

**TRABAJO DE FIN DE GRADO DE MAESTRO DE EDUCACIÓN  
PRIMARIA**

**PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA LA MEJORA DE LAS  
HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS**

**AUTORES:**

**MARÍA ESTELA MÉNDEZ GONZÁLEZ**

**MANUEL ÁNGEL MÉNDEZ GONZÁLEZ**

**CURSO ACADÉMICO 2022/23**

**CONVOCATORIA: JULIO**

## Índice

Resumen.....	2.
Abstract.....	3.
Introducción.....	4. - 5.
<b>1. Marco teórico.....</b>	<b>6. - 8.</b>
<b>2. Desarrollo.....</b>	<b>9. - 22.</b>
<b>3. Evaluación.....</b>	<b>23.</b>
<b>4. Conclusión.....</b>	<b>24.</b>
<b>5. Referencias bibliográficas.....</b>	<b>25.</b>
<b>6. Anexos.....</b>	<b>26. - 28.</b>

## **Resumen**

Las habilidades motrices básicas (HMB) es la base de la competencia motriz ya que todo derivan de las mismas, la situación que se presenta a los docentes, técnicos y especialistas de la materia es una característica cada vez más palpable. Sedentarismo, bajos niveles de actividad diaria y el apego a las nuevas tecnologías son algunos de los componentes de este gran problema. A través de esta propuesta, dotaremos de una propuesta con la que poder intervenir y revertir esta situación, originando una mejora a corto plazo que sirva como génesis de una continua mejora.

Contexto: cualquier alumnado de educación primaria e incluso primer ciclo de secundaria, donde se busque un análisis de las habilidades motrices básicas y una intención de mejora de las mismas.

**Palabras clave:** actividad física, test CAMSA, educación física, adolescencia, infancia, habilidades motrices.

**Abstract:**

Basic motor skills (HMB) is the basis of motor competence as everything derives from it, the situation presented to teachers, technicians and subject specialists is an increasingly palpable feature. Sedentary lifestyles, low levels of daily activity and attachment to new technologies are some of the components of this major problem. Through this proposal, we will provide a proposal with which to intervene and reverse this situation, leading to a short-term improvement that will serve as the genesis of continuous improvement.

Context: any pupils in primary education and even lower secondary education, where an analysis of basic motor skills and an intention to improve them is sought.

**Key words:** physical activity, CAMSA test, physical education, adolescence, childhood, motor skills.

## **Introducción**

En la actualidad, se puede apreciar una alta tendencia en el entorno infantil y adolescente a la utilización de las nuevas tecnologías y al sedentarismo, todo esto es dado por el descenso del tiempo que pasan los mismos al aire libre e incluso dado por la rutina tan marcada que existe hoy en día.

Por todo esto, el incremento de la obesidad, el aumento de patologías relacionadas con ella, además, de un incorrecto desarrollo motor. Dicho esto, una de las consecuencias fundamentales que se ven afectadas son las Habilidades Motrices Básicas, son los movimientos básicos en cualquier tipo de actividad. Todo lo mencionado anteriormente se fundamenta en las estadísticas que se datan a lo largo de trabajo, esta alta tasa de sedentarismo, obesidad y disminución de la competencia motriz.

Nuestra intención con todo esto, es poder aportar una intervención donde los parámetros de las habilidades motrices básicas se vean mejoradas con una estructuración donde se pueda evidenciar una mejoría. Nuestro conocimiento, no solamente educativo, sino en el estudio de las Ciencias del Deporte y la Actividad Física, hace que esto sea algo de vital importancia, no solamente como mejora de las conductas, sino también como herramienta educativa a la hora de transmitir la importancia de esta temática y de lo que esta representa.

Las posibles consecuencias del sedentarismo y la obesidad infantil se pueden globalizar en patologías tales como diabetes, sobrepeso, síndrome metabólico, entre otras.

El test que se va a realizar consistirá en analizar las habilidades motrices básicas (HMB) del alumnado con el que se lleve a cabo dicha propuesta de intervención. Este test validado será utilizado dentro la programación de la asignatura de Educación Física. A su vez, dentro del contenido se mencionan exactamente las habilidades motrices básicas.

Haciendo referencia a la parte previa de la puesta en práctica del test mencionado, se indicará al alumnado la importancia de su participación y compromiso en dicho test, ya que servirá no solamente para evaluarlos, si no también para crear con todos ellos una base de datos que

sirva para una futura comparación del alumnado y con ello, crear un listado según centro, localización, entre otros.

Por otro lado, se hará una explicación de cómo se llevará a cabo el test, además, el profesor ayudado por otro maestro, hará las diferentes pruebas una por una, así ellos observarán cómo se realiza, es importante aclarar que no solamente cuenta el tiempo en el que se ponen en práctica, sino la ejecución de cada una de ellas.

Finalmente, una vez concluidas las pruebas, se hará un feedback con el alumnado acerca de las sensaciones experimentadas tanto en la realización del test como una vez terminado. Además, los docentes concretarán que a partir de ese día, se realizará una programación con diferentes juegos y actividades que harán mejorar las diferentes capacidades. Por ello, es muy importante que en las actividades se muestre un alto grado de compromiso, no solo motor, sino actitudinal.

En cuanto a la propuesta presente, se pretende investigar las habilidades motrices básicas (HMB) y su mejora a través de una serie de actividades, ya que las habilidades motrices básicas como bien se menciona en la justificación se encuentran relacionadas con diversos tipos de patologías y, por otro lado, con el desarrollo motor del alumnado. Estas habilidades sirven como indicador del grado de desarrollo a nivel motor del discente, por otro lado, arroja información que puede servir como referencia del grado de salud; obesidad, sedentarismo, coordinación y fuerza del estudiante.

Esta investigación viene dada por la experiencias que hemos vivido en los centros educativos, escuelas deportivas, gimnasios; lugares donde hemos tenido la posibilidad de entrenar e incluso de trabajar. Por lo tanto, esto es algo vivido y por ello, para nosotros preocupante.

Finalmente, es de gran importancia hacer referencia a la influencia que puede tener el contexto en los resultados. En nuestra opinión, consideramos que un contexto rural reportará resultados positivos, siendo en las grandes ciudades resultados con peor calificación. Todo ello debido al nivel de actividad física que se encuentra normalmente en ambas zonas.

## Marco teórico

### Propuesta de Intervención Didáctica para la mejora del desarrollo motor y el análisis de las habilidades motrices básicas en el alumnado de Educación Primaria

#### TEST: CAMSA (Canadian Agility and Movement Skill Assessment)

El (CAMSA) Canadian agility and movement skill assessment es una prueba que se encuentra evidenciada, presenta fiabilidad, tiene un objetivo claro y desarrollado, esta se encuentra elaborada por el programa Healthy Active Living and Obesity research group (HALO), perteneciente a un grupo de personas que se dedican a investigar la obesidad y la actividad física. Este se creó en 2007 con el amparo del gobierno canadiense. Este test utiliza un instrumento de evaluación conformado por 7 ítems donde se evalúa cada uno de ellos, además del tiempo de realización. De manera consecutiva son, salto con los dos pies juntos, desplazamiento, recepción, lanzamiento con la mano, skipping, salto con un pie y lanzamiento con una pierna. Cada ítem genera una puntuación junto a lo que tarde en realizar la actividad al completo, con este resultado se obtiene el dato y con ello, el estado en el que se encuentra el niño.

Justificación: *“El CAMSA es una evaluación factible de una muestra de habilidades de movimiento fundamentales, complejas y combinadas entre niños de 8 a 12 años de edad. Los resultados de la evaluación sugieren que CAMSA refleja con precisión los cambios de desarrollo conocidos en la habilidad de movimiento, y que el tiempo y las puntuaciones de habilidad pueden ser estimados con precisión por un examinador capacitado. La fiabilidad test-retest se ha establecido en un intervalo de al menos 1 semana. El CAMSA ofrece un enfoque alternativo para evaluar la competencia de movimiento que es adecuado para la vigilancia de la población o la evaluación de grupos de niños en un período de tiempo relativamente corto”.* (Longmuir et al., 2017)

La Comunidad Autónoma de Canarias se sitúa en la segunda posición en cuanto al nivel de obesidad infantil y en edad escolar con un 35,5% de niños y niñas en esta situación. Únicamente por detrás de Murcia. Este dato es muy preocupante, teniendo en cuenta que Canarias es un lugar que presenta una buena temperatura prácticamente durante todo el año, lo que podrá potenciar el nivel de actividad al aire libre, la participación en actividades en escuelas u organismos públicos, e incluso paseos.

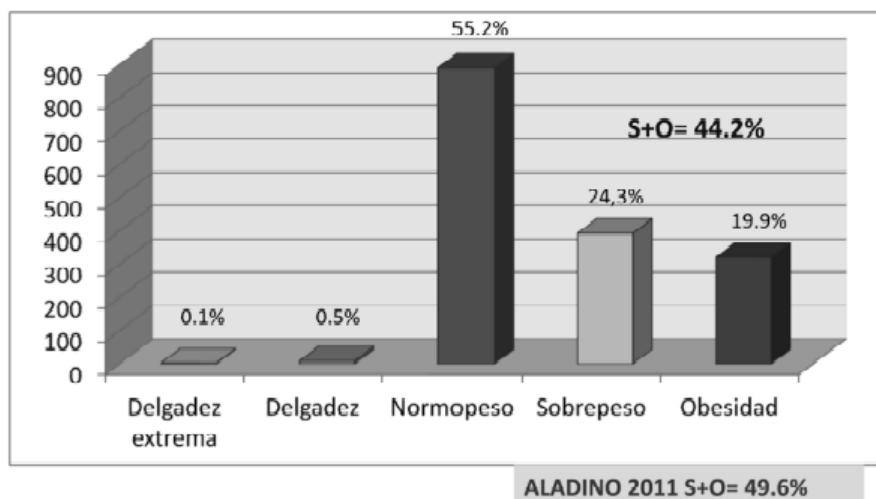
Todo esto fomenta que las patologías se vean en aumento desde edades muy tempranas, no solamente hay que crear una conciencia de esto en el alumnado, sino en los padres, ya que ellos harán la principal intervención con los niños.

Fruto de este sedentarismo se producen muchos tipos de patologías, además, de un mal desarrollo motor, esto hará que durante su desarrollo y con el paso del tiempo se vean afectadas mientras van cumpliendo años.

Se ha visto y estudiado, que las habilidades motrices básicas (HMB) se encuentran en relación con el nivel motor y con ello, se extrae un resultado de cómo se encuentra cada niño y niña, incluso de la clase, colegio, población y nación.

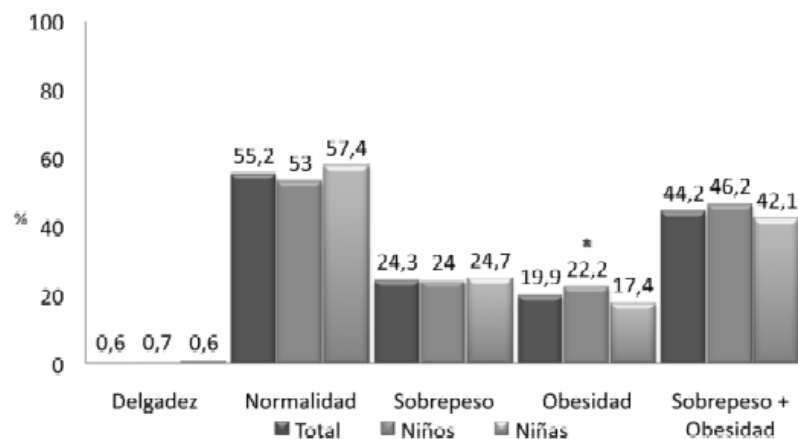
Dar charlas, hacer talleres, realizar presentaciones y proporcionar datos está bien, pero hablar acerca de un niño con nombre y apellidos, clase e incluso colegio, son datos concretos que harán llegar a los padres la importancia de todo esto de una manera más cercana y personal.

Gráfica 1. Prevalencia de la obesidad infantil en escolares de Canarias

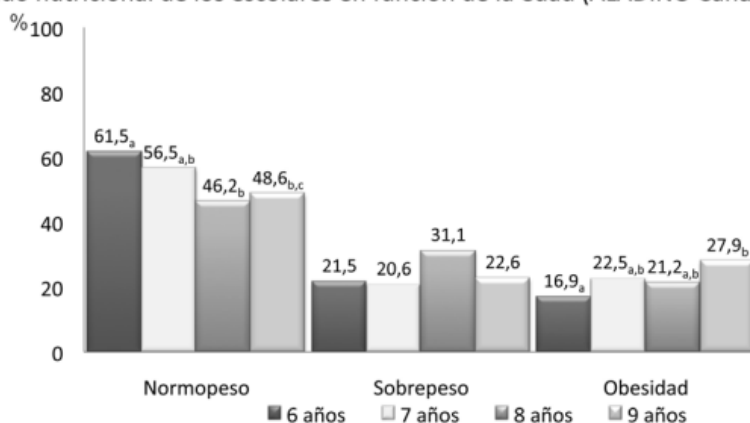




Gráfica 2.  
Estado nutricional de los escolares en función del sexo (ALADINO Canarias)



Gráfica 3.  
Estado nutricional de los escolares en función de la edad (ALADINO Canarias)



En cuanto a los objetivos que se pretenden alcanzar con la puesta en práctica de la situación de aprendizaje propuesta, podemos observar los siguientes:

- Mejorar las habilidades motrices básicas (HMB).
- Motivar a los discentes a mejorar.
- Concienciar al alumnado de la importancia de la actividad física.
- Aumentar la participación por parte de todo el alumnado.

## Desarrollo

### Propuesta de Intervención Didáctica para la mejora del desarrollo motor y el análisis de las habilidades motrices básicas en el alumnado de Educación Primaria

<b>DATOS TÉCNICOS DE LA SITUACIÓN DE APRENDIZAJE</b>		
<b>N.º y título de la UP de referencia:</b> Número 1, ¡Reconocemos nuestro cuerpo!		
<b>Período de Implementación:</b> La presente Situación de Aprendizaje puede llevarse a cabo en cualquier momento del curso.	<b>N.º sesiones:</b> 7 sesiones de 50 minutos aproximadamente.	<b>Trimestre:</b> 3º trimestre.
<b>Título de la SA:</b> “¿Controlas tu cuerpo?”		
<b>Autoría:</b> Manuel Ángel Méndez González y María Estela Méndez González		
<b>Estudio:</b> 4º curso de Educación Primaria.	<b>Áreas:</b> Educación Física	

Ley Orgánica de Mejora de la Calidad Educativa (LOMCE)

<b>FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR DEL ÁREA</b>	
<b>Criterios de evaluación asociados al área de Educación Física:</b>	
<b>Código del criterio:</b>	<b>Descripción del criterio:</b>
PEFI04C01	1. Adaptar las distintas habilidades motrices básicas y genéricas necesarias a la resolución de problemas motores para el desarrollo de la coordinación y del equilibrio.

Estándares de aprendizaje evaluables	Contenidos	Competencias clave
1, 2, 3, 4, 5, 12, 27.	<p>1. Combinación de habilidades motrices básicas y genéricas en juegos motores y actividades físicas.</p> <p>2. Aplicación de las habilidades motrices básicas y genéricas en entornos habituales y en el medio natural.</p> <p>3. Resolución de problemas motores con exigencia de control motor y variabilidad en las respuestas.</p> <p>5. Interés por la mejora de la propia competencia motriz.</p> <p>6. Participación en diversas tareas motrices, con aceptación de los diferentes niveles individuales de habilidad motriz.</p> <p>7. Mejora de la coordinación dinámica general y segmentaria.</p> <p>8. Desarrollo del equilibrio estático y dinámico en la ejecución de las habilidades motrices básicas y genéricas.</p>	AA

Ley Orgánica por la que se Modifica la Ley Orgánica de Educación (LOMLOE)

<b>FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR DEL ÁREA</b>	
<b>Competencia específica</b> <b>2. Adaptar los elementos propios del esquema corporal, las capacidades físicas, perceptivomotrices y coordinativas, así</b>	<b>Descriptorios operativos de las</b>

<b>como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones, para dar respuesta a las demandas de proyectos motores y de prácticas motrices con distintas finalidades en contextos de la vida diaria.</b>	<b>competencias clave.</b> <b>Perfil de salida</b> STEM1, CPSAA4, CPSAA5
<b>Criterios de evaluación</b>	
2.1. Adoptar decisiones en juegos motores y actividades deportivas, ajustándose a las demandas derivadas de los objetivos motores y de la lógica interna de situaciones con diferentes tipos de comunicación motriz.	STEM1, CPSAA4, CPSAA5
2.2. Adquirir un progresivo control y dominio corporal, empleando los componentes cualitativos, y adaptando los componentes cuantitativos, de la motricidad a diferentes situaciones motrices lúdicas, para resolver problemas motores en los contextos simulados o reales de los retos motores creados de forma individual y grupal.	STEM1, CPSAA4, CPSAA5

- Cabe destacar que tanto en el currículo de la LOMCE como en el de la LOMLOE, en el 4º curso de Educación Primaria existe un criterio que hace referencia a las habilidades motrices básicas de manera implícita. Además, es de gran importancia hacer referencia que dichos contenidos pueden trabajarse no únicamente en el curso mencionado sino en toda la etapa de Educación Primaria, asimismo en Educación Infantil, Secundaria y Bachillerato.

<b>FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA</b>
<b>Modelos de enseñanza y fundamentos metodológicos:</b>
El modelo de enseñanza trabajado a lo largo de todas y cada una de las sesiones es la instrucción directa, ya que se trata de actividades marcadas donde el docente explica y el discente realiza sin salirse del patrón, es muy importante esto. En cuanto a los fundamentos metodológicos que se presentan en esta situación de aprendizaje se observa primeramente el trabajo individual, puesto que los discentes

deberán enfrentarse por sí mismos a diversos retos, también el trabajo por parejas, ya que en algunas dinámicas necesitan de otro compañero para realizar determinados ejercicios, en tercer lugar, el trabajo por grupos cooperativos debido a que en la mayoría de las sesiones el alumnado debe unirse a su equipo y competir para lograr un objetivo común, finalmente el trabajo en gran grupo ya que en algunas ocasiones los estudiantes realizan una misma actividad, al mismo tiempo, de manera conjunta.

### **APRENDIZAJES DESEADOS**

Con la presente situación de aprendizaje se pretenden abarcar los aspectos que se mencionan a continuación:

- Adquirir conciencia sobre la importancia de un estilo de vida activo y saludable. Esto generará en el alumnado un proceso de reflexión que hará mejorar su salud, no solo por el hecho de dar los argumentos sobre la importancia que tiene, si no de hacerles entender el motivo de todo ello.
- Generar una mejora de las habilidades motrices básicas a través de la planificación planteada.
- Crear una base de datos que pueda servir a los alumnos para comparar los diferentes cursos, colegios y entornos socioculturales.

### **CONCRECIÓN/ACTIVIDADES**

#### **N.º de sesión, actividad y título:**

1º sesión, 1º actividad: ¡Empecemos a jugar!

**Descripción:**

En esta primera sesión se llevará a cabo el test CAMSA para realizar una evaluación inicial acerca de las habilidades motrices básicas que presenta el alumnado. Este consistirá en un circuito consecutivo que se divide en las siguientes partes:

1. El discente deberá saltar con los pies juntos dentro de tres aros diferentes en línea recta.
2. A continuación, el niño tendrá que avanzar en paso lateral hasta un cono señalizado el cual deberán tocar con la mano y luego, retroceder en paso lateral nuevamente hasta otro cono señalizado que deberán tocar con la mano.
3. Posteriormente, deberá ir trotando hasta un punto que se encuentra delimitado por una cinta adhesiva pegada al suelo y tendrá que recepcionar con las dos manos una pelota pequeña que les lanzará el docente.
4. Después, el alumno lanzará la pelota pequeña con una mano para golpear a una diana que se encontrará pegada a la pared.
5. Luego, el discente deberá regresar a galope al punto inicial del circuito.
6. Seguidamente, el niño tendrá que saltar con apoyo monopodal dentro de cada uno de los aros colocados en forma de "S".
7. Finalmente, el alumno deberá avanzar trotando hasta un balón que se encontrará colocado delante de una línea marcada con una cinta adhesiva y a continuación, deberá golpear e introducir el balón en la portería que se encontrará delimitada por dos conos.

Producto/ Instrumento de evaluación	Agrupamientos	Sesiones	Recursos	Espacios	Observaciones
Rúbrica y escala de valoración.	Trabajo individual (TIND) y Gran grupo (GGRU).	Una sesión.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aros.</li> <li>- Conos.</li> <li>- Balones.</li> <li>- Cinta métrica.</li> <li>- Cinta adhesiva para el suelo.</li> <li>- Pelotas pequeñas.</li> <li>- Lona cuadrada (diana).</li> </ul>	Patio o pabellón del centro.	Al comienzo de cada sesión se destinarán 10 min. aproximadamente para la realización del calentamiento (juego) y se finalizará con la vuelta a la calma con una duración de 5 min. aproximadamente; feedback sobre la actividad.

**N.º de sesión, actividad y título:**

2º sesión, 2º actividad: ¡Lanza y golpea!

**Descripción:**

En esta segunda sesión se pondrá en práctica el juego del “*Datchball*”. Para ello, la clase se distribuirá en cuatro equipos (A, B, C Y D) por ejemplo, dos de ellos realizarán la actividad

en una parte del patio o la cancha, y los otros dos en otra. Jugarán A vs B y C vs D, de igual manera, al finalizar tras diez minutos de juego, A vs C y B vs D.

La actividad se inicia colocando los balones en el medio (tres balones), justo donde se delimita la mitad del campo. A la voz de “Datchball”, los alumnos salen corriendo a coger los balones para su posterior inicio al grueso de la actividad.

El Datchball es un juego - deporte reglado, similar al brilé, sin embargo, presenta algunas diferencias. El discente que sea golpeado con el balón permanece por fuera de la cancha hasta que algún compañero golpee con el balón a algún adversario y se reincorpore a la actividad. Así se realizará de manera consecutiva hasta que un equipo elimine a otro o pase el tiempo de duración que se marque, en este caso diez minutos.

<b>Producto/ Instrumento de evaluación</b>	<b>Agrupamientos</b>	<b>Sesiones</b>	<b>Recursos</b>	<b>Espacios</b>	<b>Observaciones</b>
Registro anecdótico y diario de clase del profesorado.	Pequeños grupos (PGRU) y Gran grupo (GGRU).	Una sesión.	- Pelotas de gomaespuma. - Petos. - Conos.	Patio o pabellón del centro	No.

**N.º de sesión, actividad y título:**

3º sesión, 3º actividad: ¡Que no caiga!

**Descripción:**

En esta tercera actividad se realizará un torneo de diez pases. Primeramente, la clase se dividirá en varios equipos (1, 2, 3, 4) por ejemplo, dos de ellos realizarán la actividad en una parte del patio o la cancha, y los otros dos en otra. Jugarán 1 vs 2 y 3 vs 4, de igual manera, al finalizar tras diez minutos de juego, 1 vs 3 y 2 vs 4.

La dinámica consistirá en conseguir realizar diez pases entre los miembros del equipo sin que la pelota caiga al suelo y sin que sea interceptada por los jugadores del otro equipo. Una



vez se logre realizar los diez pases, se contabilizarán como 1 punto. Finalmente, ganará el equipo que más puntos consiga en un tiempo determinado.

Cabe destacar que cada vez que gane un equipo, el contrario será el que comenzará a sacar la pelota. Asimismo, si un equipo no logra realizar los diez pases porque es interceptado por el equipo contrario, este último es el que saca.

<b>Producto/ Instrumento de evaluación</b>	<b>Agrupamientos</b>	<b>Sesiones</b>	<b>Recursos</b>	<b>Espa cios</b>	<b>Observaciones</b>
Registro anecdótico y diario de clase del profesorado.	Pequeños grupos (PGRU) y Gran grupo (GGRU).	Una sesión.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Balones.</li> <li>- Petos.</li> <li>- Conos.</li> </ul>	Patio o pabellón del centro.	Al comienzo de cada sesión se destinarán 10 min. aproximadamente para la realización del calentamiento (juego) y se finalizará con la vuelta a la calma con una duración de 5 min. aproximadamente; feedback sobre la actividad.

**N.º de sesión, actividad y título:**

4º sesión, 4º actividad: ¡Demuestra que puedes!

**Descripción:**

En la cuarta sesión se llevará a cabo un circuito que se encuentra constituido por varias estaciones. Para ello, el alumnado se distribuirá en grupos cooperativos y el docente asignará a cada equipo una estación, en la cual comenzarán a trabajar pero irán pasando por todas al sonido de una señal que realizará el profesor. A continuación, se presentan las diferentes estaciones que componen el circuito:

1ª El discente deberá lanzar un balón contra una pared o compañero y recepcionar con ambas manos mientras avanza hasta un cono que se encuentra colocado en el suelo.

2ª El alumnado tendrá que realizar sprint de un cono a otro que se encontrarán ubicados en el suelo (conos de referencia para la pisada y para establecer los límites) todos a la vez cada uno en su cono.

3ª Los estudiantes deberán lanzar un balón de igual manera que en la primera estación salvo que en este caso debe hacerse con los pies. Es decir, un pateo.

4ª Los niños se desplazarán realizando el paso del gorila de un cono a otro, los cuales se encontrarán ubicados en el suelo.

5ª El discente tendrá que avanzar sobrepasando una escalera coordinativa, siguiendo la técnica de *skipping*, realizando todo lo más rápido posible.

6ª El alumnado deberá saltar con apoyo monopodal siguiendo unos conos chinos que se encuentran localizados en el suelo en forma de línea, realizando la ida con una pierna y la vuelta con la otra.

Circuito individual:

1º estación: pase y recepción con un balón contra una pared o compañero.

2º estación: sprint de un cono a otro.

3º estación: pase y recepción con balón contra la pared o un compañero con el pie.

4º estación: paso del gorila de un cono a otro, todos a la vez.

5º estación: escalera coordinativa, pisando con cada pie los espacios lo más rápido posible.

6º estación: se colocan unos conos chinos en forma de línea para establecer las distancias a saltar, a continuación, deberán saltar con apoyo monopodal, primero con una pierna y luego con la otra.

<b>Producto/ Instrumento de evaluación</b>	<b>Agrupamientos</b>	<b>Sesiones</b>	<b>Recursos</b>	<b>Espacios</b>	<b>Observaciones</b>
Registro anecdótico y diario de clase del profesorado.	Trabajo individual (TIND) y Gran grupo (GGRU).	Una sesión.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Balones.</li> <li>- Conos.</li> <li>- Conos chinos.</li> <li>-Escalera coordinativa.</li> </ul>	Patio o pabellón del centro.	Al comienzo de cada sesión se destinarán 10 min. aproximadamente para la realización del calentamiento (juego) y se finalizará con la vuelta a la calma con una duración de 5 min. aproximadamente; feedback sobre la actividad.

**N.º de sesión, actividad y título:**

5º sesión, 5º actividad: ¿Te atreves a brilar?

**Descripción:**

En esta quinta actividad el estudiantado participará en el juego del brilé. Primeramente, se dividirá al alumnado en cuatro equipos según el número de lista, por ejemplo, primer equipo (1-5), segundo equipo (6-10), tercer equipo (11-15) y cuarto equipo (16-20). A continuación, jugarán el primer equipo vs segundo equipo y el tercer equipo vs cuarto equipo. Seguidamente, se divide en dos partes iguales la cancha del patio o pabellón, colocándose cada equipo en una de las partes y dejando en ambos lados un espacio que se señalará con unos conos, para los alumnos brilados de cada equipo.

El juego dará inicio una vez el docente lance la pelota al aire, el equipo que logre cogerla será el que comience el juego. Posteriormente, dicho equipo lanza la pelota tratando de dar a algún componente del equipo contrario, en alguna parte de su cuerpo. En el caso de que dicho jugador la coja con las manos no contará como brilado, este lanzará la pelota a algún integrante del equipo contrario con el objetivo de brilarle y así sucesivamente. Por otro lado, cabe destacar que si la pelota cae al suelo tras tocar a algún alumno este se considerará como eliminado y deberá ir a la zona de brilados que se encuentra detrás del equipo contrario. En el caso de que la pelota primero toque el suelo y luego al estudiante, no se considerará como brilado.

Finalmente, el juego concluirá cuando alguno de los equipos haya logrado eliminar a todos los componentes del equipo contrario.

<b>Producto/ Instrumento de evaluación</b>	<b>Agrupamientos</b>	<b>Sesiones</b>	<b>Recursos</b>	<b>Espacios</b>	<b>Observaciones</b>
--	----------------------	-----------------	-----------------	-----------------	----------------------

Registro anecdótico y diario de clase del profesorado	Gran grupo (GGRU).	Una sesión.	- Petos. - Conos. -Balones de espuma.	Patio o pabellón del centro.	Al comienzo de cada sesión se destinarán 10 min. aproximadamente para la realización del calentamiento (juego) y se finalizará con la vuelta a la calma con una duración de 5 min. aproximadamente; feedback sobre la actividad.
---	--------------------	-------------	---	------------------------------	--

**N.º de sesión, actividad y título:**

6º sesión, 6º actividad: ¿Quién ganará?

**Descripción:**

En esta sexta sesión el estudiantado pondrá en práctica el juego de “Tres en raya”. En primer lugar, la clase se distribuirá en pequeños grupos con el mismo número de componentes a ser posible, por ejemplo, equipo rojo, azul, verde y amarillo, asignándole a cada uno tres petos de un mismo color. A continuación, los dos primeros equipos jugarán en un lado del pabellón o patio, y los dos últimos en el otro lado. Seguidamente, los dos equipos que van a competir entre sí se colocan en fila y una vez escuchen la señal del docente comenzarán a jugar.

El primero de cada fila tendrá que ir corriendo hasta el tablero de nueve casillas que se encontrará dibujado en el suelo por tizas o formado por aros. Luego, deberá colocar el peto en una de las casillas, regresar y chocar la mano al compañero siguiente, para que salga, coloque el peto y así sucesivamente. Una vez son colocados tres petos en el tablero, la partida consistirá en ir cambiando su posición hasta lograr colocar los tres petos en línea, horizontal, vertical o diagonal.

Producto/ Instrumento de evaluación	Agrupamien tos	Sesion es	Recursos	Espacio s	Observacio nes
Registro anecdótico y diario de clase del profesorado.	Pequeños grupos (PGRU) y Gran grupo (GGRU).	Una sesión.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Petos.</li> <li>- Conos.</li> <li>- Aros.</li> <li>- Tizas blancas.</li> </ul>	Patio o pabellón del centro.	Al comienzo de cada sesión se destinarán 10 min. aproximadamente para la realización del calentamiento (juego) y se finalizará con la vuelta a la calma con una duración de 5 min. aproximadamente; feedback sobre la actividad.

**N.º de sesión, actividad y título:**

7º sesión, 7º actividad: ¡Nos ponemos a prueba!

**Descripción:**

En esta última sesión se llevará a cabo el test CAMSA, ya explicado con anterioridad, en la sesión inicial, para realizar una evaluación final acerca de las habilidades motrices básicas que presenta el alumnado y de este modo, observar si existe alguna modificación en los resultados con respecto a los obtenidos en el test inicial.

<b>Producto/ Instrumento de evaluación</b>	<b>Agrupamien tos</b>	<b>Sesion es</b>	<b>Recursos</b>	<b>Espacio s</b>	<b>Observacio nes</b>
Rúbrica y escala de valoración.	Trabajo individual (TIND) y Gran grupo (GGRU).	Una sesión.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aros.</li> <li>- Conos.</li> <li>- Balones.</li> <li>- Cinta métrica.</li> <li>- Cinta adhesiva para el suelo.</li> <li>- Pelotas pequeñas.</li> <li>- Lona cuadrada (diana).</li> </ul>	Patio o pabellón del centro.	Al comienzo de cada sesión se destinarán 10 min. aproximadamente para la realización del calentamiento (juego) y se finalizará con la vuelta a la calma con una duración de 5 min. aproximadamente; feedback sobre la actividad.

## **Evaluación**

El test CAMSA realizado en la primera y última sesión de la presente situación de aprendizaje se evaluará mediante una plantilla informativa que contiene la puntuación y realización adecuada de cada ejercicio (*Anexo I*). Primeramente, se utilizará una rúbrica, la cual se debe rellenar mientras se observa la ejecución de los ejercicios que realiza el discente (*Anexo II*). En segundo lugar, el docente deberá guiarse de una referencia para puntuar en base al tiempo que tarda el niño o la niña en realizar los ejercicios, teniendo en cuenta su sexo y edad (*Anexo III*). Finalmente, se emplea la fórmula que refleja la puntuación final obtenida por el discente, es decir, su competencia motriz (*Anexo IV*).



## **Conclusión**

Tras la realización de esta propuesta de intervención no solamente hemos querido realizar una programación para la mejora de la competencia motriz sino de crear un recurso con el cual se pueda evaluar y mejorar las diferentes habilidades en el alumnado.

Este recurso puede ser utilizado por cualquier maestro e incluso realizarse en niveles educativos superiores como en la Educación Secundaria Obligatoria (ESO) y en Bachillerato ya que esta herramienta posee todo lo necesario para ser un elemento útil y fiable.

A la hora de investigar sobre esto nos hemos dado cuenta que en Canarias no existe información alguna sobre lo tratado en la propuesta de intervención, es decir, no hemos encontrado información referente al análisis de las Habilidades Motrices Básicas (HMB) ni a la realización de una propuesta que haga mejorar estas. Por lo tanto, consideramos que es de gran importancia comenzar a utilizar este tipo de herramientas puesto que concretamente en nuestro archipiélago las estadísticas indican el grado tan bajo de desarrollo motor que hay.

## Referencias bibliográficas

BOC - 2014/156. Miércoles 13 de Agosto de 2014 - Anuncio 3616. (s. f).  
<http://www.gobiernodecanarias.org/boc/2014/156/001.html>

BOC - 2022/231. Miércoles 23 de noviembre de 2022 - 3533. (s. f).  
<http://www.gobiernodecanarias.org/boc/2022/231/001.html>

Cao, Y., Zhu, L., & Chen, K. (2021). Effects of aerobic exercise on obese children with metabolic syndrome: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Pediatric Endocrinology and Metabolism*, 34(9), 1069-1079. <https://doi.org/10.1515/jpem-2021-0295>

De Vergara, R. G. S. L. (2015). Obesidad infantil en Canarias. Dialnet.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5262131>

Longmuir, P. E., Boyer, C. P., Lloyd, M., Borghese, M. M., Knight, E. J., Saunders, T. J., Boiarskaia, E. A., Zhu, W., & Tremblay, M. S. (2017). Canadian Agility and Movement Skill Assessment (CAMSA): Validity, objectivity, and reliability evidence for children 8–12 years of age. *Journal of Sport and Health Science*, 6(2), 231-240.  
<https://doi.org/10.1016/j.jshs.2015.11.004>

Longmuir, P. E., Sylvestre, M., Barnes, J. D., Belanger, K., Leduc, G., Woodruff, S. J., & Tremblay, M. S. (2018). Canadian Assessment of Physical Literacy Second Edition: a streamlined assessment of the capacity for physical activity among children 8 to 12 years of age. *BMC Public Health*, 18(S2). <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5902-y>

Martínez, I. D. M., & Vila, P. C. F. (2022). La competencia motriz en el alumnado gallego. *International multidisciplinary journal CREA*, 2(1), 14.  
<https://doi.org/10.35869/ijmc.v2i1.3891>

Menescardi, C. (2022, 1 enero). Canadian Agility Movement Skill Assessment (CAMSA) in a Spanish Context: Evidences of Reliability and Validity.  
<https://reunir.unir.net/handle/123456789/12605>

## ANEXOS

### Anexo I:

#### Salto con 2 pies juntos (2 puntos)

1. 3 saltos consecutivos con los 2 pies juntos (1 punto): Despega y aterriza con ambos pies al mismo tiempo.
2. Ambos pies aterrizan juntos en cada aro y no tocan los aros (1 punto): Solo 1 salto en cada aro (sin saltos pequeños adicionales al aterrizar), salto limpio de 1 aro al siguiente sin tocar los aros.

#### Deslizamiento (3 puntos)

1. Cuerpo y pies alineados lateralmente cuando se desliza en una dirección (1 punto): No importa en qué dirección se mueva el niño, primero, el pie de avance avanza de lado, el pie de arrastre hasta el pie de avance (pasos laterales), los hombros, las caderas y los pies, todos alineados, orientados 90 grados hacia la dirección de desplazamiento, solo se otorga 1 punto si el niño se desliza en la misma dirección en ambas ocasiones (es decir, gira 180 grados y mira en sentido opuesto al invertir la dirección de deslizamiento).
2. Cuerpo y pies alineados lateralmente cuando se deslizan en la dirección opuesta (1 punto): el niño regresa al primer cono mientras mira hacia la misma dirección que el desplazamiento lateral inicial. Se aplican los mismos criterios de calificación que para el anterior.
3. Toca el cono con el centro de gravedad bajo y una posición atlética (1 punto): las rodillas dobladas, los pies separados, todo el cuerpo (es decir, el centro de gravedad) baja para tocar el cono, no solo la mano (para que el tiempo no se pierda al pararse o cambiar la posición de deslizamiento, si el niño demuestra un centro de gravedad bajo y una postura atlética, pero no toca el cono, el punto también puede otorgarse). Si la habilidad motora se demuestra una de las veces, se puede otorgar un punto (es decir, no es necesario toque ambos conos con la posición atlética para obtener el punto), el punto NO se otorga: si el niño toca el cono sin una posición atlética (por ejemplo, se dobla en la cintura para tocar el cono pero las piernas se mantienen rectas).

#### Captura de la pelota (1 punto)

1. Atrapa la pelota sin atraparla contra el cuerpo (1 punto): La pelota se atrapa limpiamente con 1 o 2 manos. No se usa el cuerpo para evitar que la bola caiga al suelo. Si la pelota se cae bajo cualquier circunstancia, el punto se pierde (por ejemplo, incluso si el niño deja caer la pelota debido a que no anticipa el lanzamiento). EXCEPCIÓN: si el lanzamiento del evaluador fue incorrecto y fue la única causa de que se cayera el balón, el intento se anula y el niño debe iniciar el CAMSA nuevamente desde el principio.

#### Lanzamiento con la mano (1 punto)

1. Realiza el lanzamiento por encima de la cabeza para golpear el objetivo (1 punto): La bola golpea al objetivo, el brazo viene por detrás y la mano va por encima del hombro. Si usa un lanzamiento de brazo lateral también obtendrá el punto (por ejemplo, lanzamientos de béisbol o cricket).
2. Transfiere el peso y rota el cuerpo para ayudar al lanzamiento (1 punto): el brazo y los hombros siguen la trayectoria de la bola una vez que se ha soltado, el cuerpo gira sobre las caderas y los hombros, las piernas se encuentran ligeramente separadas y el peso se transfiere de la pierna trasera a pierna delantera para ayudar a lanzar, todo el cuerpo permanece bajo control y bien equilibrado.

#### Skip (2 punto)

1. Realiza correctamente el patrón de salto-paso-salto-paso (1 punto): la pierna delantera se alterna.
2. Utiliza los brazos adecuadamente (1 punto): Alterna brazos y piernas, la posición del brazo contribuye al equilibrio.



#### Salto con un pie (2 punto)

1. Contacta solo 1 pie en cada aro (1 punto): El mismo pie en cada aro.
2. Salta solo una vez en cada aro y no toca los aros (1 punto): no toca ninguno de los aros, no hay saltos pequeños adicionales para mantener el equilibrio entre los aros.

#### Lanzamiento con el pie (2 punto)

1. Acercamiento suave para golpear la pelota entre los conos (1 punto): la pelota es golpeada entre los conos o la pelota golpea uno de los conos, el patrón de carrera es continua, el acercamiento es rápido, suave y sin interrupción para hacer contacto con la pelota.
2. Paso alargado en el último paso antes del impacto (1 punto): el pie que no patea se sienta deliberadamente para ayudar a la precisión de la patada, la longitud del paso final antes de que se asiente el pie es más largo que los pasos anteriores durante el acercamiento a la pelota.

Anexo II:

Instrumento de evaluación para CAMSA

Fecha del test: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ Lugar de realización: \_\_\_\_\_

Evaluador 1: \_\_\_\_\_

Evaluador 2: \_\_\_\_\_

ID del niño: \_\_\_\_\_

		Repeticiones:					
1. Salto con los dos pies juntos	3 saltos con los pies juntos dentro de los aros						
	Ningún salto adicional y ningún contacto con los aros						
2. Desplazamiento	Cuerpo y pies alineados lateralmente cuando se deslizan en una dirección						
	Cuerpo y pies están alineados lateralmente cuando se desliza en la dirección opuesta						
	Toca el cono con el centro de gravedad bajo y posición atlética						
3. Recepción	Atrapa la pelota (sin caídas)						
4. Lanzamiento con la mano	Utiliza el brazo para golpear el objetivo						
	Transfiere el peso y rota el cuerpo						
5. Skipping	Realiza patrón correcto de salto-paso						
	Utiliza apropiadamente los brazos y las piernas, utilizando los brazos para equilibrarse						
6. Salto con un pie	Aterrizo con el mismo pie en cada aro						
	Salta una vez en cada aro						
7. Lanzamiento con la pierna	Realiza un acercamiento suave para golpear la pelota hacia el objetivo						
	Realiza la última zancada alargada antes del impacto						
<b>Total :</b>							

Anexo III:

Interpretación de los

	Insuficiente	En progreso	Suficiente	Excelente
<b>Niñas (medición en segundos)</b>				
8 años	<15	15 a 20	21	>21
9 años	<16	16 a 21	22	>22
10 años	<17	17 a 22	23	>23
11 años	<17	17 a 22	23 a 24	>24
12 años	<18	18 a 33	24 a 25	>25
<b>Niños (medición en segundos)</b>				
8 años	<16	16 a 21	22 a 23	>23
9 años	<17	17 a 22	23	>23
10 años	<17	17 a 22	23 a 24	>24
11 años	<18	18 a 23	24 a 25	>25
12 años	<18	18 a 24	25 a 26	>26

Nota. Adaptado de "Canadian Assessment of Physical Literacy. Manual for Test Administration" Healthy Active Living and Obesity Research Group. Second Edition. 2017

*Anexo IV:*

<b>Componente 1</b> Puntuación del tiempo	<b>+</b>	<b>Componente 2</b> Puntuación De la habilidad	<b>=</b>	<b>(Mejor puntuación del componente 1 + componente 2)/2.8</b>
(de 1 a 14 puntos)		(de 1 a 14 puntos)		(10 puntos)