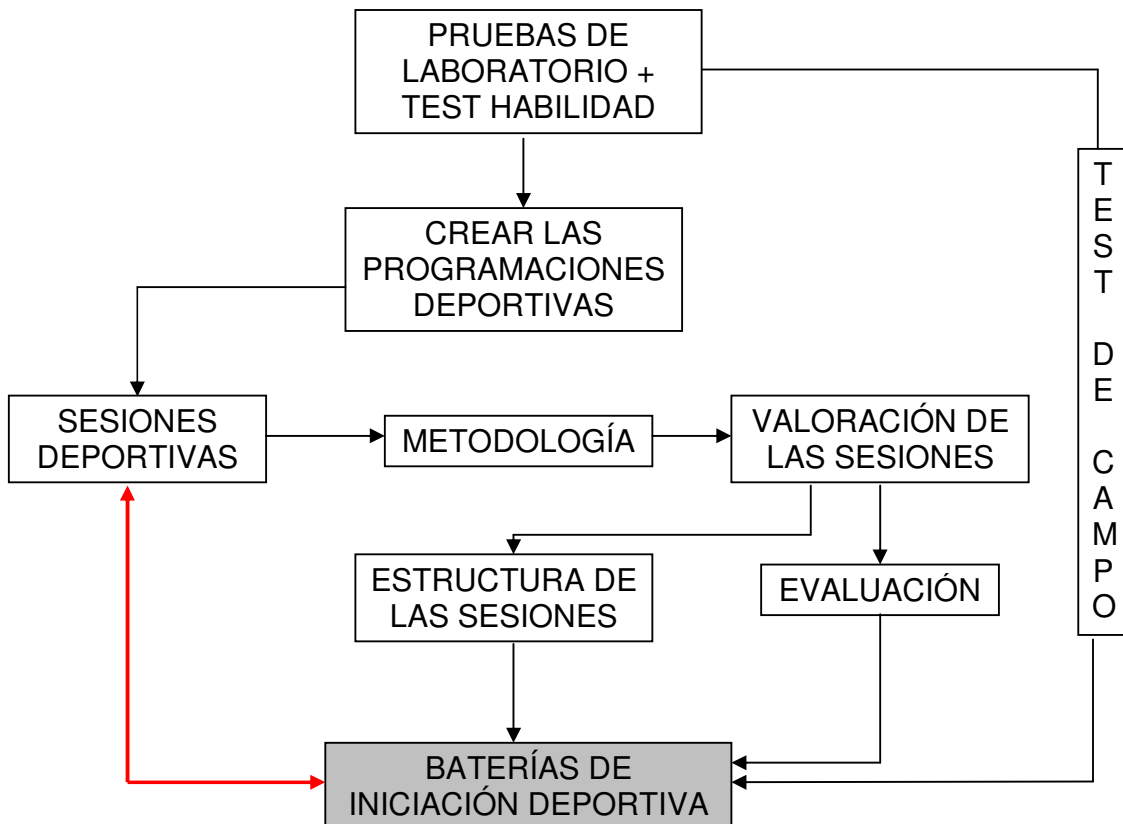


2.3 Evaluación Deportiva-Motora Inicial

Como se ha comentado anteriormente, el primer paso consiste en realizar una serie de pruebas médicas, ergométricas, cineantropométricas y de fuerza en el laboratorio (además del previo examen cardiológico), hallando así la condición física desde una perspectiva médico-deportiva. Para completar este “examen inicial”, es necesario conocer también su competencia psicomotriz, tanto en el medio acuático como en seco. Por esto motivo se proponen dos evaluaciones diagnósticas iniciales mediante las cuales se obtienen datos referidos a las habilidades motrices de cada usuario en cada medio trabajado. Esta sistemática inicial ha sido desarrollada para este trabajo, mostrando fácil aplicabilidad y utilidad, pero necesita una depuración metodológica que nos indique su validez y fiabilidad.

Con este sistema se facilita la formación de los grupos, la creación de los niveles y la necesidad de incorporar clases individuales de natación y atenciones personalizadas en multiactividad.

El mecanismo de funcionamiento y coordinación entre los diferentes aspectos médicos y deportivos viene definido en el siguiente gráfico.

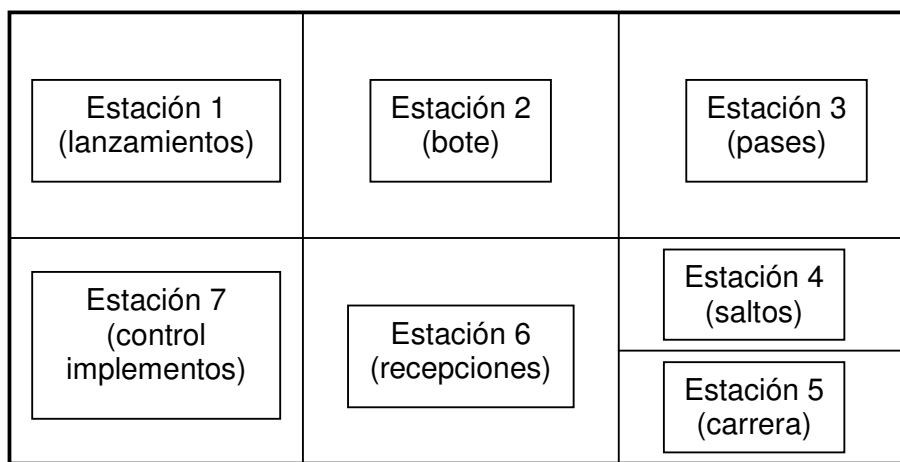


Para la evaluación de habilidades motrices en el medio seco, creamos una prueba de nivel inicial sencilla mediante la cual y en una sola sesión, fuésemos capaces de valorar a 35 usuarios, de los cuales 25 comprenderían la muestra de nuestro estudio.

Antes de comenzar a diseñar cada prueba del test, definimos las habilidades que queríamos medir. Éstas debían darnos la información necesaria para agrupar a los usuarios por niveles, por lo que nuestro test debía ajustarse al máximo a la realidad. Pero a la vez, debía servirnos para saber desde donde partir en las programaciones anuales, por lo que era importante que nos aportaran información veraz sobre las necesidades que cada uno tenía, para poder ir trabajándolas a lo largo del año. Las habilidades que creímos que mejor cumplían estas dos características fueron las siguientes:

- Lanzamiento
- Bote
- Pase
- Salto
- Carrera
- Recepción
- Control de implementos

Creamos pues 17 ejercicios que los alumnos deberían ir completando a lo largo de 7 postas o estaciones, cada una de las cuales se centraba en una de las habilidades a medir, quedándose el circuito de la siguiente manera:



Distribución de las estaciones.

Tras cada ejercicio, el evaluador anotaba la puntuación obtenida, que podía oscilar entre los siguientes rangos:

EJECUCIÓN	PUNTUACIÓN
CORRECTO autónomo	9 – 10
CORRECTO con ayuda	7 – 8
INCORRECTO autónomo	5 – 6
INCORRECTO con ayuda	3 – 4
INCORRECTO OTROS	1 – 2

Evaluación de la prueba inicial.

Como decimos, los ejercicios fueron planteados para obtener una información del nivel inicial de cada alumno, y por las características de la población que los realizó y la gran variabilidad de nivel que en ésta existe, éstos ejercicios fueron muy sencillos y básicos, subiendo de nivel ligeramente en ciertos momentos, para que los usuarios con mayor habilidad motriz, fuesen capaces de demostrárnosla. Así pues los ejercicios fueron los siguientes:

- **Descripción de la sesión:**

DESCRIPCIÓN TEÓRICA
<p><u>Estación 1: lanzamientos</u></p> <ol style="list-style-type: none">1. 2 manos hacia arriba y cogerla2. 2 manos desde la nuca3. 2 manos desde el pecho4. 1 mano desde atrás (tipo lanzamiento de balonmano)
<p><u>Estación 2: bote</u></p> <ol style="list-style-type: none">5. Bote en parado (bote innato, “como les salga”)6. Bote a una mano tras mostrarles un ejemplo7. Bote mientras andan8. Bote mientras corren
<p><u>Estación 3: pases</u></p> <ol style="list-style-type: none">9. Pase con el pie al monitor con balón parado10. Pase con el pie al monitor cuando éste les pasa la pelota11. Conducir el balón de cono a cono con los pies12. Pasar con la mano al monitor tipo “saque mano baja” de voleibol
<p><u>Estación 4: saltos</u></p> <ol style="list-style-type: none">13. Saltar con los pies juntos hacia arriba14. Saltar con los pies separados
<p><u>Estación 5: carrera</u></p> <ol style="list-style-type: none">15. Carrera (sin obstáculos) de cono a cono
<p><u>Estación 6: recepciones</u></p> <ol style="list-style-type: none">16. Por parejas, uno frente al otro, pasarse la pelota con la mano e intentar cogerla sin que se caiga.
<p><u>Estación 7: control de implementos</u></p> <ol style="list-style-type: none">17. Ir de cono a cono con un churro en las manos conduciendo una pelota de playa

La prueba de nivel inicial en el medio acuático resultó más compleja que la anterior. Los objetivos eran similares a los del test de habilidades motrices para la multiactividad, pero nos encontramos con diversos problemas. Uno de ellos y el más determinante fue la poca experiencia previa que los componentes del grupo de investigación teníamos con este tipo de población en el agua. Esto hacía que situaciones que normalmente nos planteábamos en nuestras clases habituales de educación física, nos resultaran muy difíciles de asimilar con este tipo de población. Además, el hecho de realizar esta segunda prueba en un medio no habitual, como es el agua, también nos generó múltiples dudas e inquietudes. Preguntas como ¿si no tocan fondo tendrán miedo?, ¿este ejercicio será muy complicado si lo hacen flotando?, ¿se hundirán si realizan lo siguiente? se nos planteaban continuamente y nos dificultaron muy mucho la confección de este segundo test.

Finalmente, en lugar de crear un test como hicimos en la pista polideportiva, creamos una lista de habilidades que creímos básicas, de manera que con ella delante, íbamos anotando los aspectos que observábamos durante una sesión de natación dedicada a los diferentes estilos.

Éste registro de ocurrencias nos ayudó a formar los grupos por niveles y también a conocer el nivel inicial con el que partíamos y debíamos comenzar a programar, ya que, además del nivel técnico, los observadores debían fijarse en otros aspectos igual de importantes, como son el nivel de flotación, de coordinación acuática, existencia de miedo al agua o al contacto con zonas sensibles (ojos, boca y oídos), autonomía en los vestuarios, etc.

La lista de ocurrencias que debíamos anotar fue la siguiente:

- Movimientos piernas espalda
- Movimientos brazos espalda
- Problemas en la coordinación entre pies y brazos
- Nado espalda completo
- Movimientos piernas crol
- Movimientos brazos crol
- Problemas en la coordinación entre pies y brazos
- Nado crol completo
- Movimientos piernas braza

- Movimientos brazos braza
- Problemas en la coordinación entre pies y brazos
- Nado braza completo
- Posición dorsal
- Posición ventral
- Flotación ventral
- Flotación dorsal
- Autonomía en vestuarios

Así pues, tras pasar tanto el test de habilidades motrices en seco como en medio acuático, nos encontramos con mucha información ya categorizada por las características de los métodos de observación utilizados, y se formaron los grupos por nivel alcanzado y así poder programar de un modo correcto.

La organización de los grupos de muestra del estudio quedó de la manea siguiente:

ORGANIZACIÓN DEPORTIVA GRUPAL	
MULTIACTIVIDAD (Atletismo, Baloncesto, Balonmano, Voleibol y Fútbol)	NATACIÓN
Iniciación	Iniciación
Aprendizaje	Aprendizaje
Perfeccionamiento	Perfeccionamiento

Organización deportiva

Una vez que comenzamos a trabajar con dichos alumnos observamos que a pesar de haber hecho los grupos de nivel basándonos en su grado madurativo, es decir en su edad biológica, ésta se acercaba mucho a la edad cronológica de los participantes. De todos modos, este hecho no se debe generalizar y hemos de evitar hacer grupos por edad cronológica, ya que a pesar de que la mayoría de los usuarios de una misma edad tenga un nivel más o menos parecido, bien es cierto que hay casos en los que esta regla no se ajusta a la realidad, y sería un gran fallo el tratar a estos usuarios con y como al resto de sus compañeros.

- **Objetivos deportivos**

Los objetivos deportivos que nos planteamos en la práctica en relación a los deportes que trabajamos consistieron en:

Natación

Iniciación:

- Fomentar la confianza de los usuarios con los monitores para favorecer la intervención
- Perder el miedo al agua
- Familiarizarse con el contacto del agua en las zonas sensibles del cuerpo
- Adaptar de forma correcta las dos fases de la respiración en el medio acuático.
- Vivenciar y dominar la flotación según varíen las condiciones externas.
- Aprender las diferentes formas de desplazamientos en el agua.
- Experimentar y profundizar en la técnica de piernas y brazos del estilo de crol.
- Favorecer la creación de hábitos higiénicos saludables (cambio de ropa antes y después de la actividad, importancia de la hidratación, ir al baño...)

Aprendizaje

- Fomentar la confianza de los usuarios con los monitores para favorecer la intervención
- Aprender la técnica básica de piernas en el estilo de crol
- Coordinar la respiración junto con el movimiento de piernas de crol.
- Introducir el movimiento aislado de los brazos en la técnica de crol.
- Asociar el movimiento de brazos junto con la respiración.
- Conjugan las piernas, brazos y respiración de la técnica de crol.
- Iniciar a los alumnos en la técnica y vivencia de la apnea.
- Favorecer la creación de hábitos higiénicos saludables (cambio de ropa antes y después de la actividad, importancia de la hidratación, ir al baño...)

Perfeccionamiento

- Fomentar la confianza de los usuarios con los monitores para favorecer la intervención
- Profundizar en la técnica básica de piernas en el estilo de crol
- Coordinar la respiración junto con el movimiento de piernas de crol de forma fluida.
- Afianzar el movimiento aislado de los brazos en la técnica de crol.
- Mejorar la coordinación del movimiento de brazos junto con la respiración.
- Perfeccionar el trabajo conjunto de las piernas, brazos y respiración de la técnica de crol.
- Aprender la técnica del buceo.
- Introducir la técnica básica de piernas en el estilo de espalda.
- Favorecer la creación de hábitos higiénicos saludables (cambio de ropa antes y después de la actividad, importancia de la hidratación, ir al baño...)

MULTIACTIVIDAD

Atletismo

- Fomentar la confianza entre el grupo y los monitores.
- Evaluar el nivel de resistencia general de los usuarios.
- Motivar mediante el juego la realización de actividades aeróbicas duraderas.
- Concienciar de la importancia del calentamiento.
- Favorecer la creación de hábitos higiénicos saludables (cambio de ropa antes y después de la actividad, importancia de la hidratación, ir al baño...).
- Fomentar la cohesión de grupo entre los usuarios.

Baloncesto

Iniciación

- Fomentar la confianza entre el grupo y los monitores.
- Favorecer la creación de hábitos higiénicos saludables (cambio de ropa antes y después de la actividad, importancia de la hidratación, ir al baño...).
- Fomentar la cohesión de grupo entre los usuarios.
- Conocer y manipular los materiales que influyen en la práctica del baloncesto.
- Familiarizarse con el terreno de juego y las líneas y elementos que lo componen.
- Asimilar y ejecutar de forma correcta la mecánica del bote con las características de la pelota de baloncesto.
- Emplear el pase como mecanismo de progresión alternativo al bote
- Valorar de manera autónoma el momento oportuno para realizar los lanzamientos.

Aprendizaje

- Fomentar la confianza entre el grupo y los monitores.
- Favorecer la creación de hábitos higiénicos saludables (cambio de ropa antes y después de la actividad, importancia de la hidratación, ir al baño...).
- Fomentar la cohesión de grupo entre los usuarios.
- Reconocer y manipular los materiales que influyen en la práctica del baloncesto.
- Familiarizarse e identificar el terreno de juego y las líneas y elementos que lo componen.
- Perfeccionar la mecánica del bote con las características de la pelota de baloncesto.
- Emplear el pase en sus diversas formas como mecanismo de progresión alternativo al bote.
- Valorar de manera autónoma el momento oportuno para realizar los lanzamientos desde diferentes posiciones.
- Desarrollar la empatía necesaria para identificar la posición ventajosa de un compañero.

- Resolver situaciones en superioridad numérica

Perfeccionamiento

- Fomentar la confianza entre el grupo y los monitores.
- Favorecer la creación de hábitos higiénicos saludables (cambio de ropa antes y después de la actividad, importancia de la hidratación, ir al baño...).
- Fomentar la cohesión de grupo entre los usuarios.
- Reconocer y manipular los materiales que influyen en la práctica del baloncesto.
- Identificar el terreno de juego y las líneas y elementos que lo componen.
- Automatizar la mecánica del bote con las características de la pelota de baloncesto introduciendo la reglamentación de “pasos”
- Emplear el pase en sus diversas formas como mecanismo de progresión y búsqueda de situaciones ventajosas de superioridad alternativas al bote.
- Desarrollar la percepción espacial para buscar espacios libres en el ataque
- Conocer y nombrar las diferentes opciones en el ataque del jugador con balón (tiro, desmarque con balón o pase)
- Reconocer la posición ventajosa de un compañero con respecto a la propia.
- Resolver situaciones en superioridad e igualdad numérica
- Experimentar situaciones de juego real.

Balonmano

Iniciación

- Afianzar la confianza entre el grupo y los monitores.
- Favorecer la creación de hábitos higiénicos saludables (cambio de ropa antes y después de la actividad, importancia de la hidratación, ir al baño...).
- Fomentar la cohesión de grupo entre los usuarios.

- Conocer y manipular los materiales que influyen en la práctica del balonmano.
- Familiarizarse con el terreno de juego y las líneas y elementos que lo componen.
- Transferir los conocimientos adquiridos del bote en el baloncesto al bote en balonmano.
- Asimilar y ejecutar de forma correcta la mecánica del pase con las características de la pelota de balonmano.
- Emplear el pase como mecanismo de progresión principal.
- Familiarizarse con la mecánica del lanzamiento en balonmano

Aprendizaje

- Afianzar la confianza entre el grupo y los monitores.
- Favorecer la creación de hábitos higiénicos saludables (cambio de ropa antes y después de la actividad, importancia de la hidratación, ir al baño...).
- Fomentar la cohesión de grupo entre los usuarios.
- Reconocer y manipular los materiales que influyen en la práctica del baloncesto.
- Familiarizarse e identificar el terreno de juego y las líneas y elementos que lo componen.
- Perfeccionar la mecánica del pase con las características de la pelota de balonmano
- Que los alumnos / as sean capaces de emplear el pase en sus diversas formas como mecanismo de progresión principal.
- Desarrollar la empatía necesaria para identificar la posición ventajosa de un compañero en situaciones de juego adaptado.
- Resolver situaciones en superioridad numérica
- Familiarizarse con la mecánica del lanzamiento en balonmano incidiendo de manera específica en la puntería

Perfeccionamiento

- Afianzar la confianza entre el grupo y los monitores.
- Favorecer la creación de hábitos higiénicos saludables (cambio de ropa antes y después de la actividad, importancia de la hidratación, ir al baño...).
- Fomentar la cohesión de grupo entre los usuarios.
- Identificar los materiales que influyen en la práctica del baloncesto.
- Conocer el terreno de juego y las líneas y elementos que lo componen.
- Automatizar la mecánica del pase y recepción en todas sus variantes dentro del balonmano
- Emplear el pase en sus diversas formas como mecanismo de progresión y búsqueda de situaciones ventajosas de superioridad.
- Conocer y nombrar las diferentes opciones en el ataque del jugador con balón (lanzamiento, desmarque con balón o pase)
- Desarrollar la percepción espacial para buscar espacios libres en el ataque
- Reconocer la posición ventajosa de un compañero con respecto a la propia.
- Resolver situaciones en superioridad e igualdad numérica
- Experimentar situaciones de juego real.

Fútbol

Iniciación

- Afianzar la confianza entre el grupo y los monitores.
- Favorecer la creación de hábitos higiénicos saludables (cambio de ropa antes y después de la actividad, importancia de la hidratación, ir al baño...).
- Fomentar la cohesión de grupo entre los usuarios.
- Conocer y manipular los materiales que influyen en la práctica del fútbol.
- Familiarizarse con el terreno de juego y las líneas y elementos que lo componen.
- Practicar la conducción del balón por medio del pie.

- Comprender y aplicar la mecánica del lanzamiento como mecanismo de consecución de objetivos (gol) para la futura transferencia al pase.

Aprendizaje

- Afianzar la confianza entre el grupo y los monitores.
- Favorecer la creación de hábitos higiénicos saludables (cambio de ropa antes y después de la actividad, importancia de la hidratación, ir al baño...).
- Fomentar la cohesión de grupo entre los usuarios.
- Reconocer y manipular los materiales que influyen en la práctica del fútbol.
- Familiarizarse e identificar el terreno de juego y las líneas y elementos que lo componen.
- Practicar la conducción del balón por medio del pie estableciendo diferentes trayectorias y cambios de dirección.
- Que los alumnos / as sean capaces de identificar el pase como alternativa a la conducción en el desplazamiento.
- Realizar de forma correcta lanzamientos desde diferentes distancias buscando un objetivo en concreto.
- Resolver situaciones en superioridad numérica
- Desarrollar la empatía necesaria para identificar la posición ventajosa de un compañero en situaciones de juego real.

Perfeccionamiento

- Afianzar la confianza entre el grupo y los monitores.
- Favorecer la creación de hábitos higiénicos saludables (cambio de ropa antes y después de la actividad, importancia de la hidratación, ir al baño...).
- Fomentar la cohesión de grupo entre los usuarios.
- Identificar los materiales que influyen en la práctica del baloncesto.
- Conocer e identificar el terreno de juego y las líneas y elementos que lo componen.

- Conocer y nombrar las diferentes opciones en el ataque del jugador con balón (lanzamiento, desmarque con balón o pase) y del jugador sin balón (apoyo o desmarque).
- Practicar la conducción, el pase y el lanzamiento en situaciones de juego adaptado y real seleccionando la opción más adecuada en cada momento.
- Desarrollar la percepción espacial para buscar espacios libres en el ataque
- Introducir la acción defensiva como elemento indispensable dentro de la táctica de los deportes de equipo.
- Resolver situaciones en superioridad, igualdad e inferioridad numérica
- Experimentar situaciones de juego real.

- **Contenidos**

Teniendo en cuenta los objetivos planteados anteriormente y las características propias del grupo de población que nos ocupa, podemos agrupar los contenidos de nuestra programación en base a lo siguiente:

Natación

- Conceptuales:
 - Familiarización con el medio acuático
 - La respiración en la piscina
 - La flotación dorsal y ventral
 - Formas de entrar y salir de la piscina
 - La técnica de crol
 - El movimiento del tren inferior
 - Coordinación entre la patada y la respiración
 - El movimiento de brazos
 - Coordinar y relacionar todos los elementos aprendidos
 - La técnica de espalda
 - El movimiento del tren inferior

- Procedimentales
 - Contacto de las zonas sensibles con el medio acuático
 - Experimentación de la ingravidez en el agua en todas sus formas posibles
 - Protocolos necesarios para meternos a la piscina
 - Propulsiones
 - Desplazamientos
 - Saltos
 - Lanzamientos y recepciones
 - La acción de las piernas en la técnica de crol
 - La coordinación entre respiración y patada
 - La acción de los brazos en la técnica de crol
 - El proceso de relación entre brazos, piernas y respiración en el estilo de crol
 - La resistencia aeróbica general a través de la natación
 - La acción de las piernas en la técnica de espalda
- Actitudinales
 - Acatamiento de las normas marcadas por el monitor
 - Respeto a los compañeros y a uno mismo
 - Actitud positiva ante las actividades acuáticas
 - Autocontrol de la intensidad de las tareas ante cargas cada vez más elevadas
 - Higiene personal

Atletismo

- Conceptuales:
 - Conocimiento del nivel de resistencia general de los deportistas dentro de contexto del trabajo diario.
 - El calentamiento como medio de comenzar una actividad física sana.
 - Los estiramientos: elemento indispensable para evitar lesiones
- Procedimentales:

- Participación en los juegos manteniendo la acción durante un tiempo prolongado.
- La acción de calentar de forma coherente antes de cada sesión.
- Actitudinales:
 - Siempre debemos tener presentes las actuaciones que favorezcan la comunicación entre los compañeros y el trabajo en equipo.
 - Respeto a las reglas que marquen los monitores.
 - Concienciación de los hábitos higiénicos saludables necesarios para la práctica de los deportes.

Baloncesto

- Conceptuales
 - El calentamiento como medio de comenzar una actividad física sana.
 - Los estiramientos: elemento indispensable para evitar lesiones
 - Los elementos que conforman el baloncesto: el campo, la canasta y el balón
 - Las reglas del baloncesto
 - El bote
 - El pase
 - La recepción
 - El lanzamiento
 - El rol de ataque y defensa
- Procedimentales
 - El bote como modo principal de desplazamiento
 - Realización de pases de baloncesto. El pase a dos manos
 - La recepción del balón
 - Tiros a canasta. Lanzamientos desde diferentes lugares
 - Los espacios libres. El desmarque para buscar el pase
 - Situaciones de ataque y defensa en superioridad e igualdad numérica

- El partido de baloncesto
- Actitudinales
 - Siempre debemos tener presentes las actuaciones que favorezcan la comunicación entre los compañeros y el trabajo en equipo.
 - Respeto a las reglas que marquen los monitores.
 - Concienciación de los hábitos higiénicos saludables necesarios para la práctica de los deportes.
 - Actitudes positivas hacia el baloncesto y su práctica. Creando afición.

Balonmano

- Conceptuales
 - El calentamiento como medio de comenzar una actividad física sana.
 - Los estiramientos: elemento indispensable para evitar lesiones
 - Los elementos que conforman el balonmano: el campo, la portería y el balón
 - Las reglas del balonmano
 - El bote
 - El pase
 - La recepción
 - El lanzamiento
 - El rol de ataque y defensa
- Procedimentales
 - El bote. Diferencias entre el bote de baloncesto y el de balonmano
 - Realización de pases de balonmano. El pase a una mano
 - El pase como mecanismo principal de desplazamiento
 - La recepción del balón
 - Tiros a puerta. Lanzamientos desde las diferentes posiciones.
 - Los espacios libres. Opciones ofensivas

- Situaciones de ataque y defensa en superioridad e igualdad numérica
- El partido de balonmano
- Actitudinales
 - Siempre debemos tener presentes las actuaciones que favorezcan la comunicación entre los compañeros y el trabajo en equipo.
 - Respeto a las reglas que marquen los monitores.
 - Concienciación de los hábitos higiénicos saludables necesarios para la práctica de los deportes.
 - Actitudes positivas hacia el balonmano y su práctica. Creando afición.

Fútbol

- Conceptuales
 - El calentamiento como medio de comenzar una actividad física sana.
 - Los estiramientos: elemento indispensable para evitar lesiones
 - Los elementos que conforman el fútbol: el campo, la portería y el balón
 - Las reglas del fútbol
 - El toque y la conducción
 - El pase
 - La recepción
 - El tiro
 - El rol de ataque y defensa
- Procedimentales
 - La conducción como mecanismo principal de desplazamiento
 - La acción del pase para que no nos quiten el balón
 - La recepción del balón
 - Tiros a puerta. Lanzamientos desde las diferentes posiciones.
 - Los espacios libres. Opciones ofensivas
 - Situaciones de ataque y defensa en superioridad e igualdad numérica

- El partido de fútbol
- Actitudinales
 - Siempre debemos tener presentes las actuaciones que favorezcan la comunicación entre los compañeros y el trabajo en equipo.
 - Respeto a las reglas que marquen los monitores.
 - Concienciación de los hábitos higiénicos saludables necesarios para la práctica de los deportes.
 - Actitudes positivas hacia el fútbol y su práctica. Creando afición.

Voleibol

- Conceptuales
 - El calentamiento como medio de comenzar una actividad física sana.
 - Los estiramientos: elemento indispensable para evitar lesiones
 - Los elementos que conforman el voleibol: el campo, la red y el balón
 - Las reglas del voleibol
 - El toque de dedos
 - El toque de mano baja
 - El saque
 - El remate
 - El ataque y la defensa
- Procedimentales
 - Técnica de los toques en voleibol
 - Técnica del saque de seguridad
 - Criterios de selección del toque a realizar
 - Situaciones de juego adaptado
 - Situaciones de juego real
- Actitudinales
 - Siempre debemos tener presentes las actuaciones que favorezcan la comunicación entre los compañeros y el trabajo en equipo.
 - Respeto a las reglas que marquen los monitores.

- Concienciación de los hábitos higiénicos saludables necesarios para la práctica de los deportes.
- Actitudes positivas hacia el voleibol y su práctica. Creando afición.