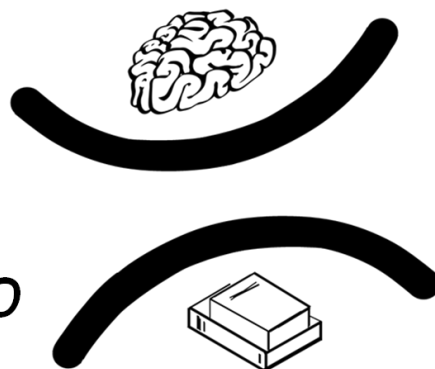


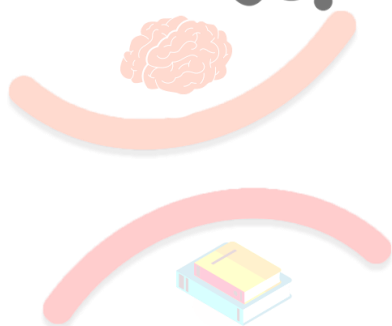
OPOSPILLS

Oposiciones con cerebro



EFoposiciones

Educación Física



OPOSPILLS

Oposiciones con cerebro

*“No existen desafíos imposibles,
sino voluntades pequeñas”*

 @opospills

*Supuesto práctico de progresión de enseñanza –
aprendizaje y diseño de un instrumento de evaluación de
una habilidad deportiva determinada.*

ESTABLECE TAREAS PARA EL APRENDIZAJE DE LA HABILIDAD ESPECÍFICA DE **SALTO DE LONGITUD** PARA UN CURSO DE LA ESO, CONSIDERANDO LAS TEORÍAS DEL PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN PARA GRADUAR SU DIFICULTAD. ADEMÁS, DISEÑA UN INSTRUMENTO QUE SEA VÁLIDO PARA EVALUAR EL APRENDIZAJE DE ESTA HABILIDAD MOTRIZ.

1. INTRODUCCIÓN – CONTEXTUALIZACIÓN

Según **Díaz Lucea (1999)¹** la progresión de Enseñanza y Aprendizaje (E-A) en adelante), se entiende como el conjunto de tareas que se presentan ordenadas de menor a mayor dificultad, para favorecer el proceso de adquisición de una determinada habilidad motriz. La habilidad que nos ocupa en el presente supuesto es el salto de longitud, una modalidad del atletismo (deporte individual por antonomasia).

El salto de longitud es una de las pruebas de la modalidad de saltos del atletismo, junto con el salto de altura y el salto con pértiga. El salto de longitud es una de las modalidades aplicables al marco escolar, que contiene por un lado la carrera y por otro el salto, dos habilidades motrices básicas, que en este caso también son específicas de este deporte. Según **Rius (1999)²** en la ejecución del salto de longitud se diferencian tres fases:

1. Carrera. Oscila entre los 30 y 45 metros y el penúltimo paso es un poco más largo para lograr un retraso y descenso del centro de gravedad con respecto al pie de batida (pie de impulso), lo que favorece la realización de la batida.

2. Batida (impulso). La pierna de impulso se extiende completamente y la pierna libre avanza más allá del saltador en posición de tándem.

¹ Díaz Lucea, J. (1999). La enseñanza y aprendizaje de habilidades y destrezas motrices básicas. Inde.

² Rius, J. (1999). Metodología del atletismo. Paidotribo

3. Vuelo.

Existen dos técnicas para realizar el vuelo:

- Técnica de extensión, consiste en extender el tronco, llevando piernas y brazos hacia atrás, para después agruparse y preparar la caída.
- Técnica de pasos o tijeras. Consiste en realizar un paso y medio, o dos, durante el vuelo, acompañando con circunducciones de hombro.



4. Caída.

Se toma contacto con los talones a la misma altura y se flexiona las rodillas y caderas para favorecer el avance el cuerpo y de los brazos.



La enseñanza de esta habilidad podría ubicarse en cualquier curso de ESO o Bachillerato, ya que en todos ellos se hace referencia al trabajo de deportes individuales (**Decreto nº 220/2015³**; **Decreto nº 221/2015⁴**). No obstante, resulta adecuado ubicarlo en 2º de ESO, para conseguir una transferencia positiva con las habilidades básicas trabajadas en el primer curso de la ESO, donde se hace referencia a las “habilidades gimnásticas globales: saltos, equilibrios, ejercicios de escalada, etc.” (**Decreto nº 220/2015**). Por tanto, debemos tener en cuenta a la hora de dar respuesta a este supuesto, el curso, alumnado y contexto en el que nos encontramos.

Según **Sánchez Bañuelos (1992)⁵** la enseñanza de tareas motrices requiere partir del análisis de la dificultad en los mecanismos de percepción, decisión y ejecución. El salto de longitud es una tarea cerrada, por lo que la dificultad principal recae en el mecanismo de ejecución.

Aspecto clave para la resolución del supuesto: si no se dispone de foso de atletismo, se utilizarán colchonetas colocadas a modo de superficie de caída.

³ BORM (2015). Decreto nº 220/2015, de 2 de septiembre, por el que se establece el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia.

⁴ BORM (2015). Decreto nº 221/2015, de 2 de septiembre, por el que se establece el currículo del Bachillerato en la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia.

⁵ Sánchez Bañuelos, F. (1992). Bases para una didáctica de la EF y del deporte. Gymnos.

2. RESOLUCIÓN DEL SUPUESTO

Las partes más difíciles de la técnica son el vuelo y la caída, para las cuales pueden usarse materiales como *minitramp* o trampolines, bancos suecos o cuerdas. En la organización debe primar la seguridad frente al número de repeticiones, dado que puede entrañar cierta peligrosidad si no se controla adecuadamente. Una posible progresión de enseñanza podría ser enseñar en primer lugar la fase de carrera, mediante el talonamiento (pasos a dar antes de la batida, habilidad "A"). Acto seguido se enseñaría la batida, precedida de carrera (A + B). A continuación se añadiría la fase de vuelo (habilidad "C"), siempre precedida de las anteriores (A+B+C), utilizando por ejemplo compañeros para apoyarse en sus hombros o materiales como trampolín y quitamiedos. Finalmente, se añadiría la caída a las habilidades motrices anteriores (A+B+C+D).

Para la resolución de este supuesto se plantea una metodología basada en la instrucción directa (**asignación de tareas**), pero con una fase previa de indagación o búsqueda (fase 1). La **estrategia en la práctica será mixta (global y analítica global) y especialmente analítica progresiva** durante la fase de adquisición, teniendo en cuenta que se comenzará el proceso de E-A por la primera parte de la habilidad y después se van añadiendo partes progresivamente, hasta su ejecución global.

Progresión de enseñanza – aprendizaje

Fase 1: de indagación o búsqueda previa la actividad motriz y de evaluación inicial.

Tarea 1. Salto de longitud de libre ejecución. Tras el correspondiente calentamiento general y específico haciendo especial hincapié en las articulaciones y músculos que intervienen en el salto, ejecución de diversos saltos (en elástico, ventadillas, etc.) y sin explicar nada de la ejecución del salto de longitud, se realiza la presente tarea. Una fila de alumnos, frente al foso de salto de longitud. El primer alumno se encuentra a 8-10 metros del foso. Realizar salto de longitud.

- **Aspecto clave:** no se indica la forma de ejecución del salto. Se trata de comprobar el nivel previo de los alumnos e iniciar al alumno en su búsqueda. Se realizarán dos o tres saltos por alumno indicando sus límites: la línea de batida (una cuerda en el suelo) y las normas de seguridad (caer sin manos). El compañero que salta hasta que no haya salido del foso el compañero que nos precede).

Fase 2: explicación y demostración de la habilidad motriz.

Explicación del profesor. El profesor explica y demuestra la ejecución del salto de longitud. Puede valerse de un alumno federado, si lo hay, o aventajado, para realizar la demostración. Para una demostración más precisa, se utiliza el proyector o pantalla del gimnasio o sala escolar adjunta a las pistas, proyectando la imagen a cámara lenta y polarizando la atención en los aspectos más importantes. Para la explicación de la técnica también nos ayudaremos de la página web <http://www.elmundo.es/jjoo/2004/html/graficos/longitud.html> donde se puede observar la técnica y reglamento de esta modalidad mediante gráficos e infogramas en movimiento.

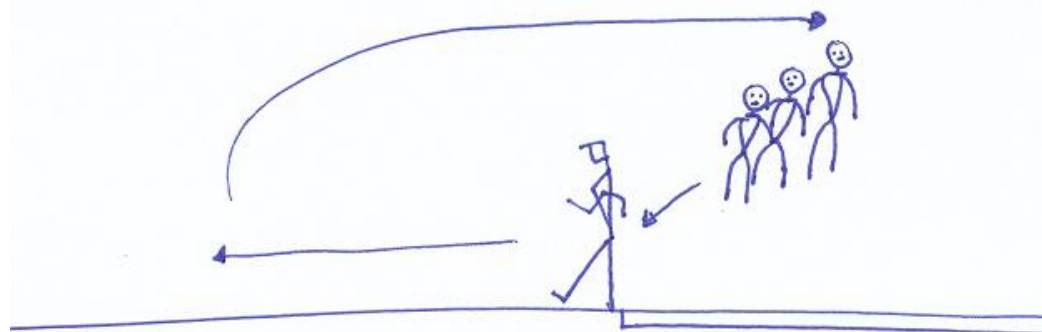
Aspecto clave: este enlace web se dejará en el blog del profesor para su posterior visualización de forma autónoma por parte del alumno, contribuyendo con ello a la adquisición de la competencia digital y del estándar de aprendizaje evaluable 4.1, del bloque de contenidos 4, Elementos comunes y transversales, referido al uso de la TIC para buscar información (*Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación tanto para, buscar, registrar, seleccionar y presentar la información, como para su aplicación en beneficio del aprendizaje de contenidos prácticos propios de la Educación física*).

Fase 3: adquisición de la habilidad motriz mediante estrategia analítica progresiva.

Tarea 2. Talonamiento. Cada alumno realiza talonamientos de 5, 7, 9 y 11 pasos progresivamente. Cada paso del talonamiento debe tener una amplitud similar a un paso de carrera, por lo tanto, deben darse pasos amplios.

2.1. En grupos de 4, cada grupo frente a una línea (marcada con dos conos a cada lado simulando la línea de batida y el foso será una colchoneta), talonará los 3, 5, 7 y 9 últimos pasos de la carrera y ejecutará un salto sencillo, sin impulso y sin atender a la fase de vuelo. La caída además, deberá hacerse de pie y sin atender a ella. Eso si, se indicará que tengan cuidado y que no intenten realizar un salto real. Solo se está trabajando talonamiento.

2.2. Idem, pero ahora se debe talonar más de 10 pasos. Tras un primer periodo de prueba, se realizará esta tarea en forma de reto, de manera que el grupo que consiga ejecutar correctamente la carrera-talonamiento y saltar justo antes de la línea (menos de 30 cm marcados con otra línea fina, dibujada con tiza o señalizada con cinta adhesiva) conseguirá un punto para su equipo.



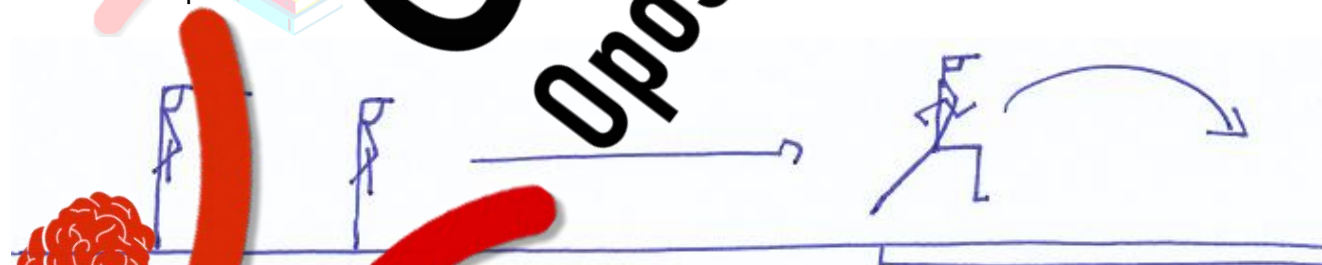
Aspecto clave: se obtendrá una puntuación de grupo y otra individual. Al final de la progresión de E-A, en la evaluación de la misma. Estas puntuaciones individuales serán empleadas para la evaluación continua del proceso.

Tarea 3. Carrera. Una fila de alumnos (grupos de cuatro), frente al foso de salto de longitud (línea marcada con conos y colchoneta). El primer alumno se coloca a distancia adecuada (según la tarea anterior), realiza carrera de aproximación y vuelve al final de la fila. El objetivo de esta tarea es doble. Por un lado ajustarse lo máximo a la línea de batida, pero sin pisar (idem tarea anterior) y por otro lado realizar la carrera lo más rápida y técnicamente posible.

Aspecto clave: el último paso debe ser más largo para favorecer la bajada del centro de gravedad. Esta tarea, igual que la anterior, se realizará primero sin presión (menor grado de dificultad) y segundo con presión (conseguir puntos para el equipo), aumentando con ello la dificultad de la tarea, atendiendo al mecanismo de decisión (arriesgar más o menos). Si el profesor (o alumno-juez, un alumno lesionado o que no pueda realizar la práctica por lesión o prescripción médica) aprecian que la carrera no se realiza a máxima velocidad, engañan o dar por válido un salto incorrecto, se penalizará al equipo con máximo 10 puntos en su caso (en particular y se le dará un aviso. Al segundo aviso, los miembros del grupo serán calificados negativamente la actitud pudiendo suspender la materia por engaño (fomentar el juego limpio).



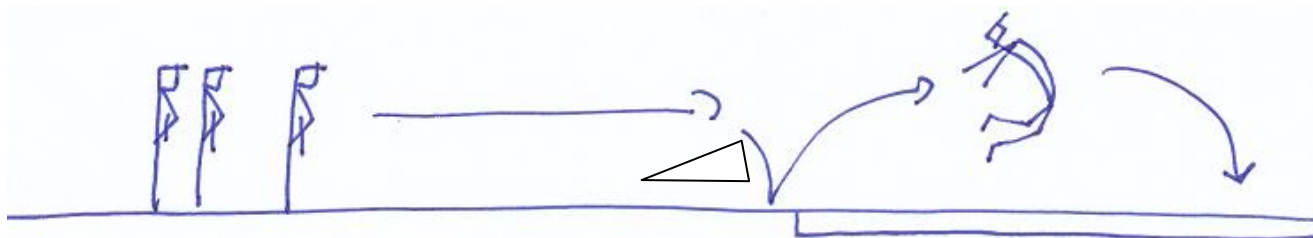
Tarea 4. Carrera y batida. Igual que la tarea anterior, pero se añade la batida a la carrera. Se debe batir con un pie y adoptar la posición de tándem. Se bate una vez con cada pie para determinar la pierna de batida.



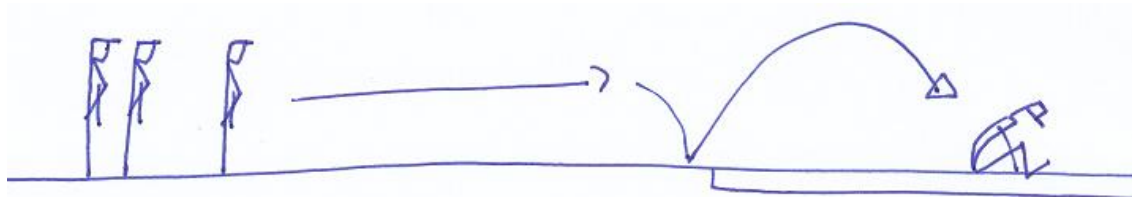
Tarea 5. Carrera, batida y vuelo. Igual que la tarea anterior, pero se bate sobre un trampolín (un cajón de plástico en su defecto) y se realiza el vuelo en altura, primero. Posteriormente se realizará en longitud. El alumno debe adoptar la posición de tándem, llevando piernas y brazos hacia atrás, para volver a caer en posición de tándem.

Tarea previa al salto con trampolín: antes de realizar el salto y vuelo en longitud, se realizarán simulaciones de salto con ayuda de dos compañeros (uno a cada lado), de manera que el alumno-saltador situado en el centro, saltará y se apoyará en los hombros de sus compañeros mientras que éstos se deslizarán lentamente hacia delante. El alumno ejecutor realiza no realiza movimientos con las piernas en el aire, realiza movimientos, realiza posición tándem en el vuelo, realiza técnica de pasos o tijera.

Aspecto clave: para el salto en altura y longitud con el trampolín, se usará quitamideos o varias colchonetas situadas una encima de la otra para amortiguar mejor la caída.



Tarea 6. Carrera, batida, vuelo y caída. Igual que la tarea anterior, pero añadiendo la caída. Caer agrupando el cuerpo y acercando los talones al glúteo.



Fase 4: ejecución global de la habilidad motriz sin competición.

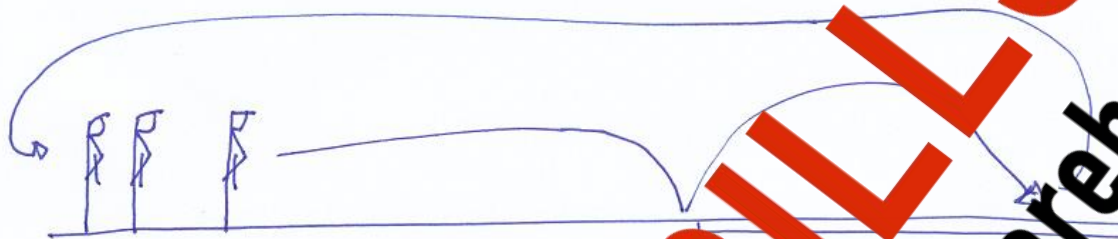
Tarea 7. Salto completo y corrección. Se divide el grupo en dos subgrupos. Uno ejecuta, mientras el otro observa, evalúa y suministra feedback al compañero asignado. Para ello, los alumnos observadores (rol de profesor) dispondrán de una hoja de observación-enseñanza recíproca, similar a la que el profesor usará para evaluar al final de la progresión la ejecución técnica de dicha habilidad. La fila de alumnos saltadores se situará a 9-11 metros del foso de salto. Realizarán salto de longitud completo. Además de corregir la ejecución técnica, el alumno-profesor indicará la longitud aproximada del salto. Para ello y para agilizar la organización. Junto al foso de salto habrá una cinta métrica a cada lado.

Aspecto clave: cada alumno realizará 5 saltos, tras cada ejecución, el alumno observador le explicará donde ha fallado y por qué. Para esta tarea, se permitirá el uso de teléfonos móviles para la grabación del salto del compañero y así comentar el salto mientras se visualiza.



Fase 5: pulido de errores.

Tarea 8. Salto completo polarizando la atención en los errores. Igual que la tarea anterior, pero polarizando la atención en los errores y en las correcciones realizadas por los compañeros en la ejecución.



Fase 6: ejecución global a modo de competición

Tarea 9. Salto completo a modo de competición. Realizar salto de longitud a modo de competición, intentando alcanzar una distancia cada vez mayor. El profesor anotará las marcas conseguidas por los alumnos o se valdrá de un alumno que por prescripción médica no pueda realizar actividad física o saltos (un alumno con problemas graves o secuelas de alguna lesión de rodilla o espalda). Esta tarea servirá para detectar y mejorar a los mejores alumnos para formar parte del equipo del IES.



INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

Para evaluar a un número elevado de alumnos se utilizará un instrumento de evaluación de 5 ítems en los que se registran los errores cometidos. Por cada error el alumno pierde dos puntos de valoración. Los errores más frecuentes son los siguientes (Rius, 1999):

- Carrera de aproximación: desajuste y desajuste de la velocidad y aproximación a la línea de batida, reducir la velocidad en los últimos pasos, el último paso demasiado corto y correr con los talones en los últimos pasos.
- Batida: descoordinación de la posición de brazos y piernas y posición incorrecta del tronco (demasiado recto o demasiado inclinado).
- Vuelo: acciones descoordinadas de brazos y piernas y no agruparse lo suficiente
- Caída: llegar con los pies demasiado pronto al foso, sin aprovechar toda la trayectoria del vuelo, y llegar al foso y caer hacia atrás.
- Alcanzar poca distancia: por debajo del valor del salto del menor salto de longitud del grupo, se considera baja distancia. Entre el valor del salto de menor longitud y el valor

promedio, se considera distancia intermedia. Por encima del valor promedio se considera buena distancia.

Alumnos	ERRORES COMETIDOS					VALORACIÓN
	Carrera de aproximación	Batida	Vuelo	Caída	Distancia alcanzada	FINAL
1.	x		x			6
2.						
3.						

Para realizar una evaluación más precisa, con un menor número de alumnos, se valora cada uno de los ítems en tres categorías (Bien = 3 puntos, Regular = 2 puntos y mal = 1 punto). En vez de anotar ahora errores, se otorga una valoración del 1 al 3. Por ejemplo:

Alumnos	ERRORES COMETIDOS					VALORACIÓN
	Carrera de aproximación	Batida	Vuelo	Caída	Distancia alcanzada	FINAL
1.	2	2	1	1	1	7
2.						
3.						

3. CONCLUSIÓN

Para la resolución de este supuesto, he tenido en cuenta los modelos teóricos del procesamiento de la información. También he considerado las conclusiones prácticas de estos modelos tal y como sugiere **Sánchez Bañuelos (1992)**, quien propone analizar las variables que van a determinar la dificultad de la enseñanza de una tarea motriz. Esto me ha servido para diseñar una progresión de E-A eficaz, graduada de menor a mayor dificultad. Tal y como propone este autor, he incrementado la velocidad y la precisión de ejecución en las tareas de enseñanza.

También he considerado otras variables, de menor a mayor dificultad, tales como:

- Primero, el dominio de las diferentes partes del salto de longitud (carrera, batida, vuelo y caída).
- En segundo lugar, la ejecución global de salto.
- Y por último, la ejecución en condiciones de competición.

Además de proponer una progresión de tareas motrices graduadas en dificultad han sido adaptadas al nivel de alumnado (determinando su pierna de batida, por ejemplo), y se supone en un clima emocional positivo, animando y reforzando positivamente el aprendizaje, sobre todo en aquellos alumnos que más lo necesiten.

Por último, decir que se ha propuesto un **enfoque competencial**, ya que se pretere conseguir alumnos competentes, capaces de utilizar todos sus recursos personales para lograr desafíos que el alumno se encuentra a lo largo de su vida, en su contexto real. Cercano en este caso ser capaces de aprender a aprender por medio de la adquisición de esta habilidad motriz específica: el salto de longitud (Blázquez 2013⁶; Blázquez y Sebastiani, 2009⁷).

4. BIBLIOGRAFÍA

Manuales:

- Blázquez Sánchez, D. (2013). Diez competencias docentes para ser mejor profesor de Educación Física. La gestión didáctica de la clase. INDE.
- Blázquez, D. y Sebastiani, E. (2009). Enseñar por competencias en Educación física. Inde.
- Díaz Lucea, J. (1999). La enseñanza y aprendizaje de habilidades y destrezas motrices básicas. Inde.
- Rius, J. (1999). Metodología del atletismo. Paidotribo.
- Sánchez Bañuelos, F. (1999). Bases para una didáctica de la EF y del deporte. Gymnos.
- Valero-Valenzuela, A. y Corral, J.L. (2003). La iniciación al atletismo a través de los juegos. Málaga: Aljibe.
- Valero-Valenzuela, A. y Gómez-Marmol, A. (2015). Sesiones de atletismo. Carreras. Pila Teleña.
- Valero-Valenzuela, A. y Gómez-Marmol, A. (2013). Fundamentos del modelo ludotécnico para la iniciación al atletismo. Revista de Transmisión del Conocimiento Educativo y de la Salud 2013; 5(5).

Leyes:

LOE (2006). Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOE).

LOMCE (2014). Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa (LOMCE).

RD (2015). Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato.

BOE (2015). Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato.

⁶ Blázquez Sánchez D (2013). Diez competencias docentes para ser mejor profesor de Educación Física. La gestión didáctica de la clase. INDE.

⁷ Blázquez, D y Sebastiani, E (2009). Enseñar por competencias en Educación física. Inde.

BORM (2015). Decreto n.º 220/2015, de 2 de septiembre de 2015, por el que se establece el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia.

BORM (2015). Decreto n.º 221/2015, de 2 de septiembre de 2015, por el que se establece el currículo de Bachillerato en la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia.

BORM (2016). Orden de 5 de mayo de 2016, de la Consejería de Educación y Universidades por la que se regulan los procesos de evaluación en la Educación Secundaria Obligatoria y en el Bachillerato en la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia.

BORM (2009). Decreto 359/2009, de 30 de octubre, por el que se establece y regula la respuesta educativa a la diversidad del alumnado en la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia.

Webgrafía:

- Web con infogramas y gráficos sobre los deportes de los JJOO del 2014 <http://www.elmundo.es/jjoo/2004/html/graficos/>
- Revista digital y foro sobre atletismo: <http://www.foroatletismo.com/>.
- Iniciación al salto del longitud a través del juego. TFM, autora: Ana Cartón de la Iglesia. Universidad de Valladolid: <http://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/14680/TFG-G1450.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Recomendaciones OposPills Oposiciones con cerebro: DEPENDIENDO DEL TIEMPO, SISTEMA DE OPOSICIÓN Y COMUNIDAD AUTÓNOMA, otra opción para dar respuesta a este supuesto práctico sería empleando el Modelo Ludotécnico, donde el Dr. Alfonso Valero Valenzuela, experto y colaborador de OposPills Oposiciones con Cerebro. Para ello, tendríamos que dar solución al supuesto, contextualizándolo dentro de una sesión.

Enlace a vídeo-tutorial Modelo Ludotécnico: https://youtu.be/ADth_kg3D3Y

