

Comparación de estilos de enseñanza en educación física



Saúl Villalba Lombarte

Tutor académico: Miguel Chivite Izco

Trabajo fin de grado 2012/2013

4º CCAFDF

INDICE

1. Introducción	3
2. Fundamentación teórica	6
2.1. Estilos de enseñanza	6
2.1.1. Asignación de tareas	10
2.1.2. Descubrimiento guiado	11
2.2. Observación de la ejecución motora	12
2.3. Contenido de la información en la interacción profesor-grupo-tarea	13
3. Metodología	15
3.1. Sujetos	15
3.2. Material utilizado para la realización de este estudio	15
3.3. Procedimiento	17
4. Resultados	22
4.1. Evaluación de los comportamientos motores	23
4.2. Retroinformación docente	33
5. Discusión	38
6. Conclusiones	41
7. Bibliografía	43
8. Anexos	47

1. INTRODUCCIÓN

En la actualidad, la educación es de vital importancia para la sociedad y para enfocarnos hacia un futuro. Este término surge del latín, la cual proviene de dos palabras “Educatio” cuyo significado es hacia afuera y del verbo “Ducere” que significa guiar junto al sufijo “-cion” que es sinónimo de “Acción”. Posteriormente, la palabra física proviene del griego, es decir, de la unión de la palabra “physis que se entiende como naturaleza y el sufijo “-ica” que significa ciencia.

Según la Real Academia Española, nos habla de educación como acción o efecto de educar o crianza, enseñanza y doctrina que se da a los niños y a los jóvenes, que entendido en términos de educación física se define como conjunto de disciplinas y ejercicios encaminados a lograr el desarrollo y perfección corporales.

También podemos encontrar otras definiciones al hablar de educación como el proceso de acción sobre el individuo a fin de llevarlo a un estado de madurez que lo capacite para enfrentar la realidad de manera consciente, equilibrada y eficiente, y para actuar dentro de ella como ciudadano participante y responsable (Nerici 1985).

Según Piéron (citado por Cuéllar Moreno & Delgado Noguera, 2000) se conoce que la educación física posee una gran parte de conocimientos cuyo valor radica en establecer medios más juiciosos, adaptarlos al alumnado y permitir una enseñanza más significativa. Son tantas las variables que influencian su enseñanza que tornan su estudio extremadamente complejo. La enseñanza adecuada depende más de competencias que de conocimientos.

Por lo tanto, la educación física se convierte en una pedagogía de las conductas motrices, en la medida que trata de optimizar o mejorar las conductas motrices de los educados. El profesor de educación física se convierte en un experto observador de las conductas motrices de sus alumnos, y una vez catalogadas y sistematizadas, trata de sugerir o plantear las situaciones motrices que provocan la optimización de las

conductas observadas en función de un determinado proyecto pedagógico y de aquello que sea de mayor interés y congenien para la persona afectada (Lagardera 2006).

Se considera la Educación Física como Área de la escolaridad preocupada por las conductas motrices de los alumnos (Parlebas 1976).

Otros autores como Sánchez Buñuelos (1996) nos hablan de que la educación física puede contemplarse como un concepto amplio que trata de desarrollo y la formación de una dimensión básica del ser humano, el cuerpo y su motricidad. Dimensión que no se puede desligar de los otros aspectos de su desarrollo, evolución-involución. Por lo tanto, no se debe considerar que la educación física está vinculada exclusivamente a unas edades determinadas ni tampoco a la enseñanza formal de una materia en el sistema educativo, sino que representa la acción formativa sobre unos aspectos concretos a través de la vida del individuo, es decir, constituye un elemento importante del concepto de educación física continua de la persona.

La educación física difiere del resto de áreas en cuanto a su objeto de estudio, constituyéndose el cuerpo y el movimiento como ejes fundamentales e indisolubles de su proceder (Corrales, 2009).

Tras estas definiciones, como futuro docente se valora y se entiende la educación física como la acción de educar al ser humano a partir del trabajo de sus habilidades y capacidades motrices con el objeto de enseñar los valores sobre los que se fundamenta la actividad física.

Al hablar de educación física nos acercamos a la relación profesor-alumno, es decir, cómo se acerca el profesor al alumno y cuáles son las técnicas y métodos para cumplir con sus expectativas. Para ello, el docente debe basarse en todos los canales de transmisión: auditivo, cinestésico-táctil y visual. Esta información puede tener diferentes intenciones según el objetivo del profesor: descriptiva donde se le recuerda al alumno las acciones que se han descrito anteriormente; comparativa informando entre varias acciones y analizando tanto los aspectos positivos y aspectos negativos;

evaluativa donde se valora con intención de corregir la acción; explicativa donde se profundiza en el conocimiento de la acción; prescriptiva con la intención de eliminar acciones que se alejan del objetivo del docente y afectiva realizando una valoración subjetiva, es decir, refuerzo positivo o negativo.

Al hablar de los canales de transmisión anteriores, debemos nombrar el feedback o la retroalimentación como un componente de crucial importancia para el desarrollo del sujeto, este consiste en analizar la acción realizada por el alumno, observar sus comportamientos para informar ayudando a modificarlos o consolidarlos.

Al introducirnos más a fondo en la educación física, llegamos a un término planteado por el autor Muska Mosston (1982), el cual es el punto de controversia, éste nos habla de la cantidad de información, material, ideas y programas que reciben los profesores de educación física que les hacen crear dudas a la hora de impartir las clases. Estas dificultades llevaron a realizar una clasificación a partir de diferentes parámetros según la relación alumno-profesor y teniendo en cuenta el protagonismo que adquiere cada uno en las diferentes momentos de la enseñanza. Estos son los denominados estilos de enseñanza.

Gracias a la formación como futuro graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte se puede estudiar y comprender muchos aspectos relacionados con la educación física y el deporte, como puede ser la optimización del rendimiento, salud, gestión etc. Pero el tema sobre el cual se va a basar este trabajo de fin de grado es la educación, es un tema muy interesante pues es la base para el progreso de las personas. Un docente es el mejor educador que puede tener un niño en esas edades ya que enseña aspectos de vital importancia que le servirán en su futuro, hay que decir que un educador siempre es un enseñador, pero un enseñador no siempre es un educador, es por ello que un docente cumplirá la misión de educador y enseñador. Además, el rol que adquieren los profesores en las aulas es de gran importancia para la formación de la juventud, por ello, a partir de los fundamentos teóricos aprendidos y las prácticas realizadas en diferentes colegios y con gran diversidad de personas, se va a realizar este trabajo centrándose en este tema.

2. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

2.1. Estilos de enseñanza

La educación en el aula puede darse de diversas formas según la relación que adquiera el alumno y el profesor, esto es los estilos de enseñanza.

Los estilos de enseñanza surgieron de la necesidad de identificar y poner en claro la estructura del comportamiento docente. Se concibe este comportamiento como un puente tendido entre la estructura de la materia y la estructura del aprendizaje. También hace referencia a una estructura independiente de las propias idiosincrasias y que se define a partir de la relaciones E-A-O, es decir, enseñanza, aprendizaje y objetivos, esta relación se presenta siempre como una unidad concebida dentro de la unidad pedagógica (Mosston, 1986).

Muska Mosston (1986) clasifica los estilos de enseñanza de la diferente manera:

- **Estilo A: Mando directo**
- **Estilo B: Enseñanza basada en la tarea**
- **Estilo C: Enseñanza recíproca**
- **Estilo D: Autoevaluación**
- **Estilo E: Inclusión**
- **Estilo F: Descubrimiento guiado**
- **Estilo G: Resolución de problemas**
- **Estilo H: Programa individualizado**
- **Estilo I: Alumnos iniciados**
- **Estilo J: Autoenseñanza**

Mosston (1986) afirma que según el momento en el que se tomen las decisiones, podemos clasificar las intervenciones en tres grupos: Pre-impacto, impacto, post-impacto donde los tres grupos unidos forman la anatomía de cada estilo.

- *Fase pre-impacto*: En esta fase se toman las decisiones previas a la clase, donde se tiene en cuenta aspectos como los objetivos de la actividad, el estilo de enseñanza más adecuado, qué contenidos van a proponerse, qué actividades se van a realizar, dónde y cómo se va a realizar la enseñanza etc.
- *Fase impacto*: En esta fase se toman las decisiones durante la sesión teniendo en cuenta aspectos como la ejecución basada en las decisiones tomadas en la fase pre-impacto.
- *Fase post-impacto*: En esta fase se toman las decisiones tras la sesión, es decir, la evaluación por parte del docente, para ello se realizará la observación y análisis de la ejecución del alumno dándole el correspondiente feedback para la mejora de dicha ejecución.

ESTILO / DECISIONES	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
Pre-impacto	P	P	P	P	P	P	P	P	A	A
Impacto	P	A	e	A	A	P/A	A/P	A/P	A/P	A
Post-impacto	P	P	o	A	A	P/A	A/P	A/P	A/P	A

Figura1. Relación fase pre-impacto/ impacto/ post-impacto en los diferentes estilos de enseñanza

La relación entre la fase pre-impacto, impacto, post-impacto junto a los diferentes estilos de enseñanza de Mosston se puede ver en el cuadro anterior (figura 1.) donde se puede observar que en los primeros estilos de enseñanza la mayoría de las decisiones las toma el profesor: si observamos el estilo A o mando directo podemos ver

que todas las decisiones las toma el profesor, gradualmente estas decisiones van trasladándose al alumno hasta el punto en el que en el estilo J o estilo de autoenseñanza todas las decisiones son tomadas por el alumno. También podemos observar la línea de color rosa entre el estilo E o inclusión y el estilo F o descubrimiento guiado, esta es la barrera cognitiva o también llamado umbral de descubrimiento que Festinger (Citado por Ruiz Munuera, Perelló Talens, Caus Pertegaz & Ruiz Munuera, 2003), lo nombra como una perturbación o irritación cognitiva que crea la necesidad de buscar una solución para erradicarla, es decir, cuando aparece crea una necesidad de buscar una solución para erradicarla, induce al proceso de indagación que conduce al descubrimiento.

Otros autores como Sicilia Camacho y Delgado Noguera (2002) hablan de estilo de enseñanza como una forma que posee las relaciones didácticas entre las características del proceso de enseñanza-aprendizaje y las relaciones afectivas que tome el profesor. Clasifican los estilos de enseñanza de la siguiente manera:

- **Estilos tradicionales**

- Mando directo
- Mando directo modificado
- Asignación de tareas

- **Estilos de enseñanza que fomentan la individualización**

- Individualización por grupos (Niveles o intereses)
- Enseñanza modular
- Programas individuales
- Enseñanza programada

- **Estilos de enseñanza que posibilitan la participación del alumno en la enseñanza.**

- Enseñanza recíproca
- Grupos reducidos
- Micro enseñanza

- **Estilos de enseñanza que propician la sociabilidad**
 - o Trabajo en grupos
- **Estilos de enseñanza que comportan la implicación cognoscitiva directa del alumno en su aprendizaje.**
 - o Descubrimiento guiado
 - o Resolución de problemas
- **Estilos de enseñanza que estimulan la creatividad**
 - o Libre exploración

Este trabajo se va a centrar en dos estilos de enseñanza muy diferentes uno del otro en función de la relación alumno-profesor, estos dos estilos de enseñanza son Asignación de tareas y Descubrimiento guiado, son dos estilos donde la toma de decisiones varía en las diferentes fases de la ejecución vistas anteriormente. La elección de estos dos estilos se debe a que son los que más diferencia tienen entre sí para realizar sesiones de vallas y velocidad. El hecho de evitar el estilo de enseñanza como Resolución de problemas o Libre exploración se debe a que no se podía utilizar para conseguir el objetivo de que realicen correctamente la técnica del paso de vallas y de velocidad, ya que la divergencia de estos últimos los plantea como de mayor dificultad de aplicación en la enseñanza de las citadas técnicas.

2.1.1. Asignación de tareas

Trujillo (Citado por Corrales, 2009) afirma que en la Asignación de tareas la técnica de enseñanza utilizada es la Instrucción directa y usa tareas definidas, usando la repetición bajo el mando del docente, que tiene un papel de control, disciplina y responsable de la evaluación, que está centrada en el resultado final. La Asignación de tareas disminuye el tiempo de aprendizaje de las habilidades, y permite mejorar el tiempo útil de práctica y atender a grandes grupos de alumnos.

Se afirma que este estilo establece una nueva realidad, ofreciendo nuevas condiciones de aprendizaje y logrando una serie de objetivos diferentes. Un grupo de objetivos está relacionado estrechamente con la ejecución de tareas, y otro grupo está orientado al desarrollo de la persona en su rol dentro del estilo (Mosston, 1986).

En este estilo de enseñanza, el profesor debe tomar todas las decisiones en la fase pre-impacto, es decir, explica lo que se debe hacer antes de realizar la práctica, para ello da la explicación durante los dos o tres episodios primeros, después se designa el estilo con un nombre para situarlo en la sesión, esto último se engloba en la fase impacto donde observa a los alumnos. En la fase post-impacto el profesor debe ofrecer feedback individual, en el caso de que haya varios alumnos realizando mala ejecución, el docente debe repetir la explicación. Para cumplir dicho estilo de enseñanza, el docente no debe buscar alternativas a la ejecución ni fomentar la indagación a otras formas de ejecución por parte del alumno ya que la acción es cerrada y solo tiene una posibilidad de ejecución, para ello da feedback a cada alumno pues conoce los errores individuales gracias a la observación y análisis.

2.1.2. Descubrimiento guiado

El profesor plantea una situación problema con la que genera la disonancia cognitiva, espera las respuestas de los alumnos y mediante un proceso convergente les hace llegar a la forma correcta de realizar la tarea; el alumno busca la solución por tanteo, es decir, el objetivo del docente es que los alumnos se orienten hacia una solución única y consigan llegar a ella. El profesor reconduce el avance mediante nuevas situaciones problema, nunca da soluciones. A la hora de hablar de este estilo de enseñanza, debemos atender a la pregunta ¿Qué clase de cosas pueden descubrir las personas? (Mosston, 1978).

La esencia de este estilo es una relación particular entre el profesor y el alumno, el primero plantea una serie de problemas en las tareas que se están ejecutando para que el segundo las resuelva. El profesor debe esperar las respuestas y no intervenir, salvo en casos necesarios y sólo para dar sugerencias, jamás da la respuesta, y una vez obtenida ésta del alumno, la refuerza. (Martínez, 2003).

En este estilo de enseñanza, la fase pre-impacto consiste en determinar la secuencia de pasos a seguir, el profesor debe estudiar la actividad realizada e investigar sobre las preguntas que les realizará a sus alumnos, para ello durante la fase de impacto el docente intenta que el propio alumno busque la solución de sus problemas y espera el tiempo necesario la respuesta en la ejecución. Durante la fase post-impacto, el docente da pistas o pautas para ayudar al alumno a encontrar la técnica buscada mediante un feedback positivo y reforzador manteniendo un clima de aceptación y paciencia. Para cumplir correctamente con el estilo de enseñanza de Descubrimiento guiado el docente no debe ser el protagonista y no debe dar nunca las soluciones de la ejecución ya que el alumno tiene que investigar de forma individual, es decir, pensar en cómo realizar la técnica que se busca sin la necesidad de que el docente le diga cómo hay que hacerlo, para ello solamente da información sin tomar decisiones finales y sin realizar una valoración subjetiva de la ejecución del alumno.

2.2. Observación de la ejecución motora

Toda la información obtenida sobre el comportamiento de los alumnos fue recogida mediante metodología observacional. La observación del cuerpo es una tarea compleja y muy laboriosa. La transcripción de las características espaciales y temporales, la elaboración sistemática de códigos distintivos de las diferentes clases de movimientos observados y la obtención de construcciones globales de la conducta del practicante son cuestiones que el investigador cinésico-motor aborda cuando emprende estudios observacionales sobre comunicación no verbal, ergonomía, actividad deportiva (Anguera, 1999).

La metodología observacional despliega toda su potencialidad en el estudio de las actividades deportivas como se realiza en este estudio. Las múltiples variables que concurren en la competición motriz, la interacción que se producen entre ellas y la dificultad de controlar las variables contextuales, nunca idénticas de una situación a otra, recomiendan su empleo. La metodología observacional abre las puertas a la descripción y análisis de las dinámicas sociomotrices desde la lógica de la investigación científica. (Gorospe Egaña, Hernández Mendo, Teresa Anguera & Martínez de Santos, 2005). La metodología y técnicas utilizadas en investigación observacional tienen una característica común: sólo observamos y registramos una muestra del comportamiento de los individuos. Así, el error muestral surge como resultado de observar tan solo una fracción de todas las ocasiones posibles. Ello forma parte de la estimación de la precisión de los datos registrados mediante la observación sistemática (Blanco Villaseñor, Castellano Paulis, Hernández Mendo, 2000).

A la hora de hablar sobre la observación de la ejecución motora, también se debe hacer referencia a la definición que hace Anguera (1999) sobre el gesto regulador, que lo nombra como aquel signo que sirve para controlar y encadenar los momentos de intercambio comunicativo entre los docentes y los discentes. Son signos que necesitan una respuesta o un feedback rápido del/los emisores. Con esto se quiere hacer referencia a los gestos que tienen como objetivo la mejora de la técnica intentando evitar la repetición de los errores realizados.

2.3. Contenido de la información en la interacción profesor-grupo-tarea

La retroinformación es un término planteado por Brawn & Pickford (2013) que se define como la información que da el docente a sus alumnos en el momento de impartir las clases, es decir, todo enunciado comentado a los alumnos con una intención determinada. A la hora de analizar la retroinformación que se comenta en cada sesión, se realiza a través de los contenidos de la información en la interacción profesor-grupo-tarea (Florence, Dawance & Renard, 1991) dividiendo las frases en las siguientes posibilidades:

1. Comunicación que describe la tarea.

- 1.1. Simple enunciado: Simple enunciado de la acción a realizar o del objetivo que se espera alcanzar. Ejemplo: “Vamos a realizar carrera”, “Vamos a buscar formas de pasar la valla”.
- 1.2. Enunciado conteniendo los criterios: Esta es una comunicación que contiene una prescripción técnica concerniente a la forma del movimiento y a una modalidad de acción. Ejemplo: “¿Cómo llevas la rodilla?”, “Tienes que echar el cuerpo adelante”
- 1.3. Puesta en evidencia de criterios: Aquí el o los criterios son reforzados e introducidos por un término que suscita la atención. Ejemplo: “Acuérdate donde llevas los brazos”, “Atención, no bajéis la pierna de ataque”.
- 1.4. Normas cuantitativas: Comunicación que expresa bien el número, bien la duración de la ejecuciones. Ejemplo: “Vamos a realizar cinco series”, “El ejercicio que busca la pierna de batida lo realizaremos durante quince minutos”.

2. Comunicación que le dan sentido a la acción.

- 2.1. Anuncio del objetivo específico: Esta es una comunicación que precisa el objetivo psicomotor y no la acción a efectuar. Ejemplo: “Bajar la pierna rápido te servirá para seguir corriendo”, “Si no utilizas brazos, es posible que te descontroles”.
- 2.2. Recuerdo del objetivo específico: Reformulación más precisa del objetivo enunciado al inicio de la sesión. Ejemplo: “No entres tan de frente, lateral al suelo”, “Los brazos no los lleves tan encogidos, relájalo más”
- 2.3. Justificación teórica: Estas con las informaciones que ponen la tarea en relación con experiencias anteriores o posteriores, o incluso con acontecimientos externos a la clase de educación física. Ejemplo: “Tienes que pasar la pierna como si fueras a darle con la pierna”, “Tienes que hacerlo como antes, utilizando brazos”.

3. Comunicación que estimulan la acción

- 3.1. Incitación a la acción: Se trata de una comunicación que apunta a tocar la afectividad del alumno, que suscita su deseo de hacer lo más y lo mejor posible. Ejemplo: “Venga muy bien”, “Esta vez mucho mejor”.
 - 3.2. Señal de partida: Comunicación que lanza a la ejecución de la tarea. Ejemplo: “Venga va”, “Venga comenzamos ya”
4. Inclasificables: Esta categoría comprende todas las comunicaciones que no puedan entrar en ninguna otra categoría precedente. Ejemplo: “Eh”, “Atendedme”.

3. METODOLOGÍA

3.1. Sujetos

Tras varias semanas analizando las diferentes clases y cursos del colegio O.D. Sto. Domingo de Silos, para la realización de este estudio se pudo escoger entre numerosos grupos de E.S.O. y Bachillerato debido al amplio abanico que ofrece este centro. Finalmente se escogió a dos clases de tercero de educación secundaria obligatoria (E.S.O.), la justificación de la elección de estas dos clases se debe a la similitud con respecto en el número de alumnos y la forma previa con la que se ha trabajado con estos alumnos en los años anteriores en las clases de educación física del centro. Cada clase tiene 28 alumnos con una edad media de 15 ± 1 años, el hecho de que el alumnado no tuviera la misma edad se debe a que en ambas clases se daban los casos de adolescentes repetidores, aspecto que no influyó a la hora de la realización de este estudio.

3.2. Material utilizado para la realización de este estudio

Todas las sesiones fueron realizadas en las instalaciones del colegio O.D. Sto. Domingo de Silos. Además de que todos los materiales utilizados para la correcta realización de este estudio fueron del propio centro.

Para la realización de este estudio, se necesitó una tabla para cuantificar los datos obtenidos de los alumnos, para ello se utilizó una tabla realizada con Microsoft Word 2007 para cada sesión impartida, esta fue utilizada para la recogida de datos del análisis de los alumnos seleccionados, en esta tabla se anotaron todas las conductas representativas descritas posteriormente de cada sesión.

SESIÓN Nº	Actividad 1				Actividad 2				Actividad 3				Actividad 4				Actividad 5			
Alumnos	C1	C2	C3	C4																
Sujeto 1	X	X	X		X	X			X	X				X	X	X				
Sujeto 2	X	X				X			X					X	X					
Sujeto 3	X				X	X					X			X		X				
Sujeto 4	X		X						X					X	X					
Sujeto 5	X				X	X	X			X				X	X					
Sujeto 6			X				X		X	X				X	X					
Sujeto 7	X		X		X	X	X		X	X				X	X	X	X			
Sujeto 8	X				X				X						X					

Figura 2. Ejemplificación de una tabla utilizada durante la primera sesión de vallas en Asignación de tareas.

Como podemos ver (figura 2.), en la primera columna se encontraban los nombres de todos los alumnos. En las columnas donde se nombraba la actividad, se apuntaba con una X las conductas básicas que los alumnos realizaban incorrectamente, para ello detrás estaban apuntadas las conductas de cada actividad.

Al realizar las sesiones con diferentes estilos de enseñanza (Asignación de tareas y Descubrimiento guiado) ha sido necesario recoger la información verbal que daba a los alumnos. Se barajó numerosas variantes, como una grabadora de video para observar el comportamiento del docente o una grabadora de voz donde el docente solo comentaba la situación que le ha parecido necesaria para apuntar o aquella acción o movimiento donde el alumno no cumplió con las expectativas de la técnica del paso de vallas o técnica de velocidad. Al final se utilizó una grabadora (Orange Daytona) para justificar que estaba realizando correctamente la impartición de los diferentes estilos de enseñanza, para ello se grabó la duración completa de cada uno de las sesiones impartidas. Para finalizar estos datos fueron procesados a un documento de Microsoft Word 2007.

3.3. Procedimiento

Para la realización de este estudio se impartieron cinco clases, cuya temática era el atletismo, más concretamente la velocidad y las vallas, este número se debe a la organización que el centro tenía para el tercer cuatrimestre en la educación secundaria obligatoria, cuyo objetivo era mejorar de forma progresiva la técnica de la velocidad y la técnica en el paso de vallas. Estas cinco clases se impartieron durante un mes, dejando un día extra por si hiciera falta cambiar alguna fecha para alguna sesión debido a actos escolares o las inclemencias del tiempo. La forma con la que se ha impartido las sesiones en ambas clases se diferencia en los estilos de enseñanza utilizados, en una clase se utilizó un estilo más cerrado, Asignación de tareas; mientras que en la otra clase se utilizó un estilo donde los alumnos debían pensar más e indagar para la mejora de sus errores en la técnica, este estilo es el Descubrimiento guiado.

De forma previa a la realización del estudio, se redactó las cinco sesiones y los ejercicios que se iban a realizar en cada una de ellas, el objetivo fue realizar una progresión de los ejercicios con la intención de lograr una mejora en la técnica de los alumnos donde se empezara con ejercicios básicos y aspectos técnicos concretos y se finalizara en ejercicios que buscaban una técnica más global y completa, englobando así todos aquellos aspectos de los ejercicios anteriores para su correcta realización. Posteriormente, se redactaron las conductas representativas de cada actividad para valorar y anotar los errores básicos de los alumnos, estas conductas eran anotadas en una tabla comentada anteriormente (figura 2.) donde se analizó a ocho sujetos de cada clase elegidos tras una observación previa los días anteriores. El hecho de escoger ocho alumnos se debió a la intención de escoger datos más precisos de los alumnos, pues en el caso de analizar todos los alumnos de cada clase podría haber dificultado la recogida de datos, por ello el número de alumnos se cerró en un grupo reducido. Las conductas representativas de cada sesión fueron:

SESIÓN 1

Tarea 1

1. No busca con la pierna de ataque la valla.
2. No pasa la pierna de ataque por encima de la valla.
3. No utiliza brazos.

Tarea 2

1. No pasa la pierna de apoyo horizontal a la valla.
2. No adelanta la pierna de apoyo tras apoyar la pierna de ataque.
3. No utiliza brazos.

Tarea 3

1. No lleva el brazo a la pierna contraria.
2. No estira la pierna de ataque.
3. No adelanta la pierna de apoyo tras apoyar la pierna de ataque.
4. No pasa la pierna de apoyo horizontal a la valla.

Tarea 4

1. No lleva el brazo a la pierna contraria.
2. No estira la pierna de ataque.
3. No adelanta la pierna de apoyo tras apoyar la pierna de ataque.
4. No pasa la pierna de apoyo horizontal a la valla.

SESIÓN 2

Tarea 1

1. No utiliza brazos al correr.
2. No aprovecha la zancada.
3. Lleva el cuerpo inclinado.
4. Realiza movimiento de cabeza.

Tarea 2

1. Tarda en reaccionar a la señal.
2. No realiza salida explosiva.
3. Tiene que realizar un apoyo hacia atrás para salir.

SESIÓN 3

Tarea 1

1. No lleva el brazo a la pierna contraria.
2. No estira la pierna de ataque.
3. No adelanta la pierna de apoyo tras apoyar la pierna de ataque.
4. No pasa la pierna de apoyo horizontal a la valla.

Tarea 2

1. No lleva el brazo a la pierna contraria.
2. No estira la pierna de ataque.
3. No adelanta la pierna de apoyo tras apoyar la pierna de ataque.
4. No pasa la pierna de apoyo horizontal a la valla.

SESIÓN 4

Tarea 1

1. No se centra en la carrera.
2. No realiza correctamente el ejercicio dinámico.
3. Tiene que desacelerar de forma continua para pasar por los conos.
4. No realiza sprint (Máxima velocidad).

Tarea 2

1. No aprovecha la zancada.
2. No utiliza brazos.
3. No realiza salida reactiva.

SESIÓN 5

Tarea 1

1. No lleva el brazo a la pierna contraria.
2. No estira la pierna de ataque.
3. No adelanta la pierna de apoyo tras apoyar la pierna de ataque.
4. No pasa la pierna de apoyo horizontal a la valla.

Posteriormente, estas conductas representativas fueron evaluadas teniendo en cuenta la ponderación técnica donde se da un valor a los errores en relación a la importancia del error, esta valoración se realizó mediante una reunión de tres especialistas en el campo del atletismo, concretamente por un atleta practicante de este deporte durante quince años, un entrenador nacional especializado en el ámbito de velocidad nombrado por la R.F.E.A y entrenador nacional especializado en las modalidades de saltos y velocidad por la R.F.E.A. Esta ponderación sirvió para valorar los errores realizados desde el punto de vista de especialistas en el ámbito del atletismo y así poder obtener datos más significativos con respecto las dos clases de estilos de enseñanza.

SESIÓN N°	Actividad 1				Actividad 2				Actividad 3				Actividad 4				Actividad 5			
	C1	C2	C3	C4																
Alumnos																				
Sujeto 1	3	3	2		3	1			2	3				3	1	3				
Sujeto 2	3	3				1			2					3	1					
Sujeto 3	3				3	1					1		2		1					
Sujeto 4	3		2						2				2	3						
Sujeto 5	3				3	1	2			3			2	3						
Sujeto 6			2					2		2	3			2	3					
Sujeto 7	3		2		3	1	2		2	3			2	3	1	3				
Sujeto 8	3				3				2					3						

Figura 3. Ejemplificación de una tabla tras realizar la ponderación técnica a los datos obtenidos

En la comparación de vallas se realizó cinco posibles resultados con respecto a los errores del alumnado: Mejora total, para aquellos alumnos que a lo largo de las tres sesiones obtuvieron una mejora entre las tres; mejora parcial, para aquellos que en una comparación obtuvieron una mejora en la técnica y en otra comparación cometieron el mismo número de errores sin existencia de mejora ni empeora; mejora/retroceso, aquellos que al comparar los dos posibles cambios, mejoraron técnicamente en una comparación pero empeoraron en otra; retroceso parcial, alumnos que en una comparación empeoraron técnicamente y en otra comparación no hubo mejora ni empeora; retroceso total, alumnos que empeoraron en las tres sesiones impartidas.

A la hora de analizar las sesiones de velocidad, hubo un ligero cambio debido al número de las clases impartidas con respecto a la sesiones basadas en la técnica de vallas, como se puede observar solo hay dos clases técnicas de velocidad por lo que el número de categorías fue reducido a tres posibilidades: Mejora, aquellos alumnos que obtuvieron una mejora entre ambas sesiones; Igual, aquellos alumnos que al comparar las dos clases de velocidad cometieron el mismo número de errores sin obtener ninguna mejora ni empeora en su técnica; Retroceso, todo aquellos que han cometido más errores entre las diferentes sesiones;. Dos clases son pocas para realizar un análisis de investigación de forma representativa, pero como se redacta, el objetivo de este estudio es la familiarización con las técnicas de investigación y una posible orientación hacia donde se podría encaminar una valoración entre diferentes estilos de enseñanza.

Con respecto al análisis de la retroinformación docente, se puede analizar mediante numerosas herramientas como podría ser con la intención perseguida por el docente (Afectiva, comparativa, descriptiva, evaluativa, explicativa, prescriptiva), pero observando los datos, se llegó a la conclusión de que se puede sacar mayor beneficio con la interacción profesor-grupo-tarea redactada anteriormente de Florence et al. (1991), es por ello que cada frase fue clasificada según el contenido de la información, para su posterior análisis con los datos obtenidos.

4. RESULTADOS

Antes de comenzar el trabajo de campo o resultados, se tiene que decir que esta investigación es una muestra poco representativa con intención de familiarización e introducción a la investigación de la docencia sin tener en cuenta aspectos detalladamente técnicos, es por ello que tras los datos obtenidos mediante el análisis de los errores comunes en la técnica de velocidad y vallas, junto a la ponderación técnica de la importancia de dichos errores y las frases que muestran el comportamiento del docente en cada uno de los estilos de enseñanza (Asignación de tareas y Descubrimiento guiado) no se pueden sacar conclusiones específicas sino conocer una ligera tendencia hacia dónde se encaminarían los resultados y orientaciones con respecto a las diferencias obtenidas.

Como se ha nombrado anteriormente, se divide la investigación en varias partes, las cuales van a proporcionar una serie de datos, donde aquellos más llamativos y característicos son comentados y discutidos.

4.1. Evaluación de los comportamientos motores

A la hora del análisis en la evaluación de los comportamientos motores de las sesiones impartidas mediante los diferentes estilos de enseñanza, se encuentran algunas diferencias entre ambas.

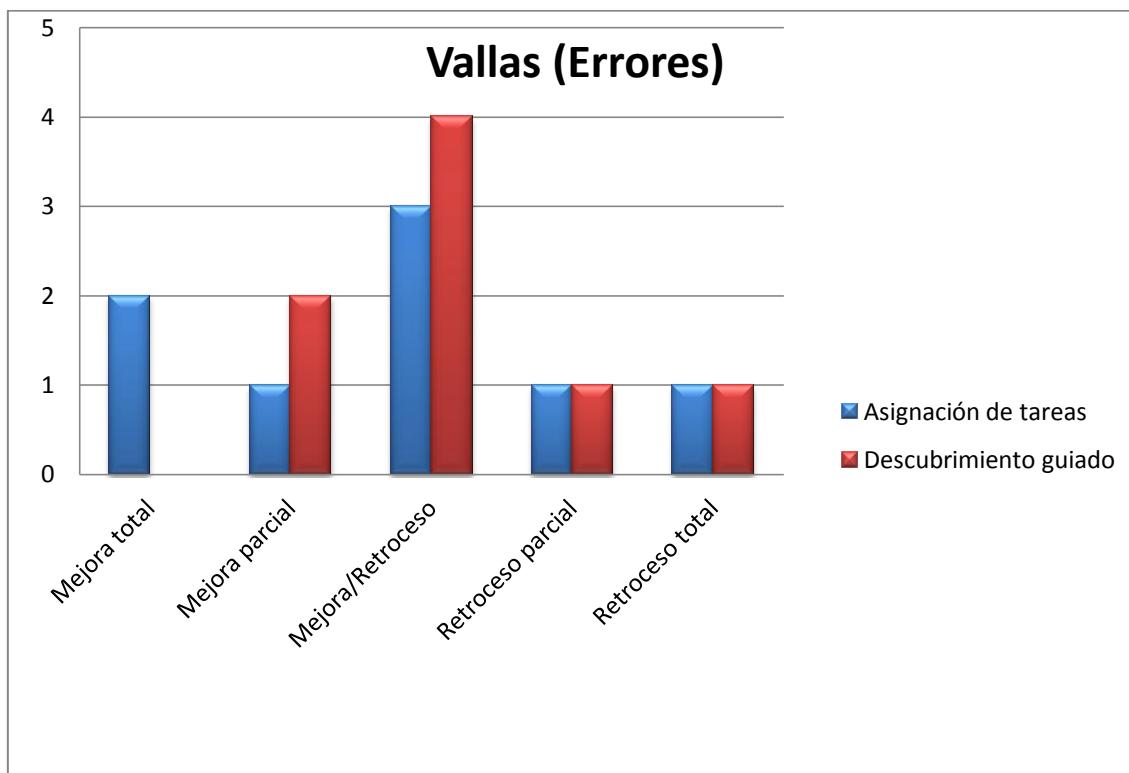


Figura 4. Comparación de las diferencias técnicas en los alumnos entre ambos estilos de enseñanza durante las sesiones de vallas.

Se puede ver (figura 4.) una gran diferencia en la categoría “Mejora total” en el cual dos alumnos realizaron las dos mejoras técnicas posibles en las clases de Asignación de tareas frente a ninguno en la clase con el estilo Descubrimiento guiado. Con respecto a alumnos que no obtuvieron ni mejora ni retroceso a lo largo de las tres sesiones de vallas se ve que ocurrió con cuatro alumnos de Descubrimiento guiado frente a tres de Asignación de tareas, estos datos son los más altos tanto en un estilo como en el otro. A la hora de ver las categorías que hablan de una bajada del nivel técnico “Retroceso total” “Retroceso parcial”, no existen diferencias, pues en ambos estilos hubo un alumno.

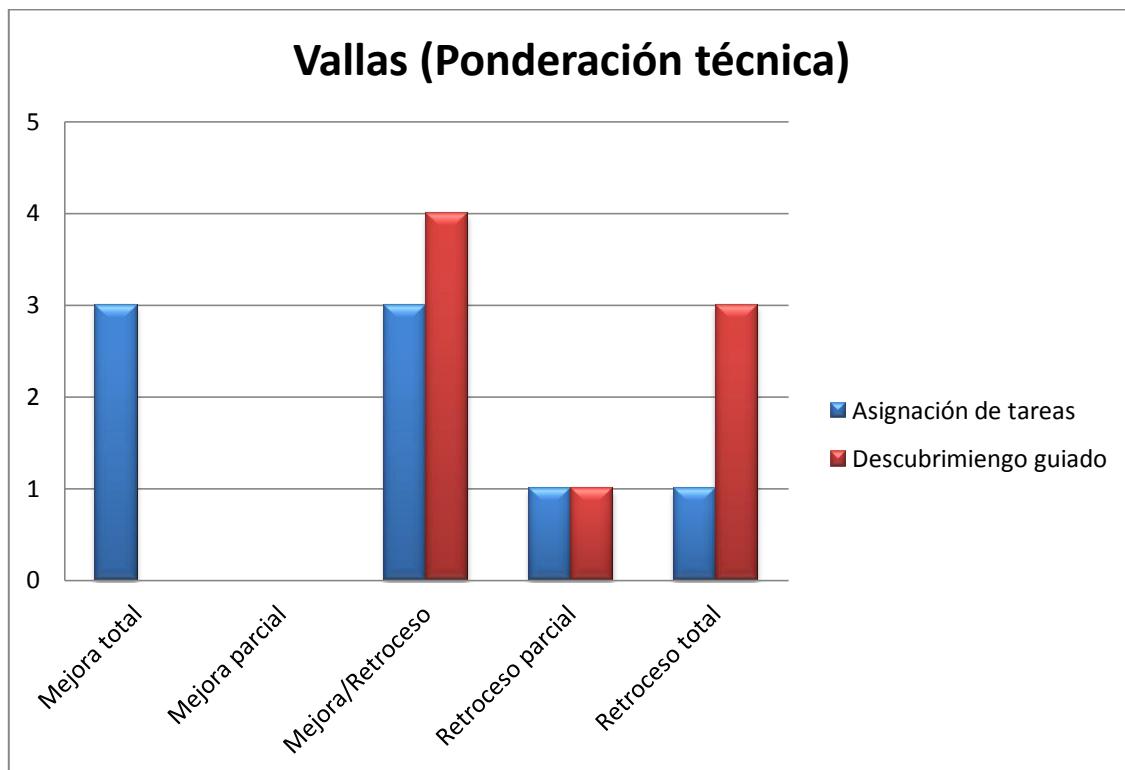


Figura 5. Comparación de las diferencias técnicas en los alumnos entre ambos estilos de enseñanza durante las sesiones de vallas tras la ponderación técnica.

Tras el análisis de los datos obtenidos tras la evolución teniendo en cuenta la ponderación técnica de la importancia de los errores realizados (figura 5.) vemos claras diferencias e igualdades con respecto la tabla anterior (figura 4.). En la categoría “Mejora total” donde en el estilo Asignación de tareas hubo tres alumnos frente a ninguno de Descubrimiento guiado. Los datos más elevados se encuentran a su vez igual que en la tabla anterior (figura 4.), en la categoría “Mejora/Retroceso” donde se obtuvieron los mismos resultados, cuatro alumnos de Descubrimiento guiado frente a tres de asignación de tareas. Un dato característico es que ninguno de los alumnos en ambos estilos de enseñanza no realizó una mejora solo, en la categoría “Mejora parcial”.

VALLAS	Errores		Ponderación técnica	
	Media	%	Media	%
Asignación de tareas	4,17	47,69	9,17	45,40
Descubrimiento guiado	2,71	33,63	6,00	33,54

Figura 6. Medias y porcentajes de los errores y ponderación técnica en ambos estilos de enseñanza en la sesiones de vallas.

Sin embargo, sin comparamos el promedio de errores de ambas clases (figura 6.) vemos que en Asignación de tareas los alumnos realizaron más fallos que en Descubrimiento guiado, concretamente 4,17 errores frente a 2,71 en el segundo estilo, hay una diferencia de 14,06% entre ambas, dato que ocurre parecido en la ponderación técnica de la importancia de los errores ya que en Asignación de tareas realizaron errores con un valor de 9,17 puntos de errores frente a 6,00 de Descubrimiento guiado, como se puede ver hay una diferencia entre ambas de 11,86 %, dato parecido al número de errores entre ambos estilos de enseñanza.

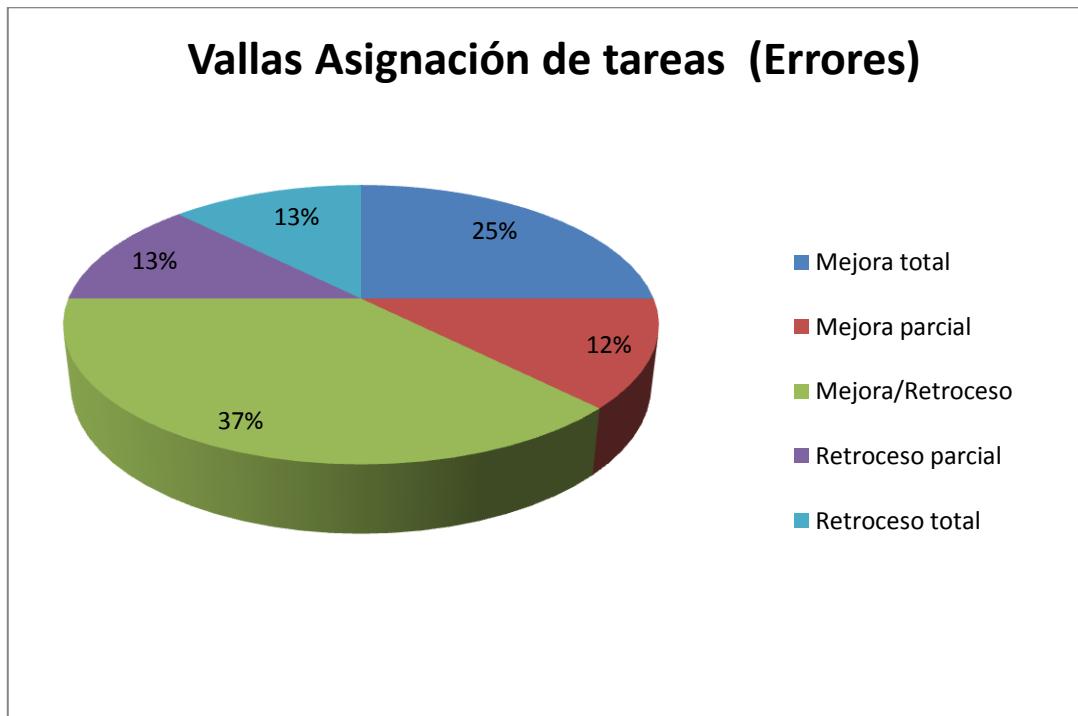


Figura 7. Porcentajes de errores realizados en Asignación de tareas durante las sesiones de vallas.

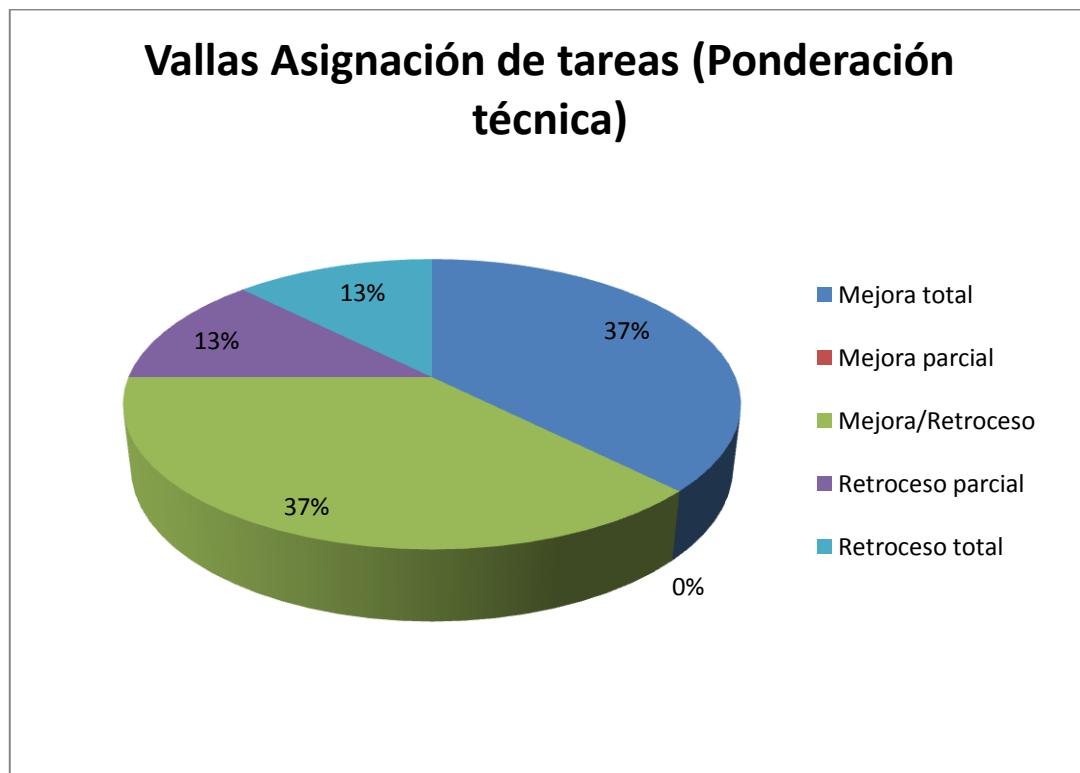


Figura 8. Porcentajes de errores realizados tras la ponderación técnica en Asignación de tareas durante las sesiones de vallas.

A la hora de comparar las mismas sesiones con la diferencia del número de errores en la primera gráfica (figura 7.) frente a la segunda sobre la ponderación técnica o importancia de los errores técnicos en el estilo de Asignación de tareas (figura 8.) encontramos las siguientes diferencias, se observa que los datos más relevantes son en la categoría “Mejora total”, donde en la tabla de suma de los errores, el 25% obtuvo mejora en todo, pero este dato ha aumentado al 37% a la hora de valorar la importancia de los errores. En la categoría “Mejora parcial” hubo un descenso notable entre ambas gráficas donde en la suma de errores podemos encontrar 12% del alumnado frente al 0% en la ponderación técnica.

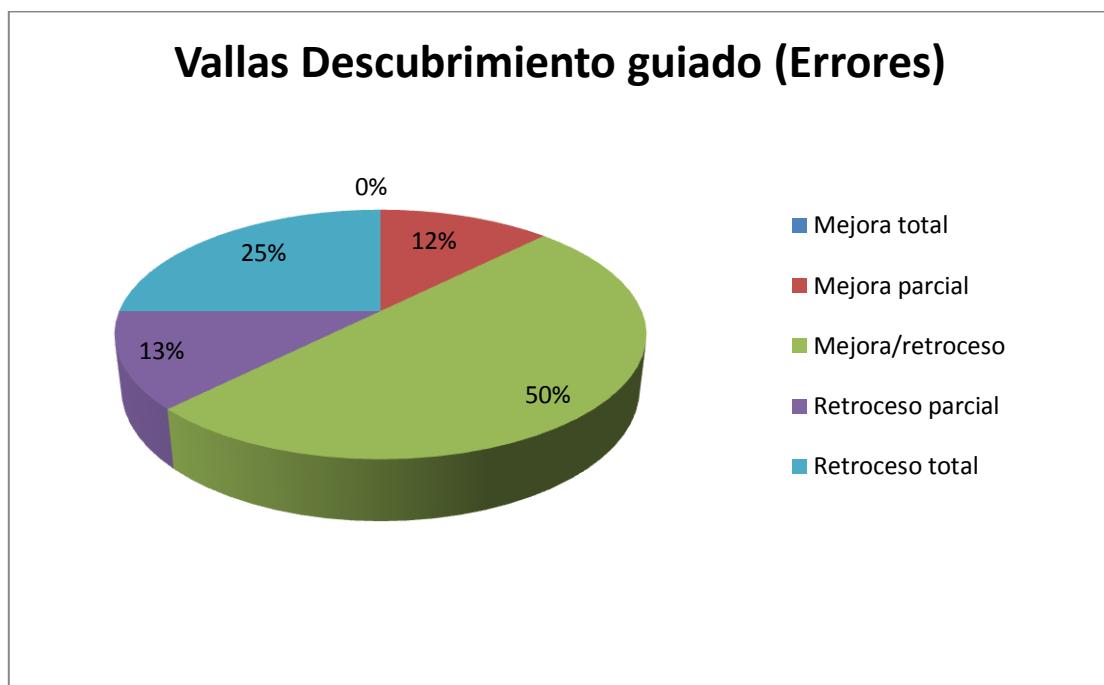


Figura 9. Porcentajes de errores realizados en Descubrimiento guiado durante las sesiones de vallas.

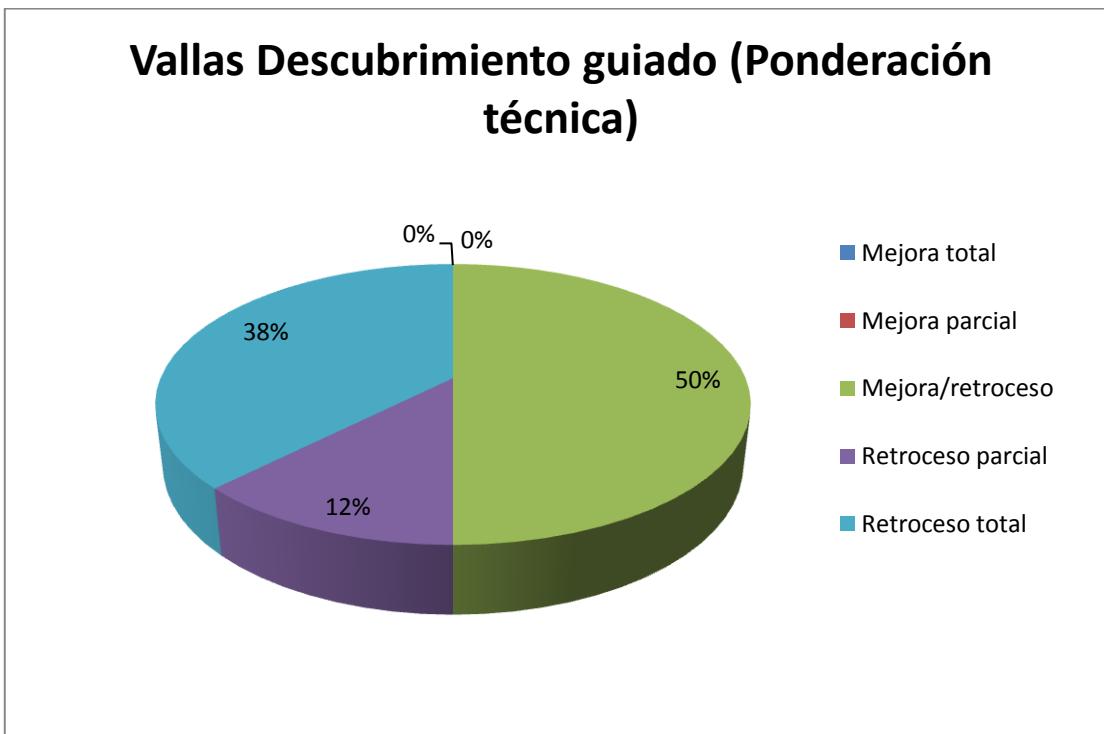


Figura 10. Porcentajes de errores realizados tras la ponderación técnica en Descubrimiento guiado durante las sesiones de vallas.

En el estilo Descubrimiento guiado, en comparación del número de errores (figura 9) y la ponderación técnica de este número de errores (figura 10), también se encuentran diferencias significativas, en la categoría “Retroceso total” se observa que 25% de los alumnos tuvieron retroceso entre las tres sesiones, pero si lo comparamos con la tabla de la ponderación técnica, vemos que dada la importancia de los errores realizados, sufre un incremento en los alumnos que tuvieron retroceso en todas las sesiones, concretamente el 38%. En la categoría “Mejora parcial” vemos que el 12% de los alumnos realizaron una pequeña mejora en una sesión, frente a ningún alumno en la ponderación técnica.

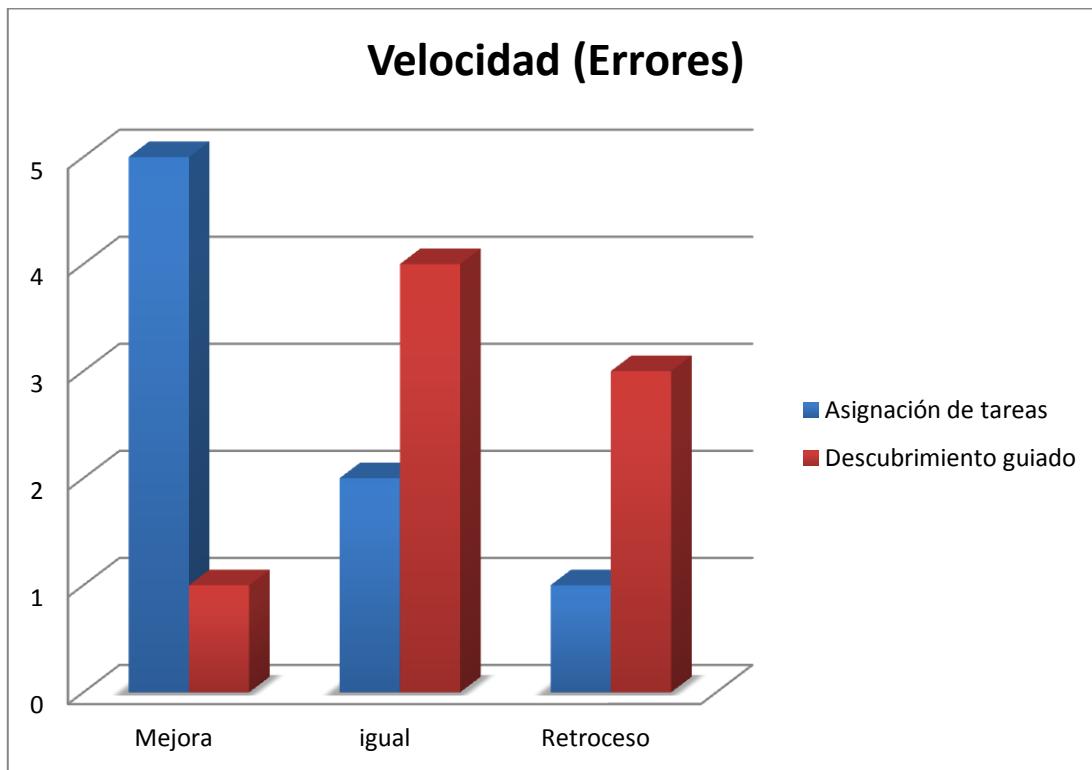


Figura 11. Comparación de las diferencias técnicas en los alumnos entre ambos estilos de enseñanza durante las sesiones de velocidad.

Al comparar el número de errores entre las clases impartidas de velocidad en los diferentes estilos de enseñanza (figura 11.) se puede ver que en la categoría “Mejora” hay grandes diferencias, en el estilo de enseñanza Asignación de tareas se observa que cinco alumnos realizaron mejora frente a un alumno de la clase de Descubrimiento guiado. Con respecto a la categoría “Retroceso” también hay diferencias importantes

entre ambos estilos, pues tres de los alumnos de Descubrimiento guiado obtuvieron retroceso técnico con respecto a un alumno de Asignación de tareas. Esta diferencia ocurre de manera parecida en los alumnos que no tuvieron ni mejora ni retroceso en su técnica ya que entre ambos estilos hay una diferencia de dos alumnos existiendo un valor superior en el estilo de enseñanza de Descubrimiento guiado.

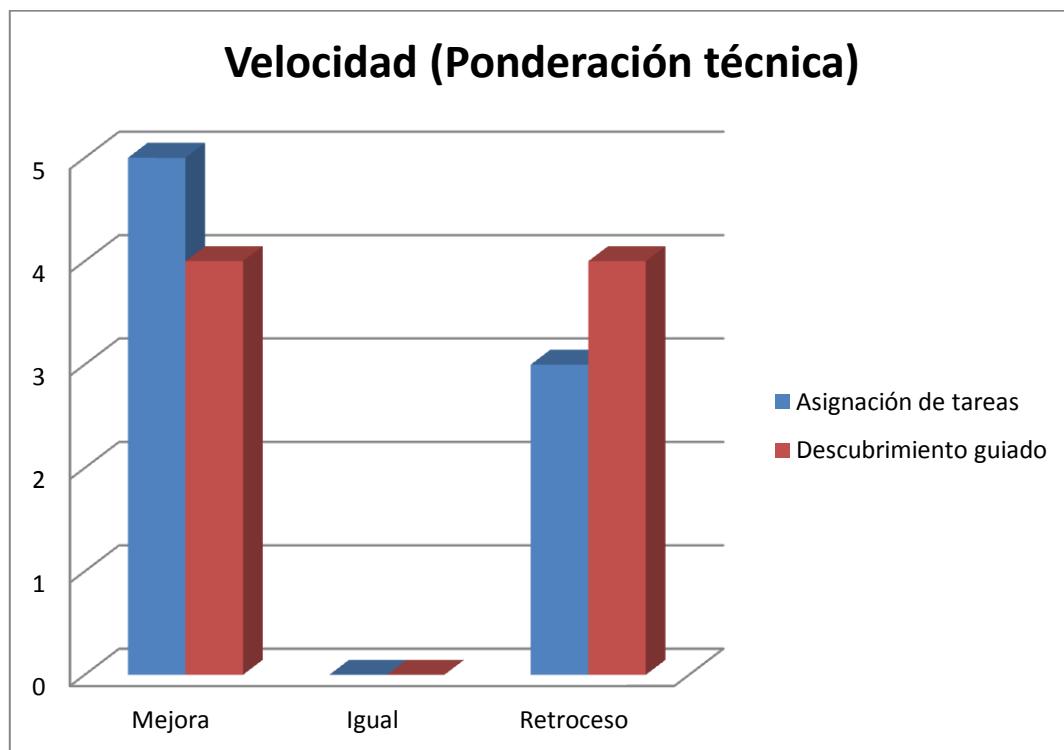


Figura 12. Comparación de las diferencias técnicas en los alumnos entre ambos estilos de enseñanza durante las sesiones de velocidad tras la ponderación técnica.

Cuando se han codificado los datos a través de la ponderación de la importancia de los errores técnicos cometidos (figura 12.), se ve que en Asignación de tareas hay un alumno más que mejora su técnica, dato que ocurre al revés en la categoría “Retroceso” donde en Descubrimiento guiado hay cuatro alumnos que disminuyeron su técnica frente a tres alumnos del estilo comparado. Hay un dato característico en la categoría “Igual”, donde casualmente ningún alumno se mantuvo en su técnica, todos obtuvieron una mejora o un retroceso en la técnica de velocidad.

VELOCIDAD	Errores		Ponderación técnica	
	Media	%	Media	%
Asignación de tareas	2,69	38,39	5,31	39,49
Descubrimiento guiado	2,50	35,71	5,13	37,81

Figura 13. Medias y porcentajes de los errores y ponderación técnica en ambos estilos de enseñanza en la sesiones de velocidad.

Al comparar el promedio de las sesiones de velocidad (figura 13.) se puede encontrar que en Asignación de tareas también realizaron más fallos que en Descubrimiento guiado, habiendo una diferencia de 2,68%. Con respecto a la valoración subjetiva de la importancia de los errores los datos se igualan aunque son ligeramente superiores la importancia de los errores en las clases de Asignación de tareas, entre estos dos estilos de enseñanza hay una diferencia de 1,68 %, datos que si lo contrastamos con los porcentajes de las vallas (figura 6.) se ve que son diferencias más importantes en vallas que en velocidad a la hora de comparar los estilos de enseñanza.



Figura 14. Porcentajes de errores realizados en Asignación de tareas durante las sesiones de velocidad.

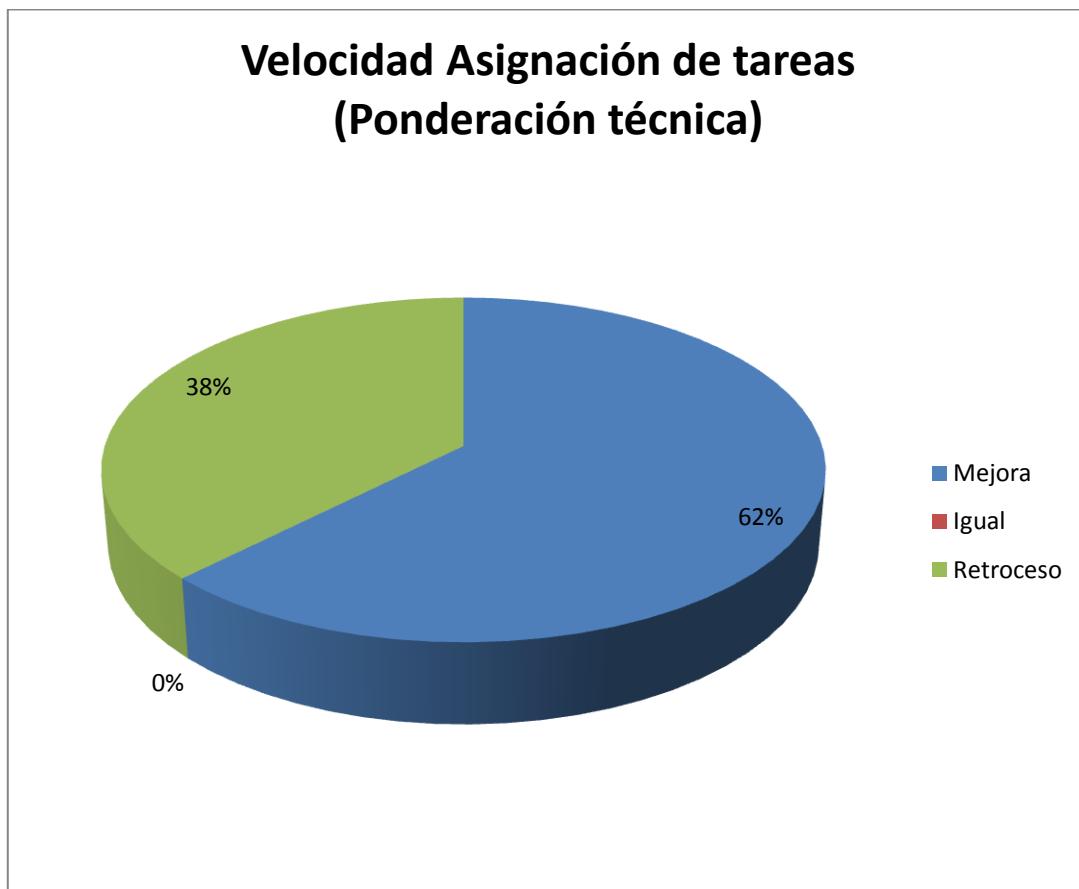


Figura 15. Porcentajes de errores realizados tras la ponderación técnica en Asignación de tareas durante las sesiones de velocidad.

Tras la comparación de las clases de Asignación de tareas con respecto al número de errores realizado por los alumnos (figura 14.) y la ponderación técnica de dichos errores según su importancia (figura 15.) observamos un aumento en el retroceso técnico de los alumnos al valorar los errores, pues el 38% de los alumnos realizaron una disminución frente al 13% de alumnos a la hora de contar los errores realizados, en esta tabla estos alumnos son los que se encontraron en la categoría “Igual” donde no cambió su valoración técnica, ni mejoraban ni empeoraban.



Figura 16. Porcentajes de errores realizados en Descubrimiento guiado durante las sesiones de velocidad.

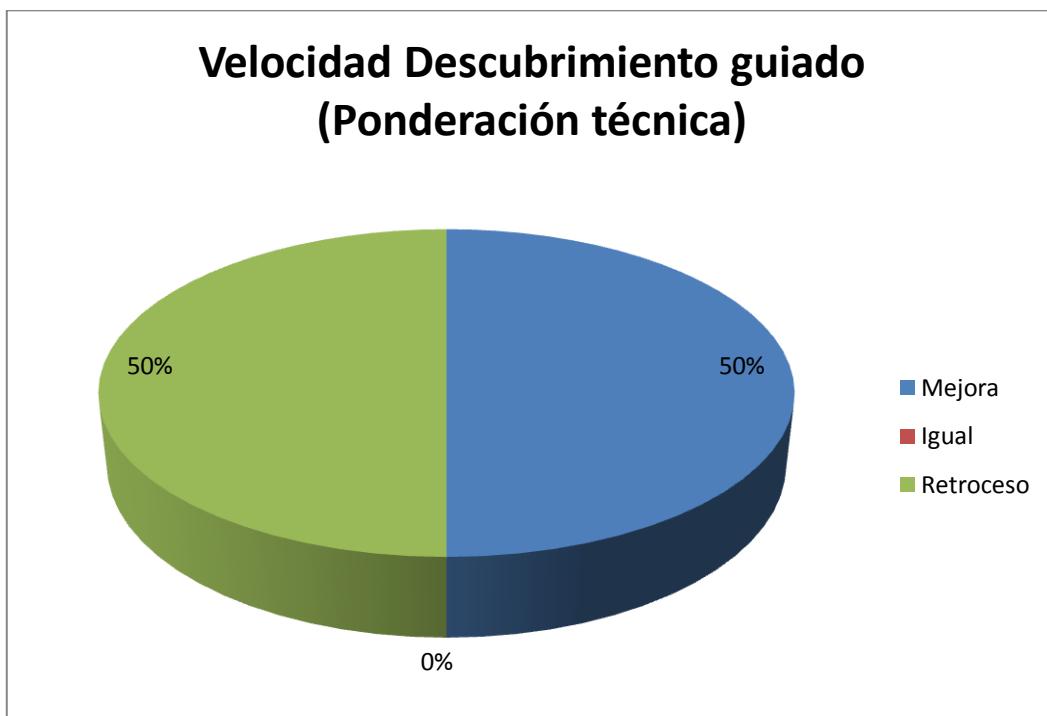


Figura 17. Porcentajes de errores realizados tras la ponderación técnica en Descubrimiento guiado durante las sesiones de velocidad.

Con respecto a las clases del estilo de Descubrimiento guiado se puede observar datos diferentes comparando los errores (figura 16.) con la ponderación técnica (figura 17.). Donde se puede encontrar mayor diferencia es en la mejora, pues en la categoría “Mejora” se ve como el 12% del alumnado obtuvo mejora sumando los errores de ambas clases, pero si estos errores son codificados según su ponderación técnica, el 50% de los alumnos mejoraron técnicamente. Ocurre lo mismo, pero de forma menos diferenciada, en la categoría “Retroceso” ya que al valorar los errores hubo un incremento de alumnos que obtuvieron retroceso en la técnica velocidad. Estos alumnos son los que en la suma de errores, la mitad del total no obtuvieron ni mejora ni empeora de la técnica, caso que no ocurre en la ponderación subjetiva, con 0% de alumnos en la categoría “Igual”.

4.2. Retroinformación docente

Cómo se ha comentado anteriormente, el análisis de estas frases busca una familiarización hacia la investigación y un conocimiento sobre cuál podría ser la orientación de un estudio acerca de los estilos de enseñanza.

A la hora de analizar la retroinformación en las clases de Asignación de tareas se obtiene datos muy relevantes tanto en las sesiones de vallas como en las sesiones de velocidad, como podemos ver, la mayoría de las frases dichas en las sesiones vallas (figura 18.) fueron “Enunciado contenido los criterios” con un 44%, a estas le siguen la retroinformación “Incitación a la acción” con 24% y “Puesta en evidencia” con 14%, ocurriendo lo mismo en las sesiones de velocidad (figura 19.), ya que estas tres fueron las que más se utilizaron con unos porcentajes muy parecidos, 35%, 32% y 15%. Con respecto a las demás frases se observa que no fueron tan utilizadas como las anteriores, solamente en la sesiones de vallas en la cual se obtuvo un 8% en “Recuerdo del objetivo general de la sesión”

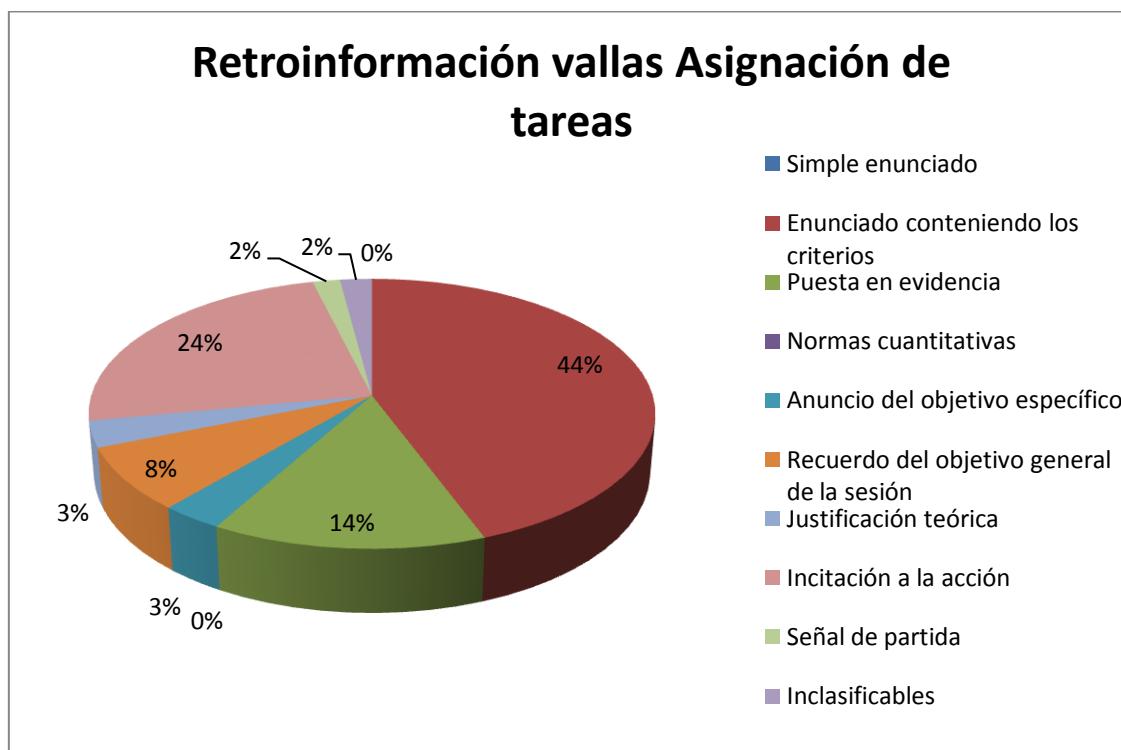


Figura 18. Porcentajes de la retroinformación utilizada en Asignación de tareas durante las sesiones de vallas.

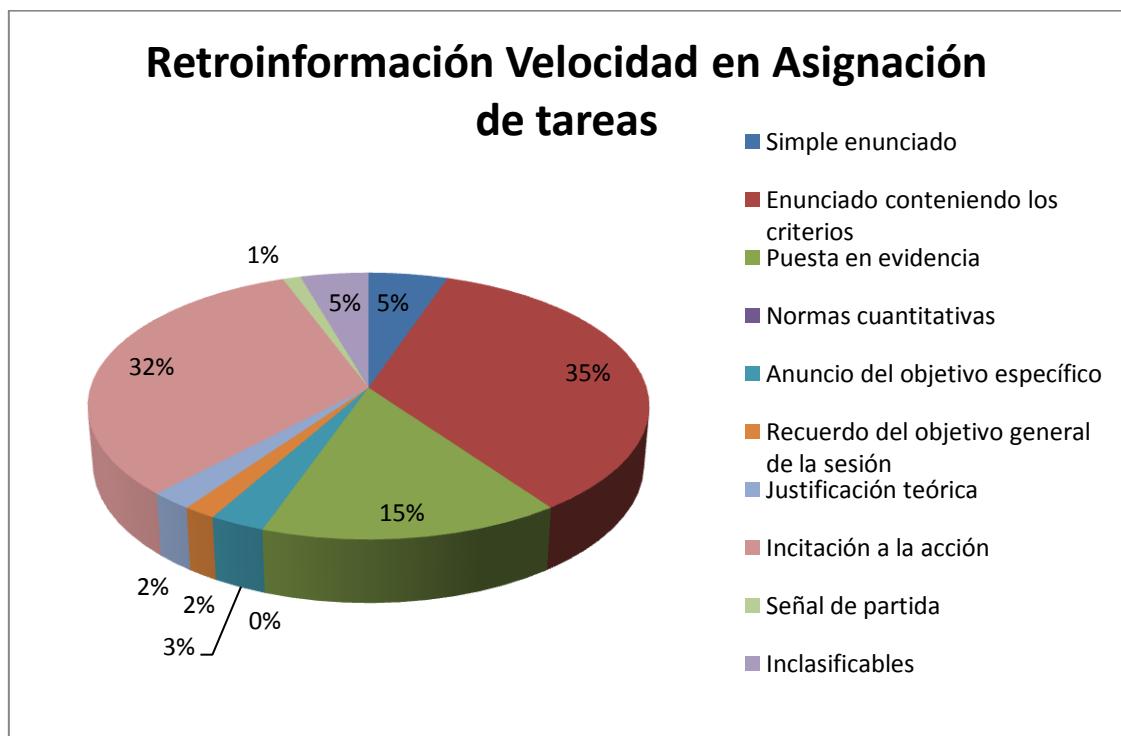


Figura 19. Porcentajes de la retroinformación utilizada en Asignación de tareas durante las sesiones de velocidad.

Con respecto las sesiones de Descubrimiento guiado (Figura 20. y 21.) se observa que las retroinformaciones más utilizadas también fueron “Enunciado conteniendo los criterios” con 59% en las sesiones de vallas y un 46% en las sesiones de velocidad, además las retroinformaciones de “Incitación a la acción” fueron muy utilizadas como en el caso anterior, pero en menor medida, con un 29% en vallas y un 31% en velocidad, las demás frases se puede ver que fueron utilizadas de formas muy esporádicas obteniendo unos porcentajes muy bajos.

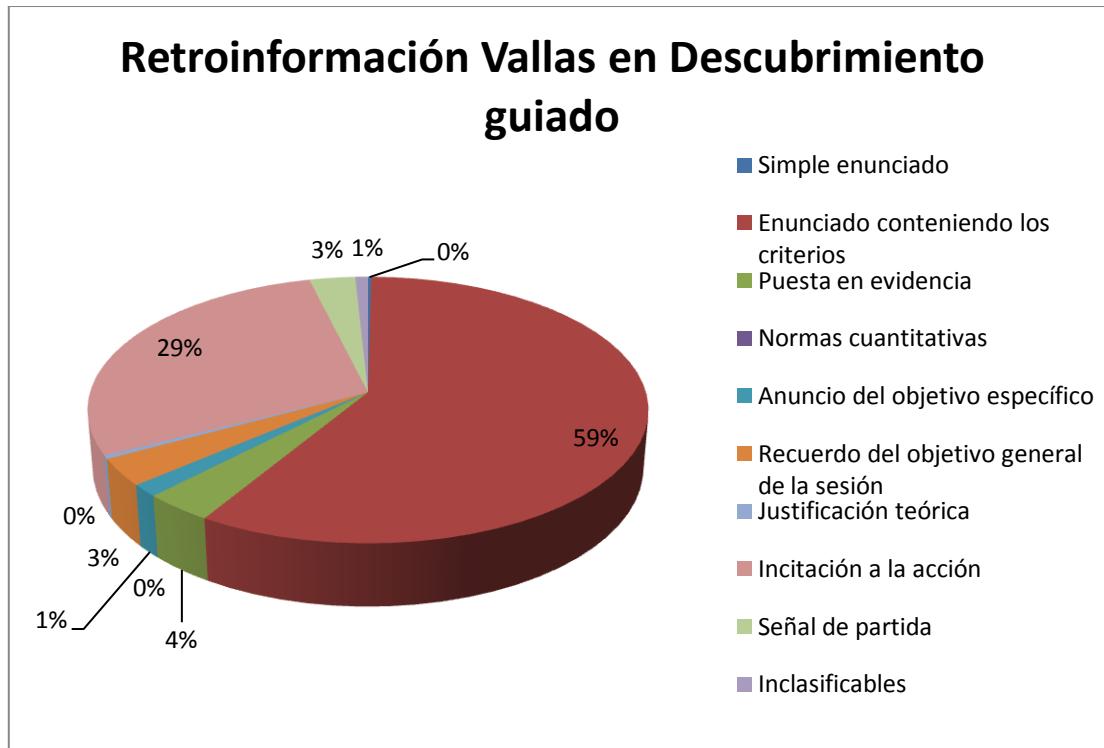


Figura 20. Porcentajes de la retroinformación utilizada en Descubrimiento guiado durante las sesiones de vallas.

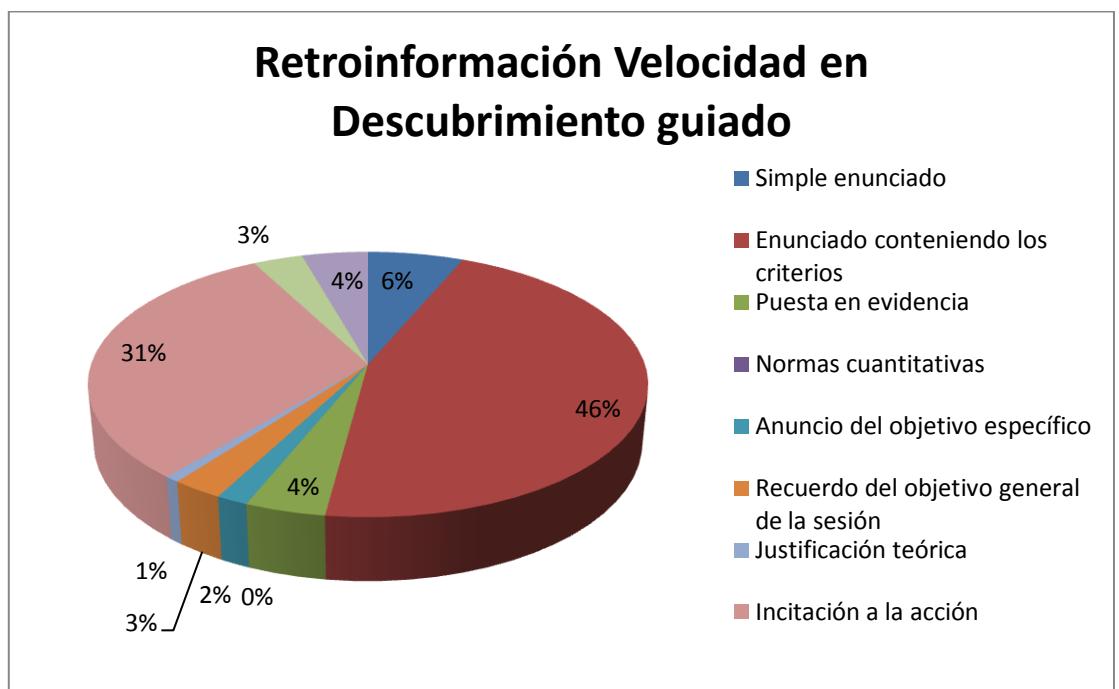


Figura 21. Porcentajes de la retroinformación utilizada en Descubrimiento guiado durante las sesiones de velocidad.

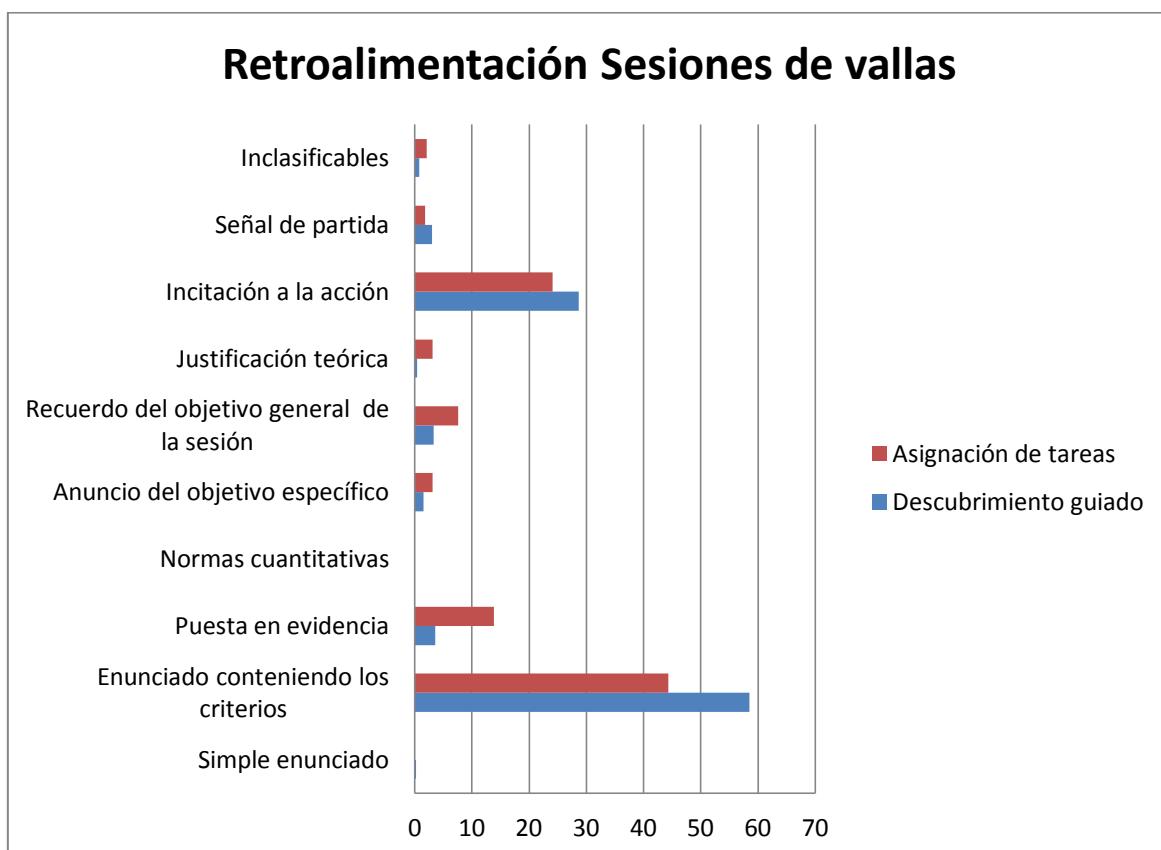


Figura 22. Comparación de la retroalimentación utilizada en ambos estilos de enseñanza durante las sesiones de vallas.

Si se compara las retroinformaciones entre ambos estilos de enseñanza en las sesiones de vallas (figura 22.) obtenemos datos muy similares, se puede observar que la mayoría de las frases fueron de “Incitación a la acción” y “Enunciado contenido los criterios” en ambos estilos, la única posible diferencia es que en Asignación de tareas se observa que se utilizó mayor número de retroinformaciones de “Puesta en evidencia” que en Descubrimiento guiado.

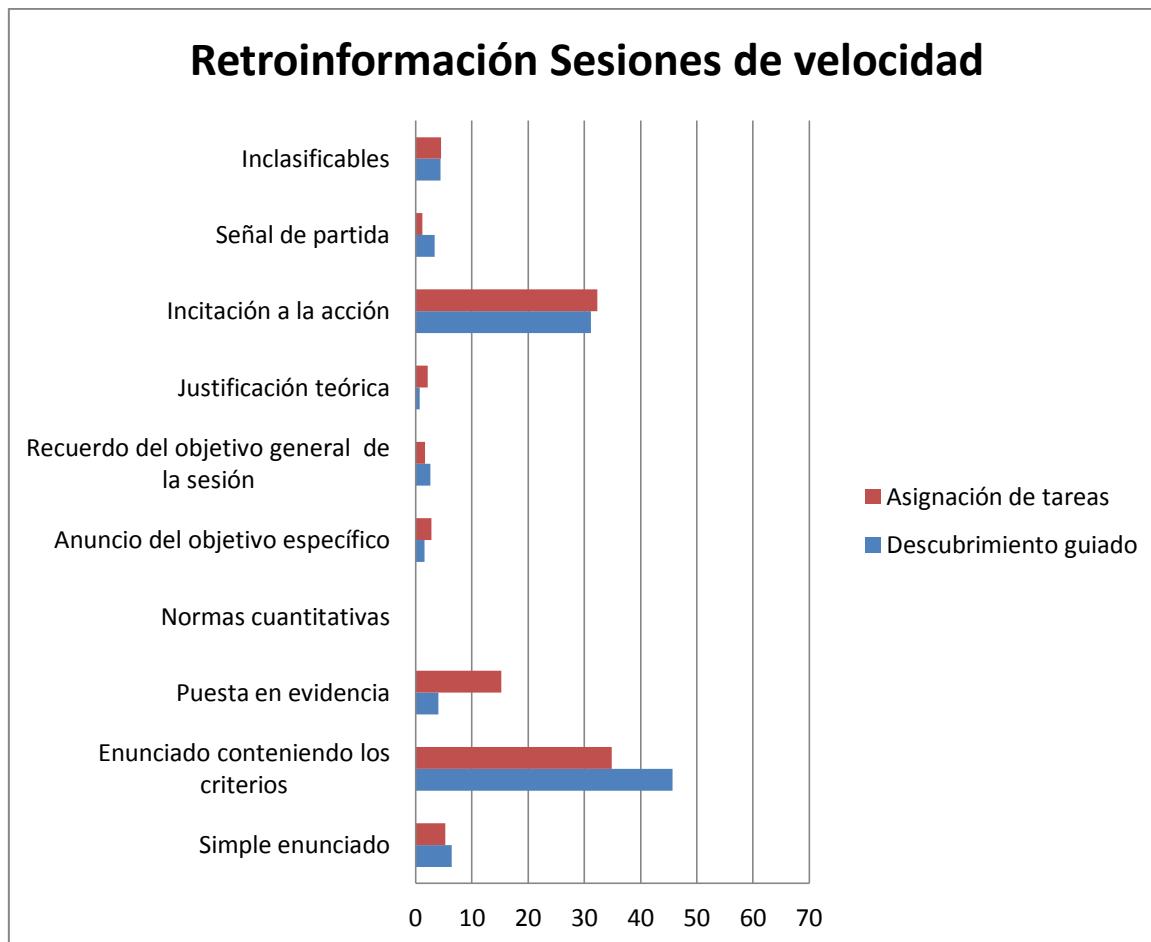


Figura 23. Comparación de la retroalimentación utilizada en ambos estilos de enseñanza durante las sesiones de velocidad.

Ocurre lo mismo en las sesiones de velocidad (figura 23.) donde las retroinformaciones más utilizadas fueron “Enunciado contenido los criterios” y “Incitación a la acción”. También se ve que en “Puesta en evidencia” se dieron más casos en Asignación de tareas frente a las de Descubrimiento guiado.

5. DISCUSIÓN

A la hora de hablar de la relación entre Asignación de tareas y Descubrimiento guiado se ha de recordar que este trabajo se ha realizado con un número de población muy reducido y que metodológicamente presenta una línea difusa, es una introducción a la investigación donde obtendremos datos poco precisos pero que pueden guiar al lector sobre cuál es la orientación de los resultados y hacia donde se podría trabajar. También al hablar de sesiones de vallas y velocidad hay que remarcar que estos estilos de pruebas atléticas poseen una técnica muy depurada y difícil de aprender, es por ello que durante esta cinco sesiones se ha querido realizar un acercamiento al atletismo, concretamente a estas dos pruebas intentando mejorar los fallos técnicos con los que parten los alumnos al iniciar esta pequeña unidad didáctica, estos datos son difícilmente contrastables con otros estudios debido a la ausencia de comparaciones de estilos de enseñanza.

Con respecto a las vallas, se puede observar cómo en Asignación de tareas hay más alumnos que mejoraron durante las tres sesiones que en Descubrimiento guiado, esto se puede deber a que en el primer estilo, el profesor toma mayor protagonismo que en el segundo estilo, el alumno no tiene tanta posibilidad de pensar y de crear su propio camino para la búsqueda de la técnica adecuada, sino que el profesor le reconduce directamente comentando los fallos y cómo tiene que mejorar, es posible que este hecho le sea más fácil al alumno para mejorar individualmente que buscando la técnica mediante las aportaciones que da el docente indirectamente y haciendo pensar al alumno como es el caso en Descubrimiento guiado. Puede ser que en un estilo más directivo el alumno necesite menos tiempo de práctica para mejorar sus errores acorde al estudio de Martín (2003) donde afirma que en estilos más directivos hay menos tiempo de compromiso motor. Si este dato es comparado con el número de errores vemos que los alumnos de Asignación de tareas realizaron más fallos de media con respecto a los alumnos de Descubrimiento guiado, esto puede ser debido al nivel de los alumnos de cada clase y de su relación con el deporte, podría ser que en el primer estilo sean menos practicantes del deporte que en el segundo estilo lo que provoca que partan con más errores a la hora de la realización técnica del paso de valla, pero esto solamente es una posible justificación ya que no es conocida realmente, pues no se ha pasado a los

alumnos encuestadas para valorar su práctica deportiva. Otra justificación podría ser la gran variedad de nivel motor que se puede encontrar en los alumnos, al ser una muestra tan reducida, es posible que afecte a los datos obtenidos con respecto a los errores realizados, por ello este estudio se podría continuar con un mayor número de alumnos en ambos estilos de enseñanza, pues se obtendría datos más detallados.

Estos datos se pueden contrastar con las sesiones de velocidad, donde siguen mejorando más alumnos en el estilo Asignación de tareas frente al estilo Descubrimiento guiado, además si se observa la evolución teniendo en cuenta la ponderación técnica, se ve el mismo suceso que en las sesiones de técnica de vallas, donde los alumnos del primer estilo, a pesar de mejorar más, realizaron mayor número de errores de media que en el segundo estilo.

Con respecto a la retroinformación del docente, se debe de nombrar la importancia de esta para el progreso del alumno en las clases de educación física. Es la base para una correcta progresión del alumno, por ello se remarca la importancia de que el docente se conozca a sí mismo en todas las situaciones que se puede encontrar, sabiendo responder a cada una de ellas de la mejor forma posible, por ello debe conocer qué palabras y frases debe usar y en qué momento decirlas para que el alumno saque el mayor rendimiento a las clases impartidas.

Sobre el estudio realizado se puede afirmar que hay una diferencia entre las frases que nos podemos encontrar. Tanto en Asignación de tareas como en Descubrimiento guiado vemos una predominancia de la retroinformación basada en el enunciado contenido los criterios, esto significa que gran parte de la retroinformación se basó en buscar la mejora de la técnica comentando a los alumnos aportaciones para que mejoren su técnica, hay que decir que de diferentes formas, pues en un estilo la información se dio de forma directa mientras que en otro se dio de forma indirecta buscando que el alumno mejore sin comentarle los errores, simplemente guiándole acerca de su técnica. Al ser sesiones de vallas y velocidad donde las características técnicas de los alumnos no se pueden comparar con las personas practicantes de estos deportes a nivel semiprofesional e incluso profesional, este dato se puede deber a que

tienen un bajo nivel técnico y necesitaban mucha aportación del docente para intentar disminuir los errores realizados. También hay que nombrar que el objetivo del docente es la mejora técnica, por ello busca ayudarles con frases conteniendo criterios específicos de forma individual a cada uno de ellos. Sin embargo vemos que en Asignación de tareas se ha dado más retroinformación de este tipo que en Descubrimiento guiado, dato que se podría justificar con los errores cometidos por alumnos en ambos estilos, donde en el primer estilo realizaban más que en el segundo como se ha comentado anteriormente, por lo que necesitarían mayor apoyo con este tipo de retroinformaciones.

Otra retroinformación que se utilizó en un gran número de veces, pero en menor medida que la anterior, es la que incita a la acción mediante ánimos para el alumno, quizás el hecho de la poca práctica deportiva y falta de motivación para la realización de actividad física que se puede encontrar actualmente en la juventud sea la justificación del uso de este tipo de enunciados, donde el docente intenta motivar e incentivar al alumno a que practique deporte y disfrute con ello viendo como un aspecto positivo y saludable para cada uno de ellos, pues vivimos en una época en la que los adolescentes están dejando de practicar actividad física, lo que aumenta el porcentaje de enfermedades relacionadas con la salud como la diabetes, sobre peso u obesidad en nuestra sociedad. Para ello, el docente de educación física debe inculcar y fomentar la actividad física en cada una de sus sesiones.

También cabe nombrar que las retroinformación que se dio acerca de una puesta en evidencia es diferente en ambos estilos de enseñanza, este tipo de enunciados compara la acción realizada por el sujeto con otra acción anterior o ajena a la práctica deportiva de este momento con la intención de mejorar la técnica buscando un gesto o un movimiento que le haga reconocer como se debe realizar. Se observa que en Asignación de tareas hubo un mayor número de esta retroinformación que en Descubrimiento guiado, esto se debe a que en este último estilo de enseñanza, no se dice al alumno cómo lo tiene que realizar, por lo tanto una mejora por comparación no es del todo correcto utilizarla, con este dato se puede afirmar que según el estilo de enseñanza

que se utilice, las palabras del docente podrán variar con el objetivo de cumplir las necesidades del estilo de enseñanza con el que se esté impartiendo la sesión.

6. CONCLUSIONES

Como se ha dicho anteriormente, este trabajo posee una muestra poco representativa cuyo principal objetivo es la familiarización e introducción a la investigación donde no se puede encontrar datos muy precisos y significativos, pero si puede guiar hacia una posible orientación de los resultados analizando las posibles diferencias existentes.

A la hora de sacar conclusiones, podemos decir que hay una cierta mejora en la utilización de un estilo más directivo, como es Asignación de tareas, frente a un estilo de enseñanza más divergente, como Descubrimiento guiado, en clases donde el objetivo principal es búsqueda de la técnica de un acción motriz determinada, en este caso con el paso de vallas y velocidad. Creemos que estilos de enseñanza donde se le da más libertad al alumno, podrían ser más recomendables para sesiones que no se busque una mejora técnica, sino aquellas que se busque fomentar y potenciar la capacidad creativa y psicosocial del alumnado, pues tiene más posibilidad de pensar y de interaccionar con sus compañeros.

Se puede afirmar que al impartir clases con diferentes estilos de enseñanza, el docente varía la información que le da al alumno para cumplir con cada uno de ellos, pues este tiene que pensar cuál es el objetivo a cumplir con respecto al alumnado y cuál es el objetivo a cumplir para realizar el estilo de enseñanza de forma apropiada. Con esto hay que nombrar la importancia de los estilos de enseñanza en educación, pues su correcto conocimiento por el docente es necesario para saber trabajar de una manera positiva las diferentes sesiones y situaciones en las que se puede encontrar.

Para finalizar se anima con esta investigación a realizar trabajos y estudios de mayor calibre comparando estilos de enseñanza, observando las diferencias que se puede encontrar en el alumnado y en el profesor al impartir la diferentes clases, puede

ser un aspecto atractivo y muy útil para los docentes y especialistas en este ámbito de la educación.

CONCLUSIONS

As mentioned above, this task has an unrepresentative sample whose main goal is familiarization and introduction to research where you can find very accurate and meaningful data, but it can lead to a possible direction of the results analyzing the difference existing.

When drawing conclusions, we can say that there is some improvement in the use of a more authoritarian style, such as assignment of tasks, versus a more playful teaching style as guided discovery, in classes where the main objective is to search technique a particular motor action, in this case over hurdles and speed. We believe that teaching styles which gives more freedom to the student, may be more advisable to look for sessions that are not a technical improvement, but those who seek to promote and enhance creative abilities and psychosocial students, it has more possibility of thinking and interact with peers.

We can say that teaching with different styles of teaching, the teacher varies the information given to the student to meet with each of them, as this has to wonder what the objective to achieve over the students and what is the objective to achieve for teaching style appropriately. This must mention the importance of learning styles in education, because proper knowledge by the teacher is required to be able to work in a positive way the different sessions and situations that can be found.

To complete this investigation is encouraged to do work and studies comparing larger caliber teaching styles, noting the differences that can be found in the student and the teacher in imparting different types, can be an attractive and useful for the teachers and specialists in the field of education.

7. BIBLIOGRAFÍA

Anguera, M.T. (1999). *Observación en deporte y conducta cinésico-motriz: Aplicaciones.* Recuperado de

http://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=c8LPgbJfztoC&oi=fnd&pg=PA11&dq=%09Teresa+Anguera&ots=s701DPM_nq&sig=oDRHZQ4BDIdQczfVkJ5XsxtfTyc

Blanco, A. Castellano, J. & Hernandez, A. (2000). Generalizabilidad de las observaciones de la acción del juego en el fútbol. *Psicothema*, 12(2). Recuperado de <http://156.35.33.98/reunido/index.php/PST/article/view/7647/7511>

Brawn, S. & Pickford, R. (2013). *Evaluación de habilidades y competencias en educación superior.* Madrid: Narcea.

Corrales, A.R. (2009). La instrucción directa o reproducción de modelos como metodología de enseñanza en el área de educación física. *EmasF. Revista digital de educación física*, (1), 4-14. Recuperado de http://emasf.webcindario.com/La_instruccion_directa_o_reproduccion_de_modelos_como_metodologia_de_enseñanza_en_el_area_de_EF.pdf

Cuéllar, M.J. & Delgado, M.A. (2000). Estudio sobre los estilos de enseñanza en Educación Física. *Efdeportes*, 25. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd25a/estilos.htm>

Florence, J., Dawance, V. & Renard, J.P. (1991). La présentation des exercices dans l'animation de la séance d'éducation physique au secondaire. *Revue de l'Éducation Physique*, Liège, 31(2), 51-56.

Gorospe, G. Hernández, A. Anguera, M.T. & Martínez, R. (2005). Desarrollo y optimización de una herramienta observacional en el tenis de individuales. *Psicothema*, 17(1). Recuperado de <http://www.unioviedo.net/reunido/index.php/PST/article/view/8301/8165>

Hernández, B. (2009). Los métodos de enseñanza en la educación física. *Efdeportes*, 132. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd132/los-metodos-de-ensenanza-en-la-educacion-fisica.htm>

Hubiche, J.L. & Pradet, M. (1986). *Comprendre L'athletisme: Sa pratique et son enseignement*. Paris: Insep Publications.

Martín, F. (2003). Incidencia del estilo de enseñanza utilizado sobre el tiempo de compromiso motor. *EFdeportes*, 62. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd62/estilo.htm>

Martínez, E. (2003) Método de enseñanza de la Educación Física: descubrimiento guiado. *Efdeportes*, 63. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd63/metodo.htm>

Mosston, M. & Ashworth, S. (1986). *La enseñanza de la educación física*. Barcelona: Hispano Europea.

Mosston, M. (1982). *La enseñanza de la educación física*. Barcelona: Ediciones Paidos.

Piasenta, J. (1988). *L'education athletique*. Paris: Insep Publications, 1988.

Rando, C. (2010). Estilos de enseñanza en Educación Física. Utilización según el análisis de las tareas de aprendizaje y las características de los alumnos y alumnas. *Efdeportes*, 146. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd146/estilos-de-ensenanza-en-educacion-fisica.htm>

Ruiz, A.J., Perelló, I., Caus, N. & Ruiz, F.C. (2003). *Educación física, profesores de educación física, temario para la preparación de oposiciones*. Recuperado de http://books.google.es/books?id=JZTujNpHuCMC&pg=PA214&lpg=PA214&dq=%22una+perturbaci%C3%B3n+o+irritaci%C3%B3n+cognitiva+crea+la+necesidad+de+buscar+una+soluci%C3%B3n+para+erradicarla%20&source=bl&ots=wByupcBuN2&sig=fYnD7kflln8iLlac_UPQLmOKP78&hl=es&sa=X&ei=ap9hUaDLJ4rb7Ab0v4CoDA&ved=0CC0Q6AEwAA#v=onepage&q=%22una%20perturbaci%C3%B3n%20o%20irritaci%C3%B3n%20cognitiva%20crea%20la%20necesidad%20de%20buscar%20una%20soluci%C3%B3n%20para%20erradicarla%20&f=false

Sicilia, A. & Delgado, M.A. (2002). *Educación física y estilos de enseñanza*. Barcelona: INDE Publicaciones.

Trujillo, F. La asignación de tareas en educación física. (2009) *Efdeportes*, 129. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd129/la-asignacion-de-tareas-en-educacion-fisica.htm>

Viciiana, J. & Delgado, M.A. (1999). La programación e intervención didáctica en el deporte escolar (II). Aportaciones en los diferentes estilos de enseñanza. *Apunts: Educación física y deportes*, 56, 17 - 24. Recuperado de http://articulos-apunts.edittec.com/56/es/056_017-024_es.pdf

WEBGRAFÍA

<http://webs.uvigo.es/roberto.barcala/tema1.pdf>. Consultado 3 Enero 2013.

<http://www.todonatacion.com/deporte/concepto-de-educacion-fisica.php>. Consultado 3 Enero 2013.

http://www.slideshare.net/damy_iza/educacion-definicion-concepto-8659883. Consultado 4 Enero 2013.

<http://www.albertohernanz.com/wp-content/uploads/2009/12/8-vallas.pdf>. Consultado
10 Enero 2013.

<http://es.scribd.com/doc/12898583/SesiOn-de-IniciaciOn-de-La-Velocidad>.. Consultado
10 Enero 2013.

<http://lema.rae.es/drae/?val=educaci%C3%B3n>. Consultado 13 Diciembre 2012.

8. ANEXOS

Tablas análisis de la técnica del alumno

1º A.T. VALLAS	Actividad 1				Actividad 2				Actividad 3				Actividad 4				Actividad 5			
Alumnos	C1	C2	C3	C4																
Sujeto 1	X	X	X			X	X			X	X			X	X	X				
Sujeto 2																				
Sujeto 3																				
Sujeto 4																				
Sujeto 5	X	X				X				X					X	X				
Sujeto 6																				
Sujeto 7																				
Sujeto 8	X				X	X					X			X		X	X			
Sujeto 9	X		X							X					X	X				
Sujeto 10																				
Sujeto 11																				
Sujeto 12																				
Sujeto 13																				
Sujeto 14																				
Sujeto 15																				
Sujeto 16																				
Sujeto 17																				
Sujeto 18																				
Sujeto 19																				
Sujeto 20																				
Sujeto 21																				
Sujeto 22																				
Sujeto 23	X				X	X	X			X					X	X				
Sujeto 24																				
Sujeto 25			X				X			X	X				X	X				
Sujeto 26	X		X		X	X	X			X	X				X	X	X	X		
Sujeto 27	X				X					X						X				
Sujeto 28																				

2º A.T. VELOCIDAD	Actividad 1				Actividad 2				Actividad 3				Actividad 4				Actividad 5			
Alumnos	C1	C2	C3	C4																
Sujeto 1	X	X			X		X													
Sujeto 2																				
Sujeto 3																				
Sujeto 4																				
Sujeto 5					X	X														
Sujeto 6																				
Sujeto 7																				
Sujeto 8	X				X	X														
Sujeto 9	X	X					X													
Sujeto 10																				
Sujeto 11																				
Sujeto 12																				
Sujeto 13																				
Sujeto 14																				
Sujeto 15																				
Sujeto 16																				
Sujeto 17																				
Sujeto 18																				
Sujeto 19																				
Sujeto 20																				
Sujeto 21																				
Sujeto 22																				
Sujeto 23		X	X	X																
Sujeto 24																				
Sujeto 25	X		X		X															
Sujeto 26	X		X		X															
Sujeto 27			X		X	X	X													
Sujeto 28																				

3º A.T. VELOCIDAD	Actividad 1				Actividad 2				Actividad 3				Actividad 4				Actividad 5			
Alumnos	C1	C2	C3	C4																
Sujeto 1	X	X			X		X													
Sujeto 2																				
Sujeto 3																				
Sujeto 4																				
Sujeto 5		X																		
Sujeto 6																				
Sujeto 7																				
Sujeto 8		X				X														
Sujeto 9			X	X																
Sujeto 10																				
Sujeto 11																				
Sujeto 12																				
Sujeto 13																				
Sujeto 14																				
Sujeto 15																				
Sujeto 16																				
Sujeto 17																				
Sujeto 18																				
Sujeto 19																				
Sujeto 20																				
Sujeto 21																				
Sujeto 22																				
Sujeto 23				X																
Sujeto 24																				
Sujeto 25				X	X	X														
Sujeto 26	X	X		X		X														
Sujeto 27							X													
Sujeto 28																				

4º A.T. VALLAS	Actividad 1				Actividad 2				Actividad 3				Actividad 4				Actividad 5			
Alumnos	C1	C2	C3	C4																
Sujeto 1	X		X	X	X			X												
Sujeto 2																				
Sujeto 3																				
Sujeto 4																				
Sujeto 5					X	X														
Sujeto 6																				
Sujeto 7																				
Sujeto 8	X		X		X	X														
Sujeto 9					X															
Sujeto 10																				
Sujeto 11																				
Sujeto 12																				
Sujeto 13																				
Sujeto 14																				
Sujeto 15																				
Sujeto 16																				
Sujeto 17																				
Sujeto 18																				
Sujeto 19																				
Sujeto 20																				
Sujeto 21																				
Sujeto 22																				
Sujeto 23	X	X	X		X		X	X												
Sujeto 24																				
Sujeto 25					X		X													
Sujeto 26	X		X	X	X	X														
Sujeto 27					X															
Sujeto 28																				

5º A.T. VALLAS	Actividad 1				Actividad 2				Actividad 3				Actividad 4				Actividad 5			
Alumnos	C1	C2	C3	C4																
Sujeto 1	X	X																		
Sujeto 2																				
Sujeto 3																				
Sujeto 4																				
Sujeto 5			X																	
Sujeto 6																				
Sujeto 7																				
Sujeto 8	X		X	X																
Sujeto 9	X																			
Sujeto 10																				
Sujeto 11																				
Sujeto 12																				
Sujeto 13																				
Sujeto 14																				
Sujeto 15																				
Sujeto 16																				
Sujeto 17																				
Sujeto 18																				
Sujeto 19																				
Sujeto 20																				
Sujeto 21																				
Sujeto 22																				
Sujeto 23	X		X	X																
Sujeto 24																				
Sujeto 25					X	X														
Sujeto 26					X	X														
Sujeto 27	X	X																		
Sujeto 28																				

1º D.G. VELOCIDAD	Actividad 1				Actividad 2				Actividad 3				Actividad 4				Actividad 5			
	C1	C2	C3	C4																
Alumnos																				
Sujeto 1																				
Sujeto 2																				
Sujeto 3																				
Sujeto 4																				
Sujeto 5																				
Sujeto 6																				
Sujeto 7					X	X														
Sujeto 8					X															
Sujeto 9																				
Sujeto 10		X			X	X	X													
Sujeto 11		X																		
Sujeto 12																				
Sujeto 13																				
Sujeto 14																				
Sujeto 15					X	X														
Sujeto 16																				
Sujeto 17	X				X	X														
Sujeto 18																				
Sujeto 19																				
Sujeto 20																				
Sujeto 21																				
Sujeto 22																				
Sujeto 23																				
Sujeto 24																				
Sujeto 25		X						X												
Sujeto 26																				
Sujeto 27																				
Sujeto 28	X						X	X												

2 D.G. VALLAS	Actividad 1				Actividad 2				Actividad 3				Actividad 4				Actividad 5			
	C1	C2	C3	C4																
Alumnos																				
Sujeto 1																				
Sujeto 2																				
Sujeto 3																				
Sujeto 4																				
Sujeto 5																				
Sujeto 6																				
Sujeto 7	X									X	X							X		
Sujeto 8		X				X				X							X			
Sujeto 9																		X		
Sujeto 10	X				X	X	X										X	X	X	
Sujeto 11		X				X												X		
Sujeto 12																				
Sujeto 13																				
Sujeto 14																				
Sujeto 15		X				X											X		X	
Sujeto 16																				
Sujeto 17		X																		
Sujeto 18																				
Sujeto 19																				
Sujeto 20																				
Sujeto 21																				
Sujeto 22																				
Sujeto 23																				
Sujeto 24																				
Sujeto 25	X	X				X							X				X	X		
Sujeto 26																				
Sujeto 27																				
Sujeto 28																				

3 D.G. VALLAS	Actividad 1				Actividad 2				Actividad 3				Actividad 4				Actividad 5			
	C1	C2	C3	C4																
Alumnos																				
Sujeto 1																				
Sujeto 2																				
Sujeto 3																				
Sujeto 4																				
Sujeto 5																				
Sujeto 6																				
Sujeto 7	X		X	X		X		X												
Sujeto 8			X		X															
Sujeto 9																				
Sujeto 10	X	X			X		X	X												
Sujeto 11				X		X														
Sujeto 12																				
Sujeto 13																				
Sujeto 14																				
Sujeto 15	X			X																
Sujeto 16																				
Sujeto 17			X	X																
Sujeto 18																				
Sujeto 19																				
Sujeto 20																				
Sujeto 21																				
Sujeto 22																				
Sujeto 23																				
Sujeto 24																				
Sujeto 25	X			X		X		X												
Sujeto 26																				
Sujeto 27																				
Sujeto 28				X		X														

4º D.G. VELOCIDAD	Actividad 1				Actividad 2				Actividad 3				Actividad 4				Actividad 5			
	C1	C2	C3	C4																
Alumnos																				
Sujeto 1																				
Sujeto 2																				
Sujeto 3																				
Sujeto 4																				
Sujeto 5																				
Sujeto 6																				
Sujeto 7		X				X														
Sujeto 8		X	X	X																
Sujeto 9																				
Sujeto 10		X		X	X	X	X													
Sujeto 11							X													
Sujeto 12																				
Sujeto 13																				
Sujeto 14																				
Sujeto 15		X				X														
Sujeto 16																				
Sujeto 17		X		X	X	X	X	X												
Sujeto 18																				
Sujeto 19																				
Sujeto 20																				
Sujeto 21																				
Sujeto 22																				
Sujeto 23																				
Sujeto 24																				
Sujeto 25		X		X	X															
Sujeto 26																				
Sujeto 27																				
Sujeto 28									X	X										

5 D.G. VALLAS	Actividad 1				Actividad 2				Actividad 3				Actividad 4				Actividad 5			
	C1	C2	C3	C4																
Alumnos																				
Sujeto 1																				
Sujeto 2																				
Sujeto 3																				
Sujeto 4																				
Sujeto 5																				
Sujeto 6																				
Sujeto 7		X																		
Sujeto 8		X	X																	
Sujeto 9																				
Sujeto 10			X	X																
Sujeto 11			X	X																
Sujeto 12																				
Sujeto 13																				
Sujeto 14																				
Sujeto 15				X																
Sujeto 16																				
Sujeto 17				X																
Sujeto 18																				
Sujeto 19																				
Sujeto 20																				
Sujeto 21																				
Sujeto 22																				
Sujeto 23																				
Sujeto 24																				
Sujeto 25		X	X																	
Sujeto 26																				
Sujeto 27																				
Sujeto 28				X																

SESIONES IMPARTIDAS EN EL ESTUDIO

SESION 1 (VALLAS)

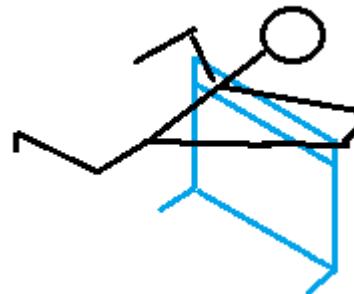
CALENTAMIENTO

- Carrera continua (5 minutos).
- Movilidad dinámica: Mov. Brazos horizontal- Mov. Brazos vertical- Flexión de piernas con rebote- Torsión tronco y flexión hacia la pierna- Mov. Lateral estirando dorsal- Flexión con piernas cruzadas- Lanzamientos de pierna- Lanzamiento lateral- Aperturas con rotación interna- Apertura con rotación externa- Salto con tijera- Sentadilla a tocar suelo- Cruces- Añadidos- Skipping. (5 minutos).

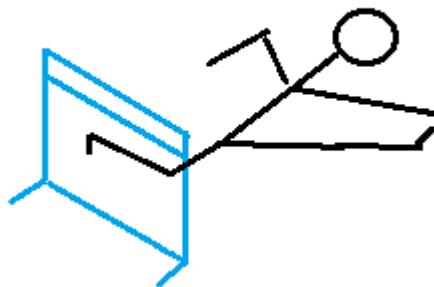
PARTE PRINCIPAL

Utilizando dos filas de 5 vallas/bloques cada una dividiremos a la clase en dos grupos y a la voz de ya deberán realizar los siguientes ejercicios. (30 minutos).

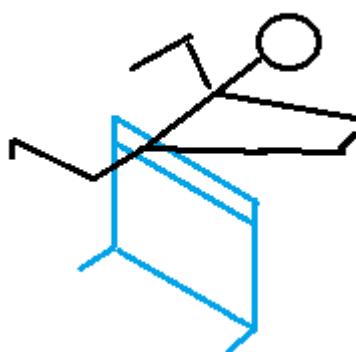
- TAREA 1: A trote deberán pasar por cada valla la pierna de ataque por dentro de la valla y la pierna de impulso por fuera de la valla. (Lo repetirán dos veces alternando la pierna).



- TAREA 2: A trote deberán pasar por cada valla la pierna de ataque por fuera de la valla y la pierna de impulso por dentro de la valla (Lo repetirán dos veces alternando la pierna).



- TAREA 3: A trote deberán pasar por cada valla pasándola intentando aplicar los movimientos de los ejercicios anteriores. (Lo repetirán cuatro veces alternando pierna).
- TAREA 4: Con carrera deberán pasar las vallas aplicando la técnica aprendida. (Lo repetirán cuatro veces alternando pierna).



VUELTA A LA CALMA

Estiramientos (5 minutos).

- Gemelo: Colocamos el pie en punta apoyado contra la pared.
- Soleo: Manos contra la pared, una pierna delante y otra detrás (con flexión de rodillas).
- Tibial: Punta del pie apoyada contra el suelo y tibia y cuerpo hacia adelante.
- Cuádriceps: Pierna la flexión con la ayuda de las manos nos cogemos la punta de los pies.
- Isquiotibial: Pierna elevada, estirada apoyada sobre un elemento, la otra en el suelo.
- Abductor: Una pierna delante de la otra, con flexión de ambas rodillas, la cadera en retroversión.
- Aductor. En posición de pie, realizar una sentadilla. Empujar con los codos las piernas hacia fuera.

Objetivos de la sesión:

- Aprender los conocimientos básicos del paso de valla .
- Aplicar la técnica al último ejercicio de carrera de vallas.
- Realizar el primer contacto con el paso de valla (El año pasado realizaron un trimestre esta técnica).

Material: 20 vallas/bloques.

SESION 2 (VELOCIDAD)

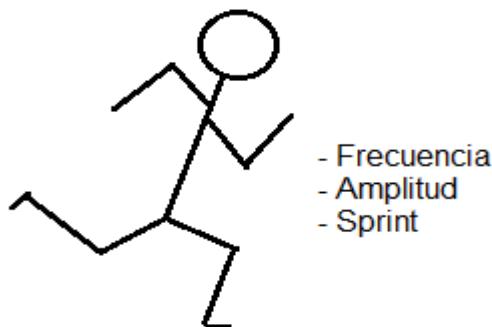
CALENTAMIENTO

- Carrera continua (5 minutos).
- Movilidad dinámica: Mov. Brazos horizontal- Mov. Brazos vertical- Flexión de piernas con rebote- Torsión tronco y flexión hacia la pierna- Mov. Lateral estirando dorsal- Flexión con piernas cruzadas- Lanzamientos de pierna- Lanzamiento lateral- Aperturas con rotación interna- Apertura con rotación externa- Salto con tijera- Sentadilla a tocar suelo- Cruces- Añadidos- Skipping. (5 minutos).

PARTE PRINCIPAL

TAREA 1: Realizaremos 30 metros de carrera de la siguiente forma (10 minutos).

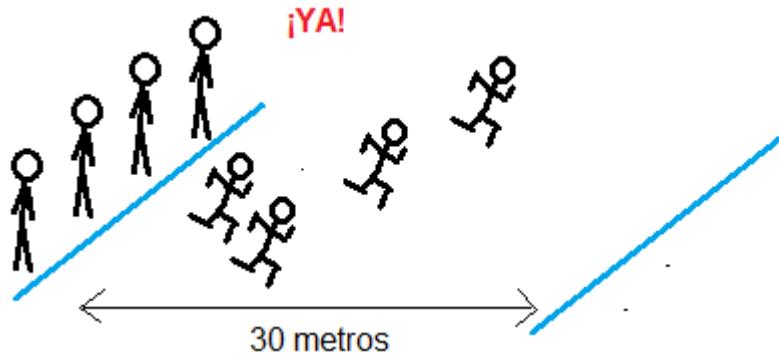
- Corriendo en frecuencia.
- Corriendo en amplitud.
- Corriendo a máxima velocidad.



TAREA2: Por grupos de cuatro realizaremos salidas para potenciar la velocidad de reacción en la salida de velocidad, realizaremos cada ejercicio tres veces, corriendo tres metros. (20 minutos).

- Pies juntos y dejándonos caer.
- De espaldas.
- Sentados hacia adelante.
- Sentados hacia detrás.

- Tumbando tendido supino.
- Tumbados tendido prono.
- Saltando.
- Salida de tacos (En esta explicaré la posición del cuerpo y de los brazos).



VUELTA A LA CALMA

Estiramientos (5 minutos).

- Gemelo. Colocamos el pie en punta apoyado contra la pared.
- Soleo. Manos contra la pared, una pierna delante y otra detrás (con flexión de rodillas).
- Tibial. Punta del pie apoyada contra el suelo y tibia y cuerpo hacia adelante.
- Cuádriceps. Pierna la flexión con la ayuda de las manos nos cogemos la punta de los pies.
- Isquiotibial. Pierna elevada, estirada apoyada sobre un elemento, la otra en el suelo sin flexión de rodillas.
- Abductor: Una pierna delante de la otra, con flexión de ambas rodillas, la cadera en retroversión.
- Aductor. En posición de pie, realizar una sentadilla. Empujar con los codos las piernas hacia fuera.

Objetivos de la sesión:

- Aprender la diferencia de correr en frecuencia y amplitud.
- Trabajar la velocidad de reacción en los alumnos.

Material: No se necesita material.

SESION 3 (VALLAS)

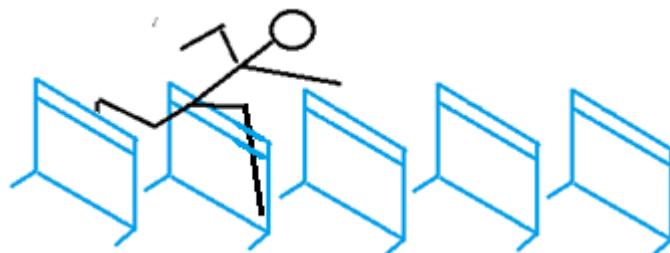
CALENTAMIENTO

- Carrera continua (5 minutos).
- Movilidad articular (5 minutos).
 - o Tobillos: rotación externa/interna .
 - o Rodillas: con rodillas juntas rotación a un lado y al otro. Apertura central.
 - o Cadera: giros a un lado y al otro.
 - o Hombros: rotación simultánea, rotación alterna y cada brazo en un sentido rotatorio.
 - o Codos: extensión/flexión del brazo.
 - o Muñecas: giros internos y externos.
 - o Cuello: giros laterales, flexiones laterales, ventrales y dorsales.

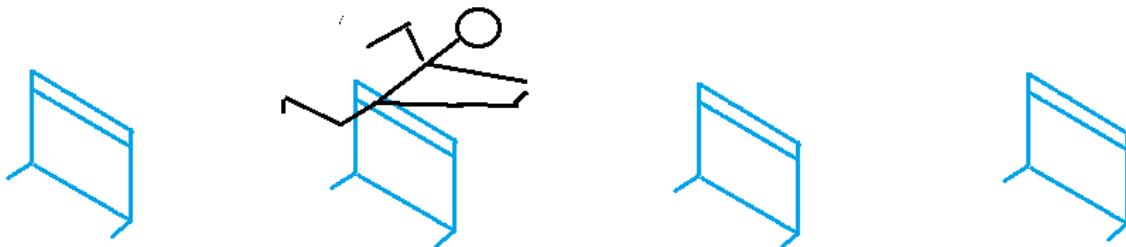
PARTE PRINCIPAL

TAREA 1: Realizaremos tres filas de cinco vallas a una distancia cercana y deberemos pasarlas mirando los gestos de pierna de ataque y pierna de batida. (20 min).

- Controlando el movimiento.
- De forma dinámica, buen trabajo de tobillos.



TAREA 2: Dividiremos la clase en tres grupos, a la voz de ya deberán correr a trote y saltar cinco vallas con la técnica aprendida los anteriores días y con la explicación dada antes de este ejercicio (15 minutos).



VUELTA A LA CALMA

Estiramientos (5 minutos)

- Gemelo. Colocamos el pie en punta apoyado contra la pared.
- Soleo. Manos contra la pared, una pierna delante y otra detrás (con flexión de rodillas).
- Tibial. Punta del pie apoyada contra el suelo y tibia y cuerpo hacia adelante.
- Cuádriceps. Pierna la flexión con la ayuda de las manos nos cogemos la punta de los pies.
- Isquiotibial. Pierna elevada, estirada apoyada sobre un elemento, la otra en el suelo sin flexión de rodillas.
- Abductor: Una pierna delante de la otra, con flexión de ambas rodillas, la cadera en retroversión.
- Aductor. En posición de pie, realizar una sentadilla. Empujar con los codos las piernas hacia fuera.
-

Objetivos de la sesión:

- Asimilar el movimiento de la pierna de ataque y la pierna de impulso.
- Fomentar la motivación a través de la competitividad.
- Traspasar los movimientos aprendidos al paso de valla en carrera.

Material:

- 15 vallas.

SESION 4 (VELOCIDAD)

CALENTAMIENTO

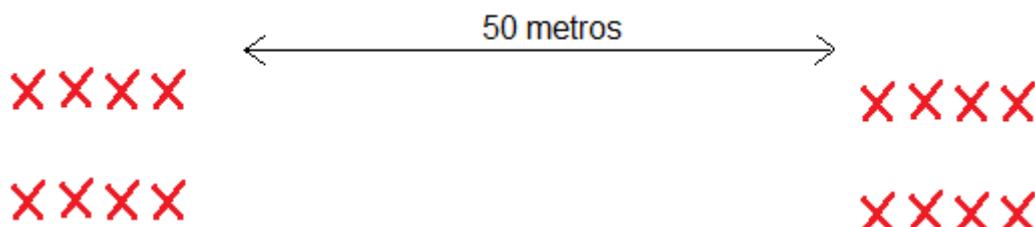
- Carrera continua (5 minutos).
- Movilidad articular (5 minutos).
 - o Tobillos: rotación externa/interna.
 - o Rodillas: con rodillas juntas rotación a un lado y al otro. Apertura central.
 - o Cadera: giros a un lado y al otro.
 - o Hombros: rotación simultánea, rotación alterna y cada brazo en un sentido rotatorio.
 - o Codos: extensión/flexión del brazo.
 - o Muñecas: giros internos y externos.
 - o Cuello: giros laterales, flexiones laterales, ventrales y dorsales.

PARTE PRINCIPAL

- TAREA 1: Colocamos cinco filas de conos y dividimos la clase en dos grupos, debemos realizar zig-zag entre los conos realizando unos determinados ejercicios y la vuelta a sprint, los ejercicios son los siguientes: (10 min).
 - Skipping bajo.
 - Skipping alto.
 - Segundos de triple.
 - Laterales, de espalda.
 - 2º-1º-3º-2º-4º-3º.
 - Cruces por parejas.
 - Cruces por parejas (Ida- vuelta) (10 minutos).



- TAREA 2: Dividiremos la clase en dos grupos y estos a su vez en dos subgrupos, cada subgrupo se pondrán enfrentando a una distancia de 50 metros aproximadamente. A la voz de ya, un alumno de cada subgrupo de un lado saldrá corriendo y tendrá que chocar la mano al subgrupo de delante, así hasta que hayan corrido todos los alumnos. Lo realizaremos tres veces (15 minutos).



VUELTA A LA CALMA

Estiramientos (5 minutos).

- Gemelo. Colocamos el pie en punta apoyado contra la pared.
- Soleo. Manos contra la pared, una pierna delante y otra detrás (con flexión de rodillas).
- Tibial. Punta del pie apoyada contra el suelo y tibia y cuerpo hacia adelante.
- Cuádriceps. Pierna la flexión con la ayuda de las manos nos cogemos la punta de los pies.
- Isquiotibial. Pierna elevada, estirada apoyada sobre un elemento, la otra en el suelo sin flexión de rodillas.
- Abductor: Una pierna delante de la otra, con flexión de ambas rodillas, la cadera en retroversión.
- Aductor. En posición de pie, realizar una sentadilla. Empujar con los codos las piernas hacia fuera.

Objetivos de la sesión:

- Aplicar la técnica de velocidad a diferentes situaciones como puede ser conos.
- Trabajar ejercicios dinámicos a la vez que la técnica de velocidad (Entre conos).
- Añadir la competición como punto motivante para trabajar la velocidad.

Material:

- 15 Conos

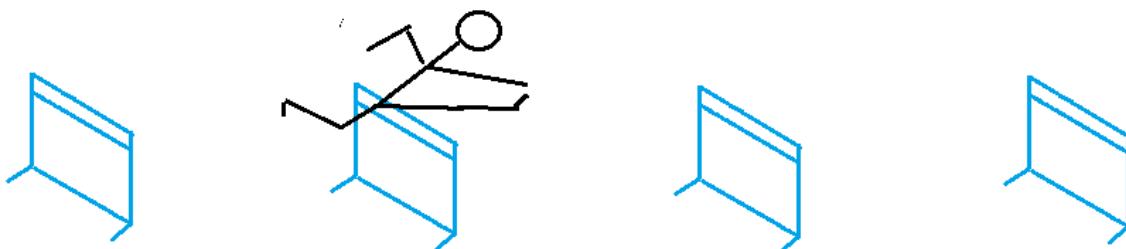
SESIÓN 5

CALENTAMIENTO

- Carrera continua (5 minutos)
- Movilidad dinámica: Mov. Brazos horizontal- Mov. Brazos vertical- Flexión de piernas con rebote- Torsión tronco y flexión hacia la pierna- Mov. Lateral estirando dorsal- Flexión con piernas cruzadas- Lanzamientos de pierna- Lanzamiento lateral- Aperturas con rotación interna- Apertura con rotación externa- Salto con tijera- Sentadilla a tocar suelo- Cruces- Añadidos- Skipping. (5 minutos)

PARTE PRINCIPAL

- TAREA 1: Realizaremos tres filas de cinco vallas a distintas alturas y distintas distancias para que los alumnos prueben y vayan mejorando sus fallos.



VUELTA A LA CALMA

Estiramientos (5 minutos)

- Gemelo. Colocamos el pie en punta apoyado contra la pared.
- Soleo. Manos contra la pared, una pierna delante y otra detrás (con flexión de rodillas).
- Tibial. Punta del pie apoyada contra el suelo y tibia y cuerpo hacia adelante.
- Cuádriceps. Pierna la flexión con la ayuda de las manos nos cogemos la punta de los pies.
- Isquiotibial. Pierna elevada, estirada apoyada sobre un elemento, la otra en el suelo sin flexión de rodillas.
- Abductor: Una pierna delante de la otra, con flexión de ambas rodillas, la cadera en retroversión.
- Aductor. En posición de pie, realizar una sentadilla. Empujar con los codos las piernas hacia fuera.

Objetivos de la sesión:

- Aplicar todos los aprendizajes las sesiones anteriores de la técnica de vallas a la carrera
- Añadir la competición como punto motivante para trabajar la velocidad.
- Trasladar al alumno lo más posible a una competición de 60 metros vallas.

Material:

- 15 Vallas

PONDERACIÓN DE LAS CONDUCTAS REPRESENTATIVAS

CONDUCTAS REPRESENTATIVAS DE LAS DIFERENTES TAREAS A REALIZAR

1º Saúl

2º Ángel

3º Raúl

4º Media

SESIÓN 1

Tarea 1

4. No busca con la pierna de ataque la valla 3 3 3 **3**
5. No pasa la pierna de ataque por encima de la valla 2 3 3 **3**
6. No utiliza brazos 2 3 2 **2**

Tarea 2

4. No pasa la pierna de apoyo horizontal a la valla 3 2 3 **3**
5. No adelanta la pierna de apoyo tras apoyar la pierna de ataque 1 2 1 **1**
6. No utiliza brazos 2 3 2 **2**

Tarea 3

5. No lleva el brazo a la pierna contraria 2 3 2 **2**
6. No estira la pierna de ataque 3 3 3 **3**
7. No adelanta la pierna de apoyo tras apoyar la pierna de ataque 1 2 1 **1**
8. No pasa la pierna de apoyo horizontal a la valla 3 2 3 **3**

Tarea 4

5. No lleva el brazo a la pierna contraria 2 3 2 **2**
6. No estira la pierna de ataque 3 3 3 **3**
7. No adelanta la pierna de apoyo tras apoyar la pierna de ataque 1 2 1 **1**
8. No pasa la pierna de apoyo horizontal a la valla 3 2 3 **3**

SESIÓN 2

Tarea 1

5. No utiliza brazos al correr 2 2 2 **2**
6. No aprovecha la zancada 3 3 3 **3**
7. Lleva el cuerpo inclinado 3 2 2 **2**
8. Realiza movimiento de cabeza 1 1 1 **1**

Tarea 2

4. Tarda en reaccionar a la señal 2 3 2 **2**
5. No realiza salida explosiva 2 1 2 **2**
6. Tiene que realizar un apoyo hacia atrás para salir 2 1 1 **1**

SESIÓN 3

Tarea 1

1. No lleva el brazo a la pierna contraria 2 3 2 **2**
2. No estira la pierna de ataque 3 3 3 **3**
3. No adelanta la pierna de apoyo tras apoyar la pierna de ataque 1 2 1 **1**
4. No pasa la pierna de apoyo horizontal a la valla 3 2 3 **3**

Tarea 2

1. No lleva el brazo a la pierna contraria 2 3 2 **2**
2. No estira la pierna de ataque 3 3 3 **3**
3. No adelanta la pierna de apoyo tras apoyar la pierna de ataque 1 2 1 **1**
4. No pasa la pierna de apoyo horizontal a la valla 3 2 3 **3**

SESIÓN 4

Tarea 1

5. No se centra en la carrera 1 1 1 1
6. No realiza correctamente el ejercicio dinámico 2 1 1 1
7. Tiene que desacelerar de forma continua para pasar por los conos 2 2 1 2
8. No realiza sprint (Máxima velocidad) 3 3 3 3

Tarea 2

9. No aprovecha la zancada 3 3 3 3
10. No utiliza brazos 2 2 2 2
11. No realiza salida reactiva 2 1 2 2

SESIÓN 5

Tarea 1

1. No lleva el brazo a la pierna contraria 2 3 2 2
2. No estira la pierna de ataque 3 3 3 3
3. No adelanta la pierna de apoyo tras apoyar la pierna de ataque 1 2 1 1
4. No pasa la pierna de apoyo horizontal a la valla 3 2 3 3

ANÁLISIS DE LAS FRASES EN ASIGNACIÓN DE TAREAS

	Presentación de la tarea	1	2	3	4						
Sesiones	Categorías	11	12	13	14	21	22	23	31	32	41
1	1. Tenéis que pasar la pierna lateral al suelo		1								
1	2. No vayáis muy deprisa sino controlar el movimiento.							1			
1	3. Acuérdate, la pierna lateral			1							
1	4. Así muy bien.								1		
1	5. Lo que tienes que hacer es pasar dinámico y hacia adelante.			1							
1	6. La pierna lateral		1								
1	7. Ahí ahí, bien								1		
1	8. No saltes, no saltes.			1							
1	9. Tienes que ir más rápido.		1								
1	10. Cuando llegas aquí, pasa la pierna adelante		1								
1	11. Hazlo más dinámico		1								
1	12. Lleva la pierna adelante.		1								
1	13. Venga más rápido.								1		
1	14. No vayas con la pierna de frente, la pierna de apoyo tiene que ir lateral.								1		
1	15. No entres de frente, sube aquí y lateral.							1			
1	16. No entres tan de frente, mas lateral al suelo							1			
1	17. Sube la rodilla aquí.		1								
1	18. Busca adelante.		1								
1	19. Aquí, sube la rodilla aquí.		1								
1	20. Cuando llegues a esta posición no bajes la rodilla.		1								
1	21. Como si fueras a dar un rodillazo							1			

1	22. No saltes, no saltes.	1							
1	23. Acuérdate que la tenemos que llevar la lateral.	1							
1	24. Cuando llegues aquí no bajes la rodilla.	1							
1	25. Llévala lateral.	1							
1	26. Vale, así mejor								1
1	27. Venga muy bien								1
1	28. Cuerpo adelante.	1							
1	29. La rodilla adelante.	1							
1	30. Acuérdate de llevarla lateral, lateral y pasa.	1							
1	31. La primera pierna de frente y la segunda lateral al suelo.	1							
1	32. Acordaros que tenéis que buscar adelante.	1							
1	33. La rodilla busca adelante	1							
1	34. No te abras tanto de piernas, debes hacerlo más flexionado.								1
1	35. Acordaros cuando pasa la pierna, hay que llevar el brazo contrario	1							
1	36. Cuando estiráis la pierna, llevar el brazo contrario	1							
1	37. El brazo, acuérdate del brazo.	1							
1	38. Con el brazo contrario tienes que buscar la pierna de ataque.								1
1	39. Levanta más la rodilla.	1							
1	40. Usa los brazos.	1							
1	41. Los brazos, acuérdate.		1						
1	42. Usa brazos, usa brazos.	1							
1	43. El brazo va con la pierna de ataque.	1							
1	44. Acordaros que la pierna de ataque de frente.		1						
1	45. Venga muy bien								1
1	46. La pierna de ataque de frente.	1							

1	47. Buscando con el brazo.	1							
1	48. El brazo contrario a la pierna de ataque.	1							
1	49. No saltes		1						
1	50. Cuando llegas aquí, pasas la otra pierna.	1							
1	51. Los brazos, acuérdate de los brazos.		1						
1	52. El brazo va con la pierna de ataque, así.		1						
1	53. Acuérdate del brazo, como si fueras a tocarte la punta del pie.							1	
1	54. La pierna de apoyo no la lleves aquí, busca llevarla lateral.						1		
1	55. Usad brazos	1							
1	56. De frente la pierna de ataque	1							
1	57. El brazo a la pierna contraria.	1							
1	58. Usa brazos	1							
1	59. Así muy bien.							1	
1	60. La pierna de ataque de frente		1						
1	61. Vale, así muy bien.							1	
1	62. Lleva la pierna de ataque más estirada.		1						
1	63. Acordaros de la pierna de ataque			1					
1	64. La pierna de ataque de frente.		1						
1	65. La pierna de apoyo lateral.		1						
1	66. La pierna de ataque de frente		1						
1	67. El brazo, tienes que utilizar el brazo.		1						
1	68. Acuérdate del brazo.			1					
1	69. Acordaros que la pierna de ataque de frente			1					
1	70. La pierna de apoyo lateral al suelo.		1						
1	71. Acuérdate del brazo.			1					

1	72. Ve más lento.	1							
1	73. Muy bien así.							1	
1	74. De frente la pierna de ataque.	1							
1	75. No lleves los brazos aquí, utilízalos.	1							
1	76. La pierna de ataque de frente, la otra lateral.	1							
1	77. Acuérdate de no doblar la pierna de ataque.		1						
1	78. Venga muy bien							1	
1	79. Acordaros de los brazos, que los utilizáis poco.		1						
1	80. El brazo contrario, así.							1	
1	81. Los brazos no los lleves aquí. A la pierna contraria.						1		
1	82. No hace falta que saltes		1						
1	83. Lleva el brazo. Ahí	1							
1	84. Vale muy bien							1	
1	85. Acordaros del brazo, el brazo a la pierna de ataque		1						
1	86. De frente, así de frente.							1	
1	87. La pierna de ataque de frente		1						
1	88. Ve más lento.	1							
1	89. Acordaros que la pierna de ataque va extendida.		1						
1	90. La pierna de apoyo no la lleves ahí, llévala lateral						1		
1	91. Salta	1							
1	92. Vale mejor.							1	
1	93. Lleva la pierna de ataque más estirada.	1							
1	94. Acordaros de llevar el brazo contrario.		1						
1	95. Ve más lento.	1							
1	96. Aunque le des una patada, no pasa nada, utiliza pierna de ataque.							1	

1	97. Venga muy bien.						1	
1	98. Muy bien						1	
1	99. Acuérdate de brazos.			1				
1	100. De frente, como si le fueras a dar una patada.						1	
1	101. Acordaros de los brazos, que los utilizáis pocos.			1				
1	102. Saltando un poco más.		1					
1	103. Venga muy bien						1	
1	104. Lleva la pierna de ataque más de frente.		1					
1	105. No lleves doblada la pierna de ataque.		1					
1	106. El brazo adelante.		1					
1	107. Acuérdate de los brazos.			1				
1	108. La pierna de ataque estirada.		1					
1	109. La pierna de ataque no la lleves tan estirada.		1					
1	110. La pierna de ataque de frente.		1					
1	111. Vale muy bien.						1	
1	112. Acuérdate de la pierna de ataque			1				
1	113. Utiliza los brazos.		1					
1	114. Algunos cuando pasáis la valla, torcéis el cuerpo.						1	
1	115. Llevas el brazo a la pierna para no torcerlos						1	
1	116. Intentad flexionar el tronco hacia adelante.		1					
1	117. De frente.		1					
1	118. No corras tanto.			1				
1	119. La pierna recta.		1					
1	120. Venga que si que llegas.						1	
1	121. No tengas miedo						1	

1	122.	Si le das no te vas a caer.						1	
1	123.	No tengas miedo.						1	
1	124.	Corre con más velocidad.		1					
1	125.	Acuérdate de los brazos.			1				
1	126.	La pierna de apoyo, lateral.		1					
1	127.	Vale muy bien.						1	
1	128.	Pasa por encima de la valla.		1					
1	129.	Los brazos, utilízalos.		1					
1	130.	Más deprisa.		1					
1	131.	Más velocidad que antes.						1	
1	132.	La pierna de apoyo lateral.		1					
1	133.	Acuérdate de los brazos			1				
1	134.	Venga muy bien						1	
1	135.	Acuérdate de la pierna de ataque.		1					
1	136.	No lleves aquí los brazos.		1					
1	137.	Esta vez mejor.						1	
1	138.	La pierna de ataque no la lleves aquí doblada.		1					
1	139.	Venga la pierna de ataque de frente.						1	
1	140.	Esa mejor.						1	
1	141.	Venga inténtalo que si que puedes.						1	
1	142.	La pierna de ataque venga							1
1	143.	Los brazos, utiliza los brazos.		1					
1	144.	Debes llevar el brazo contrario.		1					
1	145.	Acuérdate que la pierna de ataque como si fueras a dar a la valla						1	

1	146.	Oye, muy bien así							1	
1	147.	Intenta saltar más, no realizas fase de vuelo.						1		
1	148.	Venga muy bien							1	
1	149.	La pierna de ataque no ladobles.		1						
TOTAL			0	69	31	0	3	9	6	29
2	1.	Tenéis que correr con mucha amplitud, de esta forma.							1	
2	2.	Tenéis que hacer mas distancia entre zancadas.		1						
2	3.	Zancadas pero corriendo.	1							
2	4.	Utiliza los brazos.		1						
2	5.	Corremos en frecuencia		1						
2	6.	Con pasos mucho más cortos pero más rápidos.		1						
2	7.	Venga ahí, muy bien							1	
2	8.	Tienes que correr con menos longitud de zancada.		1						
2	9.	Venga muy bien.							1	
2	10.	Ahora corred a la máxima velocidad que podáis, ni en frecuencia ni amplitud.	1							
2	11.	Acordaros de utilizar los brazos.			1					
2	12.	Venga muy bien							1	
2	13.	Tienes que correr a la máxima velocidad	1							
2	14.	Venga muy bien							1	
2	15.	Vamos a repetir, la primera forma con mucha amplitud						1		
2	16.	Corre con más amplitud.		1						
2	17.	Muy bien muy bien							1	
2	18.	Ánimo que no queda nada.							1	
2	19.	Ahora lo mismo que antes, muy dinámico.						1		

2	20. Ahora mucho más deprisa.	1							
2	21. Pasos más cortos y más dinámicos.	1							
2	22. Ahora haremos velocidad de reacción	1							
2	23. Venga que no os tenéis que cansar tanto							1	
2	24. Ahora a la máxima velocidad	1							
2	25. Utilizar los brazos	1							
2	26. Venga que es la última.							1	
2	27. Venga muy bien.							1	
2	28. Ahora será velocidad de reacción.	1							
2	29. Venga muy bien.							1	
2	30. Pon el cuerpo recto.	1							
2	31. Muy bien.							1	
2	32. Las piernas perpendiculares.	1							
2	33. Dejaros caes más.	1							
2	34. Tenéis que dejaros caer.	1							
2	35. No usas brazos, utiliza los brazos.	1							
2	36. Venga muy bien, muy bien							1	
2	37. Os sentáis y os agarráis las piernas.	1							
2	38. Agárrate las rodillas.	1							
2	39. No me miréis, mirad a la pared en la salida.		1						
2	40. Hay que salir más rápido.	1							
2	41. Venga esa velocidad ahí							1	
2	42. Venga que son pequeñas distancias para correr							1	
2	43. No me mires		1						
2	44. Muy bien							1	

2	45. Los brazos atrás.	1						
2	46. Venga muy bien						1	
2	47. Va, no le molestes							1
2	48. Muy bien muy bien						1	
2	49. Intenta correr con la espalda más relajada, sino te cargarás mucho.			1				
2	50. Corriendo llevas el cuello muy contraído, intenta relajarlo más.				1			
2	51. Muy bien.						1	
2	52. Brazos al culo.	1						
2	53. Tenéis que escuchar eh						1	
2	54. Venga						1	
2	55. Muy bien						1	
2	56. Corre con la espalda más relajada.	1						
2	57. No mires al suelo, mira hacia adelante.		1					
2	58. Los brazos al pecho.		1					
2	59. Muy bien						1	
2	60. Venga muy bien						1	
2	61. Las piernas más estiradas.	1						
2	62. Atendedme.						1	
2	63. Venga muy bien						1	
2	64. Venga muy bien						1	
2	65. Más rápido.	1						
2	66. Acordaros que es el brazo contrario a la pierna adelantada.		1					
2	67. No corras con la espalda tan tensa.	1						
2	68. Tenéis muchas ganas de correr eh						1	
2	69. Venga muy bien						1	

2	70. Cambia de brazo, hay que apoyar el brazo contrario.					1				
	TOTAL	6	24	5	0	2	1	3	25	1
3	1. ¡Eh! Esa fila uno aquí									1
3	2. Venga va									1
3	3. La de batida más rápida						1			
3	4. Acuérdate de los brazos			1						
3	5. No saltamos			1						
3	6. La de ataque de frente		1							
3	7. Utiliza los brazos		1							
3	8. Usa brazos		1							
3	9. La de ataque de frente, cuando llegas llévala aquí							1		
3	10. Acuérdate del brazo contrario a la pierna contraria			1						
3	11. El brazo a la pierna contraria		1							
3	12. Muy bien							1		
3	13. La pierna de ataque de frente		1							
3	14. Así muy bien							1		
3	15. La pierna de ataque de frente, así la pasas lateral y está mal			1						
3	16. Muy bien							1		
3	17. Acuérdate que el brazo va a la pierna contraria			1						
3	18. Los brazos muy bien							1		
3	19. Acuérdate del brazo a la pierna contraria			1						
3	20. La pierna de ataque de frente		1							
3	21. Levanta mas la cabeza		1							
3	22. Muy bien							1		
3	23. De frente la pierna de ataque		1							

3	24. La pierna de apoyo tiene que ir aquí	1							
3	25. De frente la de ataque	1							
3	26. Muy bien							1	
3	27. El brazo así	1							
3	28. El brazo a la pierna de ataque	1							
3	29. Ahora pasas la de apoyo	1							
3	30. Los brazos utilízalos		1						
3	31. Muy bien							1	
3	32. Pasa la de apoyo antes	1							
3	33. Mejor							1	
3	34. Los brazos	1							
3	35. Pasa primero la de ataque	1							
3	36. Luego pasa de la de batida	1							
3	37. La de ataque como si fueras a darle a la valla						1		
3	38. Utiliza brazos	1							
3	39. Así muy bien							1	
3	40. Tienes que utilizar el otro brazo	1							
3	41. El cuerpo hacia adelante	1							
3	42. Ese brazo a la de ataque	1							
3	43. No saltes, primero la de ataque y luego la de batida		1						
3	44. El brazo utilízalo, el otro brazo	1							
3	45. Muy bien							1	
3	46. Pasa más rápido la de batida	1							
3	47. Tiene que ser más dinámico	1							
3	48. Más dinámico	1							

3	49. No está lejos venga							1	
3	50. Utiliza los brazos		1						
3	51. Tienes que estar saltando			1					
3	52. Con trabajo de tobillo		1						
3	53. No es en esta posición todo el rato			1					
3	54. Pasas y la siguiente la de apoyo		1						
3	55. Saltando		1						
3	56. Así muy bien							1	
3	57. Siempre estáis botando		1						
3	58. Tienes que estar saltando		1						
3	59. La de batida te la dejas aquí, pásala lateral						1		
3	60. La de ataque de frente.		1						
3	61. Más dinámico		1						
3	62. La de ataque primero		1						
3	63. Luego tienes que pasar la de batida		1						
3	64. Acuérdate de utilizar los brazos			1					
3	65. Los brazos no los utilizas			1					
3	66. Muy bien							1	
3	67. Cuando baja la de ataque, lleva la pierna aquí		1						
3	68. Tienes que pasar la de batida		1						
3	69. Venga va							1	
3	70. No saltes así			1					
3	71. Pasa la de ataque		1						
3	72. Venga va							1	
3	73. La pierna de ataque de frente		1						

3	74. Mas rápido, en movimiento	1							
3	75. Más dinámico	1							
3	76. Acuérdate de los brazos		1						
3	77. El brazo a la pierna contraria		1						
3	78. Utiliza el brazo, a la pierna contraria		1						
3	79. Muy bien							1	
3	80. El brazo, a la pierna contraria		1						
3	81. Muy bien							1	
3	82. Más dinámico		1						
3	83. Tiene que ser más dinámico		1						
3	84. La pierna de ataque de frente		1						
3	85. Tienes que batir más lejos		1						
3	86. La pierna de ataque de frente		1						
3	87. Venga va							1	
3	88. Muy bien así							1	
3	89. La pierna de ataque de frente		1						
3	90. Utiliza los brazos		1						
3	91. El cuerpo recto		1						
3	92. La pierna de ataque de frente, como si fueras a dar una patada							1	
3	93. Esa muy bien							1	
3	94. Más dinámico venga		1						
3	95. De frente		1						
3	96. Utiliza los brazos		1						
3	97. Acuérdate que es más dinámico			1					
3	98. Muy bien							1	



3	99. Utiliza los brazos	1						
3	100. La pierna de ataque de frente, aunque le des una patada no pasa nada.							1
3	101. Utiliza los brazos	1						
3	102. La pierna de ataque de frente	1						
3	103. Atendedme							1
3	104. Que sí que llegas							1
3	105. La pierna de batida adelante	1						
3	106. Esta mejor, muy bien							1
3	107. Más adelante la pierna de batida	1						
3	108. La pierna de batida más adelante	1						
3	109. Ahí muy bien							1
3	110. La pierna de batida tienes que llegar a este punto, impulsa mas					1		
3	111. Que si que llegas							1
3	112. La pierna de batida hasta aquí, tiene que impulsar mas				1			
3	113. Esta vez mejor							1
3	114. Que si que llegas							1
3	115. Pasa la pierna de batida	1						
3	116. Eh vosotros, atended							1
3	117. La pierna de batida adelante, como si fuerais a correr						1	
3	118. Así muy bien							1
3	119. Muy bien							1
3	120. Utiliza los brazos	1						
3	121. La pierna de batida adelante	1						

3	122.	La de ataque de frente	1						
3	123.	De frente la pierna de ataque y alargamos.	1						
3	124.	Muy bien, buscando lejos						1	
3	125.	Utiliza los brazos	1						
3	126.	Muy bien						1	
3	127.	Eh, ¡va!							1
3	128.	La de batida al fondo tiene que ir	1						
3	129.	No hace falta que saltes tanto		1					
3	130.	Muy bien						1	
3	131.	La pierna de batida, de aquí pasa adelante.	1						
3	132.	Venga muy bien						1	
3	133.	Muy bien						1	
3	134.	Esta pierna, la de batida hasta aquí	1						
3	135.	Venga muy bien						1	
3	136.	Que sí que llegas						1	
3	137.	El cuerpo adelante	1						
3	138.	No hagas pasitos, corre más, tiene que hacer así.					1		
3	139.	¡Eh vosotros!							1
3	140.	Muy bien						1	
3	141.	La de batida lejos	1						
3	142.	Muy bien						1	
3	143.	La pierna de batida más lejos	1						
3	144.	Acuérdate de los brazos		1					
3	145.	La pierna de batida muy lejos, tiene que ir aquí	1						
3	146.	Muy bien						1	

3	147.	El cuerpo adelante	1							
3	148.	Muy bien							1	
3	149.	La de batida llévala mas lejos	1							
3	150.	La de ataque de frente	1							
3	151.	Muy bien							1	
3	152.	La de ataque de frente, como si le fueras a dar una patada						1		
3	153.	¡Eh vosotros!								1
3	154.	Atended								1
3	155.	Haber atendedme								1
3	156.	Más rápido	1							
3	157.	La de ataque de frente.	1							
3	158.	Mucho más rápido	1							
3	159.	La de batida no te la dejes aquí, pásala lateral, de esta forma					1			
3	160.	Muy bien							1	
3	161.	Los brazos, utiliza los brazos que no los usas					1			
3	162.	Tienes que ir más rápido	1							
3	163.	La pierna de ataque de frente	1							
3	164.	La de batida tiene que ir lateral	1							
3	165.	Ve más rápido	1							
3	166.	¡Eh atended!								1
TOTAL			0	84	17	0	3	4	5	40
4	1.	Acordaros que hay que utilizar el brazo contrario.			1					
4	2.	Venga muy bien							1	
4	3.	Atiende.								1
4	4.	Acuérdate de los brazos.		1						

4	5. Hacéis skipping entre conos y la vuelta a sprint.	1							
4	6. Levantando bien la pierna.		1						
4	7. No tenéis que correr tanto			1					
4	8. Venga muy bien								1
4	9. Levantando bien las piernas.		1						
4	10. En sprint		1						
4	11. Venga muy bien								1
4	12. Levantando mas las piernas		1						
4	13. Utiliza brazos.		1						
4	14. Muy bien								1
4	15. Tiene que ser skipping.		1						
4	16. Venga muy bien								1
4	17. Levantamos bien las piernas, yo no las veo levantadas.		1						
4	18. Acordaros de realizar bien la zancada.			1					
4	19. Acordaros de realizar la salida muy deprisa, velocidad de reacción.			1					
4	20. Piernas arriba y flexionadas.		1						
4	21. Tiene que ser mas con velocidad de reacción		1						
4	22. Muy bien.								1
4	23. Sobre todo controlad.								1
4	24. No te abras tanto		1						
4	25. Muy bien								1
4	26. ¡Sprint!			1					
4	27. Muy bien vah								1
4	28. Muy rápido ahora.		1						
4	29. Mas a sprint		1						

4	30. Muy bien							1	
4	31. Controlando sobre todo.								1
4	32. Acordaros que tenéis que dar la vuelta en el cono.		1						
4	33. Más sprint.	1							
4	34. Acuérdate de llevar los brazos más relajados que los llevas muy recogidos.				1				
4	35. Utiliza esos brazos.	1							
4	36. Venga muy bien.							1	
4	37. Vuelta al cono.	1							
4	38. Controlando.		1						
4	39. Vuelta al cono y rápido		1						
4	40. Utiliza brazos.	1							
4	41. Utiliza mas los brazos, no los usas		1						
4	42. Venga a sprint.							1	
4	43. Venga muy bien							1	
4	44. Vuelta al cono y sprint		1						
4	45. Venga muy bien							1	
4	46. Vuelta al cono		1						
4	47. Muy bien							1	
4	48. Levanta la cabeza	1							
4	49. Venga muy bien							1	
4	50. Utiliza brazos	1							
4	51. Vuelta al cono y corremos		1						
4	52. Utiliza más amplitud de brazos	1							
4	53. Los brazos nos los lleves aquí.	1							

4	54. Vamos al siguiente cono y sprint.	1					
4	55. Venga muy bien.						1
4	56. Más sprint.	1					
4	57. Muy bien						1
4	58. Sprint.	1					
4	59. Acuérdate de utilizar brazos.		1				
4	60. Tienes que llegar.						1
4	61. Muy bien						1
4	62. Los brazos no les lleves aquí.	1					
4	63. Hay que llegar al cono.		1				
4	64. Utiliza brazos y el cuello relajado, vais muy tensos y se os cargará toda esta parte.					1	
4	65. Venga muy bien						1
4	66. Hay que llegar al cono.		1				
4	67. Venga sprint así, muy bien						1
4	68. Muy bien muy bien						1
4	69. Venga muy bien ese sprint.						1
4	70. Muy bien						1
4	71. El cuello no lo lleves tan tenso, relaja mas esa zona.	1					
4	72. Tienes que llegar al cono.		1				
4	73. Acordaros de utilizar brazos.		1				
4	74. Acuérdate de los brazos.		1				
4	75. A sprint.		1				
4	76. Los brazos mas rectos, los llevas así, tienes que llevarlos rectos.					1	
4	77. Utiliza brazos	1					

4	78. Vosotros atendedme								1
4	79. Corréis muy cargados.	1							
4	80. Acordaros de ir más relajados.		1						
4	81. Aprovecha tu zancada.	1							
4	82. Venga muy bien.							1	
4	83. Muy bien.							1	
4	84. Los brazos más relajados y en esta posición.	1							
4	85. Los brazos tienen que ir aquí.	1							
4	86. Muchos corréis en esta posición, así se os va a cargar toda la parte de la espalda						1		
4	87. Corred más relajado	1							
4	88. Corre con mucha frecuencia.	1							
4	89. Tienes que ser a sprint, máxima velocidad.	1							
4	90. Utiliza los brazos que no los usas.	1							
4	91. No hagas movimiento de hombros ni te encojas, sino rectos y en esta posición.						1		
4	92. Apoya el otro brazo.	1							
4	93. Muy bien							1	
4	94. Venga muy bien							1	
4	95. Tiene que ser sprint.		1						
4	96. Acuérdate de no llevar los brazos así, es mucho mas incomodo		1						
4	97. Unos corréis con los brazos abiertos, está mal		1						
4	98. Atiende								1
4	99. Los brazos a la altura de la cadera	1							
4	100. No llevéis el cuerpo muy inclinado hacia adelante.	1							

4	101. El cuerpo en una posición neutral, no tan adelantado.	1									
4	102. Dobla los brazos.	1									
4	103. Venga muy bien.							1			
4	104. Esos brazos dóblalos.	1									
4	105. Corred lo más rápido pero haciéndolo bien, con los fallos que os estoy diciendo.								1		
4	106. Muy bien.							1			
4	107. Muy bien así así.							1			
TOTAL		2	38	25	0	3	2	0	31	1	5
5	1. Acordaros que primero va la pierna de ataque			1							
5	2. No tengáis miedo que estas vuelven a su posición sola							1			
5	3. No saltéis hacia arriba			1							
5	4. No veo las filas									1	
5	5. Venga va									1	
5	6. Más deprisa	1									
5	7. Tienes que correr mas	1									
5	8. Bien bien								1		
5	9. La pierna de batida la llevas aquí, tienes que llevarla lateral							1			
5	10. La pierna de ataque estirada	1									
5	11. Acuérdate de los brazos, no usas los brazos			1							
5	12. Venga muy bien								1		
5	13. Utiliza los brazos	1									
5	14. La pierna de batida llévala lateral	1									
5	15. La pierna de ataque extendida, como si fuera a dar una patada a la valla							1			

5	16. Tienes que saltar	1					
5	17. La pierna de batida lateral	1					
5	18. La pierna de batida lateral	1					
5	19. Tiene que ir lateral sino te vas a caer			1			
5	20. Ve más deprisa	1					
5	21. La de ataque de frente	1					
5	22. Bien, muy bien				1		
5	23. No lleves la pierna de apoyo aquí arriba, sino lateral			1			
5	24. Venga muy bien				1		
5	25. La pierna de ataque estirada	1					
5	26. Venga muy bien				1		
5	27. La pierna de batida no la doblas		1				
5	28. Venga muy bien					1	
5	29. Acuérdate de usar los brazos , no los usas, a la pierna						
5	contraria	1					
5	30. La pierna de ataque como si fueras a dar a la valla				1		
5	31. La mayoría saltáis, os tenéis que lanzar a la valla				1		
5	32. El cuerpo inclinado hacia la valla	1					
5	33. Más deprisa	1					
5	34. La pierna de ataque estirada	1					
5	35. La de batida, no la utilizas, dóblala			1			
5	36. Venga bien					1	
5	37. No hagas pasitos entre vallas, corre mas			1			
5	38. Acuérdate que la de ataque tiene que ir de frente	1					
5	39. Venga bien					1	

5	40. Acuérdate tres pasos y saltas, tienes que correr mas				1			
5	41. La pierna de ataque tiene que ir de frente		1					
5	42. Utiliza el brazo a la pierna contraria		1					
5	43. Muy bien						1	
5	44. La pierna de ataque no la llevas estirada, ve como si fueras a dar a la valla						1	
5	45. Muy bien						1	
5	46. La pierna de ataque la lleváis los tres atrás, tiene que ir flexionada y paralela					1		
5	47. Venga muy bien						1	
5	48. Cuanto más deprisa, menos posibilidad de caeros		1					
5	49. La pierna de ataque tienes que estirarla, así no te caerás				1			
5	50. Tienes que ir más deprisa		1					
5	51. Los brazos, uno delante al contrario y el otro detrás		1					
5	52. Acordaros de los brazos, uno a la pierna contraria y otro atrás			1				
5	53. Venga muy bien						1	
5	54. Venga así muy bien						1	
5	55. La de batida no te la dejes atrás, pásala rápido.					1		
5	56. Venga muy bien						1	
5	57. La de ataque más de frente		1					
5	58. Lo estas intentando y lo estás haciendo muy bien						1	
5	59. Tienes que ir de frente		1					
5	60. Animo que no te vas a hacer daño						1	
5	61. La de batida la tienes que llevar lateral, acuérdate que es lateral			1				

5	62. No te frenes, más deprisa	1						
5	63. El cuerpo hacia adelante	1						
5	64. No saltes tanto	1						
5	65. La de ataque es de frente, la llevas aquí y es de frente.				1			
5	66. La pierna de ataque al brazo contrario	1						
5	67. Utilizad brazos para que os facilite el paso de valla.			1				
5	68. La de ataque de frente	1						
5	69. Tienes que correr.	1						
5	70. Tienes que correr más, no hagas zancadas, tres pasos entre vallas.				1			
5	71. Más deprisa	1						
5	72. Bien, muy bien				1			
5	73. Yo creo que puedes saltar las vallas más altas					1		
5	74. La de batida busca correr al final	1						
5	75. Utiliza la de batida, la llevas aquí y la tienes que llevar paralela, fíjate.				1			
5	76. Más deprisa	1						
5	77. La de batida lateral	1						
5	78. Muy bien				1			
5	79. Nos os frenéis, corred mas, debéis seguir corriendo más.			1				
5	80. Venga muy bien				1			
5	81. La de ataque de frente, te ha pasado eso porque has llevado la pierna aquí.				1			
5	82. Más deprisa	1						
5	83. Muy bien				1			

5	84. No te encojas con el cuerpo	1							
5	85. La de ataque de frente.	1							
5	86. Venga muy bien							1	
5	87. Intenta corre más, para ello realiza zancadas más amplias.					1			
5	88. La de batida lateral	1							
5	89. Más deprisa	1							
5	90. Muy bien							1	
5	91. Controla el cuerpo, tienes que llevarlo adelante				1				
5	92. La de batida no la llevas lateral	1							
5	93. Más deprisa, tienes que llegar más deprisa a la valla	1							
5	94. Los brazos, acuérdate de llevarlo a la pierna contraria		1						
5	95. La pierna de ataque de frente	1							
5	96. Muy bien							1	
5	97. Lo haces muy bien, yo probaría esta, no te vas a caer que lo haces bien							1	
5	98. Entre vallas tienes que correr mas	1							
5	99. Más deprisa	1							
5	100. Venga muy bien							1	
5	101. Saltas demasiado, tienes que hacer pasar-correr-pasar-correr						1		
5	102. Pero muy bien							1	
5	103. La pierna de ataque de frente	1							
5	104. Corre mas	1							
5	105. No salte tanto	1							
5	106. Muy bien							1	



5	107. Si no llegas, intenta correr más en la última valla.					1					
5	108. Venga más deprisa		1								
5	109. Muy bien						1				
5	110. Muy bien						1				
5	111. Acuérdate que la de batida lateral		1								
5	112. Venga muy bien						1				
5	113. La de batida acuérdate que pasa lateral.		1								
5	114. Venga con velocidad							1			
5	115. Acuérdate de los brazos		1								
5	116. La has dado con la de batida, para que no pase eso levántala más					1					
5	117. La de batida pasa lateral	1									
5	118. Venga sin miedo						1				
5	119. Muy bien, bien						1				
5	120. Los brazos no los lleves abiertos, llévalos así					1					
5	121. La pierna de batida lateral, no la lleves de frente ni baja, levántala más					1					
5	122. Venga muy bien						1				
5	123. La de batida la has llevado aquí, tienes que llevarla lateral y más alta.					1					
5	124. Muy bien						1				
5	125. Corre entre vallas, no hagas pasitos.					1					
TOTAL		0	45	13	0	7	18	3	36	2	1

ANALISIS DE LAS RETROINFORMACIÓN EN DESCUBRIMIENTO GUIADO

Asignación de tareas	CANTIDAD										PORCENTAJES										
	1				2				3		4	Totales	1				2			3	
	11	12	13	14	21	22	23	31	32	41		11	12	13	14	21	22	23	31	32	41
Sesión 1	0	69	31	0	3	9	6	29	2	0	149	-	46,31	20,81	-	2,01	6,04	4,03	19,46	1,34	-
Sesion 2	6	24	5	0	2	1	3	25	1	3	70	8,57	34,29	7,14	-	2,86	1,43	4,29	35,71	1,43	4,29
Sesion 3	0	84	17	0	3	4	5	40	4	9	166	-	50,60	10,24	-	1,81	2,41	3,01	24,10	2,41	5,42
Sesión 4	2	38	25	0	3	2	0	31	1	5	107	1,87	35,51	23,36	-	2,80	1,87	-	28,97	0,93	4,67
Sesión 5	0	45	13	0	7	18	3	36	2	1	125	-	36,00	10,40	-	5,60	14,40	2,40	28,80	1,60	0,80
Promedio Vallas	-	66,00	20,33	-	4,33	10,33	4,67	35,00	2,67	3,33	146,67	-	44,30	13,82	-	3,14	7,62	3,15	24,12	1,78	2,07
Promedio Velocidad	4	31	15	0	2,5	1,5	1,5	28	1	4	88,5	5,22	34,90	15,25	-	2,83	1,65	2,14	32,34	1,18	4,48

ANÁLISIS DE LAS FRASES EN DESCUBRIMIENTO GUIADO

	Presentación de la tarea	1				2			3		4
Sesiones	Categorías	11	12	13	14	21	22	23	31	32	41
1	1. Lo que quiero es qué busquéis la pierna de apoyo.		1								
1	2. No no, búscala pero por fuera de la valla.			1							
1	3. No tan deprisa.		1								
1	4. Busca otra forma para no doblar la rodilla.		1								
1	5. Tienes que buscar la forma para llevar la pierna de ataque adelante.		1								
1	6. Busca otra forma para doblar más la rodilla.		1								
1	7. Buscad otra forma más lateral y más rápido		1								
1	8. Busca otra forma para pasarla más lateral		1								
1	9. No vayáis tan deprisa		1								
1	10. Busca mas lateral		1								
1	11. Venga muy bien muy bien								1		
1	12. Intentad buscar más lateralidad.		1								
1	13. Intenta buscar otra forma para que subas la rodilla más.		1								
1	14. ¿Y el brazo?		1								
1	15. ¿Dónde tenéis que llevar el brazo?		1								
1	16. Intentad buscar la manera de llevar más extendida la pierna.		1								
1	17. La pierna no pasa por encima, busca otra manera de pasar la valla.							1			
1	18. No penséis en la pierna de apoyo ahora.				1						



1	ataque	19. Ahora no te tienes que centrar en la pierna de apoyo, sino en la de	1								
1		20. Busca otra forma para pasar la pierna de apoyo.	1								
1		21. ¿Dónde llevas los brazos?	1								
1		22. Acuéstate donde los tienes que llevar.		1							
1		23. Ahora buscad otra vez la de ataque.	1								
1		24. ¿Los brazos?	1								
1		25. ¿Dónde llevas los brazos?	1								
1		26. ¿Dónde los tienes que llevar?	1								
1		27. Venga muy bien.							1		
1		28. No tengáis miedo, id sin miedo							1		
1		29. Aunque le deis una patada, no pasa nada.							1		
1		30. Venga la pierna de apoyo, acordaos cual es.		1							
1		31. Busca otra forma para que lleves el cuerpo aquí, más adelantado.	1								
1		32. Busca la manera de hacerlo más dinámico.	1								
1		33. Venga muy bien.							1		
1		34. Llevas la pierna aquí ¿Cómo la ves?	1								
1	forma	35. Acordaros como tiene que pasar la pierna de apoyo de la mejor forma		1							
1		36. Muy bien.							1		
1		37. Venga va.								1	
1		38. Busca otra forma para llevar el cuerpo más adelantado.	1								
1		39. Venga muy bien.							1		
1		40. ¿Cómo la tienes que llevar la pierna de ataque?	1								
1		41. Venga va								1	

1	42. Muy bien							1	
1	43. ¿Los brazos?		1						
1	44. ¿Esos brazos?		1						
1	45. Busca otra posición.		1						
1	46. Más lento		1						
1	47. ¿Dónde llevas la pierna de ataque?		1						
1	48. ¿Cómo tienes que llevarla?		1						
1	49. Vamos a probar ahora a pasar la valla entera, es decir, trabajando la pierna de ataque y la de apoyo.								
1	50. ¿Cómo llevas la pierna de ataque?		1						
1	51. La pierna de ataque ¿Cómo hay que llevarla?		1						
1	52. La pierna de ataque ¿Dónde la llevas?		1						
1	53. ¿Cómo hay que llevarla?		1						
1	54. Busca más lento.		1						
1	55. La pierna de apoyo ¿Cómo hay que llevarla?		1						
1	56. ¿Dónde la llevas?		1						
1	57. Atended.							1	
1	58. ¿La de apoyo? ¿y la pierna de apoyo?		1						
1	59. ¿La de ataque? Como la tienes que llevar		1						
1	60. Sé que cuesta, pero seguid así							1	
1	61. Muy bien							1	
1	62. ¿La pierna de apoyo?		1						
1	63. Vais muy deprisa, buscad ir más lento.						1		
1	64. ¿La pierna de apoyo dónde la llevas?		1						
1	65. ¿Sabes dónde la llevas?		1						

1	66. Ahora buscad que la pierna de ataque sea la izquierda	1					
1	67. La otra pierna ¿Dónde la llevas?	1					
1	68. La pierna de ataque la llevas aquí, busca otra forma para no llevarla así.				1		
1	69. Muchos veo que lo intentáis y lo estáis haciendo bien.					1	
1	70. Venga ahora buscad con la derecha.	1					
1	71. Lentos.	1					
1	72. Venga muy bien eh					1	
1	73. Más lento.	1					
1	74. Cambiamos de pierna de ataque.	1					
1	75. Acordaros y pensar donde tenéis que llevar la pierna de ataque		1				
1	76. Muy bien					1	
1	77. ¿La pierna de apoyo donde la llevas?	1					
1	78. Sabes donde la tienes que llevar, piénsalo		1				
1	79. Busca otra forma para llevar la pierna de ataque de frente	1					
1	80. Venga muy bien					1	
1	81. Ahora tenéis mas sitio entre vallas, intentar pensar en lo que tenéis que hacer.		1				
1	82. Venga muy bien					1	
1	83. ¿Los brazos como los llevas?	1					
1	84. ¿Dónde hay que llevarlos?	1					
1	85. Muy bien					1	
1	86. Intenta buscar la forma para llevar le cuerpo más adelante.	1					
1	87. ¿Te has dado cuenta lo que te ha pasado?	1					
1	88. Busca otra forma a la hora de saltar para que no te ocurra eso.				1		



1	89. Busca otra forma de pasar la valla para pasarla más lejos.						1				
1	90. Venga muy bien eh							1			
1	91. Cambiamos la pierna de ataque, buscad para pasarla por la izquierda				1						
1	92. La pierna de apoyo donde la llevas			1							
1	93. Ahí, muy bien							1			
1	94. ¿Te has fijado donde llevas la pierna de ataque?			1							
1	95. Busca otra forma para levantarla mas			1							
1	96. Venga muy bien.						1				
1	97. Buscad ir más deprisa			1							
1	98. Con la pierna que os venga, pensad como llegáis.			1							
1	99. ¿Cómo es tu velocidad?			1							
1	100. Muy bien esta vez.							1			
1	101. ¿La pierna de ataque?			1							
1	102. ¿Cómo llevas la pierna de ataque?			1							
1	103. Venga muy bien							1			
1	104. Si, parece muy fácil pero sé que cuesta.							1			
TOTAL		0	66	8	0	0	5	0	22	2	1
2	1. Vamos a buscar formas de correr		1								
2	2. Buscad formas para correr en amplitud.		1								
2	3. Intenta buscar forma de amplitud.		1								
2	4. Buscad formas para correr en vez de con amplitud, con más frecuencia.			1							
2	5. Pensad en las piernas.		1								
2	6. ¿Te das cuenta que vas con el tronco adelantado?		1								

2	7. Busca otra forma de correr para no llevar el tronco tan adelantado.	1						
2	8. Ahora vamos a probar a correr una mezcla de las dos formas.	1						
2	9. Ni en frecuencia ni amplitud, la forma de correr más rápida.	1						
2	10. ¿Te das cuenta de los brazos?	1						
2	11. Venga otra vez lo mismo, intentad buscar amplitud.							1
2	12. ¿Dónde llevas los brazos?	1						
2	13. Intenta otra forma para no llevar los brazos aquí.	1						
2	14. Venga como antes, buscad frecuencia.							1
2	15. ¿Te has dado cuenta de los brazos?	1						
2	16. Busca formas para ir con los brazos más relajados.	1						
2	17. Venga muy bien.							1
2	18. ¿Has visto dónde llevas la cabeza corriendo?	1						
2	19. Busca otra forma que te ayude a no bajar la cabeza.	1						
2	20. Intentar hacer como una carrera, buscad la máxima velocidad.	1						
2	21. Venga muy bien							1
2	22. ¿Has salido de forma reactiva? ¿Por qué?							1
2	23. Vais a probar diferentes formas de salir.	1						
2	24. ¿Te das cuenta cómo sales?	1						
2	25. Busca una forma más reactiva.	1						
2	26. ¿Has visto cómo has salido?	1						
2	27. Busca otra forma para salir más rápido.	1						
2	28. Sobre todo intentad salid reactivos, pensar si de una forma o de otra es la que salgo más rápido.	1						
2	29. Venga muy bien							1
2	30. ¿Te das cuenta como sales?	1						

2	31. Busca una forma de salir más reactiva.	1						
2	32. Venga muy bien						1	
2	33. Venga muy bien.						1	
2	34. Sobre todo intentad buscar formas de salir más reactivos.		1					
2	35. Venga muy bien.						1	
2	36. Muy bien, muy bien						1	
2	37. Venga muy bien						1	
2	38. Intentad buscar la manera de impulsar con los brazos en la salida.			1				
2	39. Venga muy bien.						1	
2	40. La próxima vez intenta buscar otra forma para no llevar el pie tan estirado					1		
2	41. Debéis buscar la forma de correr para mover brazos.	1						
2	42. Busca la forma de salir más rápido	1						
2	43. Venga muy bien.						1	
2	44. No te vas a hacer daño, las vallas no hacen daño						1	
2	45. Ahora tenéis que pasar la pierna de ataque	1						
2	46. Acuerdate ¿Cómo has de pasar la valla?		1					
2	47. Buscar correr con más velocidad	1						
2	48. Busca formas de pasar la pierna de apoyo	1						
2	49. Las estais pasando de una forma bastante buena						1	
2	50. Venga							1
2	51. ¿Cómo pasas la de ataque?	1						
2	52. ¿Llevas las de ataque de frente? ¿Por qué?					1		
2	53. Busca formas para subir la rodilla	1						
2	54. Muy bien						1	

2	55. Atención, acordaros de los fallos que os voy diciendo			1						
2	56. Así, muy bien								1	
2	57. ¿Llevas de frente las piernas?		1							
2	58. ¿Cómo llevas el cuerpo?		1							
TOTAL		4	30	3	0	1	3	0	14	3
3	1. Venga muy bien								1	
3	2. ¿Los brazos?		1							
3	3. ¿Dónde llevas los brazos?		1							
3	4. La pierna de ataque ¿Cómo va?		1							
3	5. ¿Cómo la llevabas?		1							
3	6. Tranquilo			1						
3	7. Venga muy bien								1	
3	8. ¿Los brazos?		1							
3	9. ¿Dónde llevas los brazos?		1							
3	10. Venga muy bien								1	
3	11. ¿Dónde llevas los brazos?		1							
3	12. ¿Dónde tiene que ir el brazo?		1							
3	13. ¿Los brazos?		1							
3	14. ¿y los brazos?		1							
3	15. ¿La pierna de ataque como va?		1							
3	16. Venga muy bien								1	
3	17. Muy bien muy bien								1	
3	18. Bien								1	
3	19. Venga								1	
3	20. ¿Cómo va esta pierna de ataque?	1								

3	21. ¿La de ataque como tiene que ir?	1					
3	22. La última mejor.						1
3	23. ¿Los brazos?	1					
3	24. ¿Dónde llevas los brazos?	1					
3	25. Venga muy bien						1
3	26. ¿Y la pierna de ataque como va?	1					
3	27. ¿La pierna de ataque como va?	1					
3	28. ¿Cómo tienes que llevar la pierna de ataque?	1					
3	29. ¿Los brazos las usas?	1					
3	30. Venga muy bien						1
3	31. Muy bien, muy bien						1
3	32. Buscad la forma de llevar el brazo a la pierna contraria	1					
3	33. No se cae, tranquila						1
3	34. Muy bien						1
3	35. ¿Cómo van los brazos?	1					
3	36. Muy bien						1
3	37. ¿La pierna de ataque como tiene que ir?	1					
3	38. Venga muy bien						1
3	39. ¿Y los brazos como los has llevado?	1					
3	40. ¿Cómo debes llevar la pierna de ataque?	1					
3	41. Venga muy bien						1
3	42. ¿Los brazos a que pierna tiene que ir?	1					
3	43. Ir lentos	1					
3	44. ¿Dónde hay que llevar el brazo?	1					
3	45. ¿Dónde está el brazo?	1					



3	46. Esos brazos ¿Dónde están?	1					
3	47. Venga muy bien						1
3	48. ¿El brazo?	1					
3	49. Sé que son muchas cosas						1
3	50. ¿La pierna de ataque como hay que llevarla?	1					
3	51. ¿Y el brazo contrario?	1					
3	52. Venga muy bien						1
3	53. Venga va						1
3	54. ¿Cómo llevas la pierna de ataque?	1					
3	55. ¿Cómo hay que llevarla?	1					
3	56. Venga que no están tan juntas						1
3	57. Muy bien, así así						1
3	58. Muy bien						1
3	59. ¿Los brazos donde hay que llevarlos?	1					
3	60. Así como has hecho la última, muy bien						1
3	61. ¿Los brazos?	1					
3	62. Busca como deben ir los brazos	1					
3	63. Venga ahí, muy bien						1
3	64. ¿Cómo estas pasando la valla?	1					
3	65. Muy bien						1
3	66. ¿Cómo estás pasando la pierna de ataque?	1					
3	67. Venga muy bien						1
3	68. Busca los brazos	1					
3	69. Muy bien						1
3	70. Pensad en los brazos cuando paséis la valla				1		

3	71. Muy bien							1	
3	72. ¿El brazo?		1						
3	73. Más dinámico		1						
3	74. ¿El brazo contrario donde esta?		1						
3	75. Venga muy bien							1	
3	76. Venga								1
3	77. Esta vez mejor							1	
3	78. ¿Y los brazos?		1						
3	79. Intenta buscar los brazos		1						
3	80. Esta última mucho mejor							1	
3	81. Venga muy bien							1	
3	82. ¿La pierna de ataque donde la llevas?		1						
3	83. ¿Cómo hay que llevarla?		1						
3	84. Más dinámico		1						
3	85. ¿Esos brazos donde están?		1						
3	86. Esta última mejor							1	
3	87. Muy bien							1	
3	88. Venga como antes eh							1	
3	89. ¿La pierna de ataque?		1						
3	90. Esta última muy bien							1	
3	91. ¿Y los brazos?		1						
3	92. Buscad como si fuerais a correr mas		1						
3	93. Venga va							1	
3	94. Muy bien							1	
3	95. Muy bien los brazos							1	

3	96. ¿La pierna de batida?	1						
3	97. ¿Dónde tiene que ir la pierna de batida?	1						
3	98. ¿Y la de ataque?	1						
3	99. ¿Cómo llevas la de ataque?	1						
3	100. ¿Estás saltando?	1						
3	101. Venga muy bien							1
3	102. Esta vez mejor							1
3	103. ¿Los brazos?	1						
3	104. ¿Dónde llevamos los brazos?	1						
3	105. Muy bien							1
3	106. ¿Y la pierna de ataque como hay que llevarla?	1						
3	107. ¿Dónde hay que llevar la pierna de ataque?	1						
3	108. Muy bien, muy bien							1
3	109. Venga va							1
3	110. Muy bien							1
3	111. ¿La pierna de ataque donde la llevas?	1						
3	112. Venga muy bien							1
3	113. Va, siguiente							1
3	114. ¿Esos brazos?	1						
3	115. Muy bien							1
3	116. ¿La pierna de ataque como va?	1						
3	117. ¿Y los brazos?	1						
3	118. ¿Esos brazos?	1						
3	119. ¿La pierna de batida donde hay que llevarla?	1						
3	120. Esta la has hecho muy bien							1

3	121.	Venga va							1	
3	122.	Muy bien							1	
3	123.	¿Y la pierna de ataque?		1						
3	124.	¿Esa pierna de batida?		1						
3	125.	¿La pierna de batida donde hay que llevarla?		1						
3	126.	Venga muy bien va							1	
3	127.	¿Y la pierna de ataque?		1						
3	128.	Más deprisa		1						
3	129.	¿Esos brazos donde van?		1						
3	130.	Muy bien							1	
3	131.	¿Cómo estamos diciendo la pierna de batida?		1						
3	132.	¿La pierna de batida?		1						
3	133.	¿La pierna de ataque como va?		1						
3	134.	Busca esa pierna de ataque		1						
3	135.	¿Y la pierna de batida como la tienes que llevar?		1						
3	136.	Venga muy bien							1	
3	137.	Muy bien							1	
3	138.	¿Y la pierna de ataque?		1						
3	139.	Busca la forma para llevar la de batida		1						
3	140.	¿Dónde llevas la de batida?		1						
3	141.	Venga							1	
3	142.	Venga va, que no veo las filas							1	
3	143.	Eh								1
3	144.	Esa mejor							1	
3	145.	¿Qué ha pasado en el paso de valla?		1						



3	146.	Muy bien esa							1			
3	147.	Ojo esa última			1							
3	148.	¿Y los brazos?		1								
3	149.	Muy bien							1			
3	150.	Esta vez mejor							1			
3	151.	La de batida ¿Cómo hay que llevarla?		1								
3	152.	Buscad la forma para pasar la valla	1									
3	153.	¿La de batida donde la llevamos?		1								
3	154.	Venga muy bien							1			
3	155.	Muy bien							1			
3	156.	Venga va								1		
3	157.	Muy bien							1			
3	158.	Así muy bien							1			
3	159.	Busca hacerlo más deprisa	1									
3	160.	¿Y la de batida?		1								
3	161.	Muy bien chicos							1			
			1	87	2	0	0	1	2	57	10	1
4	1.	Buscad la manera a la máxima velocidad	1									
4	2.	Buscad utilizando brazos		1								
4	3.	Venga muy bien								1		
4	4.	Venga muy bien								1		
4	5.	¿El tronco donde hay que llevarlo?		1								
4	6.	Venga va									1	
4	7.	¿Y esas rodillas?		1								
4	8.	Busca otra forma en la que utilices mas los brazos		1								



4	9. Busca otra forma para no correr aquí	1						
4	10. Buscad la manera de ir más rápido	1						
4	11. Venga muy bien						1	
4	12. ¿Los brazos?	1						
4	13. ¿Dónde llevas los brazos?	1						
4	14. Muy bien						1	
4	15. Mírate los brazos ¿Como lo ves?	1						
4	16. Venga muy bien muy bien						1	
4	17. Vamos un pique entre los dos						1	
4	18. ¿Y los brazos?	1						
4	19. ¿Dónde llevas los brazos?	1						
4	20. Pensad como tenéis que hacerlo para venir más rápido	1						
4	21. Venga muy bien						1	
4	22. Muy bien						1	
4	23. Busca otra manera para no llevar el tronco en esa posición	1						
4	24. Muy bien venga						1	
4	25. ¿Estás controlando?							1
4	26. Muy bien						1	
4	27. ¿La zancada como la llevas?	1						
4	28. Muy bien						1	
4	29. Venga que ya llegas						1	
4	30. Controlando todo el rato							1
4	31. Venga ahí muy bien						1	
4	32. Muy bien						1	
4	33. La cabeza ¿cómo tienes que llevar la cabeza?	1						

4	34. Venga muy bien							1	
4	35. Así está muy bien							1	
4	36. He dicho que tiene que ser a trote			1					
4	37. ¿Dónde llevas los brazos cuando trotas?		1						
4	38. Venga muy bien							1	
4	39. Venga muy bien							1	
4	40. Vale vale así, muy bien							1	
4	41. Muy bien							1	
4	42. ¿Y los brazos?		1						
4	43. ¿Cómo llevas el cuerpo?		1						
4	44. ¡Venga vosotros cuatro!								1
4	45. ¡Eh poneros!								1
4	46. ¡Eh atendedme!								1
4	47. La vuelta andando	1							
4	48. Buscad que tiene que ser más deprisa		1						
4	49. Buscad otra forma para cruzaros		1						
4	50. Venga muy bien							1	
4	51. Buscad y pensar la manera para cruzaros		1						
4	52. Buscad ir a sprint entre los conos		1						
4	53. Venga ahí muy bien							1	
4	54. Buscad como podéis cruzaros		1						
4	55. Venga muy bien							1	
4	56. Venga va, muy bien							1	
4	57. Buscad la manera de cruzaros en la vuelta		1						
4	58. ¡Eh! Atended								1



4	59. Tenéis que buscar la máxima velocidad.	1							
4	60. Buscad la manera de correr más rápido.		1						
4	61. ¿Cómo se tiene que salir?		1						
4	62. Buscad la forma para ir más rápido, que es una carrera				1				
4	63. Tenéis que buscar la máxima velocidad	1							
4	64. Buscad la manera de ir más rápido que ahora						1		
4	65. Buscad la máxima velocidad	1							
4	66. Venga ahí muy bien							1	
4	67. ¡Eh así no debes!			1					
4	68. Venga ahí muy bien							1	
		4	27	2	0	1	0	1	26
5	1. Venga muy bien								1
5	2. Id por sensaciones, si no veis que lo hacéis bien de una forma buscad otra forma						1		
5	3. ¿La de batida como la llevas?	1							
5	4. Busca la de ataque, piensa como tienes que llevarla	1							
5	5. ¿Y los brazos?	1							
5	6. ¿Cómo estas llevando los brazos?	1							
5	7. Venga ahí muy bien							1	
5	8. Muy bien							1	
5	9. La pierna de ataque, busca la manera de pasar la pierna de ataque sin que te pase eso.						1		
5	10. Las saltas bien, yo pasaría a este nivel							1	
5	11. ¿Y la pierna de batida? ¿Dónde llevas la pierna de batida?	1							
5	12. Busca la manera en que la pierna de batida te ayude a seguir				1				

	corriendo								
5	13. ¿Qué te ha pasado? ¿Por qué? (Pierna de batida)		1						
5	14. ¿Dónde te has dejado la de batida? Busca otra forma para pasarla				1				
5	15. ¿Y la pierna de ataque como va?		1						
5	16. Buscad otra forma que no haga saltar		1						
5	17. ¡Eh, escúchame!								1
5	18. Pensad en los fallos que os voy diciendo, buscad solucionarlos.		1						
5	19. Venga esa la tenéis que probar que lo estáis haciendo muy bien							1	
5	20. ¿Y los brazos?		1						
5	21. Esa muy bien							1	
5	22. ¿Estos brazos? Busca la manera de usarlos		1						
5	23. Muy bien							1	
5	24. Venga muy bien							1	
5	25. ¿El cuerpo como lo llevas?		1						
5	26. ¿La pierna de batida como la llevas? Busca otra forma de pasar esa pierna		1						
5	27. ¿Los brazos?		1						
5	28. ¿Dónde va el brazo contrario?		1						
5	29. ¿El otro brazo donde lo llevas?		1						
5	30. ¿Cómo hay que llevarlo?		1						
5	31. ¿Hacia dónde llevas el cuerpo?		1						
5	32. ¿Dónde hay que llevar el cuerpo?		1						
5	33. Piensa en la pierna de batida, busca como tiene que ir		1						
5	34. ¿Cómo hay que llevar la pierna de batida?		1						
5	35. Venga muy bien							1	

5	36. Sobre todo pensad en la de batida que os falla a muchos, buscad otras formas.					1		
5	37. Venga la siguiente tu pruebas estas que lo haces muy bien						1	
5	38. Pensad donde hay que llevar las piernas, no saltéis por saltar		1					
5	39. Buscad la forma de hacerlo correctamente.				1			
5	40. Venga muy bien						1	
5	41. Muy bien						1	
5	42. La pierna de batida ¿Como la llevas?		1					
5	43. ¿Cómo hay que llevar la pierna de batida?		1					
5	44. ¿Y la pierna de ataque como las estas llevando?		1					
5	45. Venga muy bien						1	
5	46. Tu pasa a esta fila que estas las estás haciendo muy bien						1	
5	47. ¿Por qué te ha pasado esto? (Pierna de batida)		1					
5	48. Bien pero busca saltar ¿Cómo lo tienes que hacer?		1					
5	49. ¿Cómo tienes que llevar el cuerpo? Búscalos		1					
5	50. Piensa en la pierna de batida ¿cómo lo tienes que hacer?		1					
5	51. ¿Con que pierna le das todo el rato? Busca otra forma para pasar la pierna de batida.					1		
5	52. La de batida ¿Dónde la llevas?		1					
5	53. ¿Cómo se lleva la de batida?		1					
5	54. Buscad como debéis hacerlo para correr más		1					
5	55. No saltéis por saltar, buscar mejorar los fallos que os comento		1					
5	56. No te preocupes que si les das una patada no te harás daño					1		
5	57. ¿La de batida como pasa?		1					
5	58. ¿La de batida como la lleváis?		1					

5	59. Piensa como tienes que llevar la de batida	1						
5	60. ¿Dónde llevas la de batida?	1						
5	61. ¿Cómo hay que llevar la pierna de batida para que no te pase eso?	1						
5	62. ¿La pierna de ataque como la llevas?	1						
5	63. ¿Qué tienes que hacer para que la pierna de ataque pase por la valla?	1						
5	64. Piensa en la de ataque ¿Cómo la llevas?	1						
5	65. ¿Cómo debéis llevar la pierna de ataque?	1						
5	66. Así muy bien						1	
5	67. La pierna de ataque, busca la pierna de ataque como debe pasar	1						
5	68. La próxima vez céntrate en buscar la pierna de ataque como hay que llevarla	1						
5	69. Venga muy bien						1	
5	70. Muy bien						1	
5	71. Busca otra forma de pasar la de batida	1						
5	72. Oye muy bien esa eh						1	
5	73. Muy bien						1	
5	74. Cuando llegas aquí ¿Cómo pasas la de ataque?	1						
5	75. ¿Y la pierna de ataque, como debes pasarla?	1						
5	76. Acuérdate, busca como pasar la de ataque para que no te pase eso.		1					
5	77. Vale, vosotros quedaros en esta fila que estáis mejorando mucho						1	
5	78. Si quieres probar, estas mejorando mucho.						1	
5	79. Buscad como hacerlo bien, pensad en las dos piernas con vuestras sensaciones	1						
5	80. Debéis buscar saltar más.	1						

5	81. Sobre todo pensad en lo que tenéis que hacer y en los fallos				1		
5	82. Venga muy bien					1	
5	83. La de ataque, piensa en la de ataque como debe pasar		1				
5	84. Venga esa, muy bien					1	
5	85. ¿La de batida donde la llevas?		1				
5	86. Esa última muy bien					1	
5	87. Piensa como llevas la de batida		1				
5	88. Piensa en la de batida ¿Cómo la llevas?		1				
	89. Si pasas la de ataque así te harás daño, busca otra forma para						
5	estirarla más y que te ayude a correr.				1		
5	90. Esa mucho mejor					1	
5	91. ¿Los brazos?		1				
5	92. La de ataque como la pasas		1				
5	93. No tengas miedo que estas vallas vuelven, no te vas a caer					1	
5	94. ¿Y los brazos?		1				
5	95. ¿Dónde llevas los brazos?		1				
	96. Acuérdate la próxima vez en pensar en esa pierna como debe pasar						
5	(Ataque)			1			
5	97. Venga muy bien					1	
	98. Venga lo mismo, pensad en lo que tenéis que hacer, no salteís por						
5	saltar, buscad hacerlo bien.				1		
5	99. Venga					1	
5	100. ¿La de batida?		1				
5	101. Ve más deprisa		1				
5	102. Venga esa mucho mejor					1	

5	103.	Piensa en la de ataque ¿Cómo la llevas?	1									
5	104.	¿Por qué te ha pasado eso? (La de batida)	1									
5	105.	¿Cómo tienes que pasar la pierna de batida?	1									
5	106.	Venga muy bien						1				
5	107.	Muy bien						1				
5	108.	Esa mucho mejor						1				
5	109.	¿Y la de batida? ¿Cómo la has llevado?	1									
5	110.	Pero muy bien eh						1				
5	111.	¿La de batida? ¿Cómo debes pasarla?	1									
5	112.	¿La de ataque como la llevas?	1									
			0	65	2	0	5	5	0	33	1	1

ANALISIS DE LAS RETROINFORMACIÓN EN DESCUBRIMIENTO GUIADO

Descubrimien to guiado													PORCENTAJES								
	1				2				3		4	Total e s	1				2				
	11	12	13	14	21	22	23	31	32	41	11		12	13	14	21	22	23	31	32	41
Sesión 1	0	66	8	0	0	5	0	22	2	1	104	-	63,46	7,69	-	-	4,81	-	21,15	1,92	0,96
Sesion 2	4	30	3	0	1	3	0	14	3	0	58	6,90	51,72	5,17	-	1,72	5,17	-	24,14	5,17	-
Sesion 3	1	87	2	0	0	1	2	57	10	1	161	0,62	54,04	1,24	-	-	0,62	1,24	35,40	6,21	0,62
Sesión 4	4	27	2	0	1	0	1	26	1	6	68	5,88	39,71	2,94	-	1,47	-	1,47	38,24	1,47	8,82
Sesión 5	0	65	2	0	5	5	0	33	1	1	112	-	58,04	1,79	-	4,46	4,46	-	29,46	0,89	0,89
Promedio Vallas	0,33	72,67	4,00	-	1,67	3,67	0,67	37,33	4,33	1,00	125,6 7	0,21	58,51	3,57	-	1,49	3,30	0,41	28,67	3,01	0,83
Promedio Velocidad	4	28,5	2,5	0	1	1,5	0,5	20	2	3	63	6,39	45,72	4,06	-	1,60	2,59	0,74	31,19	3,32	4,41