se tengan que caer al suelo.
9. Siguiendo con la numeración anterior, los unos se colocan frente a los doses. Si el / la docente dice “uno”, los doses tienen que pillar a los unos. Si el / la docente dice “dos”, los unos tienen que pillar a los doses. Para pillar con tocar vale, no hay que empujar ni agarrar.

Este es un ejemplo de esquema de sesión para comenzar el proceso de enseñanza-aprendizaje de la habilidad motriz de patinaje. Como se puede comprobar en la progresión propuesta, esto es sólo el principio de todos los contenidos específicos que se pueden enseñar.

4. ANEXO IV

Alumn@:	Mes:				
Gesto técnico:					
• Comprende la ejecución del gesto técnico.					
• Se interesa en el aprendizaje de la ejecución del gesto técnico.					
• Realiza el gesto técnico con fluidez.					
• Crea enlaces con otros gestos técnicos.					
Actitud y valores:					
• Respeta a sus compañer@s.					
• Ayuda a sus compañer@s cuando lo necesitan.					
• Presenta empatía frente a los problemas de los demás.					
• Evita los conflictos.					
Proceso cognitivo:					
• Habla con propiedad a la hora de referirse a su cuerpo.					
• Comprende su esquema corporal.					
• Crea estrategias individuales en las actividades.					
• Crea estrategias colectivas en las actividades.					
• Interioriza los movimientos					
Capacidades perceptivo-motrices:					
• Coordinación de sus segmentos corporales a la hora de desplazarse y realizar las actividades.					
• Mantiene el equilibrio sobre los patines.					
• Mantiene el equilibrio bilateralmente.					

OBSERVACIONES: